



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VIHREÄÄ HYVINVOINTIA PALVELUKOTIIN

Asukastoiveiden kartoittaminen viherympäristön
kehittämishankkeessa Lahden Diakonialaitoksella

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö AMK
Kevät 2015
Eveliina Korte
Rosamaria Loikala

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

KORTE, EVELIINA
LOIKALA, ROSAMARIA:

Vihreää hyvinvointia palvelukotiin
Asukastoiveiden kartoittaminen
viherympäristön kehittämishankkeessa
Lahden Diakonialaitoksella

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö

56 sivua, 8 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja työelämälähtöisenä toimeksiantona. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Lahden Diakonialaitos (Dila). Toiminnan kohteena oli Dilan vanhuspalveluihin kuuluva ikääntyneiden palvelukoti Betel. Betelin asukkaat olivat opinnäytetyön kohderyhmä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa asukkaiden toiveita ja mieltymyksiä Betelin viheralueiden asukaslähtöistä kehittämistä varten.

Viherympäristön kehittämistyö Dilalla liittyy Green Care -hankkeeseen, jonka puitteissa asukkaiden elämänlaatua aiotaan parantaa luontolähtöisillä menetelmillä monipuolisesti. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää asiakaslähtöisyyden ilmentymistä vanhustyössä ja ehkäistä ikäihmisten vieraantumista hyvinvointia tukevasta luontoympäristöstä kaupunkien palvelukodeissa. Opinnäytetyössä käytettiin osallistavia, luovia ja tutkimuksellisia menetelmiä. Toiminta aloitettiin luontoaiheisella muisteluhetkellä. Tämän jälkeen toimitettiin asukkaiden viheralueiden käyttöön liittyviä mieltymyksiä kartoittava lomakekysely. Toiminta päätettiin luovan vihersuunnittelun asukasiltan, johon sisältyi äänestystä, kuvakollaasityöskentelyä ja tarinan kerrontaa.

Kerätystä aineistosta voitiin päätellä, että ulkoilu ja viheralueet ovat valtaosalle asukkaista tärkeitä. Parvekkeet, huonekasvit ja ikkunamaisemat parantavat asumismukavuutta ja elämänlaatua paljon sisätiloissa oleskelevilla. Viheralueista nautitaan mieluummin passiivisesti kuin aktiivisen toiminnan ohella. Alueilta toivotaan toimivia ja yhtenäisiä kokonaisuuksia, joissa toimintakyvyn rajoitteet on huomioitu. Viheralueille kaivataan rauhallisia istumapaikkoja ja mahdollisuuksia eläinten ja ympäristön tarkkailuun.

Toiminnan kautta saavutetut tiedot ja tulokset kerättiin toimeksiantajaa varten valmistettuun ympäristökansioon. Toisena tuotoksena syntyi ympäristöpeli, jota voidaan käyttää asukkaiden ajanvietteenä tai tutkimukselliseen työhön. Opinnäytetyö on toimeksiantajan hyödynnettävissä palvelujen kehittämistyössä.

Asiasanat: asiakaslähtöisyys, green care, hyvinvointi, ikääntyneet, palveluasuminen, viherympäristö

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KORTE, EVELIINA

LOIKALA, ROSAMARIA:

Bringing green well-being to a service home

Surveying residents' wishes for a green space development project at the Diaconia Institute in Lahti

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults

56 pages, 8 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

This thesis was carried out as a functional and working life oriented study. The commissioner of the thesis was the Diaconia Institute in Lahti (Dila). The functional research work took place in Betel, which is one of Dila's service homes for the elderly and its residents were the target group of the thesis. The objective of the thesis was to survey the wishes and preferences of the residents for the development work of Betels' green spaces.

The green space development at Dila is part of their 'Green Care' project which aims to improve the quality of their residents' lives by way of various nature-based methods. The wider purpose of this thesis was to promote client orientation in the work with the elderly and to prevent their alienation from the natural environment that has been proved to enhance well-being. The methods of the thesis included interactive, creative and research oriented approaches. The functional part started out with a nature themed remembrance method. Then a questionnaire was carried out. It aimed to survey the green space preferences of the residents. The last part of the activity was a creative event for selected residents. The event included voting, picture collage work and narrative storytelling.

The collected data and the results indicated that the green spaces and getting outdoors are important to the vast majority of the elderly residents. The balconies, plants and window views improve the living comfort and quality of life for those who spend a lot of time indoors. The residents generally prefer to use the green spaces passively, rather than actively. They wished for the green spaces to be harmonious and functionally planned for their special needs. Peaceful seating was desired with opportunities to observe wildlife and the environment. The conclusions and information gained in this thesis were placed in a product called the environment file. The other product was a board game for green space design. The products and this report can be used towards further development of Dila's services.

Key words: client orientation, elderly, green care, green space, service home, well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
2.1	Lähtökohdat aiheelle	2
2.2	Toimeksiantaja ja kehittämishanke	4
2.3	Kohderyhmä ja kohdealueet	5
2.4	Tavoite, tarkoitus ja tuotokset	7
2.5	Tiedonhaun kuvaus	8
3	SOSIAALIALAN NÄKÖKULMIA VANHUSTYÖHÖN	10
3.1	Asiakaslähtöisyyden edistäminen vanhuspalveluissa	10
3.2	Ikääntyneen asiakkaan hyvinvoinnin tukeminen	11
4	VIHREÄ HYVINVOINTI	14
4.1	Viherympäristön hyvinvointivaikutukset	14
4.2	Green Care -toiminta	18
4.3	Yleisiä suosituksia palvelukotiympäristön suunnitteluun	20
5	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN SISÄLTÖ	23
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
5.2	Toiminnan runko ja periaatteet	24
6	LUONTOAIHEINEN MUISTELUHETKI	26
6.1	Perustelut muistelumenetelmän käytölle	26
6.2	Muisteluhetken toteutus ja arviointi	27
7	ASUKASTOIVEITA KARTOITTAVA KYSELY	29
7.1	Perustelut kyselymenetelmän käytölle	29
7.2	Kyselyn tulokset ja arviointi	31
8	LUOVAN VIHERSUUNNITTELUN ASUKASILTA	36
8.1	Tapahtuman kulku ja käytetyt menetelmät	36
8.2	Tapahtuman anti ja toiminnan arviointi	38
9	OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET	41
9.1	Betel-kodin ympäristökansio	41
9.2	Betel-kodin ympäristöpeli	42
10	POHDINTA	44
10.1	Toiminnan eettisyys ja luotettavuus	44

10.2	Johtopäätökset toiminnasta	45
10.3	Saatu palaute ja opinnäytetyön hyödynnettävyys	46
10.4	Kehittämisehdotukset ja loppupohdinnat	48
LÄHTEET		50
LIITTEET		57

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käynnistyi Lahden Diakonialaitoksen (Dila) toimeksiannosta syksyllä 2014 ja valmistui keväällä 2015. Toimeksiantaja kaipasi tietoa ikääntyneiden asukkaidensa toiveista ja tarpeista Dilan palvelukoti Betelin viheralueisiin liittyen, jotta alueita voidaan kehittää asukaslähtöisempään suuntaan.

Asukaslähtöisesti toteutettujen viheralueiden toivotaan lisäävän ulkoilua, parvekkeilla oleskelua ja huonekasveista nauttimista palvelukodissa. Asukkaiden viihtyminen ja hyvä elämänlaatu ovat keskeisiä tavoitteita Dilan asumispalveluissa. Viheralueiden kehittämistyötä on määrä toteuttaa *Green Care – vihreää hyvinvointia ikääntyneille* -hankkeen puitteissa, opinnäytetyön tuloksiin ja tuotoksiin pohjautuen. (Borg 2014.)

Tutkimusten mukaan viheralueet vaikuttavat ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun monella tapaa positiivisesti. Vaikutuksia ovat esimerkiksi masennuksen ja yksinäisyyden tunteiden lieventyminen. Viheralueilla ulkoilu lisää myös fyysistä terveyttä ja ylläpitää ikääntyneen toimintakykyä. Viheralueiden läheinen sijainti ja käyttäjälähtöinen suunnittelu edistävät ikääntyneen palvelukotiasukkaan mahdollisuuksia päästä nauttimaan niistä. (mm. Kuusisto 2014, 1 - 6.)

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin asukkaiden ympäristötoiveiden ja viheralueiden käyttöön liittyvien mieltymysten kartoittaminen. Erilaisin toiminnallisina ja tutkimuksellisin menetelmin kerätty aineisto koottiin toimeksiantajaa varten valmistettuun tuotokseen, Betel-kodin ympäristökansioon. Toimeksiantaja jatkaa itse kansion täyttämistä ympäristösuunnitteluun ja viheralueiden hoitoon liittyvillä dokumenteilla. Ympäristökansion lisäksi opinnäytetyöskentelyn aikana syntyi toinenkin tuotos, Betel-kodin ympäristöpeli. Peliä voidaan käyttää asukkaiden kanssa viihdyttävänä ajanvietteenä tai tutkimuksellisenä aineistonkeruun välineenä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää asukaslähtöisyyden toteutumista palvelukodissa ja osaltaan ehkäistä asukkaiden vieraantumista hyvinvointia edistävästä luontoympäristöstä. Opinnäytetyöllä saavutetut tulokset ja päätelmät on esitelty tässä loppuraportissa aiheen teoreettiseen viitekehykseen tukeutuen.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Lähtökohdat aiheelle

Ikääntyneiden osuus väestöstä tulee kasvamaan merkittävästi lähivuosina. Ympäristöministeriön mukaan vuorokautista hoivaa kotona tai palvelukodissa tarvitsee viimeisinä vuosinaan arviolta hieman alle puolet väestöstä. Valtaosa vanhuksista selviytyy arjessaan joko itsenäisesti, yksityisen avun tai kotihoitopalveluiden turvin, kun asuinympäristö on tähän sopiva. Ikääntyneiden asumisympäristöihin liittyvät muutospaineeat vaativat tulevaisuudessa kunnilta ja palveluntuottajilta uudenlaisia ratkaisuja tarpeiden mukaisen asumisen turvaamiseksi. (Ympäristöministeriö 2013, 2 - 4.)

Valtakunnallisen linjauksen mukaan ikääntyneiden hoidossa panostetaan nyt kautta maan kotihoidon kehittämiseen ja laitoshoidon vähentämiseen. Vanhusten asumisessa pyritään senioriasuntojen ja palvelukotien turvallisuuteen, esteettömyyteen ja viihtyisyyteen. Valtaosa tehostettua palveluasumista tarvitsevista henkilöistä on muistisairaita, mikä huomioidaan palvelukotien suunnittelussa. Palveluasumista tarjoavat kunnat, yksityiset hoivapalvelujen tuottajat ja järjestöt. Muistisairaat henkilöt ovat etusijalla kunnallisiin tehostetun palveluasumisen yksiköihin haettaessa. Suositusten mukaisesti rakennettu asuinympäristö tukee asukkaan hyvinvointia, toimintakykyä, yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä. (Ympäristöministeriö 2013, 2 - 4, 12; Lahden kaupunki 2015b.)

Laitosmaisuuuden vähentäminen ja kotoisuuden tavoittelu ikääntyneiden palveluasumisessa tarkoittaa sellaisen ilmapiirin luomista, josta välittyvät tavanomaisen elämän äänet, tuoksut ja näkymät. Ihanteellisessa palvelukodissa asukas voi seurilla arjen askareita ja osallistua niihin. Osa suomalaisista palvelukodeista on havaintojen mukaan aistikokemusten suhteen hyvin rajoitettuja tiloja, jopa tyhjiöitä. Vanhusten rajoittunutta elinympäristöä on jossain määrin alettu pitämään ”normaalina”, koska siihen on pidemmän ajan kuluessa kollektiivisesti totuttu, eikä sen tilalle ole lähdetty aktiivisesti tuottamaan muita vaihtoehtoja. Konstruktionistisen ajattelutavan mukaan sosiaalista maailmaa ylläpidetään tai muutetaan käytännön toiminnan kautta. (Hujala & Rissanen 2012, 19, 25.)

Yksi tapa laajentaa ja rikastuttaa ikääntyneiden elinpiiriä on luontoympäristön hyödyntäminen. Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu pitkään, ja aiheesta on runsaasti tutkimusnäyttöä. Vielä vuosisata sitten parantolat ja vanhainkodit sijoitettiin luonnon tervehdyttävään läheisyyteen. Viime vuosikymmeninä luontoa on hyödynnetty kuitenkin enää harvakseltaan sosiaali- ja terveystaloudessa. Sosiaalisten ongelmien lisääntyminen, kaupungistuminen, teknologinen kehitys ja luonnosta vieraantuminen ovat nostaneet uudelleen esiin luontoyhteyden merkityksen. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011.)

Ikääntyessä ja elinpiirin kaventuessa lähiympäristön, luonnon ja viheralueiden merkitys hyvinvoinnille korostuu. Kun liikkuminen on rajoittunutta, tulevat kotipihojen, sisätilojen ja parvekkeiden pienpuutarhat entistä tärkeämmiksi. Luontoelämyksiä halutaan kokea myös palvelukodeissa ja kaupunkien keskustoissa. (Verma 2008, 9; Juntto 2010, 288 - 289.)

Opinnäytetyötä lähdettiin tekemään siitä näkökulmasta, että kypsyyden ikävaiheen saavuttaneilla ihmisillä on edelleen mahdollisuuksia kasvuun ja kehitykseen. Vanhuus on Eriksonin (1985) klassisessa, psykososiaalisen kehityksen vaiheita käsittelevässä teoriassa eletyn elämän arvioinnin aikaa. Kehitystehtävinä ovat tuolloin minän eheyden ja iän tuomien voiman ja viisauden saavuttaminen. (Dunderfelt 2011, 200, 234.) Tornstamin (1994) mukaan tähän elämänvaiheeseen voi liittyä muun muassa hengellisyyden lisääntyminen ja kuoleman hyväksyminen. Ikääntyessä sisäiset arvot alkavat korostua yhteiskunnallisten tuottavuusarvojen sijaan. (Dunderfelt 2011, 208.)

Kun vanhuusiässä hoivatarve usein lisääntyy ja omaehtoinen elämä kaventuu, ikääntyneen mahdollisuudet toteuttaa toiveidensa kaltaista elämää rajoittuvat. Tällöin elämisen ehtoja asetetaan ikääntyneen ulkopuolelta ja hänen omat toiveensa saattavat jäädä huomiotta. (Juntto 2010, 288 - 289.) Opinnäytetyössä haluttiin korostaa ikääntyneiden oikeutta elää elämäänsä arvostettuna ja tuntien, että heidän hyvinvoinnillaan, toiveillaan ja osallisuudellaan on merkitystä.

2.2 Toimeksiantaja ja kehittämishanke

Opinnäytetyöskentely aloitettiin syksyllä 2014 Lahden Diakonialaitoksen toimeksiannolla. Dilaa ylläpitää Lahden Diakoniasäätiö. Säätiön toimintaa ohjaavia arvoja ovat muun muassa kristillinen lähimmäisenrakkaus, oikeudenmukaisuus ja jatkuvuus. Dila tarjoaa vaihtoehtoja yhteiskunnan järjestämiin sosiaali-, terveys- ja koulutuspalveluihin. Lisäksi se harjoittaa kirkon palvelutehtäviä ja diakoniatyötä. Dilan missiona on työskennellä *hyvän elämän puolesta*. Organisaation visiona on, että jokainen asiakas kohdataan tasavertaisena kunnioittaen ja arvostaen. (Dila 2014a.)

Dila-kotien palvelut pohjautuvat kristillisten arvojen lisäksi kuntouttavaan työotteeseen ja asukkaan itsemääräämisoikeuteen. Arjessa tehtävässä työssä pyritään tukemaan ikääntyneiden asukkaiden omia voimavaroja. Dila tarjoaa asukkailleen runsaasti kuntouttavaa toimintaa ja panostaa monin tavoin hyvän elämänlaadun mahdollistamiseen. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka valmistetaan Dilan omassa keittiössä. (Dila 2014b.)

Lahden Diakonian Instituutti (Diak) ja Lahden Diakonialaitos käynnistivät vuonna 2014 Uudenmaan ELY-keskuksen rahoittaman *Green Care – vihreää hyvinvointia ikääntyneille* -hankkeen. Sen tavoitteena on kehittää Dilan palvelukoteihin toimintamallia ikääntyneiden asukkaiden kuntoutumisen tukemiseksi Green Care -menetelmiä hyödyntäen. Green Care on tavoitteellista luontotoimintaa, jolla tuetaan hyvinvointia ja elämänlaatua. Hanketoiminnan tavoitteena on myös monipuolistaa palvelujen sisältöä, lisätä uudenlaista osaamista ja luoda verkostoa, joiden avulla Green Care -toiminta jalkautetaan asumispalveluyksiköihin. (Dila 2014c.)

Green Care -toimintaan liittyen hankerahoitusta aiotaan hyödyntää muun muassa Dila-kotien viheralueiden saneeraamiseen ja kehittämiseen. Kehittämistyön toivotaan tuovan asumisviihtyvyyden lisäksi lisäarvoa Dila-kodeille ostopalveluiden kilpailutukseen liittyvissä laatukysymyksissä. (Borg 2014.) Dila-kodit ovat tehostetun palveluasumisen yksiköjä ja sijaitsevat Lahden ydinkeskustan liepeillä. Suurin osa kotien asukaspaikoista on Lahden kaupungin ostopalvelusopimuspaikkoja. Loput asunnot jakautuvat itse maksavien asukkaiden, Peruspalvelukeskus Aavan ja palveluseteliasiakkaiden kesken. Betelissä asukkaiden hyvinvoinnista

huolehditaan moniammatillisen henkilökunnan ja vapaaehtoistyöntekijöiden turvin. (Dila 2014b; Borg 2014.)

Opinnäytetyön tekijöiden ja toimeksiantajan yhteisissä keskusteluissa päätettiin, että opinnäytetyöllä tullaan tukemaan Green Care -hanketta ja viheralueiden asukaslähtöistä kehittämistä. Sovittiin, että toiminnallisella opinnäytetyöllä kartoitetaan Betel-kodin asukkaiden toiveita ja mieltymyksiä sen viheralueisiin liittyen. Toimeksiantaja voi käyttää kerättyä tietoa ympäristösuunnittelun pohjana. Koska Dila-kodit sijaitsevat kaupunkiympäristössä, tarkoittaa se käytännössä sitä, että luonto täytyy tuoda asukkaiden luokse.

Opinnäytetyön pääasiallisena yhteyshenkilönä koko prosessin ajan toimi Dilan sosiaali- ja terveyspalvelujen palvelujohtaja. Opinnäytetyöhön liittyvässä toiminnassa on lisäksi ollut mukana aktiivisesti useita Betelin henkilökunnan edustajia.

2.3 Kohderyhmä ja kohdealueet

Toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee aina kohderyhmän, jolle toimintaa järjestetään tai jota varten opastavaa materiaalia tuotetaan. Kohderyhmä osallistuu toimintaan tai selvitysten tekemiseen, joiden avulla käsitellään heitä koskevia asioita. Opinnäytetyössä korostuvat kohderyhmän näkökulmat. (Vilka & Airaksinen 2003, 38 - 40.)

Opinnäytetyö kohdistui Dilan 50 paikkaiseen Betel-kotiin, jonka asukkaat olivat opinnäytetyön kohderyhmä. Asukkaiden keskiarvoikä oli 87 vuotta. Betel tarjoaa tehostettua palveluasumista, eli sen asukkaat tarvitsevat paljon tukea ja hoivaa arjessaan. Betelissä on yhteisten tilojen lisäksi jokaiselle asukkaalle oma asunto. Henkilökuntaa siellä on läsnä vuorokauden ympäri ja suositusten mukaisesti kokonaismitoituksessa vähintään yksi hoitotyöntekijä kahta asukasta kohden. (Borg 2014; Dila 2014b; STM 2014; Lahden kaupunki 2015a, 9.)

Valtaosalla Betelin asukkaista on jokin muistisairaus. Muistisairaus vaikeuttaa tiedonkäsittelyn toimintoja, kuten hahmottamista, kielellisiä toimintoja ja lähitapah-tumien muistamista. Yleisin diagnosoitu muistisairaus on Alzheimerin tauti, joka

on luonteeltaan etenevä. Etenevät muistisairaudet johtavat usein dementiaoireyhtymään, jolloin sairastuneen toimintakyky heikkenee useammalla tiedonkäsittelyn alueella. (Hallikainen 2014a, 46; Hallikainen 2014b, 13 - 14.)

Toisinaan muistisairailla palvelukotien asukkailla yksityisyyden tärkeys korostuu, mutta myös yhteiset asuintilat ovat tärkeitä asukkaiden sosiaalisen kanssakäymisen kannalta (Verma 2008, 10). Ikääntyneen asukkaan fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt joko tukevat tai haittaavat vuorovaikutusta ja omakuvan vahvistumista. Ympäristö vaikuttaa osaltaan myös siihen, onko asukas itsenäinen vai turvautuuko hän korostuneesti hoitajien apuun. (Davis, Byers, Nay & Koch 2009.)

Suosituksen mukaan tehostetussa palveluasumisessa on huomioitava tilojen monipuoliset käyttömahdollisuudet ja riittävän asumisen laadun toteutuminen. Ikääntyneiden toimintakyvyn heiketessä lähiympäristö voi tukea omatoimisuutta, jos siinä on huomioitu tilan käyttäjien tarpeet ja rajoitteet. Palvelukodeissa asuvilla ikääntyneillä tulisi olla monipuoliset mahdollisuudet toiveidensa mukaiseen ulkoiluun, liikkumiseen ja oleskeluun. (STM 2013, 24.)

Kehittämishankkeen puitteissa tehtävät viherympäristömuutokset Dilalla kohdistuvat Dila-kotien ja Dilan Veljeskodin yhteiseen korttelipihaan, Betelin terassiparvekkeisiin ja Betelin yleisiin sisätiloihin. Opinnäytetyössä keskityttiin näiden viheralueiden asukaslähtöisyyteen.

Taustaselvitysten mukaan asukkaiden käytössä oleva piha-alue on pinta-alaltaan noin 300 m². Lasitetut terassiparvekkeet ovat melko suuria ja mahdollistavat monipuolisen käytön. Parvekkeille sopii tilavasti kerrallaan neljästä viiteen henkilöä. Itään avautuvilta parvekkeilta on näköala kaupungin keskustaan ja läheiseen Erkonpuistoon. Sisätilojen vihersuunnittelussa toimeksiantaja tulee huomioimaan ikkunoiden edustat, ruokailu- ja oleskelutilat, käytävät ja nurkkaukset.

2.4 Tavoite, tarkoitus ja tuotokset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Diakonialaitoksen Betel-kodin asukkaiden toiveita, tarpeita ja mieltymyksiä yhteisiin viheralueisiin liittyen. Asukkaiden mielipiteitä kerättiin lomakekyselyn ja osallistavien menetelmien avulla, joissa korostuivat luovuus ja yhdessäolo vihersuunnittelun parissa. Kerätty tieto luovutettiin prosessin päätteeksi toimeksiantajan käyttöön kehittämistyötä varten. Kehittämistyö liittyy Diakonialaitoksella käynnissä olevaan *Green Care – vihreää hyvinvointia ikääntyneille* -hankkeeseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää asiakaslähtöisyyden ilmentymistä vanhuksissa ja ehkäistä ikääntyneiden asukkaiden vieraantumista hyvinvointia edistävästä luontoympäristöstä kaupunkien palvelukodeissa. Tästä luontovaikutuksesta opinnäytetyössä on käytetty käsitettä *vihreä hyvinvointi*. Vihreän hyvinvoinnin yhteydessä puhutaan ympäristöstä, jossa luontoelementit vaikuttavat ihmiseen joko olemassa olevana tai puuttuvana tekijänä. Opinnäytetyö ja Green Care -hanke tarjoavat Betelin asukkaille uudenlaisia kokemuksia ja mahdollisuuksia osallisuuteen ja hyvinvointinsa edistämiseen.

Opinnäytetyöskentelyn päätteeksi toimeksiantajalle valmistettiin kaksi tuotosta. Pääasiallinen tuotos on *Betel-kodin ympäristökansio* (LIITE 1 ja LIITE 2). Kansioon liitettiin asukkaiden toiveet viheralueiden kehittämiseen liittyen tutkimustulosten muodossa. Kansio sisältää myös aineistoa asukkaiden toiminnalliseen osallistamiseen, Green Care -hankkeeseen ja kehittämistyöhön liittyen. Toimeksiantaja voi jatkaa kansion täyttämistä viherympäristön uudistukseen liittyvällä materiaalilla.

Toisena tuotoksena valmistui *Betel-kodin ympäristöpel*i (LIITE 3 ja LIITE 4). Peliiä voidaan käyttää opinnäytetyöprosessin päätyttyä palvelukodissa virkistävänä ajanvietteenä, vihersuunnittelun työkaluna ja tutkimuksellisenä aineistonkeruumenetelmänä asukastoiveiden kartoittamisessa. Opinnäytetyön raportti voi myös tarjota kaikille asiasta kiinnostuneille tietoa viherympäristöjen merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnille ja asukkaiden osallistamisesta yhteisiin kehittämishankkeisiin.

2.5 Tiedonhaun kuvaus

Opinnäytetyöhön liittyvää tiedonhakua tehtiin systemaattisesti ja rajatusta aihepiiristä. Tiedonhaussa hyödynnettiin ammattikorkeakoulun tutkimuksellisen työskentelyn ohjeita ja tiedonhankintaklinikan neuvoja. Lähteiden tieteellisen luotettavuuden varmistamiseksi hakuja tehtiin tieteellisesti hyväksytyistä tietokannoista asianmukaisin hakutermein (KUVIO 1). Opinnäytetyön tietoperustan lähdeaineistoksi valittiin pääsääntöisesti viimevuosina ilmestyneitä julkaisuja, mutta vanhempiakin tutkimuskirjallisuus voitiin hyväksyä tiedon olennaisuuteen vedoten.

Tieteelliset tietokannat	Yleisimmät hakutermit
<ul style="list-style-type: none"> •EBSCO Academic Search Elite/ CINAHL (EBSCO)/ Elektra/ ScienceDirect (Elsevier)/ MELINDA/ Sage Journals Online •Lisäksi: Aleksi/ ARTO 	<ul style="list-style-type: none"> •asiakaslähtöisyys/ dementia/ gerontologia/ green care/ hyvinvointi/ ikääntynyt/ luonto/ palveluasuminen/ psykologia/ terveys/ vanhus/ viihtyisyys/ viheralue/ ympäristö •yhdistelty esimerkiksi: ikäänt* AND ympäristö AND hyvinvoi*

KUVIO 1. Opinnäytetyön tiedonhaussa käytetyt tietokannat ja termit

Tietokantoihin tehtiin monikenttähakuja eri sanayhdistelmin niin kauan, että samat teokset alkoivat esiintyä toistuvasti. Näin varmistettiin, että kaikista oleellimmat tutkimukset huomattiin hakutulosten joukosta. Tämän jälkeen tehtiin vielä tarkennettuja hakuja hakutuloksien rajaamiseksi. Hakuja tehtiin myös valittujen termien englannin ja ruotsin kielisillä vastineilla. Apuna haussa käytettiin verkkopalveluista Nelli-portaalia ja Masto-Finnaa.

Opinnäytetyön tukena käytettiin myös käytännön neuvoja ja ideoita tarjoavia teoksia. Näistä tärkeimpinä mainittakoon Mikko Mansikan (2006) Pihoja ihmisille: kivikorttelien vihreät keitaat, Erja Rappen ym. (2010) Puisto, puutarha ja hyvinvointi, Raija Puukon ja Marjo Koivumäen (2008) Hyvän mielen puutarha ja

Tuomo Salovuoren (2009) Vehreyden keskellä: levon ja virkistykseen puutarhat. Idea ympäristökansion kokoamiseen tuli Mansikan kirjasta (Mansikka 2006, 82). Ympäristöpelin kokoamisessa ja kyselyn suunnittelussa hyödynnettiin kaikkia edellä mainittuja kirjoja ja alan tutkimustietoa. Tukea dementoituneiden ja ikään-tyneiden kohderyhmän jäsenten kanssa toimimiseen saatiin muun muassa Taina Semin (2004) kirjasta Ihmetekojä kaapista löytyvillä aineksilla: ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä.

Stakesin, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön ja Ympäristöministeriön viimeisimpiä aiheeseen liittyviä raportteja etsittiin näiden verkkosivuilta. Ajantasainen lainsäädäntö haettiin FINLEX-sivustolta. Ajankoh- taista tietoa, tutkimuksia ja lakiuudistuksia poimittiin myös seuraamalla poliittista keskustelua, vanhustyön julkaisuja sekä sosiaali- ja terveysalaan liittyvää uutisointia.

Tutkimuksia luontoympäristön vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin löytyi maailmanlaajuisesti erittäin paljon, mutta nimenomaan tietoa sen merkityksestä ikään-tyneille palvelukotiasukkaille löytyi rajatusti. Kaiken kaikkiaan lähdeaineistoa tähän opinnäytetyöhön oli käytettävissä runsaasti, kun huomioidaan myös asiakaslähtöisyyteen, ympäristöön, luontoon, palveluasumiseen ja esteettömään rakentamiseen liittyvät lähteet.

Lahden ammattikorkeakoulu on julkaissut useampia Green Care -teoriapohjaisia ja -aihetta sivuavia opinnäytetöitä muutaman viime vuoden aikana (Theseus 2014). Tästä huolimatta tämän opinnäytetyön laatijat uskovat, että jokaisella opin- näytteellä on uudenlaisia näkökulmia ja lähestymistapoja tarjottavanaan monipuolisesta ja laajasti sovellettavasta aihepiiristä.

3 SOSIAALIALAN NÄKÖKULMIA VANHUSTYÖHÖN

3.1 Asiakslähtöisyyden edistäminen vanhuspalveluissa

Asiakslähtöisyys on yksi sosiaali- ja terveysalan työn kulmakivistä. Asiakslähtöinen toiminta korostaa palveluita saavan tai niiden saamiseen oikeutetun asiakkaan kokemusmaailmaa, jolloin hänen tarpeensa asetetaan keskiöön. Tämä antaa asiakkaalle mahdollisuuden osallistua prosessin jokaiseen vaiheeseen, alkuarvioinnista palvelujen suunnitteluun ja toteutukseen. Asiakkaiden tulee saada myös arvioida valmiiden palveluiden laatua ja vaikutuksia. (STM 2013, 60.)

Myös ikääntyneille kansalaisille tulee turvata mahdollisuus osallistua omien asioidensa hoitoon ja vaikuttaa saamiinsa palveluihin (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012). Tiedon riittävyys ja ymmärrettävyys ovat avainasemassa, kun ikääntyneiden palveluista kerrotaan asiakkaille ja heidän läheisilleen (STM 2007, 18). Ikääntyneiden kohdalla asiakslähtöisyyden haasteiksi voivat muodostua muun muassa yleinen resurssien puute ja pyrkimys tehokkuuteen, ikääntyneiden oma passiivisuus sekä omaisten tai työntekijöiden näkemysten korostuminen (Järnström 2011, 7).

Ikääntynyt henkilö voi olla asiakkaana useassa sosiaali- ja terveysalan palvelussa samanaikaisesti. Asiakslähtöisyyden kehittäminen vaatii palvelujärjestelmän hajanaisuuden vähentämistä. Tässä tarvitaan eri alojen ja palveluntuottajien yhteisiä tavoitteita ikääntyneen asiakkaan eduksi. Ikäihmisen yhdenvertainen asema palvelun tuottajan kanssa voidaan hahmottaa helpommin, kun hänet mielletään palvelun käyttäjäksi palvelun kohteen sijasta. Samalla kun asiakasta tulee kuulla hänelle sopivien palvelujen kehittämiseksi, tulee myös asiakkaan kuulla palvelujen tuottajaa tiedostaakseen palveluiden puitteet ja mahdollisuudet. Asiakslähtöisyys voi toteutua vasta, kun asiakas ymmärtää palvelun sisällön, omat oikeutensa ja vaihtoehtonsa. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011.)

Ikääntyneen toimintakyky, yksilöllinen kokemusmaailma ja moniulotteinen ympäristö vaikuttavat osallistumisen mahdollisuuksiin. Ikäihmisen ongelmien ratkaisuun tarvitaan hänen itsensä osallistumista, sillä hän on oman elämänsä ja tarpeidensa asiantuntija. Sosiaalialalla tehtävän työn pedagoginen tavoite on tukea

kaiken ikäisten asiakkaiden osallistumisen ja osallisuuden edellytyksiä moniammatillisessa yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa. (Lappalainen 2014, 83, 87 - 88.) Osallisuus edellyttää asiakkaalta enemmän sitoutumista kuin pelkkä osallistuminen. Se mahdollistuu toimijoiden välisen luottamuksen ja avoimen vuorovaikutuksen avulla. Asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutuksen lisäksi myös ympäröivä yhteiskunta vaikuttaa osallisuuden toteutumiseen. (Laitinen & Niskala 2013, 13 - 14.)

Palveluasumisen asiakasta kutsutaan asukkaaksi, ja palveluun liittyen puhutaan asukaslähtöisyydestä. Ikääntyneen asukkaan konkreettinen osallisuus ilmenee mahdollisuutena vaikuttaa sekä asumisyhteisön jäsenenä että kansalaisena yhteisön toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Ihannetilanteessa osallisuus on myös asukkaiden välistä, kokemuksellista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ikääntyneiden motivaatio ja voimavarat osallistumiseen ovat kuitenkin yksilöllisiä, mikä tulee huomioida arjessa. (STM 2013, 17.)

Muistisairaat ikääntyneet kykenevät olemaan aktiivisia sellaisissa asioissa, jotka ovat saumattomasti yhteydessä heidän jokapäiväiseen arkeensa. Osallisuuden kokemus mahdollistuu muistisairaalle arkisissa kohtaamistilanteissa, joissa heidän pienet ja hienovaraisetkin kommenttinsa kuullaan ja huomioidaan. (Valokivi 2013, 163 - 164.)

3.2 Ikääntyneen asiakkaan hyvinvoinnin tukeminen

Hyvinvointiin vaikuttavat lukuisat osatekijät, joista on perinteisesti muodostettu kolme kokonaisuutta: materiaallinen, terveydellinen ja koettu hyvinvointi. Hyvinvointia määriteltäessä otetaan huomioon myös erilaiset sosioekonomiset viitekehukset suhteessa yksilön omiin arvoihin ja kokemuksiin. Kokemus hyvinvoinnista on subjektiivinen, mutta monet siihen vaikuttavat tekijät ovat mitattavissa. Näiden kaikkien osatekijöiden voidaan myös nähdä olevan yhteydessä toisiinsa. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11 - 14.)

Sosiaalialan työssä ikääntyneen hyvinvointia tavoitellaan ja turvataan kiinnittämällä huomio sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumiseen hänen elämässään. Tällöin korostetaan sitä, että ikääntynyt asiakas ja työntekijä ovat tasavertaisia

muun muassa ihmisoikeuksiltaan ja yhteiskunnalliselta asemaltaan. Päämääränä on yhteiskunnallista eriarvoisuutta aiheuttavien tekijöiden poistaminen tai niiden vaikutusten häivyttäminen. (Hokkanen 2013, 55 - 56, 74 - 75.)

Oleennaista asiakaskohtamisessa on dialogisuus, jolloin työntekijän ja ikäihmisen vuorovaikutusta synnytetään molemminpuolisen vaikuttajuuden kautta. Dialogisuutta on kuvailtu esimerkiksi minä-sinä-suhteeksi ja moniääniseksi asiantuntijuudeksi. Dialogilla tarkoitetaan etenkin sosiaali- ja terveydenalan kontekstissa pyrkimystä yhteisen ymmärryksen rakentumiseen. (Mönkkönen 2002, 56.)

Sosiaalialan työ tähtää myös ikääntyneen asiakkaan kuntoutumiseen, niissä puitteissa kuin se on mahdollista. Kuntouttavalla työotteella tarkoitetaan ihmisen elämänhallinnan monipuolista tukemista sosiaalialan työn keinoin. Kuntouttavalla työllä ylläpidetään tai parannetaan asiakkaan toimintakykyä ja itsenäistä arjen hallintaa. (Kurki 2007, 93; THL 2012.) Hyvinvoinnin tavoittelu lähtee kuntoutujan omista arvoista ja näkemyksistä siitä, mitä hyvä elämä on (Savikko, Routasalo & Pitkälä 2014, 9).

Ikäihmisen hyvinvointia voidaan tukea muun muassa kannustamalla häntä sosiaalisesti kanssakäymiseen ja huolehtimaan terveellisistä elämäntavoista. Oleennaista on myös hyvinvoinnin riskien ennaltaehkäisy, kuten kaatumisten ja muiden tapaturmien välttäminen. Sosiaalialalla kuntouttavaan työskentelyyn sisältyy erilaisten toiminnallisten ja luovien työmenetelmien hyödyntäminen esimerkiksi ikääntyneiden päivätoiminnan merkeissä. (Suomi 2003, 108; STM 2013, 24 - 25.)

Muistisairaalla on oikeus kuntouttavaan arkeen hänen ikäänsä ja asuinpaikkaansa katsomatta. Vaikka sairaudesta ei voi parantua, aivojen uudelleenmuovautumiskyky voi säilyä läpi elämän. Kuntouttavalla työotteella pyritään säilyttämään sairastuneen toimintakykyä mahdollisimman pitkään, jolloin tuetaan ikääntyneen arvokkaan elämän toteutumista. (Pirttilä 2004, 11.)

Kuntouttavan toiminnan aikana ihminen käsittelee vallitsevaa elämäntilannettaan ja etsii uusia voimavaroja. Muistisairaalla kuntouttavan hoivatyön ja toiminnan perustana onkin koko elämään kohdistuva, voimavaralähtöinen ajattelu, jolloin sairastumisen myötä heikentynyt identiteetti luodaan uudelleen. Hyvinvoinnin

kannalta on tärkeää, että sairastunut pystyy näkemään itsensä ja tulevaisuutensa positiivisesti. Elämäntilanne täytyy kuitenkin kohdata ja hyväksyä, ennen kuin huomio voi kiinnittyä haitoista mahdollisuuksiin. Muistisairas ei aina kuitenkaan ymmärrä sairautensa heikentävän toimintakykyään tai hän unohtaa asian. Tämä tekee sairauden hyväksymisestä jokapäiväistä työtä. (Granö 2007, 166; Mönkäre, Hallikainen, Nukari, Forder 2014, 8 - 9; Paajanen & Hänninen 2014, 98.)

Kokonaisvaltaisessa muistikuntoutuksessa käytetään hyväksi muiden menetelmien ohella myös ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia (Mönkäre ym. 2014, 9). Ikääntyneiden palvelukodissa kuntouttavan hoivaympäristön yhtenä piirteenä on asukkaiden osallisuuden mahdollistuminen. Tällaisessa ympäristössä jokaisen asukkaan elämänsä ja persoonalliset ominaisuudet huomioidaan, ja heille suodaan sekä yksityisyyttä että yksilöllisyyttä tarpeen mukaan. Ihannetilanteessa omaiset tukevat ikääntynyttä läheistään ja saavat myös itse tukea henkilökunnalta. (Mäkinen 2009, 104 - 107.)

Palvelukodin asukkaan toimintakyvyn säilymistä edistävät myös työntekijöiden pysyvyys ja yksikön joustava ja salliva ilmapiiri. Hoitohenkilökunta onkin usein ikääntyneen omaisten lisäksi se taho, joka ymmärtää muistisairasta ihmistä henkilön itsensä jälkeen parhaiten. Henkilökunnan näkemykset ikääntymisestä ja kuntouttavan työtteen merkityksestä määrittävät sitä, millaiseksi palvelukodin käytännön ympäristö muodostuu. (Mäkinen 2009, 104 - 107.)

Estetiikan merkitystä hyvinvoinnin kokemiselle ei aina tiedosteta tai huomata arjen elämässä, vaikka se on osatekijänä läsnä kaikessa ihmisen olemisessa. Esteettiset elämykset herättävät tunteiden ja muistojen lisäksi kokemuksia kulttuurista, yksilöllisyydestä ja yhteisöllisyydestä. Elämänvaiheiden ja oman olemisen tiedostaminen on ikääntyneellekin tärkeää identiteetin jatkuvan kehittymisen kannalta. (Hujala & Rissanen 2012, 24.)

4 VIHREÄ HYVINVOINTI

4.1 Viherympäristön hyvinvointivaikutukset

Tutkittaessa viherympäristön vaikutuksia ihmisen terveydelle ja koetulle hyvinvoinnille tutkimuskentällä yhdistyy useampi tieteenala. Aihepiirin kokonaisvaltaisuus korostuu, kun puutarhatieteen, ympäristöpsykologian, lääketieteen ja sosiologian tietämys ja menetelmät sulautuvat yhteen. Alan tutkimusten yhteydessä puhutaan terveyteen liittyvästä, yksilöllisesti koetusta hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. (Rappe 2010, 22 - 23.)

Yksilön käsitys omasta hyvinvoinnista muodostuu kolmen terveyteen liittyvän perusulottuvuuden kautta, kun fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat toimintakykyyn, sosiaalisessa yhteisössä toimimiseen ja elämänlaatuun. Ympäristön ominaisuuksilla on merkittävä vaikutus siihen, kokeeko henkilö ympäristössään myönteisiä vaiko kielteisiä tunteita. Tunteilla tiedetään olevan osaltaan vaikutusta terveyteen ja sairauden syntyyn. (Rappe 2010, 22 - 23.)

Asuinympäristöt ovat viime vuosikymmeninä muuttuneet, kun suomalaiset ovat sankoin joukoin muuttaneet maaseudulta kaupunkeihin. Jo valtaosa kansasta elää kaupungeissa, mikä luo vaatimuksia ympäristön suunnittelulle. Kaupunkilaisille suunnatussa Metlan kyselytutkimuksessa (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007) voitiin todeta, että suuri osa urbaanin ympäristön asukkaista kaipaa luontoyhteyttä. Vastaajista yli 80 prosenttia piti viheralueiden vaikutusta asumisviihtyvyyteen merkittävän suurena. Luontoympäristössä arvostettiin erityisesti ulkoilumahdollisuuksia, esteettisiä elämyksiä sekä vapauden tunnetta. Myös hiljaisuus, rauha, luonnonäänet ja tuoksut koettiin tärkeiksi. Luonnossa oleskelun koettiin myös tuovan kaivattua vaihtelua arkeen. Omat asuinympäristöt eivät pääasiallisesti pystyneet vastaamaan asukkaiden luontokokemusten tarpeisiin, joten näitä kokemuksia haettiin asuinalueen ulkopuolelta. (Tyrväinen ym. 2007, 57 - 60.)

Kaupunkilaiset poikkeavat toisistaan siinä, kokevatko he enemmän vetoa urbaaniin vaiko luonnolliseen ympäristöön, vai löytävätkö he molemmista myönteisiä puolia. Noin puolet kaikista Metlan kyselyyn vastanneista kuitenkin koki luonnon hyvin vetovoimaisena ja äärimmäisen urbaanitkin ihmiset osittain arvostivat sekä

luontokohteita että rakennettuja viheralueita. Kahden suuren kaupungin alueilta vain noin viisi prosenttia vastaajista olivat niin urbanisoituneita, että luontoympäristöllä ei ollut heille juuri merkitystä. (Tyrväinen ym. 2007, 67, 74.)

Historiallisesti ajateltuna viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille on ymmärretty Suomessa jo kauan. Yleisiä kävelypaikkoja alettiin rakentamaan suurimpiin kaupunkeihin 1700-luvulla. Kävelyreiteillä säätyläiset saattoivat huolehtia terveydestään liikkumalla hillitysti, ja samalla he pitivät yllä sosiaalisia suhteitaan näyttämällä muulle herrasväelle. 1800-luvulla rakennettiin julkisia istutusalueita eli puistoja. Tarve perustui terveydellisiin, sosiaalisiin ja kasvatuksellisiin syihin. Jo tuolloin uskottiin luontoelämysten ja puutarhojen tarjoaman esteettisen kauneuden sivistävän kansalaisia ja lievittävän kaupunkielämän varjopuolia. Puistot ja puutarhat nähtiin myös kaupungin happea tuottavina ilmanlaadun parantajina. (Lindén 2010, 12 - 13.)

Puutarhatoimintaa alettiin käyttämään hoitokeinona mielisairaiden kuntoutuksessa 1800-luvun alusta alkaen hyvin tuloksin. Psykiatristen hoitolaitosten lisäksi myös vanhainkodit, yleiset sairaalat ja parantolat pyrittiin sijoittamaan luonnon keskelle tai puistojen ja veden läheisyyteen. Yleisissä sairaaloissa ja hyvin huonokuntoisille suunnatuissa laitoksissa puutarhoja ei tiettävästi käytetty järjestelmällisesti hoidon tukena, vaan potilaille suotiin mahdollisuus nauttia luonnosta ikkunasta avautuvien näköalojen muodossa. Puutarhan viljelyä pidettiin myös suuressa kasvatuksellisessa arvossa maalaiskansakoulujen opetusohjelmassa 1900-luvun alkupuoliskolla, mutta sittemmin toiminta hiipui lähes olemattomaksi. Puutarhamenetelmien aktiivinen käyttö hoito- ja kuntoutustyössä alkoi niin ikään vähenemään lääkkeiden kehittymisen ja rakenteellisten muutosten myötä 1950-luvulta viime vuosiin saakka. Nyt monipuolisia mahdollisuuksia tarjoava puutarhatoiminta näyttäisi olevan jälleen elpymässä. (Lindén 2010, 13 - 17.)

Ikääntyneiden kohderyhmään keskittyen Rappe (2005) esittää viherympäristöjen hyvinvointivaikutuksia käsittelevässä tutkimuksessaan myönteisiä tuloksia, joita lisääntyneet viheraluekontaktit saivat aikaan palvelukotien asukkaissa. Tutkimustuloksista ilmenee, että kasvit voivat tuoda iloa ja mielenrauhaa monin eri tavoin.

Etenkin masentuneissa palvelukodin asukkaissa havaittiin selvää mielialan kohoamista puutarhaympäristössä. (Rappe 2005, 37 - 40.) Tuoksut ja estetiikka stimuloivat aisteja myönteisellä tavalla. Auringon valo, taivaan näkeminen, luonnonilmiöt, raikas ilma ja kauneus rikastuttavat vanhuksen arkea ja elämää. (Rappe 2005, 37; Hujala & Rissanen 2012, 22.)

Bulgariassa tehdyn tutkimuksen mukaan monilla ikäihmisillä on korostunut taipumus kokea huolestuneisuutta tai pelkoa terveydentilaansa ja kehollisiin tunteuksiinsa liittyen. Huoli on usein aiheetonta, mutta voi merkittävästi heikentää ikääntyneen elämänlaatua. Säännöllinen puistossa vierailu vähensi tutkimukseen osallistuneilla huomattavasti tätä huolestuneisuutta. Positiivista vaikutusta lisäsi tietoinen virittäytyminen luontokokemukseen. Kasvillisuuden näkemisen lisäksi linnunlaulun kuuleminen kohosi tutkimustuloksissa hyvin merkittäväksi tekijäksi tutkittavien mielentilan rauhoittamisen kannalta. (Dzhambov & Dimitrova 2014.)

Kiinassa teetetty tutkimus taas osoitti, että jo kahden kuukauden puutarhaohjelman jälkeen ikääntyneiden palvelukotiasukkaiden yleinen tyytyväisyys elämään lisääntyi merkittävästi. Tämän lisäksi sosiaalisen kanssakäymisen määrä lisääntyi ja yksinäisyyden tunteet vähenivät tutkittavilla. (Tse 2010.)

Ulos pääsemisellä on merkitystä ihmiselle myös hänen elintilansa laajuuden hahmottamisessa. Sillä, kokeeko henkilö oman fyysisen ja henkisen ympäristönsä rajoittuvan ainoastaan asuinhuoneistoon, vai tuntee hän olevansa vielä osa ulkomaailmaa, on huomattava ero. Dementiayksiköissä arjen elämä keskittyy usein hyvin vahvasti sisätiloissa oleskeluun. Sulkeutuneisuutta ulkoympäristöstä perustellaan yleensä turvallisuuden ja käytännöllisyyden tavoittelemiseen liittyvillä seikoilla, ulkoiluttavan henkilökunnan vähyydellä tai ulkoympäristön vaikeakulkuisuudella. Ulkoilumahdollisuuden puute on yleinen ongelma suomalaisessa palveluasumisessa. (Hujala & Rissanen 2012, 22.)

Rappen tutkimuksen (2005) mukaan ihminen ottaa ikääntyneenäkin aktiivisesti vastaan viestejä luontoympäristöstä. Vuorovaikutus luonnon kanssa ylläpitää tiedollisia taitoja, kuten muistia, tarkkaavaisuutta ja ajattelua. Tutkimuksessa viheralueilla oleskelun havaittiin myös lisäävän sosiaalista kanssakäymistä asukkaiden

ja henkilökunnan välillä. Muistisairailta kasvien parissa puuhailu vähensi levottomuutta ja aggressiivisuutta. Kasveista huolehtimisella havaittiin olevan myös emotionaalista merkitystä, joka etenkin naisilla liittyi huolenpitoon. Kasveihin liitettiin muistoja, ja läheisiltä saatuja kasveja vaalittiin erityisellä hellyydellä. (Rappe 2005, 37 - 38.)

Tutkimuksessa ilmeni myös, että vaikka piha on usein sosiaalisten kohtaamisten paikka, moni haki sieltä silti enemmän hiljaisuutta ja laitospäristöstä irtaantumista kuin seurustelua. Lisääntynyt ulkoilun määrä kohensi tutkittavilla tunnetta kokonaisvaltaisesta terveydestä. Puutarhan tai kasvien hoitoon liittyvän aktiviteetin todettiin tukevan ikääntyneiden identiteettiä ja autonomian kokemusta silloin, kun sitä toteutettiin omien voimien ja toiveiden mukaisesti. (Rappe 2005, 37 - 38.)

Englantilaistutkijoiden tekemässä kirjallisuuskatsauksessa (Whear, Coon, Bethel, Abbott, Stein & Garside 2014) puutarhojen ja ulkotilojen vaikutuksesta dementoituneiden hyvinvoinnille voitiin vahvistaa useiden tutkimusten tuottaneen edellä mainittujen kaltaisia tuloksia. Muistisairaiden kohdalla erityisiä vaikutuksia ovat levottomuuden väheneminen ja rentoutuminen ulkotiloissa. Monet raportit kertovat, kuinka puutarhassa ollessaan dementoitunut on ikään kuin ”tullut ulos” muistisairaana henkilön kuoresta ja ollut taas se läheisille tuttu henkilö, jona he hänet muistavat. Monet hoitajat ovat raportoineet lääkityksen tarpeen vähenemisestä ulkoilevien palvelukotiasukkaiden kohdalla. (Whear ym. 2014, 697 - 705.)

Monelle mielihyvän tuottamiseen riittää pelkkä puutarhan katselu, kun toiset taas pitävät kovasti ulkotiloissa puuhastelusta. Yleisen onnellisuuden lisääntymistä on havaittu niiden kohdalla, joille ulkoilumahdollisuus on järjestetty. Ulkoympäristössä monet erilaiset aistiärsykkeet pitävät ihmisen vireänä ja saavat unohtamaan ahdistuneet ajatukset. Luontoympäristössä on helppo olla, koska luonto ei vaadi ihmiseltä mitään ja vuorovaikutus on välitöntä. (Whear ym. 2014, 697 - 705.)

4.2 Green Care -toiminta

Käsitteenä Green Care on vielä kohtalaisen nuori, vaikkakin viime vuosien aikana se on alkanut vakiintua sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden kentällä. Alankomaista lähtöisin olevaa Green Care -käsitettä käytetään jo laajasti monissa Euroopan maissa kuvaamaan tavoitteellista, ammatillista ja tarvelähtöistä luontoon tukeutuvaa hyvinvointipalvelua. Suomessa rekisteröitynyt yhdistys *Green Care Finland* on toiminut aktiivisesti vuodesta 2010 yhdistäen luontoyrittäjiä, palvelujen kehittäjiä ja asiakkaita. (Soini ym. 2011.)

Green Care -toiminta perustuu sinänsä vanhoihin havaintoihin luonnon hyvinvointivaikutuksista, mutta uutta siinä on sen tarjoamat mahdollisuudet tämänhetkisiä tarpeita palveleviin sosiaalisiin innovaatioihin. Innovatiivisella menetelmällä voidaan tuottaa esimerkiksi lisäarvoa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen tai palvelun laatuun ja sisältöön. Sosiaalisten innovaatioiden myötä organisaatiorakenteet, toimintamallit ja menettelytavat voivat kehittyä ja uudistua. Muutokseen tarvitaan kuitenkin uuden oppimista, avoimuutta ja vanhojen rajojen ylittämistä. Väestön ikääntyminen, sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistukset, asiakaslähtöisyyden korostaminen, palveluiden yksityistäminen ja niiden kilpailuttaminen lisäävät kaikki osaltaan tarvetta kehittää olemassa olevia palvelumalleja ja luoda uusia vanhojen tilalle. (Soini ym. 2011.)

Jotta luontolähtöistä aktiviteettia voidaan kutsua Green Care -toiminnaksi, tulee sen täyttää tiettyjä kriteerejä. Green Care -määritelmään sisältyy toiminnan tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja ammatillisuus. Sitä voidaan toteuttaa monenlaisissa luontoympäristöissä, kuten maaseudulla, metsässä tai kaupunkiasumusten viheralueilla, mutta paikasta riippumatta tavoitteena on aina aktiivisten interventioiden avulla tuottaa asiakkaalle hyvinvointia ja parantaa hänen elämänlaatuaan. Vaikutukset syntyvät toiminnallisuuden, yhteisöllisyyden, osallisuuden ja luonnon elvyttävien ominaisuuksien kautta. Toiminnan muoto ja intensiteetti suunnitellaan asiakkaan tarpeiden ja hänelle asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta. Toiminnan ammatillisuus taas tarkoittaa, että palvelun tuottaja toimii sosiaali- ja terveysalan lainsäädännön puitteissa, ammattitaitoisesti, vastuullisesti ja eettisesti hyväksyttävällä tavalla. (Soini ym. 2011; Green Care Finland 2014.)

Monimuotoiset Green Care -menetelmät sisältävät aina edellä mainitut kolme peruselementtiä; luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto voi olla toiminnan väline, kohde tai tapahtumapaikka. Erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä ovat muun muassa puutarhaterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, luontomatkailu ja ympäristökasvatus. Eläinavusteiset menetelmät ovat suosittuja etenkin kuntouttavissa ja terapeuttisissa toimintamuodoissa. Luontoympäristöt tarjoavat aktivoivia elämyksiä, mahdollisuuksia rauhoittumiseen ja tapahtumien havainnoimiseen. Mielihyvän kokemukset syntyvät henkilön historiasta, luonteesta ja elämäntilanteesta riippuen erilaisista asioista. (VoiMaa -hanke 2013.) Palveluja tarjotessa tulee kuitenkin huomioida, että joku asiakas saattaa kokea luontoon liittyvät asiat vieraina tai jopa pelottavina, jolloin osallistumisen vapaaehtoisuus tulee muistaa. (Soini ym. 2011).

Yhteisöllisyyttä vaaliva Green Care on vuorovaikutteista ja hyväksyvää. Osallisuuden kokemus syntyy ihmisen ja monimuotoisen luonnon välillä. Erilaiset vuorovaikutustilanteet ovat välttämättömiä ihmisen identiteetin kehittymiselle. Yhteisön tarjoamalla tuella, sosiaalisuudella ja turvallisuuden tunteella uskotaan olevan myös terveyttä edistäviä vaikutuksia. Toiminnan hyvinvointivaikutuksissa korostetaan henkisen hyvinvoinnin lisäksi ulkona liikkumisen merkitystä fyysiselle terveydelle. Ulkoilmassa liikkuminen lisää muun muassa hapensaantia ja tarjoaa virkistävää auringonvaloa. Kehonhallinta lisääntyy vaihtelevassa maastossa aktiivisesti mutta turvallisesti liikkuen. Ulkoilu tunnetusti lisää myös ruokahalua ja parantaa unenlaatua. (VoiMaa -hanke 2013.)

Sosiaalipedagogisena toimintana tai sosiaalisen kuntoutuksen välineenä Green Care tarjoaa uusia ulottuvuuksia asiakkaan tukemiseen. Rauhallisessa luontoympäristössä sisäinen itsetutkiskelu ja reflektio mahdollistuvat eri tavalla kuin kii-reen ja melun keskellä. Rauhoittunut tila mahdollistaa niin ikään luottamuksellisen asiakassuhteen luontevan rakentumisen. Luonto tuo esiin ihmisen voimavaroja ja aktivoi kokeilemaan piileviä taitoja. Eläinten kanssa voidaan harjoitella sosiaalisia tilanteita ja välitöntä läsnäoloa. Kasvien tai eläimien hoitamiseen liittyvästä vastuun ottamisesta kuntoutuja voi myös saada voimaantumisen kokemuksia. Monia palvelukotien asukkaita voidaan ilahduttaa koirien tai muiden eläinten vierailuilla hoivayksikössä. Ne saattavat herättää muistoja ikäihmisen mielessä ja voivat vaikkapa kannustaa häntä liikkumaan. (VoiMaa -hanke 2013.)

4.3 Yleisiä suosituksia palvelukotiympäristön suunnitteluun

Palveluasumisen laatusuosituksissa korostetaan hoivaympäristön esteettömyyttä ja turvallisuutta. Esteettömissä asuintiloissa arjen askareet ja erilaisten apuvälineiden käyttö sujuvat helpoimmin ja tapaturmat vähenevät. (STM 2013, 24, 60.)

Kodinomaisen, mutta samalla turvallisen palveluasumisympäristön suunnittelemisen on haastavaa. Turvallisuuden tavoittelu yksinään painotettuna saattaa johtaa laitospäiseen ja kolkkaan ympäristöratkaisuun. On tärkeää keksiä täydentäviä ratkaisuja, jotka tekevät ympäristöstä kiinnostavan ja viihtyisän. Suunnittelussa tulee panostaa elementteihin, jotka tukevat tilan käyttäjän omatoimisuutta ja voimavarojen säilymistä. (Verma 2008, 20.) Funktionaalisen tilan mahdollista persoonattomuutta voidaan ehkäistä yksilöllisillä ja visuaalista estetiikkaa korostavilla toteutuksilla. Mielihyvään ja asukkaan elämäntapaan liittyvillä ympäristön ominaisuuksilla vähennetään käyttäjänsä puutteita korostavaa tilan käyttöä, niin sisätiloissa kuin ulkonakin. (Jacobson & Pirinen 2010, 234.)

Asukaslähtöisiä ja viihtyisiä pihvoja voidaan suunnitella myös kaupunkialueelle. Tunnettu suomalainen arkkitehti Eliel Saarinen oli aikanaan kaupunkipihojen viihtyisyyden puolestapuhuja. Hän piti tärkeänä, että kaupunkitilaa voitaisiin suunnata kaduilta ja puistoista takaisin vehreille piha-alueille. Hänen mukaansa korttelipihausta on mahdollista tehdä valoisa, ilmava ja kaupungin melusta vapaa alue. Hän esitti, että runsailla istutuksilla voitaisiin pehmentää ympäristöä. Samalla istutukset antavat näkösuojaa naapureiden katseilta. (Mansikka 2006, 22.)

Tyrväisen ym. mukaan viheralueiden sijoittelu kaupunkiympäristöön on tärkeää, koska alueilla on myönteisiä vaikutuksia muun muassa kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin. Merkittävä osa kaupunkien asukkaista kokee edelleen olevansa jokseenkin sopeutumaton kaupunkiympäristöön. Ulkoiluun soveltuvien alueiden aktiivinen käyttö mahdollistuu silloin, kun alueet sijaitsevat riittävän lähellä asukkaita. Muita tärkeitä seikkoja asukkaille ovat muun muassa ikkunasta avautuvat luontomaisemat ja mahdollisuus nautiskella passiivisesti viheralueiden tarjoamasta estetiikasta. (Tyrväinen ym. 2007, 66 - 75.)

Kun liikkumisrajoitteisille viheralueiden käyttäjille suunnitellaan ympäristöä, jokaista yksityiskohtaa tarkastellaan käyttäjän näkökulmasta. Kuten sisätiloissa, myös ulkona kulkuväylien pintaan kiinnitetään huomiota. Esteettömän väylän pintamateriaali on tiivis, tasainen ja luistamaton. Kaltevuutta, irtonaista hiekkaa tai pehmeyttä alustassa tulee välttää. Väylälle kannattaa laittaa ohjaavia merkkejä liikkujan turvaksi. Kulkuväylän reuna rajataan esimerkiksi näkyvällä ja tuntuvalle kasvillisuudella. Pimeän ajan valaistus reitin varrella on erittäin tärkeää. Penkit ja muut kalusteet tulisi laittaa kulkuväylän ulkopuolelle ja kalustevyöhykkeen pintamateriaalin olisi suotavaa poiketa kulkuväylän materiaalista. Penkkien ja pöytien korkeus ja muoto valitaan käyttäjän tarpeista käsin. Pihasuunnittelussa huomioidaan samalla myös sisäänkäynnin suunnittelu ja toteutus. Asuinrakennuksen kynnykseltä sisäänkäynniltä tulisi johtaa yhtenäinen ja turvallinen reitti ulkoilualueelle. (Verhe & Ruti 2007, 13 - 28.)

Sisätiloissa pitkistä käytävistä voidaan suunnitella yhtenäinen kävelyreitti, joka kannustaa liikkumaan. Käytävän molemmin puolin on tällöin hyvä asettaa tukikaiteet, joihin asukas voi kulkiessaan tukeutua, ja jotka samalla ohjaavat häntä reitillä eteenpäin. Kaiteet erottuvat asukkaalle seinästä vahvan kontrastivärin avulla. (Verma 2008, 33.)

Ulkona kasvilajikkeiden monipuolisuus houkuttelee eri eläinlajeja luokseen, jolloin lintujen, oravien ja hyönteisten tarkkailu mahdollistuu ulkoilijalle. Lintujen talviruokintapaikat ovat myös otollisia seurantapaikkoja. Pihat, puistot ja puutarhat tulisi suunnitella ja huoltaa niin, että ulkoilusta voidaan nauttia kaikkina vuodenaikoina. Kasvien valinnassa turvallisinta on välttää allergisoivia, piikikkäitä ja myrkyllisiä kasveja etenkin silloin, kun ne istutetaan kosketusetäisyydelle ulkoilijoista. Liikkumis- ja toimintaesteisiä puutarhaharrastajia voidaan huomioida korotetuilla istutusaltailla, pöydillä ja vesialtailla, jotka ympäröidään liikkumista helpottavilla laatoituksilla. Kohteisiin tulisi ulottua penkillä tai pyörätuolissa istuen, jotta kasvien hoito onnistuu. (Verhe & Ruti 2007, 34 - 39.)

Kasvien myrkyttömyys on erittäin tärkeää myös sisätiloissa etenkin muistisairaiden asukkaiden yksiköissä, sillä dementoitunut henkilö saattaa epähuomiossa

maistella huonekasveja. Viherkasveja kannattaa kuitenkin sijoittaa myös sisätiloihin, sillä ne voivat viihtyvyyden lisäämisen ohella toimia dementoituneen maamerkkeinä auttamalla asukkaita hahmottamaan ympäristöä ja suunnistamaan siellä eri aistien avulla. Koska muistisairaille on usein hahmotushäiriöitä, ovat kirkkaat värit ja kontrastit ympäristössä hyödyksi. Dementoituneet havaitsevat tutkimusten mukaan parhaiten punaisen ja oranssin sävyjä. (Verma 2008, 20, 29, 44.)

Talvipuutarhat, terassit ja parvekkeet tarjoavat ulkoilu- ja istumapaikkoja asukkaille ympäri vuoden. Lämpötilavaihtelun tunteminen voi olla miellyttävä aistikoemus, kun sopivasta vaatetuksesta huolehditaan. Parvekkeet tarjoavat mahdollisuuden vuodenaikojen seuraamiseen ja kasvien ihailuun. Asukkaiden tarpeiden mukaan suunnitellut viherhuoneet ja lasitetut parvekkeet ovat käyttäjilleen turvallisia. Parvekkeelle tulee olla esteetön pääsy pyörätuolilla tai rollaattoriin tukeutuen. Näin viheraluetta päästään myös hyödyntämään. (Verma 2008, 44.)

Useimmat ihmiset kokevat vetoa jollain tavalla elvyttävään ympäristöön. Kaplan ja Kaplan (mm. 1989) ovat urauurtavien tutkimustensa myötä nimenneet neljä elvyttävän ympäristön piirrettä. Ensiksi ympäristön tulee tarjota vaihtelua henkilön arkeen ja arkiseen maisemaan. Toiseksi se herättää henkilön kiinnostuksen ja kiehtoo häntä, eli siellä on kohteita, joihin huomio kiinnittyy vaivattomasti. Kolmanneksi se on riittävän laaja ja yhtenäinen, muodostaen selkeän kokonaisuuden. Laajuus ei välttämättä ole aina fyysiseen kokoon sidottu käsite, vaan se voi olla myös tunnetta yhteydestä johonkin laajempaan. Neljäs elvyttävä ympäristön piirre on ympäristön yhteensopivuus käyttäjänsä kykyihin ja tavoitteisiin. Ympäristö ei tällöin korosta käyttäjänsä vajavuuksia eikä ole hänelle uhkaava. Siinä voi rentoutua ja rauhoittua. (Rappe 2010, 31.)

Kaupunkiympäristössä hiljaisuus voi olla monelle jo harvinaista ylellisyyttä. Moni myös kaipaa kaunista ja rauhaisaa paikkaa, jossa hiljentyä hengelliseen yhteyteen. Ikääntyneidenkin kanssa ulkoillessa olisi näin ollen suotavaa unohtaa kiireet ja tehokkuus-ajattelun ohjaama tekeminen. (Salovuori 2009, 85 - 93.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN SISÄLTÖ

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kokonaisuutena. Toiminnallinen opinnäytetyö yhdisti opiskeltavan alan teoreettista viitekehystä toimintaan, joka oli kohderyhmää ja kohdeorganisaatiota osallistavaa. Lisäksi toiminta kytkeytyi työelämän tarpeisiin. Opinnäytetyöprosessin aikana toimeksiantajalle laadittiin kaksi erillistä tuotosta; *Betel-kodin ympäristökansio* ja *Betel-kodin ympäristöpeli*. Opinnäytetyön kirjallisessa raportoinnissa noudatettiin oppilaitoksen ja tieteellisen kirjoittamisen määrittämää tyylilajia, kun taas tuotokset suunniteltiin tyyliltään ja visuaaliselta ilmeeltään toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeita ajatellen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 38 - 42, 65.)

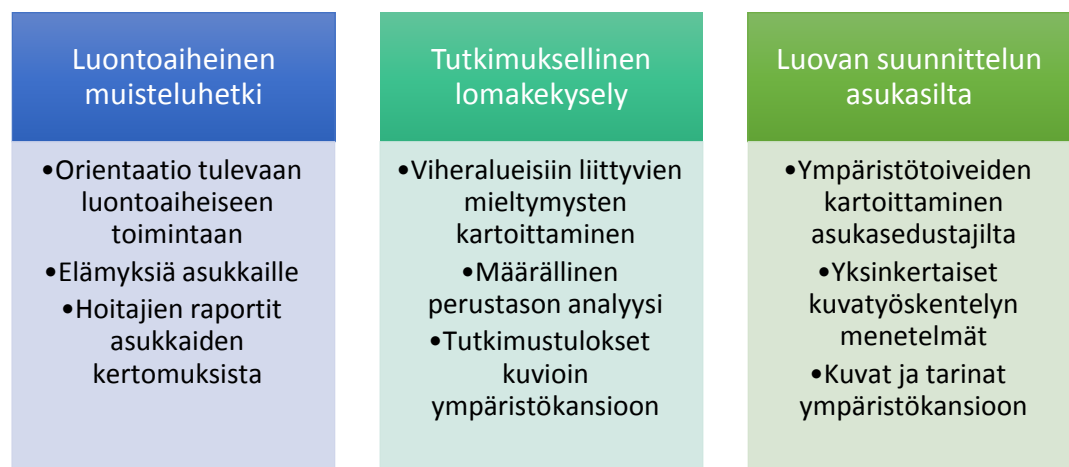
Opinnäytetyöhön liittyvä toiminta suunniteltiin niin, että sen avulla voitiin kerätä toimeksiantajaa hyödyttävää sisältöä pääasialliseen tuotokseen, eli ympäristökansioon. Jotta aiheesta saataisiin mahdollisimman paljon luotettavaa tietoa, päädyttiin opinnäytetyössä käyttämään monia erilaisia menetelmiä asukkaiden näkemysten esilletuomiseen (Kananen 2008, 11).

Opinnäytetyön toiminnassa oli piirteitä sekä laadullisista että määrällisistä tutkimusmenetelmistä. Kaikkia näitä menetelmiä voidaan käyttää syvällisemmin tieteellisessä tutkimuksessa, mutta tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston keruuta toteutettiin väljemmin kuin varsinaisessa tutkimustyössä. Tutkimuksellista selvitystä käytettiin tässä tapauksessa sisällön hankintaan toimintaa tai tuotosta varten. Tutkimuskäytäntöjä toteutettiin ainoastaan perustasolla ja analyysin tulokset ilmenettiin perustason kuvioin. Tässä opinnäytetyössä suuntaa antava tieto määrätystä asiaongelmasta katsottiin tavoitteeseen nähden riittäväksi aineistoksi. Tiedon keruu on tästä huolimatta suoritettu harkitusti ja perustellusti. Vaikka opinnäytetyössä oli yksi selkeä tutkimuksellinen osuus lomakekyselyn muodossa, kaikki toiminta toteutettiin tutkivalla asenteella. (Vilka & Airaksinen 2003, 56 - 59, 154.)

5.2 Toiminnan runko ja periaatteet

Kaiken opinnäytetyöhön sisältyneen toiminnan periaatteena oli vahvistaa kohde-ryhmän jäsenten asemaa aktiivisena vaikuttajana ja toimintakulttuurin kehittäjänä omassa yhteisössään. Mahdollisuus toimimiseen vietiin Betel-kodin asukkaiden luokse ja liitettiin heidän arkeensa. Asukkaiden yksilönä ja yhteisönä tekemät valinnat huomioitiin tutkimuksellisesta näkökulmasta. Kerätty tieto luovutettiin toimeksiantajalle asukkaiden parempaan elämänlaatuun tähtäävää kehittämistyötä varten. Toiminta oli luonteeltaan avointa ja vapaaehtoista, asukkaiden autonomiaa kunnioittavaa. (Kurki 2007, 72 - 74.)

Opinnäytetyön toiminta koostui kolmesta tapahtumasta, joissa on käytetty erilaisia osallistavia, luovia tai tutkimuksellisia menetelmiä (KUVIO 2). Kaikissa toiminnan vaiheissa pysyttiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen sisällä. Niissä huomioitiin myös Green Care -toiminnan tavoitteelliset periaatteet.



KUVIO 2. Toiminnan kolmivaiheinen runko ja käytetyt menetelmät

Ennen toiminnan aloittamista Betel-kodilla pidettiin opinnäytetyön tekijöiden ja henkilökunnan edustajien yhteinen palaveri, jossa kerrottiin sekä opinnäytetyön sisällöstä että Green Care -hankkeesta. Samalla Betelin henkilökunnasta valittiin vastuulliset yhteyshenkilöt kullekin toiminnan osalle erikseen. Tällä tavoin työtä ja vastuuta siirrettiin osittain Betelin henkilökunnalle, koska yhtenä tavoitteena

opinnäytetyön toiminnalla oli koko kohdeorganisaation osallistaminen yhteisöä kehittävään, luontoaiheiseen toimintaan. Yhteisellä osallistumisella oli myös mahdollista tuottaa määrällisesti enemmän toimintaa, kuin mihin kahden opinnäytetyön tekijän ajalliset resurssit olisivat muutoin riittäneet. Toiminnan toteuttamiseen osallistuneiden hoitajien rooli oli keskeinen ja merkittävä toiminnan onnistumisen ja vaikuttavuuden kannalta.

Opinnäytetyön tekijät olivat ennen toimintavaiheita yhteydessä yhteyshenkilöinä toimineisiin hoitajiin ja lähettivät heille tarvittavan materiaalin ja ohjeistuksen sekä sähköisesti että kirjallisesti kaikkiin kerroksiin jaettavaksi. Yhteyshenkilöiden vastuulla oli myös toiminnasta tiedottaminen saamiensa ohjeiden mukaisesti eri kerroksiin, sen lisäksi mitä opinnäytetyön tekijät olivat ennakkoon tiedottaneet. Yhteyshenkilöt huolehtivat myös siitä, että täytetyt raportit ja kyselylomakkeet kerättiin kerroksista ennalta sovittuun pisteeseen niiden noutamista varten.

Toiminta Betel-kodissa aloitettiin luontoaiheisilla muisteluhetkillä, joita varten opinnäytetyön tekijät toimittivat muisteluhetkistä vastaaville hoitajille valmiit teemat keskustelua varten (LIITE 5). Muisteluhetket toteutettiin kaikissa kerroksissa niin, että asukkaat keskustelivat annetuista teemoista vapaasti hoitajan johdolla. Opinnäytetyön tekijät eivät olleet muisteluhetkissä läsnä paikan päällä.

Toisena toiminnan osuutena teetettiin tutkimuksellinen lomakekysely. Asukkaille toimitettiin selkokieliset saatekirjeet (LIITE 6) ja kyselylomakkeet (LIITE 7) vastuuhoidajan välityksellä. Kyselyllä kartoitettiin asukkaiden toiveita viheralueisiin liittyen. Lomake oli muodoltaan yksinkertainen ja helposti täytettävä. Kyselyt toteutettiin niin, että omahoitajat avustivat heille nimettyjä asukkaita lomakkeen täyttämässä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus päättyi asukasiltaan, johon kutsuttiin yksi asukasedustaja jokaisesta kerroksesta. Opinnäytetyön tekijöiden ohjaamaan asukasiltaan sisältyi viheralueisiin liittyvää äänestystä ja luovaa kuvatyöskentelyä tarinankerrontaan yhdistettynä. Kaikilla menetelmillä kerättiin sisältöä opinnäytetyön varsinaiseen tuotokseen, eli Betel-kodin ympäristökansioon.

6 LUONTOAIHEINEN MUISTELUHETKI

6.1 Perustelut muistelumenetelmän käytölle

Opinnäytetyöhön liittyvä toiminta aloitettiin asukkaita ja hoitajia osallistavilla luontoaiheisilla muisteluhetkillä jokaisessa kerroksessa. Keskustelun pohjana käytettiin opinnäytetyön tekijöiden ennalta laatimia teemoja, joihin sisältyi lapsuus- ja aikuisiässä koettujen luontoelämysten muistelua (Kurki 2007, 92). Keskusteluteemojen lisäksi muisteluhetkistä vastaaville hoitajille annettiin raportointilomakkeet muisteluhetken loppuarviointia varten.

Muistelumenetelmässä yhdistyi monta ikääntyneelle ja dementoituneelle palvelukodin asukkaalle merkityksellistä tavoitetta ja tehtävää. Se saattoi mm.

- toimia virittävänä menetelmänä tulevaan luontoaiheiseen kehittämistyöhön ja Green Care -toimintaan
- edistää asukkaiden ja hoitajien välistä kohtaamista
- mahdollistaa hoitajien tutustumista asukkaiden elämäntarinoihin ja henkilökohtaisiin mieltymyksiin
- toimia muistelutyön välineenä ja antaa asukkaille mahdollisuuksia elää muistoissaan uudelleen mieluisia luontohetkiä
- tuoda vaihtelua rutiininomaiseen arkeen ja herättää ajatuksia erilaisista päivätoiminnan mahdollisuuksista
- toimia mielikuvaharjoittelun välineenä
- vahvistaa asukkaiden osallisuutta palvelukodin arjessa
- antaa tilaa puhumiselle, kuulemiselle ja kuuntelemiselle.

Oman elämän muistelu on herkkä menetelmä, jonka avulla ikääntynyt voi rakentaa identiteettiään, käydä läpi luopumisen elämänvaihetta ja tehdä yhteenvetoa elämästään. Ohjaajan antamalla arvostuksella ja kunnioituksella vanhuksen tarinoita kohtaan on suuri merkitys muisteluhetken onnistumiselle. Hyvä muisteluhetki voi lisätä tunnetta oman elämän arvokkuudesta. (Hakonen 2003, 131 - 133.)

6.2 Muisteluhetken toteutus ja arviointi

Muisteluhetket toteutuivat ohjeiden mukaisesti jokaisessa kerroksessa hoitajien johdolla. Keskustelut kestivät keskimäärin tunnin ajan, ja ne toteutettiin kullekin kerrosyhteisölle sopivalla hetkellä. Kirjalliset raportit saatiin määräajassa kaikista kerroksista. Niiden perusteella voitiin arvioida muisteluhetkien olleen onnistuneita. Yhdeltä hoitajalta saatiin myös suullista palautetta. Hänen mukaansa muisteluhetket olivat olleet erittäin antoisia ja tunnelmaltaan positiivisia.

Koska muisteluhetkillä ei kerätty varsinaista tutkimusaineistoa tähän opinnäytetyöhön, muisteluraporttien sisältöä esitetään vain toteavasti pääkohdittain, eikä sitä analysoitu systemaattisesti (Vilka & Airaksinen 2003, 57 - 58). Menetelmä osoitti kuitenkin sopivuutensa laadullisen aineiston keräämiseen, esimerkiksi muistelutyöhön liittyvässä tutkimuksessa.

Raporttien mukaan asukkaat kuvailivat hyvin yksityiskohtaisesti ja elävästi lapsuuden maisemiaan. Kertomuksissa esiintyi monia eri paikkakuntia, joista he olivat kotoisin. Järvimaisemat ja maalaistalojen pihapiirit, metsät ja eläimet kuvailtiin muisteluissa tarkoin. Äänimaailmasta kerrottiin niin ikään monipuolisesti kosen kohinasta lintujen lauluun. Havumetsän ja lehtometsän tuoksut nousivat monelle mieleen.

Puutarhoiden omenapuista ja marjapensaista sekä metsien marjoista ja sienistä nautittiin monen asukkaan lapsuudessa ja aikuisuudessa. Omenapuu olikin kukkien lisäksi raporteissa useimmin mainittu kasvi. Luontomaisemiin liittyvä leikki tai toiminta muistui monelle tarkoin mieleen. Tarinoissa esiintyivät muun muassa tukkienajo, puissa kiipeily, marjojen säilöminen, kotieläinten ja naapurin lasten kanssa leikkiminen ja kirkkomatkat soutuveneellä.

Lapsuuden maisemiin ja metsiin liittyviä kokemuksia asukkaat kuvailivat muun muassa näin:

metsässä... erilaisia tuoksuja johon sekoittuu kaikki, lintujen laulua, ihmisten ääniä, käki kukkui joka aamu, havupuut tuoksuivat

maalaistalo, koivikko, kunnaat, järvimaisema, marjapensaat

heinäseipäät, tukkilautat, kesähuvila, eläinten äänet

metsässä... marjojen kerääminen, äänenä huminaa ja tikan koputus

Aikuisiän kokemuksia kesämökeillä, maaseutumaisemissa ja rannoilla asukkaat muistelivat muun muassa tähän tapaan:

mökillä parasta oli uiminen, rauhassa tapahtuva ajattelu ja vapaus olla ja tehdä mitä haluaa

parasta mökillä olossa; mökki järven rannalla, mukava kalastaa, lampi lähellä, kaikki oli ihanaa, linnut lauloivat, elämä oli sitä mitä enää ei saavuta kukaan

Keskusteluhetken loppuksi asukkaita pyydettiin menemään mielikuvitusmatkalle ihanaan puutarhaan ja kertomaan, mitä he näkevät siellä.

omenapuita, erivärisiä kukkia, ukonilmat, marjapensaita, maaseutua, syreeniä, tuomia, perunamaata

monipuolinen luonto kauneimmillaan, peltomaisesti paljon kauniita kukkia jotka huojuvat tuulessa, vesipiste mistä saa juoda ja lapset leikkiä, ei kieltoja

luonnonkukkia, päivänkakkaroita, saa istua ja juoda kahvia

Luontomuistot olivat raporttien mukaan asukkaille mieluisia, kauniita ja tärkeitä. Myös liikituksen ja kaipauksen tunteita ilmeni keskusteluiden aikana. Useissa raporteissa mainittiin, että suurin osa asukkaista osallistui mielellään keskusteluun ja muisteluhetki sai heidät hyvälle tuulelle. Muisteluhetkellä havaittiin olleen virkistävä vaikutus osallistujiin. Raporttien perusteella voidaan todeta, että menetelmälle asetetut tavoitteet saavutettiin ja se sopi hyvin käytettäväksi kohderyhmän kanssa.

7 ASUKASTOIVEITA KARTOITTAVA KYSELY

7.1 Perustelut kyselymenetelmän käytölle

Betelin asukkaiden viheralueisiin liittyviä toiveita ja mieltymyksiä kartoitettiin lomakekyselyn avulla. Laadullinen ja määrällinen lähestymistapa tukevat toisiaan Dilan viheralueiden kehittämishankkeessa, kun kvantitatiivinen tutkimus loi perusteita tulevalle, kvalitatiiviselle työlle. Kyselyn tarkoituksena oli tarjota toimeksiantajalle tietoa kohderyhmän mielipiteiden jakautumisesta ja tällä tavoin palvella lopullista tarkoitustaan, eli asiakaslähtöisten viheralueiden suunnittelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 136 - 137.) Kysymysten muotoa pohdittiin tarkoin virhetulkintojen välttämiseksi. Sekä kyselylomakkeen että saatekirjeen ulkoasut suunniteltiin huolellisesti kohderyhmälle sopiviksi. (Kananen 2008, 12.)

Kyselylomakkeen tarkoituksena oli toimia tutkimuksen mittarina. Vastaajien mieltymykset olivat tutkimuksen muuttujia. Kaikki kyselyyn osallistujat vastasivat samoihin kysymyksiin samassa järjestyksessä, eli sen muoto oli vakioitu. (Vilkkä 2007, 14, 28.) Ennen kyselylomakkeen muotoilemista oli tärkeää selvittää tutkimusaiheeseen liittyvät käsitteet, teoreettinen viitekehys ja kohderyhmä, jota tutkimus koskee (Vilkkä 2007, 40; Hirsjärvi ym. 2009, 140 - 143). Tässä apuna käytettiin ympäristöön, luontoon, puutarhoihin ja vihersuunnitteluun liittyviä kirjallisuuslähteitä ja tutkimuksia, joihin on viitattu myös tämän opinnäytetyön tietoperustassa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59.)

Kyselyn suunnitteluvaiheessa aihetta tarkasteltiin monesta näkökulmasta. Tutkimusongelmaan ja kysymyksiin liittyvät käsitteet määriteltiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59 - 60.) Keskeistä oli pohtia, kuinka yksinkertaisella ja suppealla kyselyllä voidaan kerätä mahdollisimman tarkkaa tietoa, joka hyödyttäisi viheralueiden suunnittelijaa. Lopulliseen kyselylomakkeeseen kysymykset ryhmiteltiin aihepiireittäin (Kananen 2008, 16 - 17, 31) ja laitettiin muotoon:

- Millä tavoin haluaisit käyttää piha-aluetta?
- Millä tavoin haluaisit käyttää parveketta?

- Millä tavoin haluaisit nauttia luonnosta sisätiloissa?

Jokaiseen kolmeen kysymykseen annettiin 12 valmista vastausvaihtoehtoa, joista vastaajat valitsivat yhdestä kahdeksaan itselleen tärkeintä (Kananen 2008, 25 - 26). Vaihtoehtoja olivat muun muassa:

- Pihalla haluaisin...istua ja levätä
- Pihalla haluaisin...nähdä puita ja kasveja
- Parvekkeella haluaisin...katsella maisemia
- Sisätiloissa haluaisin...hoitaa ja kastella kukkia.

Kyselymallin katsottiin olevan sekä vastaajan että toimeksiantajan kannalta edullinen, koska se oli helppo täyttää ja sillä voitiin saada kohtalaisen paljon henkilökohtaisia mieltymyksiä kartoitettua. Vastausvaihtoehtoja siinä oli riittävästi, jotta eroavaisuuksia aineistossa saattoi ilmaantua. Kyselylomakkeiden lisäksi valmistettiin apulaput, joihin kaikki vastausvaihdot kirjoitettiin vielä erikseen. Lappujen tarkoituksena oli helpottaa vastaajan tehtävää, kun hän saattoi tarkastella kaikkia vastausvaihtoehtoja edessään riittävän kauan. (Vilka & Airaksinen 2003, 60; Kurki 2007, 93.) Kysely suunniteltiin toteutettavaksi niin, että asukkaan omahoitaja esitti asukkaalle kysymykset ja tarvittaessa esitti tarkentavia lisäkysymyksiä. Asukas valitsi itselleen tärkeimmät vastaukset apulapuista. Omahoitaja kirjasi asukkaan vastaukset lomakkeelle.

Kysely esitettiin iältään ja toimintakyvyltään kohderyhmän edustajia vastaavan henkilön kanssa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksellä (Vilka & Airaksinen 2003, 154). Esitestauksesta saatujen kommenttien ja opinnäytetyön ohjaajan antaman palautteen jälkeen kyselylomaketta muokattiin hieman, mutta suurempia korjauksia ei ollut tarpeellista tehdä. Asukkaita lähestyttiin ennen kyselyn teettämistä informatiivisilla saatekirjeillä, jotka luettuaan he saattoivat antaa suostumuksensa kyselyyn osallistumisesta tai kieltäytyä siitä. (Vilka & Airaksinen 2003, 59.)

7.2 Kyselyn tulokset ja arviointi

Kyselymenetelmän eduksi katsottiin, että sen avulla voidaan lyhyessä ajassa kerätä mielipiteitä melko suurelta otokselta palvelukodin asukkaiden muodostamasta perusjoukosta. Siihen liittyvänä riskitekijänä huomioitiin kohderyhmän jäsenten heikentynyt toimintakyky, joka saattaisi aiheuttaa katoa vastaajien määrässä. Kyselyn heikkoutena tunnustettiin myös se, että vastausvaihtoehtojen valinta voi olla vastaajalle hankalaa ja valintoja saatetaan tehdä summittaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 193 - 195.)

Kyselyn tulokset vastasivat tutkimuskysymyksiin vain suuntaa antavasti. Kohderyhmän toimintakyvyn ja opinnäytetyön resurssien puitteissa ei yksityiskohtaisempaa tietoa katsottu tarkoituksenmukaiseksi lähteä hankkimaan.

Kyselylomakkeita saatiin takaisin 39 kappaletta, joista 38 oli täytettyjä. Yhteen lomakkeeseen oli merkitty ainoastaan taustatiedot. Koska asukkaita Betelissä on 50 henkilöä ja monet heistä toimintakyvyltään hyvin huonokuntoisia, voitiin vastaajien määrään olla tyytyväisiä.

Kaikki kyselyyn osallistuneet eivät vastanneet kaikkiin osioihin. Yksi vastaaja ilmoitti, ettei juuri käytä pihaa, kaksi vastaajaa etteivät käyttää parveketta ja yhdestä kyselylomakkeesta sisätiloja koskeva sivu jäi palauttamatta. Näin ollen pihan käyttöä selvittävään kysymykseen vastasi 37 henkilöä, parvekkeen käyttöä selvittävään 36 henkilöä ja sisätilojen viheralueisiin liittyvään 37 henkilöä.

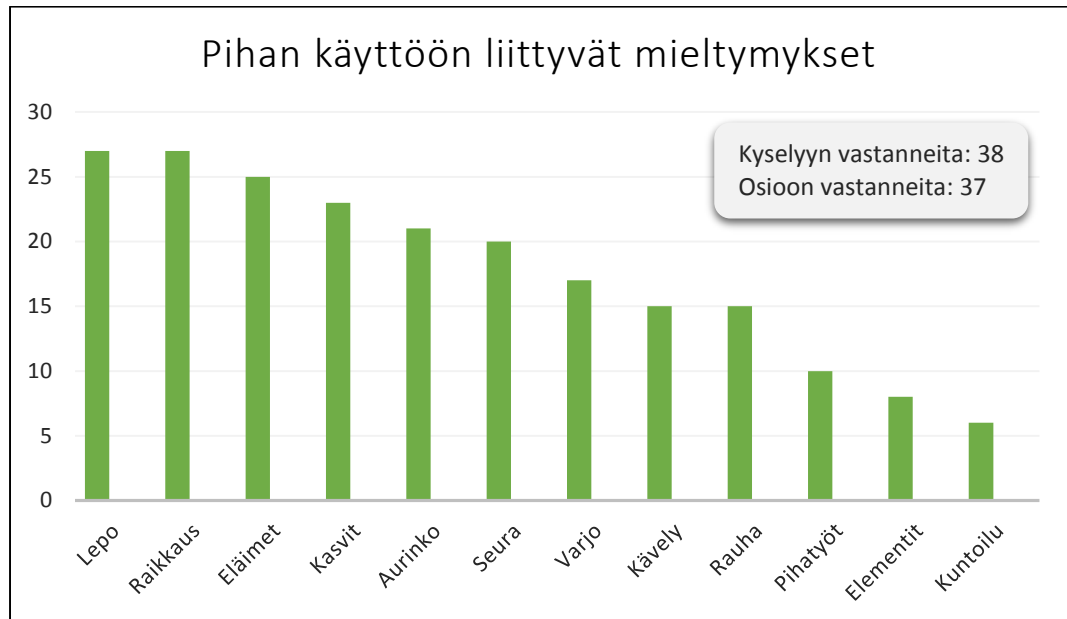
Taustamuuttujina huomioitiin, että vastaajista nuorin oli iältään 74 ja vanhin 99 vuotta vanha. Vastanneiden keskiarvoikä oli 87 vuotta. Naisten osuus vastanneista oli 80 % ja miesten 20 %, mikä vastaa palvelukodin asukkaiden sukupuolijakaumaa yleisesti. (Kananen 2008, 21; Hirsjärvi ym. 2009, 221 - 222.)

Kyselylomakkeet numeroitiin ja vastaukset laskettiin manuaalisesti. Saadut luvut kirjattiin ennalta tehtyyn havaintomatriisiin. Muuttujien ja arvojen syöttäminen niille kuuluville paikoille mahdollisti tulosten laskemisen ohjelmalla. Matriisin arvot järjestettiin suuruusjärjestykseen kuvaamaan valintojen yleisyyttä vastaajien keskuudessa. Viimeiseksi arvot syötettiin valmiiseen Microsoft Office 365 Word

pylväskaaviomallin taulukkoon, joka muodosti grafiikkaominaisuudellaan havainnollistavat diagrammit kaikista kolmesta vastaussarjasta. (Kananen 2008, 16, 39; Taanila 2013, 1 - 27.) Pylväskaavio kuvaa havaintojen määrää eli esimerkiksi moodia, joka näyttäytyy kuvion korkeimpana pylväänä (Vilka 2007, 138; Kananen 2008, 43).

Faktorianalyysissä tiivistetään tietoa ja etsitään ilmiön taustalla olevia piileviä yhdenmukaisuuksia eli faktoreita. Faktorianalyysiä voidaan käyttää esimerkiksi asenteiden, mielipiteiden tai motiivien selvittämiseen. (Kananen 2008, 67.) Kyselyn tuloksista voitiin havaita tiettyjen mieltymysten yleisyyttä toisiin verrattuna, eli joitakin faktoreita voidaan selvittää tämänkin tyyppisellä, suuntaa-antavalla selvityksellä. Tällä kyselyllä ei kuitenkaan tavoiteltu tilastollista yleistettävyyttä, vaan tarkoitus oli tuottaa sisältöä toimeksiantajaa hyödyttävään tuotokseen kyseisessä kohdeorganisaatiossa. (Vilka & Airaksinen 2003, 60 - 62.)

Seuraavilla sivuilla kuvataan kyselytutkimuksen tuloksia. Havainnollistavista pylväskaavioista (KUVIOT 3, 4 ja 5) voidaan nähdä selkeästi yksittäisille asukkaille ja kollektiiviselle asuinyhteisölle tärkeimmät asiat viheralueiden käyttöön ja niiden ominaisuuksiin liittyen. Kuvioiden alla tuloksia on kuvailtu tarkemmin.



KUVIO 3. Kyselyn tulokset pihan käyttöön liittyvistä mieltymyksistä

Ensimmäinen kysymys koski piha-alueen käyttöön ja ominaisuuksiin liittyviä mieltymyksiä. Kyselyn tulokset (KUVIO 3) osoittavat asukkaiden arvostavan pihassa eniten mahdollisuutta istumiseen, lepoon ja raikkaan ilman hengittämiseen. Lähes yhtä tärkeää heille on sekä lintujen ja muiden eläinten että puiden ja kasvien näkeminen. Myös auringon valon nauttiminen on arvostettu melko korkealle. Kohtalaisen tärkeäksi mahdollisuudeksi pihalla asukkaat kokevat seurustelun toisten kanssa, varjossa istumisen, rauhallisen kävelemisen ja hiljentymisen sekä rauhoittumisen ylipäätään. Vain harvoja asukkaita kiinnostaa pihatöiden tekeminen, luonnon elementtien koskettaminen tai kuntoileminen tai pihapeliä pelaaminen.

Kuviosta voidaan nähdä passiivisen luonnosta nauttimisen olevan kohderyhmän jäsenille huomattavasti tärkeämpää kuin aktiivisen tekemisen. Yhtenä vaikuttajana tähän voidaan arvella olevan kohderyhmän jäsenten korkean iän ja heikenneen toimintakyvyn, mutta mahdollisesti myös sen, että luontoa arvostetaan yleisesti enemmän levollisen nautinnon ja rentoutumisen ympäristönä, kuin esimerkiksi kuntoilupaikkana.



KUVIO 4. Kyselyn tulokset parvekkeen käyttöön liittyvistä mieltymyksistä

Toinen kysymys koski yhteisten terassiparvekkeiden käyttöön ja ominaisuuksiin liittyviä mieltymyksiä (KUVIO 4). Tärkeimpinä asioina parvekkeella asukkaat pitivät sekä mahdollisuutta ihaila kukkia ja viherkasveja että istua ja levätä. Seuraaviksi eniten asukkaat suosivat kukkien tuoksusta nauttimista ja maisemien katselua. Melko tärkeitä asioita parvekettä käyttäville ovat toisten kanssa keskustelu ja vuodenaikojen vaihtelun seuraaminen. Auringon otto ja kasvien kastelu jäivät keskitason alapuolelle vastauksissa. Heikointa kannatusta saivat kasvien istutus ja hoito, siementen kylvö, luonnon materiaalien koskettaminen ja käsitöiden tekeminen luonnon materiaaleista.

Kuten pihaankin liittyvissä mieltymyksissä, myös parvekkeen kohdalla voidaan nähdä, että passiivinen oleskelu viheralueella on asukkaille tärkeämpää kuin aktiivinen tekeminen. Kasvien ja luonnon näkeminen levon ohessa on monille asukkaille tärkeää. Tästä voidaan ehkä myös päätellä passiivisen luonnon ihailun tehostavan lepo hetken vaikuttavuutta niiden yhdistyessä.



KUVIO 5. Kyselyn tulokset sisätiloihin liittyvistä mieltymyksistä

Kolmas kysymys liittyi sisätilojen viheralueiden ominaisuuksiin ja sisällä koettavaan luontoelämyksiin (KUVIO 5). Eniten vastaajat suosivat mahdollisuutta ihaila kukkia ja viherkasveja sisätiloissa, esimerkiksi ruokapöytien kukka-asetelmien ja maljakoiden muodossa. Suurin osa vastaajista haluaa katsella ikkunasta maisemia. Tärkeäksi koetaan myös luontoaiheisten kuvien ja tv-ohjelmien katselu. Kohtalaisen moni haluaa keskustella luonnosta tai muistella luontokokemuksiaan. Myös luontoaiheisia tauluja toivotaan seinille melko yleisesti. Vähemmän kannatusta saivat kasvien hoito ja ruokayrttien kasvattaminen. Käsitöiden tekeminen ei saanut tämänkään kysymyksen kohdalla suurta suosiota. Tekokasveja ei myöskään juuri toivottu sisätiloihin. Kolme henkilöä 37 vastaajasta eivät välitä kasveista sisätiloissa lainkaan.

Kolmannen kysymyksen vastaukset noudattivat samaa linjaa kahden ensimmäisen kysymyksen kanssa ja näin ollen vahvistavat asukkaiden yleisempää mielipidettä ja kollektiivisia mieltymyksiä. Luonnonmateriaaleihin liittyvä kysymys on ehkä koettu oudoksi, koska kysymyksestä ei tarkemmin selviä, mitä se käytännössä voisi tarkoittaa. Esimerkit vaikkapa pajunkissojen, kivien tai sammalen koskettamisesta olisivat saattaneet selventää kysymystä vastaajille.

8 LUOVAN VIHERSUUNNITTELUN ASUKASILTA

8.1 Tapahtuman kulku ja käytetyt menetelmät

Opinnäytetyön tekijöiden ohjaamaan asukasiltaan osallistuivat jokaisesta kerroksesta valituksi tulleet, vapaaehtoiset asukasedustajat ja kaksi hoitajaa. Yksi hoitaja oli joutunut sairastumisen vuoksi jäämään tilaisuudesta pois, joten avustajia oli paikalla odotettua vähemmän. Lisäksi paikalla oli vieraana yksi opettaja Diakonian Instituutilta. Asukkaita tilaisuuteen osallistui yhdeksän, joista seitsemän oli varsinaisia kerrosten asukasedustajia. Kaikille paikalla olleille annettiin kuitenkin yhtäläinen mahdollisuus osallistua toimintaan. Sekä hoitajat, vieraileva henkilö että tilaisuuden ohjaajat toimivat kaikki myös avustajien rooleissa apua tarvitsevien asukkaiden rinnalla. Asukasilta oli pikemminkin pieni tuokio, joka kesti reilun tunnin ajan. Asukasillassa tavoiteltiin mukavaa ja rentoa tunnelmaa.

Tilaisuuden aluksi esittäytyttiin ja osallistujat toivotettiin tervetulleiksi. Dila huolehti asukasillan tarjoiluista. Varsinainen toiminta aloitettiin pienimuotoisella äänestyksellä, jossa osallistujille näytettiin kuvia Betel-kodin viheralueista ja kuvista valittiin kohteita, joiden säilyttämisen tai poistamisen puolesta voitiin äänestää. Yhteen kuvaan liittyen otettiin vastaan myös ehdotuksia, kuinka siinä esitettyä aluetta tulisi asukkaiden mielestä kehittää. Äänestys oli tässä tapauksessa vain suuntaa-antava ja hyvin vapaamuotoisesti toteutettu, mutta tarkemmin suunnitellulla kuvamenetelmällä olisi mahdollista kerätä myös syvällisempää tutkimusainestoa, kuten seuraava esimerkki kertoo.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa (Rodiek & Fried 2004) käytettiin valokuvavertailua ikääntyneiden palvelukotiasukkaiden ympäristömieltyymysten eli preferenssien kartoittamiseen ja voitiin todeta, että menetelmä sopii kohderyhmälle tyydyttävästi. Tutkimuksessa käytettiin kuvapareja, joissa samasta alueesta oli digitaalisesti luotu kaksi erilaista kuvavaihtoehtoa. Tutkimustulokset osoittivat, että asukkaat suosivat hypoteettisesti viihtyisämmiksi oletettuja ympäristövaihtoehtoja. Valintojensa perusteella asukkaiden havaittiin kaipaavan ympäristöönsä muun muassa enemmän kävelypaikkoja, enemmän penkkejä, vähemmän ”sisälle suljettuna” olemisen tunnetta ja enemmän monipuolisia näkymiä. Menetelmän eduksi

katsottiin, että se on osallistujille helppo eikä väsyttä heitä liiaksi, mutta samalla se kuitenkin antaa melko paljon aineistoa analysoitavaksi. Menetelmä on myös kustannuksiltaan edullinen eikä vaadi suuria järjestelyjä. (Rodiek & Fried 2004, 184 - 199.) Tämän opinnäytetyön valokuvatyöskentely poikkesi edellä mainitun tutkimuksen menetelmästä, mutta yhteistä niissä on ympäristömieltyymysten kartoittaminen palvelukotiasukkailta valokuvien avulla.

Viheralueisiin liittyvän äänestyksen lisäksi asukasillassa tehtiin Unelmien Puutarhat ja Toiveiden Pihat -teemalla kuvakollaaseja. Osallistajat valitsivat valmiiksi leikattuja, mieleisiään leikekuvia liimattavaksi kollaasialustalle. Avustajat auttoivat kuvien liimaamisessa alustalle.

Kuvakollaasityöskentely valittiin asukasiltaan sillä perusteella, että se sopii helpoudessaan kohderyhmälle, mutta on samalla monin tavoin antoisaa tekemistä. Kollaasityöskentely tarkoittaa tässä menetelmää, jossa jonkin teeman pohjalta kerätään kuvia osaksi suurempaa kokonaisuutta (Hohenthal-Antin 2013, 54). Kuva on konkreettinen vuorovaikutuksen väline; se voi olla apuna keskusteluissa ja itseilmaisussa. Henkilöä itseään koskettavat kuvat toimivat myös muistin virkistäjinä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 304 - 306.)

Yhdessä toteutettuna luova toiminta voi muun muassa lisätä yhteisöllisyyttä, vahvistaa identiteettiä ja ehkäistä syrjäytymistä. Sosiaaliset tapahtumat ja aktiviteetit tukevat myös demokratian toteutumista tarjoamalla vaikuttamismahdollisuuksia. Luovien menetelmien avulla voidaan kerätä tietoa ikääntyneiden yksilöllisestä kokemusmaailmasta. Ne ovat yksi väylä ikääntyneille tulla kuulluksi ja arvostetuksi. Kollaasityöskentelyn avulla haluttiin vahvistaa ikääntyneiden asukkaiden tunnetta palvelukodin ulkopuoliseen maailmaan kuulumisesta ja määritellä suhdettaan siihen itsenäisesti. (Hohenthal-Antin 2006, 123 - 124; Kurki 2007, 74, 83, 96.)

Kuvakollaasien valmistuttua osallistajat liimasivat vielä kuviinsa punaiset sydäntarrat merkitsemään mielipaikkaansa kuvassa. Lopuksi he kertoivat unelmien puutarhoistaan ja toiveiden pihoistaan avustajille, jotka kirjasivat tarinat ylös sellaisinaan. Tarinoiden tarkoituksena oli tässä tapauksessa syventää kuvan ilmaisua sen katsojille ja täsmentää asukkaan toiveita ja mielikuvia.

Narratiivisen eli tarinallisen työtavan taustalla on ajatus, että jokaisella ihmisellä on tarinoita kerrottavana. Tarinat kuvastavat kertojansa todellisuutta ja minuutta. Elämäntarinat ovat myös sidoksissa kulttuuriin, jossa elämme. Tarinoiden tähtihetkien ja avautumien pohjalta voidaan esimerkiksi rakentaa uusi ja myönteinen tarina, joka yhdistää ihmisen itseensä, muihin ihmisiin, ympäröivään maailmaan ja luontoon sekä muihin tarinoihin. Tarinan avulla voidaan myös löytää vahvuuksia ja myönteisiä selviytymiskeinoja vaikeuksien keskellä. Tällä tavoin tarina voi muuttua vahvistavaksi ja voimaannuttavaksi. (Vilen ym. 2008, 206 - 211.). Narratiivisia menetelmiä voidaan hyödyntää laajalti myös laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa ja analysoinnissa (Eskola & Suoranta 2003, 23).

8.2 Tapahtuman anti ja toiminnan arviointi

Asukasillan aloittaneessa viheralueisiin liittyvässä äänestyksessä asukkaat olivat jokaisesta äänestyksen kohteesta melko yksimielisiä. Piha-alueen kohteista asukkaat olivat sitä mieltä, että kukkalaatikot ja pihakeinut saisivat jäädä pihaan, mikäli ne sijoitettaisiin sopiviin kohtiin. Ruokapöydästä ja tuoleista he olivat samaa mieltä siitä, että ne ovat hyödyllisiä, mutta niiden paikka tulee valita kokonaisuuden mukaan. Kaikki äänestivät yksimielisesti vanhan tammen säilyttämisen puolesta. Oli ehdottoman selvää, että puu on hyvin merkittävä, pidetty ja arvokas kohde pihalla.

Parvekkeeseen liittyvästä kuvasta kaikki äänestivät yksimielisesti parvekekukkien säilyttämisen puolesta. Sisätiloissa olevat tekokasvit johtivat pohtivaan keskusteluun. Enemmistö äänestäjistä ilmaisivat, että tekokasvit ovat parempi vaihtoehto kuin olla täysin ilman kasveja, mutta mielellään kuitenkin korvaisivat ne oikeilla kasveilla.

Viimeisessä kuvassa piha-alueelta näytettiin kohtaa, joka on tavallaan hoitamattomaa ja käyttämätöntä tilaa. Asukkaat ehdottivat tälle paikalle uudistuksia. Ehdotuksia olivat muun muassa, että vanhat pensaat tulisi raivata pois ja tuoda alueelle uutta multaa. Alueelle haluttaisiin istuttaa joko kestäviä, monivuotisia kukkia tai tuijapuita kivikkoalustoineen. Vaihtoehtoisesti alueen voisi kattaa ja laittaa sille istumapaikkoja.

Äänestäminen oli paikoitellen hankalaa, koska asukkaat olisivat mieluummin nähneet kohteet pihalla, luonnollisessa ympäristössään kuvan sijaan. Kuvasta on vaikea hahmottaa, sopiiko jokin elementti kokonaisuuteen. Tästä kuitenkin saatiin tärkeää tietoa siitä, että asukkaiden mielestä viheralueiden suunnittelussa ei ole niinkään olennaista, mitä kaikkia yksityiskohtia alueelle laitetaan, vaan kuinka saadaan luotua toimiva ja harmoninen kokonaisuus. Äänestyksen katsottiin onnistuneen tavoitteessaan tuoda joitakin asukkaiden näkemyksiä esiin ja sellaisenaan täydentää muiden menetelmien antia.

Kollaasityöskentely sujui mutkattomasti ja asukkaat tuntuivat viihtyvän kuvatyöskentelyn parissa. Asukkaita ohjeistettiin niin, että kollaasien ei tarvitse olla realistisia, vaan puutarhaan voi fantasian tapaan yhdistellä kaikenlaisia elementtejä. Monet asukkaat kommentoivat useaan kertaan, kuinka mukavaa on katsella luontokuvia ja suunnitella omaa, kuvitteellista puutarhaa. Avustajat riittivät juuri ja juuri apua tarvitsevien tueksi, kun osa asukkaista pystyi työskentelemään itsenäisesti.

Koska kuvat olivat valmiiksi leikattuja, kollaasit valmistuivat melko nopeasti. Tarinat saatiin myös sujuvasti kirjoitettua, ja asukkaat pääsivät ajoissa koteihinsa iltatoimiensa pariin. Tarinat täydensivät kollaaseja toivotulla tavalla. Tässä yksi esimerkki asukkaan tarinasta unelmien puutarhaansa liittyen:

Pidän ruusuista. Talo on kaunis ja kukkaset sen ympärillä. Lintu visertää rantapuistikossa. Tyttö poimii omenoita puusta. Rannassa on saunapirtti.

Opinnäytetyön tekijät kirjoittivat asukasillan jälkeen asukkaiden tarinat puhtaaksi. Tarinoiden sisältöä ei analysoitu syvällisesti, vaan ne kirjoitettiin kollaasiin ja tuotokseen sellaisinaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57 - 58.) Yhteenvedonä voitiin kuitenkin todeta, että asukkaiden unelmien puutarhoihin kuuluivat kukkien, puiden ja kasvien lisäksi hyvin olennaisena linnut ja muut luonnon eläimet. Myös rakkaat kotieläimet ja lemmikit olivat keskeisessä roolissa. Unelmien puutarhoissa linnun laulu oli tärkeä mielihyvän tuottaja. Myös läheiset ihmiset esiintyivät näissä puutarhoissa. Puutarhoissa oli liikkuvan veden ääntä tuottavia vesiaihteita ja

sopivasti valoa sekä varjoa. Kuten muisteluhetkienkin kohdalla, omenapuiden tärkeä merkitys monelle asukkaalle korostui kollaasin tarinoissa. Yhteiskollaasi (KUVA 1) käytiin kokoamassa Betel-kodin seinälle. Jokaisen tekijän tarina liitettiin oman kollaasityön viereen.



KUVA 1. Valmis kuvakollaasi tarinoineen Betel-kodin seinällä

Asukasilta sujui suunnitelmien mukaisesti siitä huolimatta, että asukkaita oli paikalla odotettua enemmän ja avustajia odotettua vähemmän. Kollaasityöskentely tuntui olevan sekä asukkaille että avustajille antoisaa. Asukkaat antoivat tilaisuuden päätteeksi suullista palautetta, joka oli positiivista. Kuva- ja tarinatyöskentely yhdistettynä osoittivat, että myös näitä menetelmiä olisi mahdollista käyttää syvällisemmin esimerkiksi laadullisessa tutkimuksessa.

9 OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSET

9.1 Betel-kodin ympäristökansio

Kun toiminnallisella opinnäytetyöllä tuotetaan konkreettisia ja visuaalisia tuotoksia, on tärkeää miettiä, millaista kokonaisilmettä teksteillä ja tuotoksilla tavoitellaan. Visuaalinen ilme ja tuotoksen käytännöllisyys suunnitellaan kohderyhmää ja toimeksiantajaa mahdollisimman hyvin palveleviksi. Toteutuksessa on keskeistä pohtia, millaisia mielikuvia valmiilla tuotoksella halutaan herättää tai välittää. Tuotteelle on eduksi, jos se on jollakin tavalla innovatiivinen ja yksilöllinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 51 - 53.)

Betel-kodin ympäristökansio (KUVA 2) koottiin tavalliseen arkistokansioon, mutta sen ulkomuoto suunniteltiin yhdenmukaiseksi ympäristöpelin kanssa. Visuaalisella etusivulla, sisällysluettelolla, välilehdillä ja dokumenttien tyyllillä tavoiteltiin kansion edustavuutta. Kansioon koottiin toimeksiantajalle opinnäytetyön toiminnan tuloksina syntyneitä aineistoja. Kyselyn tuloksista, asukasillan kuvakollaasista ja tarinoista sekä äänestyksen tuloksista tehtiin siihen selkeät, havainnollistavat sivut kuvioineen.



KUVA 2. Betel-kodin ympäristökansio

Kansioon tehtiin myös Green Care -osio, johon laitettiin tietoa opinnäytetyön yhteydessä toteutetuista luontomenetelmistä sekä ohjeet nimikkokasvien hankintaa varten. Nimikkokasvimenetelmä on opinnäytetyön tekijöiden keksimä ehdotus yhdeksi Green Care -toiminnan osaksi Beteliin. Dila voi halutessaan ottaa menetelmän käyttöön ja hankkia kaikille asiasta kiinnostuneille asukkaille omat nimikkokasvit, jotka viheralueiden uudistamisen yhteydessä sijoitetaan heidän toivomillean paikoille. Asukas sitoutuu hoitamaan kasvia hoitajien avustuksella oman kykynsä mukaan. Toimeksiantaja voi kerätä kyseiseen kansioon myös muuta Green Care -aiheista materiaalia ja toimintamalleja.

Kansion loppuun laitettiin erillinen osio Betelin ympäristödokumentteja varten. Tämä jää kokonaan toimeksiantajan täytettäväksi. Muun muassa Betelin viheralueisiin liittyvät suunnitelmat, piirustukset, kaavoitukset ja kustannuslaskelmat ovat kansioon talletettavia dokumentteja. Myös luontotietoon, kasvillisuuteen ja ekologiaan liittyvää materiaalia kannattaa kerätä kansioon ja hyödyntää viheralueiden uudistamisessa. (Mansikka 2006, 82 - 90.)

9.2 Betel-kodin ympäristöpeli

Lomakekyselyllä voitiin kohderyhmän toimintakyky huomioiden kerätä vain suuntaa antavaa tietoa. Betelin henkilökunnan taholta esitettiin kuitenkin toivetta tarkemman aineiston hankkimisesta, joten toisena tuotoksena päätettiin valmistaa *Betel-kodin ympäristöpeli* (KUVA 3 seuraavalla sivulla).

Peli on yksinkertainen työkalu, joka mahdollistaa sekä yksityiskohtaisen tiedon keräämisen että leikkimielisen ajanvietteen vihersuunnittelun maailmassa. Peliä ei suunniteltu käytettäväksi tämän opinnäytetyön aineistonkeruuseen, mutta se tarjoaa virkistävän toimintamuodon lisäksi monenlaisia mahdollisuuksia tutkimukselliseen työskentelyyn tulevaisuudessa. Ympäristöpelin avulla Betel-kodin henkilökunta voi kuulla asukkaiden yksityiskohtaisia viheraluetoiveita. Opinnäytetyön tekijät valmistivat pelistä yhden prototyypin esittelyä varten ja yhden varsinaisen kappaleen Betel-kodille annettavaksi. Toimeksiantajalle luovutettiin myös pelin tekemiseen tarvittavat tiedostot, koska Dilalla aiotaan valmistaa peliä vielä joitakin kappaleita lisää.



KUVA 3. Betel-kodin ympäristöpelin

Pelilaatikkoon valmistettiin kansi, joka on visuaaliselta ilmeeltään yhdenmukainen ympäristökansion kanssa. Pelilaatikkoon liitettiin mukaan selkeät ohjeet pelin käyttöön. Peliin sisältyy useampi pelialusta, jotka ovat A4-kokoisia, laminoituja valokuvia Betelin viheralueista. Kuvat otettiin syksyllä 2014, ennen kehittämistoiminnan alkua. Alustoja valmistettiin kuusi kappaletta, kaksi kustakin viheralueesta. Pelin käyttäjä voi halutessaan valmistaa lisää pelialustoja erilaisista kohdealueista.

Jokaista kehitysalueita kohden pelissä on yksi pakka kortteja, joissa on viherympäristöön liittyviä objekteja sanojen muodossa. Pelaaja asettaa kortteja pelialustalle ja suunnittelee tällä tavoin aluetta uudelleen. Lisäksi pelissä on vapaakortteja. Niiden avulla pelaaja osoittaa kuvasta kohteita, joita haluaa poistaa, säilyttää tai jättää paikoilleen. Pelin kulkuun ei sisälly kilpailua. Sitä voi pelata samanaikaisesti yhdestä kolmeen pelaajaa, kaikki kuitenkin itsenäisesti omien pelialustojensa äärellä.

10 POHDINTA

10.1 Toiminnan eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, eli kaikki toiminta oli tutkimuseettisten yleissääntöjen mukaista ja luotettavaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014). Toiminnan taustalla muistettiin myös sosiaalialan eettiset ohjeet, kuten itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden kunnioittaminen (Talentia ry 2013, 7, 14). Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantosopimukseen ja tutkimuslupaan pohjaten, ja sen merkitys perusteltiin. Toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuutta korostettiin opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa. Kaikkia yhteistyökumppaneita kohdeltiin arvostavasti ja asiallisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7.)

Asukkaiden heikentynyt toimintakyky ja mahdolliset sairaudet huomioitiin kaikissa opinnäytetyön toimintaan liittyvissä vaiheissa. Ennen kyselyn toteuttamista Betelin asukkaita ja henkilökuntaa lähestyttiin selkokielellä saatekirjeellä. Myös asukasiltaan valikoituneet asukasedustajat saivat kutsukirjeen ennen tilaisuutta. Betelin henkilökunnalle tiedotettiin toiminnan vaiheista, ja toimeksiantajaa informoitiin säännöllisesti opinnäytetyön etenemisestä. Lomakekyselyyn osallistuneilta asukkailta ei kerätty tunnistettavuudelle altistavia tietoja. Kaikki opinnäytetyön aikana kerätty tieto käsiteltiin muutoinkin luottamuksellisena. Täytetyt kyselylomakkeet säilytettiin huolellisesti ja hävitettiin asianmukaisesti loppuraportin valmistuttua. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7.)

Opinnäytetyön luotettavuus välittyi raportoinnin jokaisessa vaiheessa noudatettuna huolellisuutena ja eri vaiheiden läpinäkyvyytenä. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toteutettiin tarkoituksenmukaisesti. Opinnäytetyön tekijät sitoutuivat prosessiin ja sen tavoitteisiin. Myös toiminnan monipuolisuus lisäsi opinnäytetyön kokonaisluotettavuutta. Opinnäytetyöllä kerättiin perusteltua tietoa ja tuotettiin materiaaleja, jotka ovat toimeksiantajan hyödynnettävissä. (Toikko & Rantanen 2009, 121 - 124.)

10.2 Johtopäätökset toiminnasta

Kaikista opinnäytetyön toiminnan vaiheista voitiin todeta, että ne palvelivat tarkoitustaan ja toteutuivat tavoitteiden mukaisesti. Eri menetelmien kautta asukkaiden mielipiteitä saatiin kuuluviin. Kerätystä aineistosta ilmeni, että valtaosa palvelukodin asukkaista arvostaa edelleen mahdollisuutta ulkoiluun ja luonnosta nauttimiseen. Myös sisätilojen viheralueet osoittautuivat heille tärkeiksi asumisviihtyvyyden ja elämänlaadun kohentajiksi. Asukkaat muistelivat mielellään luontokokemuksiaan ja keskustelivat luonnosta. Tutkimukset tukevat näitä havaintoja (mm. Rappe 2005). Eläinten tärkeä merkitys asukkaille nousi esille monessa kohdassa. Green Caren mukaisesti monipuolisten eläinvierailujen järjestämistä palvelukotiin voidaankin suositella (mm. VoiMaa -hanke 2013).

Saadun aineiston mukaan enemmistö asukkaista nauttii viheralueista mieluummin passiivisesti istuskellen tai rauhallisesti kävellen kuin aktiivisesti puutarhan hoitoon osallistuen tai kuntoillen. Asukkaat ilmaisivat, että toimivat kokonaisuudet viheralueilla ovat pieniä yksityiskohtia merkittävämpiä. Myöskään kohteiden runsaalla määrällä ei voida korvata sisällön esteettistä ja käytännöllistä laatua. Hyvin valittujen kohteiden ominaisuudet, laatu ja yhteensopivuus ovat näin ollen tärkeitä. Nämä tiedot toivat lisäarvoa opinnäytetyölle, koska vertailussa olleet tutkimukset eivät näitä seikkoja juuri korostaneet.

Tämän opinnäytetyön puitteissa kerätty tieto ja havainnot ovat samansuuntaisia opinnäytetyön tietoperustassa esitettyjen tutkimustulosten kanssa. Muun muassa Rappen tutkimukset (2005, 37 - 38; 2010, 119 - 121) vahvistavat näitä havaintoja. Myös niiden mukaan harvempi ikäihminen on kiinnostunut ottamaan osaa viheralueilla järjestettyyn toimintaan. Sen sijaan useampi suosii passiivista oleskelua, ympäristön tarkkailua ja rauhallista kävelyä. Viheralueista halutaan nauttia kaikilla aisteilla. Kukkien tuoksut, raikas ilma, eriväriset kukat ja lintujen laulu tuottavat asukkaille mielihyvää ja lisäävät tunnetta hyvinvoinnista. Tulosten yhteneväisyys antaa viitettä siihen, että opinnäytetyön toiminnassa käytetyt menetelmät olivat päteviä tuottamaan luotettavaa ja totuuden mukaista tietoa.

Tuloksiin vedoten voidaan ehdottaa, että asukkaille suodaan riittävästi kiireetöntä aikaa istua rauhassa ulkona ja halutessaan tarkkailla hiljaa luontoa ja eläimiä.

Tämä vaatii ulkoilualueelle riittävästi mukavia, liikuntarajoitteisille sopivia istuimia. Vaikka fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä täytyy myös huolehtia, tulisi luontopaikkojen olla ensisijaisesti suunniteltu levolliseen oleskeluun. Aktiiviselle liikkumiselle ja pelaamiselle tarkoitettut paikat voivat olla erillisiä alueita. Koska myös yksilölliset toiveet tulee parhaan mukaan huomioida, voidaan innokkaille ”viherpeukaloille” järjestää mahdollisuus osallistua viheralueiden töihin omien kykyjensä mukaan. Eläinten tarkkailua ajatellen lintuja ja oravia voidaan houkuttaa alueelle puiden, lintulautojen ja linnunpönttöjen avulla.

10.3 Saatu palaute ja opinnäytetyön hyödynnettävyys

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä kannattaa pyytää palautetta kohdeorganisaatiolta, jotta kokonaisarviointi muotoutuu puolueettomaksi. Palautetta annetaan toiminnan merkittävyydestä, aineistonkeruutavoista ja tapahtuman onnistuneisuudesta. Tuotoksista arvioidaan ideaa, sisältöä, ulkoasua ja ennen kaikkea hyödynnettävyyttä. (Vilka & Airaksinen 2003, 157, 158, 161.)

Kaikkein arvokkainta palautetta toiminnasta on kohderyhmän jäsenten antama palaute. Tämän opinnäytetyön toiminnasta ei kuitenkaan ollut mahdollista pyytää palautetta Betel-kodin asukkailta suoraan, koska useimmat heistä eivät muistisairauden vuoksi jälkikäteen muista, mitä on tehty. Ainoastaan asukasillassa mukana olleet saattoivat paikan päällä kertoa ajatuksistaan tapahtuman yhteydessä. Tällöin saatu palaute oli positiivista, ja erityisesti kollaasityöskentelystä pidettiin. Muuhun toimintaan liittyen palautetta pyydettiin hoitohenkilökunnalta. Heitä ohjeistettiin kuitenkin asettumaan asukkaiden asemaan palautetta antaessa, niin hyvin kuin se toiselta henkilöltä voi luonnistua.

Palaute kerättiin palautelomakkeella, jota toimitettiin yksi kappale jokaiseen kerrokseen. Lomakkeella kaikkia kolmea toimintavaihetta ja niiden käytännön toteutuksia pisteytettiin tähdillä. Kuusi kerrosta seitsemästä arvioi toiminnan kaikkiansa hyvästä erinomaiseen. Ainoastaan yksi kerros antoi hyvin niukasti pisteitä muisteluhetkelle ja kyselylle, mutta asukasilta ja sen tuotokset saivat kohtalaiset pisteet tästäkin kerroksesta. Kaiken kaikkiaan lomakekysely koettiin haasteelli-

semmäksi toiminnan osaksi. Kyselyyn vastanneista osa oli kaivannut avuksi konkreettisia aistihavaintoja kohteena olevista paikoista. Sekä muisteluhetki että kuvakollaasi taas olivat yleisesti kaikin puolin pidettyjä ja hyödylliseksi katsottuja menetelmiä.

Henkilökunnan antaman toimintapalautteen lisäksi toimeksiantajan edustajalta pyydettiin sähköpostilla palautetta opinnäytetyöprosessista ja tuotoksista. Palautteen mukaan toimeksiantaja on kokenut yhteistyön opinnäytetyön tekijöiden kanssa miellyttäväksi ja sujuvaksi. Toimeksiantaja on palautteen mukaan ollut myös tyytyväinen aikataulujen noudattamiseen prosessin aikana ja antoi kiitosta huolellisesti tehdyistä materiaaleista ja ohjeista, jotka ovat helpottaneet henkilökunnan osuutta toiminnassa. Myös ympäristökansion ja ympäristöpelin huolelliseen viimeistelyyn ja selkeyteen oltiin tyytyväisiä. Lisäksi toimeksiantajan mukaan opinnäytetyö on ollut aidosti toiminnallinen ja asiakaslähtöinen. Opinnäytetyön tekijät olivat ymmärtäneet palveluasumisen asiakaskunnan erityispiirteet ja huomioineet ne tiedonkeruussa. Alkuvaiheen kartoituskeskustelujen oli nähty olleen tässä hyödyksi. Ne selkeyttivät opinnäytetyöntekijöille, millaisesta kohderyhmästä on kyse. (Borg 2015.)

Opinnäytetyö tulee merkittäväksi silloin kun se hyödyttää toimeksiantajaa ja mahdollisesti myös ulkopuolisia toimijoita ja sidosryhmiä (Toikko & Rantanen 2009, 121 - 124). Palautteessaan toimeksiantaja ilmaisi, että sekä itse opinnäytetyön prosessi että tuotokset ovat heidän organisaatiolleen hyödyksi. Aukkaiden toiveet on nyt kirjattu ylös, mikä helpottaa pihasuunnitelman tekoa. Opinnäytetyö on myös edistänyt tärkeän Green Care -hankkeen toteutumista ja selkeyttänyt hankkeen toimijoille, mistä Green Caressa on kyse. Ympäristöpeliiä aiotaan hyödyntää myös muissa Dilan yksiköissä. Toimeksiantaja näkee sillä olevan jopa myynnillisiä mahdollisuuksia. (Borg 2015.)

Saadun palautteen mukaan opinnäytetyö oli työelämälähtöinen. Opinnäytetyön tekijät toivovat, että opinnäytetyön loppuraportti tavoittaisi myös muita vanhuspalveluja tuottavia tahoja ja tarjoaisi innostavia ideoita vanhustyöhön ja palveluasumiseen yleisesti.

10.4 Kehittämis ehdotukset ja loppupohdinnat

Yhdysvaltalaistutkimuksen yhteydessä todettiin, että luontoympäristön yleisistä hyvinvointivaikutuksista on paljon näyttöä, mutta asiantuntijat kaipaivat enemmän selvityksiä niistä syistä, jotka vähentävät palvelukotien asukkaiden ulkoilumahdollisuuksia. Opinnäytetyön tekijät yhtyvät tähän toiveeseen ja nostavat tässä esiin potentiaalisen aiheen jatkokehittämiselle tai opinnäytetyölle. Tämän lisäksi nimenomaan dementoituneiden hyvinvointiin liittyvä tutkimus on asiantuntijoiden mielestä vielä liian vähäistä ja aliarvostettua. Samalla kun eksymiseen ja kaatumiseen taipuvaisten palvelukotiasukkaiden kohdalla turvallisuusseikat ovat ehdottoman tärkeitä huomioida, tulisi elinpiirin kaventumista kovin pieneksi ja suljetuksi tästä huolimatta välttää. Avustettuun ulkoiluun ja aidattuihin, esteettämiin ulkoilupaikkoihin panostaminen on siksi tärkeää. Ihanteellinen tilanne olisi sellainen, jossa asukkaalla on mahdollisuus mennä turvalliseen ulkotilaan itsenäisesti aina halutessaan. (Whear ym. 2014, 697 - 705.)

Jatkotyötä ajatellen voidaan todeta, että kaikki tämän opinnäytetyön menetelmät sopivat käytettäväksi myös tutkimustyössä tai tulevaisuuden opinnäytetyöissä kohderyhmän kanssa. On kuitenkin todettava, että tutkimuksen ja toiminnan järjestäminen hyvin iäkkäiden ja muistisairaiden palvelukotiasukkaiden kohderyhmälle on haastavaa, koska rajoittavia tekijöitä esiintyy runsaasti. Tämän vuoksi vastaavanlaista mielipiteiden kartoitusta voidaan suositella toteutettavaksi ensisijaisesti toimintakyvyltään parempikuntoisten henkilöiden kanssa, ennen kuin he mahdollisesti siirtyvät palveluasumisen piiriin.

Opinnäytetyöprosessin päätteeksi opinnäytetyön tekijät pohtivat yhdessä, mitä työskentely on heille antanut ja opettanut. Opiskelijan näkökulmasta työelämälähtöinen ja toimeksi annettu opinnäytetyö tarjoaa parhaimmillaan sen tekijälle mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun ja käytännönläheisen ongelmanratkaisun harjoitteluun. Tällä tavoin hän voi verrata omaa osaamistaan tähänhetkisiin työelämän ja kohderyhmän tarpeisiin. Toimeksi annettu opinnäytetyö vaatii sen tekijältä vastuuntuntoista ja suunnitelmallista työtä, jossa sovittujen aikataulujen ja toimintaehtojen noudattaminen korostuvat. Prosessin myötä opiskelija voi myös luoda suhteita työelämään ja onnistuessaan edesauttaa omaa työllistymistään

alalle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16 - 17.) Tämä opinnäytetyö on mahdollistanut tekijöilleen kaikki edellä mainitut seikat erinomaisesti. Saumaton yhteistyö toimeksiantajan kanssa edesauttoi toimintaehto- ja toteutumista suunnitelmien mukaisesti. Hyvinvointia ja asiakaslähtöisyyttä korostava opinnäytetyö on edistänyt tekijöidensä orientaatiota sosiaalialalla työskentelyyn.

Opinnäytetyön aiheeseen liittyen opinnäytetyöntekijät ovat prosessin aikana pohtineet monia ajankohtaisia asioita. He kokevat *vihreään hyvinvointiin* liittyvät asiat tärkeinä. On positiivisesti huomion arvoista, että Diakonialaitoksen palvelukohteissa halutaan tarjota asukkaille edukseen erottuva ja viihtyisä asuin ympäristö, jota voidaan tarpeen tullen aktiivisesti kehittää. Kaupunkialueella sijaitseva tehostetun palveluasumisen yksikkö, sen asukkaiden erityistarpeet ja heikentynyt toimintakyky asettavat ympäristön suunnittelulle tietynlaiset raamit, joiden puitteissa on toimittava. Suunnittelu ja toteutus sisältävät sen vuoksi haasteensa, mutta toimiva lopputulos on varmasti sitäkin palkitsevampi.

Asukkaiden tarpeet ja toiveet huomioivassa ympäristösuunnittelussa on erittäin tärkeää, että kaikissa suunnittelun ja toteuttamisen vaiheissa on mukana aluetta käyttäviä tai käyttäjien toimintakykyä tuntevia henkilöitä. Mikäli toteutus jää ainoastaan ulkopuolisten asiantuntijoiden vastuulle, ratkaisut eivät välttämättä toimi käytännössä. Merkittävä haaste suunnittelulle ja toteutukselle on ratkaista seuraava yhtälö: kuinka luoda ympäristö, jossa toimintakyvyltään heikentynyt palvelukodin asukas voi kokea henkistä vapautta ja elpymistä, mutta kuitenkin liikkua turvallisesti ja vajavuuksiaan korostamatta? (Rappe 2010, 33 - 36.)

Opinnäytetyön tekijät haluavat kiittää kaikkia prosessissa mukana olleita ja päättää tämän loppuraportin erään Betelin asukkaan hienoon ja syvälliseen mietelmään. Ajatus kiteyttää myös hedelmällisen opinnäytetyöskentelyn.

Puutarha tietää paljon työtä. Kauneuden eteen on nähtävä vaivaa. Unelma syntyy työn tuloksena. Kaiken ruoppaamisen jälkeen tulee hyvä mieli.

Suuret kiitokset!

LÄHTEET

Borg, M. 2014. Lahden Diakonialaitos. Opinnäytetyöpalaverit.

Borg, M. 2015. Lahden Diakonialaitos. Kirjallinen palaute [sähköpostiviesti].
Vastaanottajat: Korte, E. & Loikala, R. Lähetetty 31.3.2015.

Davis, S., Byers, S., Nay, R. & Koch, S. 2009. Guiding design of dementia friendly environments in residential care settings: Considering the living experiences. *Dementia* 8 (2), 185 - 203.

Dila 2014a. Esittely [viitattu 25.1.2015]. Saatavissa: <http://www.dila.fi/esittely>

Dila 2014b. Dila-kodit [viitattu 25.1.2015]. Saatavissa:
<http://www.dila.fi/palvelut/asumispalvelut/dila-kodit>

Dila 2014c. Green care – vihreää hyvinvointia ikääntyneille [viitattu 1.1.2015].
Saatavissa: [http://www.dila.fi/koulutus/infoa/hankkeet/green_care -
vihreaa hyvinvointia ikaantyneille](http://www.dila.fi/koulutus/infoa/hankkeet/green_care_-_vihreaa_hyvinvointia_ikaantyneille)

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Dzhambov, A.M. & Dimitrova, D.D. 2014. Elderly visitors of an urban park, health anxiety and individual awareness of nature experiences. *Urban Forestry & Urban Greening* 13 (2014), 806 - 813.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Granö, S. 2007. Muistisairaudet elämäkulun muokkaajina – Kuntoutuksessa on mahdollisuus. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. 2007. Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka, Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö, 155 - 176.

