



Kuva: Outi Mustonen, Kotikulmilla-toiminta

## Ikäystävällinen piha syntyy yhteistyönä

Ikäystävällisyys on noussut keskeiseksi tavoitteeksi asumisen suunnittelussa väestön nopean vanhenemisen myötä. Ikäystävällisyydellä tarkoitetaan iäkkäiden tarpeiden ja voimavarojen huomioon ottamista ympäristöä kehitettäessä. Elinpiirin kaikutuessa ja toimintakyvyn rajoitteiden myötä pihan merkitys iäkkäille korostuu.

Ikäystävällisellä pihalla elämistä voi nauttia kaikilla aisteilla, tehdä mieluisia asioita ja tuntee turvallista yhteenkuuluvuutta.

Luonto ja vihalueet ovat tärkeitä ikäihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Kun vihreys on saavutettavissa asunon lähellä, elinikä pitenee, toimintakyky säilyy ja mieliala pysyy hyvänä. Eriyisesti muistisairaiden iäkkäiden on todettu hyötyvän luontoympäristöistä ja niihin liittyvästä toiminnasta.

### ► [Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin](#)

Selvitimme, millainen on hyvä piha ikäihmisille haastatteleamalla Käräjätörmän yhteisökylän suunnitteluun osallistuvia tahoja. Käräjätörmän yhteisökylä on rakentumassa Tampereen Tesomalle, Kotipirtin palvelutalon yhteyteen. Ta-

voitteena on, että muistisairaat asukkaat voivat asua ja elää yhteisökylässä yhdenvertaisesti muiden asukkaiden kanssa. Yhteisökylän tulee sopia kaikenlaisten asukkaiden käyttöön, mutta suunnittelussa huomiota kiinnitetään erityisesti iäkkäiden ja lasten tarpeisiin.

### ► [Yhteisöllisyyttä asuinalueille ja asumiseen](#)

Tutkimuksen aineisto koostui yhdeksästä teemahaastattelusta, jotka analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Haasteltavat edustivat kaa-voitusta, pihasuunnittelua, asumisen järjestäjiä, hoitohenkilökuntaa, yhteisökylän kehittäjiä sekä iäkkäitä asukkaita.

## Helppo kävellä

Ikäystävällisellä pihalla on vaivatonta liikkua kävellen. Esteettömyys takaa sekä liikkumisen turvallisuutta että motiivi ulos. Esteetön pääsy sisätiloista ulos ja riittävän leveät ja tasaiset kulkuväylät mahdollistavat kulkemisen apuvälineiden, tarvittaessa myös sängyn kanssa.

Rakenteeltaan piha on selkeä ja helppo hahmottaa, mikä vähentää pelkoa eksymisestä ja hämmennyksiin joutumisesta. Ympäristön hahmottamista helpottavat toisistaan erottuvat tilat ja kohteet, opasteet sekä viitoitukset, jotka auttavat kulkusuunnan päättelmissä. Kulkureitit muodostavat toisiinsa liittyvän verkoston, joista voi valita sopivan pituisen vaihtoehdon. Reittien pintamateriaaleilla voidaan ohjata kulkua ja auttaa suunnan säilymisessä. Rakennuksia kiertävät reitit tuntuvat turvallisilta. Jotta liikkuminen pihalla tuntuu sallitulta, tarvitaan myös sosiaalista esteettömyyttä – ystävällistä kohtaamista ja ymmärättävistä suhtautumista erityisesti muistisairaisiin asukkaisiin.

Esteettömyyttä tulee myös ylläpitää, jotta se säilyy ja toimii eri vuoden- ja vuorokaudenaikoina. Säällä on suuri vaikutus siihen, kuinka esteettömyys toteutuu. Kulkuväylien hyvä kunnossapito ja valaisu pimeään aikaan estävät kaatumisia.

Liikkumisen helppous tukee iäkkäiden itsetuntoa ja tuottaa pystyvyyden kokemuksia. Kun pääsee liikkumaan, ympäristöään huomaa paremmin ja samalla kivut sekä murheet unohtuvat hetkeksi ja mieli virkistyy.

*” -- että tota ku tulee se tunne, että mä kykenen mä pystyn ja kasvaa se itseluottamus kun on esteetön kulku. Sillo kasvaa se hänen symbolinen kynnyksensä – tahtotila.”*

HENKILÖKUNTA

Turvallisuuden vuoksi muistisairaiden asukkaiden piha-alueet palvelutaloissa rajataan usein aidoin. Rajaus auttaa hahmottamaan tilaa mutta voi tuottaa eristämisen tunteen ja rajoittaa itsemääräämisoikeutta. Paikantavan ja hälyttävän teknologian toivotaan tarjoavan ratkaisuja siihen, miten toteuttaa avoin piha-alue niin, että se on turvallinen myös muistisairaille asukkaille.

## Ollaan vaan tai toimitaan

Ajanviettoa ja ympäristön tarkkailua varten eri puolilla pihaa on runsaasti penkkejä ja kohtaamispaikkoja. Istahtaa voi joko varjoon tai aurinkoon ja sateelakin pääsee katettuun tilaan. Kohtaamispaikoilla on mahdollisuus tutustua toisiin asukkaisiin ja vaihtaa kuulumisia, mikä lisää turvallisuuden tunnetta.

