

# Piha parantaa

Kaarinalaiset Kirsti Palmu ja Marjis Virtanen suunnittelevat elvyttäviä ympäristöjä vanhuksille



HEINIMAJA HIRVONEN



HEINIMAJA  
HIRVONEN  
Kuusisto

Kapea polku kiemurtelee kukkaistutusten ja pensaiden välissä päättyen somaan puistonpenkkiin. Siinä istuskellessa voi kuunnella lintujen laulua tai puiden huminaa. Kuusistolaisen maisemasuunnittelija ja puutarhuri **Kirsti Palmun** kotipihaan jokainen yksityiskohta on tarkoin harkittu.

Palmu tietää, että hyvin suunnitellulla viherympäristöllä on parantava vaikutus. Yhteistyössä kaarinalaisen fysioterapeutin ja vanhustyön asiantuntijan **Marjis Virtasen** kanssa he suunnittelevat elvyttäviä pihaympäristöjä palvelutaloille.

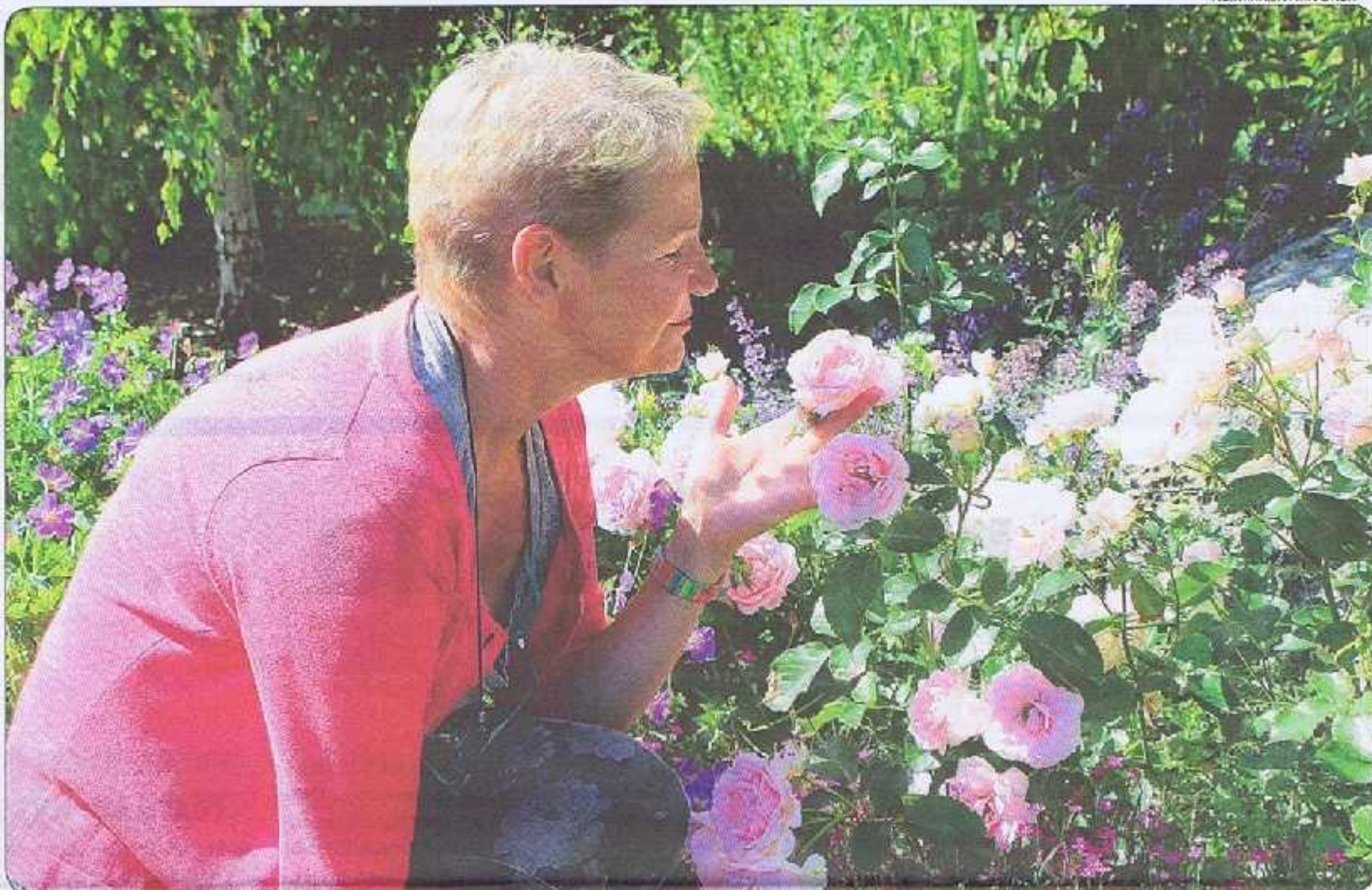
– Useissa tutkimuksissa on todettu, että ympäristöllä pystytään parantamaan suuresti erityisryhmien vointia. Jo pelkästään ympäristön katselemisella on parantava vaikutus, Palmu taustoittaa.

Virtanen on huomannut sen konkreettisesti. Hämeenlinnassa osastonhoitajana työskennellessään hän palkkasi kävellyttäjiä terveyskeskuksen vuodeosastolle fysioterapeuttien avuksi.

Mitä enemmän vanhukset olivat jalkeilla, sitä paremmin he voivat: muun muassa vuorokausirytmiksi normalisoitui, yleistila koheni ja muistisairaiden aggressiokäyttäytymisen väheni.

## Elvyttäviä pihoja vähän

Naiset harmittelevat, ettei elvyttävien ympäristöjen merkitystä vielä ymmärretä Suomessa. Palvelutaloja rakennuttaessa kaikki rahat satsataan rakennukseen.



Maisemasuunnittelija Kirsti Palmun mukaan kasvivalinnoilla on suuri merkitys. Esimerkiksi särkyneet sydämet, pionit, tiikerinliljat ja lupiinit voivat johdattaa vanhusten ajatukset nuoruuteen.

– Sitten kun on pihan vuoro, rahat ovat lopussa, eikä ole oikein asiantuntemustakaan, Palmu kuvailee.

Hän kertoo esimerkin liitolaisesta palvelukodista, jonka dementiaosaston ulkoiluala oli oikeaoppisesti aidattu. Virikkeet vain puuttuivat. Aidan takana oli istutusalue, mutta asukkaat itse eivät nähneet sinne.

Palmun ehdotuksesta istutusalue siirrettiin osaksi ulkoilualuetta. Kukkapenkki on nykyisin paraatikuussa, sillä asukkaat ovat innostuneet hoitamaan sitä. Kaarinalaisyrittäjien mukaan on tärkeä ottaa vanhukset mukaan pihahommiin.

– Muistisairaiden pihalla voisi olla esimerkiksi pyykkinaru, jonne asukkaat voisivat viedä pyykin kuivumaan. Se muistuttaisi heitä tarkkailemaan säätä ja antaisi arvoille virikkeitä, Palmu huomauttaa.

– Tulessa hulmuava puhdas pyykki on rakas muisto hyvin monelle. Ikäihmisille pitäisi antaa positiivisia tunnekokemuksia, sillä ne vievät ajatukset pois vaihoista ja suruista. Ulkona olemisellä on voimaannuttava ja elvyttävä vaikutus, Virtanen jatkaa.

## Sänky vaarallisin paikka

Uusia hoitomuotoja kehitetään koko ajan, mutta totuus on, että iso osa suomalaisista elää viimeiset vuotensa palvelutalossa. Palmu toivoo, että

MARJIS VIRTASEN KOTIALDUMI

niistä tehtäisiin niin viihtyisiä, ettei sinne joutuminen tuntuisi viimeiseltä tuomiolta.

Virtanen on huomauttaa, ettei pelkkä hyvä piha riitä, vaan henkilökunnalla pitää olla myös asennetta ja osaamista sen käyttöön.

– Kukaan Suomessa ei ole vielä nostanut oikeuskannetta siitä, ettei häntä ole liikutettu tai kuntoutettu tarpeeksi. Totuus on, että mitä enemmän maataan sängyssä, sitä enemmän tulee erilaisia vaivoja.

## NÄKÖKULMA



# Nurmikko on suomalaispihan kunkku

Suomalaispihojen ongelmana on maisemasuunnittelija, yrittäjä **Kirsti Palmun** mielestä usein nurmikkovaltaisuus. Kasvien merkitystä ei voi poissulkea edes kuuloja näkövammaisten kohdalla, sillä niitä pystyy aistimaan myös koskettamalla ja haistelemalla.

Kulkureittien ei tarvitse Palmun mukaan olla suoraa, vaan mutkan takana pitäisi olla jotakin, joka houkuttelee katsomaan lähempää. Piha ei saa olla pelottava. Siellä pitäisi olla paikka, jossa asukkaat voisivat kokoontua, mutta myös tila hiljentymiselle.

Fysioterapeutti, vanhustyön asiantuntija **Marjis Virtanen** on suunnitellut erilaisia ulkoilualueita, jotka sopivat palvelutaloihin ja muihin julkisiin ympäristöihin. Esimerkiksi ulkoportaat, joita voi hyödyntää fyysisissä harjoitteissa.

– Hyvässä vanhuspihasa on monenlaista mahdollisuutta toimintaan. Siellä pitäisi olla myös ikäänntyneiden näkökulmasta suunniteltu huvimaja, jossa niin asukas, hoitaja kuin omainenkin voi nauttia esimerkiksi luontotarkkailusta, jutustelusta, lueskelusta, kahvittelusta ja vaikkapa nokosistakin.



Yrittäjä **Marjis Virtanen** työskentelee 13 vuotta palvelutalon johtajana. Hänen mielestään ulkoilun pitäisi olla osa vanhustyötä siinä, missä hyvän perushoidon, ruuan tai lääkityksenkin. – Iäkäs on hyvin varovainen liikkumaan, sillä hän pelkää kaatumista ja ihan syystäkin. Kaikkein vaarallisin paikka on kuitenkin sänky. Mitä enemmän maataan ja istutaan, sitä enemmän vaivat lisääntyvät, hän tietää.