Green Care Finland 2014. Mitä on Green Care? [viitattu 22.10.2014]. Saatavissa:
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>

- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 130 - 137.
- Hallikainen, M. 2014a. Muistisairauden yleiset oireet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 45 - 46.
- Hallikainen, M. 2014b. Muistisairaudet, niiden yleisyys ja ehkäisyn mahdollisuudet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 13 - 14.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: luovat menetelmät muistisairauden tukena. Juva: PS-kustannus.
- Hokkanen, L. 2013. Asiakaskansalaisen toimijuus sosiaalityöllisessä asianajossa. Teoksessa Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) 2013. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino, 55 - 86.
- Hujala, A. & Rissanen, S. 2012. Organisaatioestetiikka ja vanhusten hyvinvointi. Gerontologia 26 (1), 14 - 28.
- Jacobson, S. & Pirinen, A. 2010. Esteettömän asumisen edelläkävijät. Teoksessa Juntto, A. (toim.) 2010. Asumisen unelmat ja arki. Suomalainen asuminen muutoksessa. Helsinki: Gaudeamus, 205 - 236.
- Juntto, A. 2010. Parempaa asumista asukkaan ehdoilla. Teoksessa Juntto, A. (toim.) 2010. Asumisen unelmat ja arki. Suomalainen asuminen muutoksessa. Helsinki: Gaudeamus, 287 - 299.
- Järnström, S. 2011. ”En tiedä, mitä ne ajattelee mun kohtalokseni”. Etnografinen tutkimus asiakkuudesta ja asiakaslähtöisyydestä geriatrisessa sairaalassa. Tampere: Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Finn Lectura.

Kuusisto, K. 2014. Viheralueista voimaa vanhuuteen. Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Raportteja 1/2014. Helsinki: Ikäinstituutti.

Lahden kaupunki 2015a. Lahden ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2011 - 2020 [viitattu 7.1.2015]. Saatavissa:

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/7DDB7ED70CA94071C225793A00359DC2>

Lahden kaupunki 2015b. Vanhusten palveluasumiseen ja pitkäaikaiseen laitoshoitoon pääsyn kriteerit [viitattu 11.1.2015]. Saatavissa:

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/CFEFFF29F40586C85C22573E8004644C4>

Laitinen, M. & Niskala, A. 2013. Sosiaalityön suhde asiakkuuteen. Teoksessa Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) 2013. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino, 9 - 16.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.

Lappalainen, T. 2014. Asiakkaiden osallistumisen edellytykset – yhteistä ymmärrystä etsimässä. Teoksessa Metteri, A., Valokivi, H. & Ylinen, S. (toim.) 2014. Terveys ja sosiaalityö. Juva: PS-kustannus, 83 - 94.

Lindén, L. 2010. Menneiden aikojen puutarhoja ja puistoja. Teoksessa Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2010. Puisto puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry. Viherympäristöliiton julkaisu 28, 11 - 19.

Mansikka, M. 2006. Pihuja ihmisille: kivikorttelien vihreät keitaat. Helsinki: Multikustannus Oy.

- Mäkinen, E. 2009. Kuntoutumista tukevat ympäristöt henkilökunnan silmin. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) 2009. Ikäihmisen hyvä elämä: ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 95 - 107.
- Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Kuopio: Kuopion yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos.
- Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder M. 2014. Kuntoutumisen merkitys ja lähtökohdat muistisairaudessa. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 8 - 9.
- Paajanen, T. & Hänninen, T. 2014. Muistisairaahan kognitiivisen aktivoinnin lähtökohdat. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 98.
- Pirttilä, T. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoituvan henkilön kuntoutuksen mahdollisuudet. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) 2004. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi, 11 - 21.
- Puukko, R. & Koivumäki, M. 2008. Hyvän mielen puutarha. Helsinki: PuutarhaKustannus.
- Rappe, E. 2010. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2010. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry. Viherympäristöliiton julkaisu 28, 21 - 26.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsinki: University of Helsinki. Department of Applied Biology. Publication 24.
- Rodieck, S. D. & Fried, J. T. 2004. Access to the outdoors: using photographic comparison to assess preferences of assisted living residents. *Landscape and Urban Planning* 73 (2005), 184 - 199.

Salovuori, T. 2009. Vehreyden keskellä: levon ja virkistykseen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Savikko, N., Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2014. Muistisairaankuntoutumisen tavoitteet ja toteutusperiaatteet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaankuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 9 - 13.

Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla: ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 320 - 331.

STM 2007. Tie hyvään vanhuuteen: Vanhusten hoidon ja palvelujen linjat vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:8. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

STM 2014. Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 25.1.2015]. Saatavissa:

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut

Suomi, A. 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 107 - 110.

Taanila, A. 2013. IBM SPSS Statistics 21. Haaga-Helia.

Talentia ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka: Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta.

Theseus 2014. Green care -fraasihaku Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetöihin [viitattu 25.11.2014]. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/search?query="green+care"&submit=Hae&scope=10024%2F10](https://www.theseus.fi/search?query=)

THL 2012. Kuntouttava sosiaalityö [viitattu 16.12.2014]. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/vaikuttavuus/aikuissosiaalityon-vaikuttavuuden-arviointi/aikuissosiaalityo/kuntouttava-sosiaalityo>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tse, M. 2010. Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of clinical nursing* 19 (7 - 8), 949 - 958.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Hyvä tieteellinen käytäntö [viitattu 18.3.2015]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja 52: Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi*, 57 - 77.

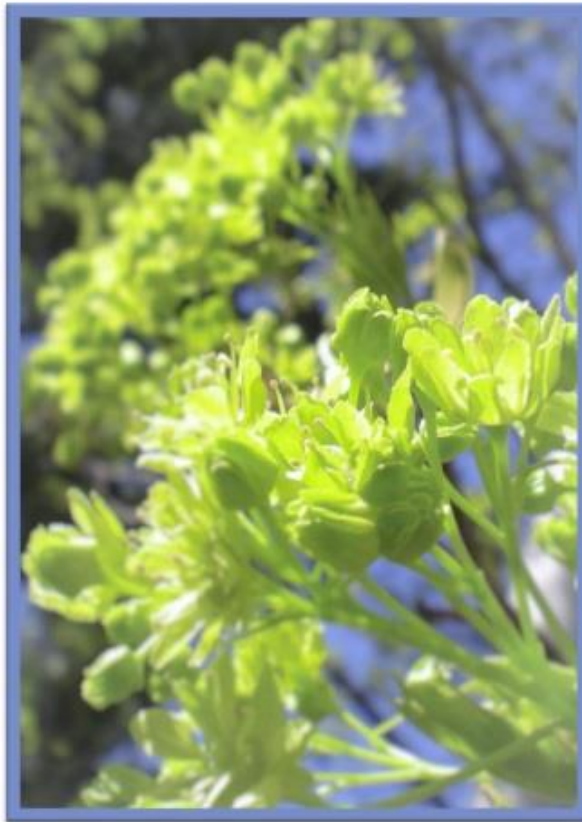
Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10 - 18.

Valokivi, H. 2013. Muistisairautta sairastava kansalainen vanhustalossa. Teoksessa Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) 2013. *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Tampere: Vastapaino, 146 - 164.

- Verhe, I., Ruti, M. & Suomen Invalidien Urheiluliitto 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu no 93. Tampere: Rakennustieto Oy.
- Verma, I. 2008. Dementiaoireisten asuin- ja hoivaympäristöt. Espoo: Teknillinen korkeakoulu, Sotera, Arkkitehtuurin laitos.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki: Tekes.
- VoiMaa -hanke 2013. Esite suomalaisesta Green Care -toiminnasta: Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care [viitattu 22.10.2014]. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Whear, R., Coon, J.T., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K., & Garside, R. 2014. What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Jamda* 15 (2014) 697 - 705.
- Ympäristöministeriö 2013. Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma vuosille 2013 - 2017. Valtioneuvoston periaatepäätös 18.4.2013. Helsinki: Ympäristöministeriö [viitattu 4.11.2014]. Saatavissa: http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen

LIITTEET

LIITE 1: Ympäristökansion etusivu



YMPÄRISTÖKANSIO

BETEL-KOTI

Diakonialaitos | Lahti | 2015

SISÄLLYS

1. GREEN CARE

- Luontoaiheinen muisteluhetki
- Nimikkokasvit
- Ym.

2. ASUKKAIDEN YMPÄRISTÖTOIVEET

- Kyselytutkimuksen tulokset
- Unelmien puutarhat ja toiveiden pihat
- Yhteenveto ympäristön suunnittelijalle
- Ym.

3. YMPÄRISTÖDOKUMENTIT

- Piirustukset, kaavoitukset ja kuvat
- Työohjelma ja työryhmä
- Luontotieto ja ekologia
- Maaperä ja kasvillisuus
- Kiinteistön historia
- Kustannuslaskelmat
- Huoltosuunnitelmat
- Tilasuunnitelmat
- Vedenohjaus
- Valaistus
- Ym.

LIITE 3: Ympäristöpelin kansi



YMPÄRISTÖPELI
BETEL-KOTI

Diakonialaitos | Lahti | 2015

LIITE 4: Ympäristöpelin ohje

Tervetuloa vihersuunnittelun kiehtovaan maailmaan!

ENNEN KUIN ALOITAT: Pelaamista varten tarvitset tilavan pöydän ja mukavan istuimen. Peliä voi pelata kerrallaan 1-3 henkilöä. Peli on suunnattu palvelutalon asukkaille ja pelissä on huomioitu mahdollisten muistisairauksien aiheuttamat rajoitteet. Suosittelemme pelaajille avustajaa auttamaan tarvittaessa ohjeistuksen ja pelivälineiden asettelun kanssa, mutta avustajan ei tulisi kuitenkaan puuttua pelaajan tekemiin valintoihin.

PELIN IDEA: Pelin ajatuksena on toimia kommunikaation apuvälineenä, ajanvietteenä, muistin virkistäjänä ja ympäristösuunnittelun työkaluna. Peliä voidaan tarvittaessa käyttää myös tutkimuksellisen työskentelyn menetelmänä, kun tavoitteena on kartoittaa asukkaiden toiveita asuinympäristöönsä liittyen. Peli on pelaajan henkilökohtaista vihersuunnittelua pelialustojen ja siirrettävien korttien kanssa. Peliin ei liity kilpailua, säännöt ovat vapaasti sovellettavissa ja palkintona pelaamisesta on virkistynyt ja innostunut mieli.

PELIN KULKU: Yksi kuudesta pelialustasta asetetaan pelaajan eteen. Jokaiselle pelialustalle on olemassa omat korttinsa, joita voidaan nostaa pakasta yksi kerrallaan tai vaihtoehtoisesti asettaa useampi pöydälle vertailua ja katselua varten. Vapaakortteja voidaan käyttää lisänä jokaisessa pelissä. Pelaaja asettaa halutessaan kortin pelialustalle toivomaansa paikkaan. Mikäli kortissa oleva objekti ei pelaajan mielestä sovi kuvaan, se voidaan laittaa sivuun. Pelaaja voi avustajan kanssa yhdessä muistella miltä mikäkin kasvi näyttää tai tuoksuu. Muistin tueksi voidaan myös katsella kasvien kuvia esimerkiksi kasvikirjasta. Pelaaja jatkaa peliä niin kauan kuin se tuntuu mukavalta ja kiinnostavalta. Pelialusta voidaan vaihtaa kun edelliseen ei ole enää lisättävää.

PELIVÄLINEET:

- 6 Pelialustaa (2 x piha, 2 x parveke ja 2 x sisätila)
- 3 Korttipakkaa (1 x piha, 1 x parveke ja 1 x sisätila)
- 3 Vapaakorttisarjaa (1 x jää, 1 x pois ja 1 x siirto)
- Teline pelattavalle korttipakalle

HUOM! Säilytähän kaikki pelivälineet huolellisesti omassa laatikossaan pelaajan ulkopuolella seuraavia vihersuunnittelijoita varten.

Antoisia ja muistorikkaita pelihetkiä toivottavat pelin suunnittelijat:

Eveliina Korte & Rosamaria Loikala LAMK 2015

Luontoaiheinen muisteluhetki päiväkahvin lomassa

Muistelun teemat

- MUISTELE LAPSUUTESI MAISEMIA.
- MILLAISIA KUVIA MIELEESI NOUSEE?

- KUVITTELE ITSESI LAPSENA KULKEMASSA TUTUSSA METSÄSSÄ.
- MILTÄ METSÄSSÄ TUOKSUU? MITÄ ÄÄNIÄ KUULET?

- MUISTELE AIKAA KUN OLIT AIKUINEN.
- VIIHDYTKÖ MÖKILLÄ TAI MAASEUDULLA?
- MIKÄ MÖKILLÄ OLOSSA OLI PARASTA?

- MUISTELE MERTEN JA JÄRVIEN RANTOJA.
- MISSÄ OLI HIENOIN RANTAPIIKKA?

- SULJE SILMÄSI JA MUISTELE LAINEIDEN LIPLATUSTA LAITURIN ALLA.
- MUISTELE KUINKA SUURET AALLOT KOHISEVAT RANTAKALLIOTA VASTEN.

- MENE MIELESSÄSI IHANAAN PUUTARHAAN.
- MITÄ NÄET SIELLÄ?

Kiitän teitä antoisasta muisteluhetkestä!

LIITE 6: Kyselyn saatekirje

Lahden Diakonialaitos
Betel-koti
Sibeliuksenkatu 6B
15110 LAHTI
12.1.2015



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

SAATEKIRJE TUTKIMUSKYSELYÄ VARTEN

Hyvä Betel-kodin asukas!

Olemme kaksi opiskelijaa Lahden ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä palvelukotinne viheralueiden kehittämisestä. Tavoitteena on tehdä pihasta, terrassiparvekkeista ja sisätilojen viheralueista asukkaiden toiveiden mukaisia. Betel-kodin asukkaiden mielipiteet ovat tämän vuoksi tärkeitä. Ohessa olevalla kyselylomakkeella voitte ilmaista, millaisista viherympäristöön liittyvistä asioista pidätte ja mitä siltä toivotte. Vastaamalla kyselyyn voitte siis vaikuttaa omaan asuinympäristöönne. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Lomakkeen täyttämiseen kuluu aikaa noin 20 minuuttia. Antamanne vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisinä ja nimettöminä. Kyselytutkimuksen tulokset luovutetaan Lahden Diakonialaitokselle viheralueiden kehittämistyötä varten.

Vastausaikaa kyselyyn on **25.1.2015** saakka. Omahoitajanne auttaa Teitä lomakkeen täyttämisessä ja vastaa hankkeeseen liittyviin kysymyksiin. Omahoitaja toimittaa myös täytetyn lomakkeen puolestanne eteenpäin.

Kiitämme lämpimästi ajastanne!

Ystävällisin terveisin,

Eveliina Korte ja Rosamaria Loikala

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA, LAMK

Viherympäristöön liittyviä toiveita kartoittava kysely Betelin asukkaille

Kyselyyn vastaajalle:

Hei! Tähän kyselyyn vastaamalla voit vaikuttaa palvelukodin viherympäristön kehittämiseen. Betel-kodin piha, parvekkeet ja sisätilat uudistetaan palvelukodin asukkaiden toiveiden ja mieltymysten mukaisesti. Henkilökunta auttaa kyselyyn vastaamisessa ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Voit miettiä vastauksia kaikessa rauhassa ja valita vastauksesi omien tunteuksiesi mukaan. Kiitämme osallistumisesta!

Avustajalle:

Hei! Sinulla on tärkeä rooli olla avustamassa asukasta kyselyn täyttämässä. Kysely on suunniteltu täytettäväksi niin, että avustaja pitää kyselylomakkeen itsellään ja lukee kysymykset asukkaalle selkeästi, tarvittaessa käsitteitä ja termejä täsmeniäen. Anna asukkaalle vastausvaihtoehtojen apulaput hänen eteensä pöydälle kysymyssarja kerrallaan, jotta hän voi rauhassa lukea ja tarkastella eri vaihtoehtoja. Lue hänelle kaikki vaihtoehdot ääneen tarvittaessa useamman kerran ja anna runsaasti aikaa miettimiseen ja valintojen tekoon. Rasitla lomakkeeseen asukkaan tekemät valinnat. Hän voi valita jokaisen kysymyksen kohdalla yhdestä kahdeksaan (1 – 8) vastausvaihtoehtoa. Kiitämme avustasi! ©

Ennen aloittamista:

HUOMI! TÄRKEÄÄ!

Asukkaan sukupuoli: _____

Asukkaan ikä: _____

Asuin kerros: _____

Paljon kiitoksia! Nyt voitte aloittaa kyselyn.

LIITE 7: Kyselylomake

1. MILLÄ TAVOIN HALUAISIT KÄYTTÄÄ PIHA-ALUETTA?

VALITSE RASTITTAMALLA YHDESTÄ KAHDEKSAAN (1 – 8)
ITSELLESI TÄRKEINTÄ ASIAA SEURAAVISTA
VAIHTOEHDOSTA:

Pihalla haluaisin:

- istua ja levätä
- kävellä rauhallisesti
- nähdä paljon puita ja kasveja
- tehdä puutarhatoivia
- nähdä lintuja ja muita eläimiä
- kuntoilla ja pelata pelejä
- hiljentyä ja rauhoittua
- hengittää raikasta ilmaa
- jutella ja seurustella muiden kanssa
- nauttia auringonvalosta
- istua varjossa
- koskettaa luonnon elementtejä



(jatkuu)

LIITE 7 jatkuu

3. MILLÄ TAVOIN HALUAISIT NAUTTIA LUONNOSTA SISÄTILOISSA?

VALITSE RASTITTAMALLA YHDESTÄ KAHDEKSAAN (1 – 8) ITSELLESI TÄRKEINTÄ ASIAA SEURAAVISTA VAIHTOEHDOSTA:

- Sisätiloissa haluaisin:
- ihailia kukkia ja viherkasveja
 - hoitaa ja kastella kukkia
 - nähdä luontoaiheisia tauluja seinillä
 - koskettaa luonnon materiaaleja
 - nähdä kankaisia ja muovisia tekokasveja
 - syödä itsekasvatettuja yrttejä ruuan kanssa
 - keskustella luonnosta ja muistella luontokokemuksiani
 - katsella maisemia ikkunasta
 - tehdä käsitöitä luonnon materiaaleista
 - katsella luontoaiheisia kuvia ja tv-ohjelmia
 - ihailia kukka-asetelmaa ruokapöydässä
 - olla ilman kukkia tai viherkasveja

Kiitämme vastauksistasi! Antamasi tieto käsitellään luottamuksellisesti osana opinnäytetyön tutkimusta. Tutkimuksen tulokset ilmoitetaan Lahden Diakonialaitokselle keväällä 2015.

Yhteistyötterveisin,

Eveliina Korte [REDACTED] ja Rosamaria Loikala [REDACTED]
Lahden ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos

2. MILLÄ TAVOIN HALUAISIT KÄYTTÄÄ PARVEKKEITTA?

VALITSE RASTITTAMALLA YHDESTÄ KAHDEKSAAN (1 – 8) ITSELLESI TÄRKEINTÄ ASIAA SEURAAVISTA VAIHTOEHDOSTA:

- Parvekkeella haluaisin:
- istua ja levätä
 - ihailia kukkia ja viherkasveja
 - katsella maisemia
 - koskettaa erilaisia luonnon materiaaleja
 - tehdä käsitöitä luonnon materiaaleista
 - nauttia kukkien tuoksusta
 - kyvää siemeniä
 - istuttaa kasveja ja hoitaa niitä
 - kastella kukkia
 - seurata vuodenaikojen vaihtelua
 - keskustella toisten kanssa
 - ottaa aurinkoa