Asukkaiden toimintakykyä ylläpitää kävelyn lisäksi mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä, tehdä halutessaan piha töitä, hoitaa kasveja ja helliä eläimiä. Yhdessä toisten kanssa pelataan, kahvitellaan ja grillaillaan sekä pidetään talkoita. Pihalle voidaan tuoda myös parturin tai fysioterapian palvelut.

Ympäristön tarkkailu ja mahdollisuudet tekemiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen antavat syyn mennä ulos. Kohteiden ja toimintojen sijoittelulla voidaan motivoida liikkumaan paikasta toiseen. Yhteisöllisyys syntyy ja kehittyy pihaa käytettäessä.

## ► Hoitokodin kasvit



Kuva: Ossi Gustafsson



Kuva: Erja Rappe

### Pieni on kaunista

Ikäystävällinen piha voi olla pienikin, jos se on hyvin suunniteltu ja tarjoaa monipuolisia kokemisen mahdollisuuksia läpi vuoden. Kauniit ja leikkisätkin yksityiskohdat kiinnittävät huomiota, ja niitä kannattaa sijoittaa löydettäväksi useisiin kohtiin. Viihtyisä ympäristö saa elämän tuntumaan laadukkaalta ja mielekkäältä.

Kasvit luovat rauhoittavan ympäristön ja aktivoivat aistitoimintoja. Värikkäät kukat ja vuodenaikojen mukaan vaihteleva vihreys ovat ilo silmälle ja tuoksut herättävät muistoja mieleen. Luonnon äänet ja tuulen tuntu iholla virkistävät ja itsepoimitut marjat maistuvat makeilta. Pihalla saa luontoon yhteyden myös kosketuksen kautta – vesi tuntuu viileältä ja kasveja hoitaessa tuoksut vapautuvat kosketuksesta. Aina ei ole mahdollista päästä ulos. Silloin mielenkiintoiset ikkunanäkymät sisältä ulos pitävät mielen virkeänä.

### Yhdessä suunnittelusta sujuvaa

Ikäystävällinen piha syntyy monen toimijan yhteistyönä. Ammattilaisia tarvitaan, jotta maalikoiden hyvistä ideois-

ta saadaan toteuttamiskelpoisia ja toimivia. Kasvillisuuden valinnassa on otettava käyttäjien toiveiden lisäksi huomioon kasvien kestävyys paikallisissa olosuhteissa, turvallisuus, tarvittava hoito ja ekologiset palvelut, jotta lopputulos olisi kaunis ja toimiva.

Tärkeää on osallistaa suunnitteluun ikäihmisiä, myös muistisairaita, jotta heidän näkemyksensä ja tarpeensa tulevat kuulluksi ja huomioitua. Osallistumisen menetelmien on sovellettava kohderyhmälle ja ajoitus sovitettava niin, että sillä voidaan vaikuttaa lopputulokseen.

Kaikkia toiveita ei voida toteuttaa mutta yhteensovittamalla käyttäjien toiveita rakentamisen mahdollisuuksiin ja ylläpidon tarpeisiin pihan olosuhteissa päästään hyvään lopputulokseen. Suunnittelun ja sitä seuraavan rakentamisen koordinointi kokonaisuutena ja hyvä tiedonkulku toimijoiden välillä on ensiarvoista. Ikäystävällinen piha ei ole rakentamisen jälkeen valmis, vaan se kasvaa ja kehittyy jatkuvasti asukkaiden tarpeiden ja mieltymysten mukaan.

*”Ja niitä ideoitakin vois olla vaik kuinka monta, kun pääsee siihen niiden asukkaiden maailmaan jollakin tavalla jotakin kautta.”*

SUUNNITTELU

### OSALLISTAMISEN MENETELMIÄ

- Tehtyjen suunnitelmien kommentointimahdollisuus
- Kuulemistilaisuudet
- Kyselyt
- Pihan arviointi-, turvallisuus- ja esteettömyyskävelyt
- Suunnitelmien ideointi
- Työpajat
- Raadit
- Tutustumiskäynnit
- Asukasedustaja tai asukkaiden näkemysten edustaja suunnitteluryhmässä
- Suunnitelmien laadinta



### Huomioi ja edistä näitä

- Ikäihmisille aika suunnittelusta toteutukseen ei saa olla liian pitkä.
- Osallista muistisairaita asukkaita omina ryhminä.
- Tiedota suunnittelun etenemisestä osallistuneille.
- Huolehdi, että toimijat tietävät sekä omat että toistensa roolit ja vastuut.
- Varmista tiedonkulun jatkuvuus kirjallisilla sopimuksilla ja muistioilla.

Lisätietoja ikäystävällisen pihan suunnittelusta

[Ikäinstituutti asuinympäristö-verkkosivu](#)

Erja Rappe, etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi, 040 533 7099

Roosa Heikura, 2020. [Iäkkäiden hyvinvointia tukevan](#)

[pihan suunnittelu – case Käräjätörmä.](#)

Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto.



### Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet>



## Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

puh. 09-6122 160

s-posti: info@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti