

*Kyl maar siin sit kesä aikaan  
rupee liikkumaan,  
ku siin on noit polkuikin tehty..  
mies 87 v.*

**Viherympäristön  
aktivoivat  
vaikutukset  
palvelutaloyhteisössä**

Minna-Helena Malin  
Maisteritutkielma  
8.9.2011



# TAUSTAA

- Suomen suuri tulevaisuuden haaste on väestön ikääntyminen
  - tarvittavan avun määrä kasvaa
- Työikäisten määrän vähentyminen väestössä  
⇒ työvoimapula ⇒ ei tarpeeksi tukea ikääntyvälle väestölle ⇒ vaikutuksia vanhusten elämänlaatuun
- Myös ikäihmisillä on oikeus mahdollisuuteen viettää ihmisarvoista elämää loppuun asti


## Taustaa (2)

- Vanheneminen on luonnollinen osa ihmisen elinkaarta.
  - sopeutuminen luonnollisiin vanhenemismuutoksiin
- Vanhenemismuutokset tuovat usein mukanaan passiivisuuden lisääntymisen, jonka seurauksena käytetty lähiympäristö pienenee, toimintakyky alenee ja vaikuttaa usein hyvinvoinnin kokemukseen

## Taustaa (3)

- Hyvinvoinnin kokemus on hyvin henkilökohtainen mutta siihen liittyy läheisesti terveys.

” Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei ainoastaan sairauden puuttumista”  
(WHO)

- geneettiset lähtökohdat, elämäntavat ja –tilanne, sosiaaliset suhteet sekä suhde ympäristöön
- Ikäihmiset pitävät hyvinvointinsa kannalta tärkeinä asioina etenkin fyysistä toimintakykyä
  - mahdollistaa sosiaaliset suhteet, arkipäivästä suoriutumisen...  hyvinvoinnin kokemus lisääntyy

## Taustaa (4)

- Erilaisten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten aktiviteettien avulla voidaan vaikuttaa yksilön hyvinvoinnin kokemukseen
  - Kaikki toiminta tapahtuu jossakin ympäristössä
  - Etenkin vihreällä ympäristöllä on todettu olevan merkitystä hyvinvoinnin ja terveyden kannalta
    - toimintakyky, käytös, yhteisöön kuuluvuuden tunne, itsenäisyyden tunne, itsetunto, henkinen jaksaminen, aistit, virkistys, mielenterveys, fysiologiset muutokset
  - Ikäihmisten omatoimisuuden ja aktiivisuuden tukeminen tärkeää
    - ylläpitää ja edistää terveyttä
    - toimintakyky
- avun tarve vähenee

# TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

- Selvittää ja kartoittaa niitä viherympäristön tekijöitä, jotka motivoivat ikäihmisiä aktivoitumaan ulos.
- Selvittää millaiset ja miten pihan rakenteet ja sisällöt vaikuttavat ikäihmisten ulkona viihtymiseen
- Kartoittaa hyvinvointivaikutuksia, joita ikäihmiset kokevat saavansa ulkoilusta
- Onko tarkoituksenmukaisesti suunnitellulla pihalla vaikutuksia ikääntyneiden ulkoilutottumuksiin ja –määriin.

# TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Tutkimus toteutettiin Paimion palvelukeskussäätiön Paltanpuiston palvelukeskuksessa
  - tehostetun palveluasumisen yksikkö
  - 4 ryhmäkotia, joissa 28 asukaspaikkaa
- 21 hoitajaa
- Uusittu piha-alue, jonne jokaiselle vapaa pääsy
  - piha suunniteltu erityisesti ikäihmisten tarpeita ajatellen



## AINESTO JA MENETELMÄT (2)





# OSALLISTUNEIDEN KUVAUS

- Tutkimukseen haastateltiin 9 asukasta
  - 8 vakituista asukasta, 1 intervalli asukas
  - valittiin hoitajien avustuksella
  - ikäjakauma 70-89 v.
  - muisti ja kunto vaihteli
  - MMSE -> keskivaikeaa dementiaa
- Hoitajat (21/13)
- Omaiset (21/7)

# MENETELMÄT

- Tutkimusote oli laadullinen
  - päästään lähelle ihmistä
- Tutkimusmenetelmänä käytettiin menetelmätriangulaatiota
  - Useita tiedonkeruu menetelmiä: haastattelut, havainnointi ja kyselylomaketutkimus, hoitajien keräämä tieto asukkaiden ulkoilusta

## AINESTO JA MENETELMÄT (6)

- Haastattelumenetelmänä asukkaille tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua
  - teema-alueet ennalta määrätyt ja kaikille haastateltaville samat, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys voi vaihdella haastateltavasta riippuen
  - keväällä perustietoja, syksyllä syvemmin nykytilannetta
- Omaisille ja henkilökunnalle haastattelut suoritettiin lomakehaastatteluilla
  - puoliavoimet kysymykset
  - kysymyksiä omaisten ulkoilusta, mielialasta, toimintakyvystä
- Havainnointi
  - osallistuvaa havainnointia eriasteisesti
  - aktiivisuus ja toimintakyky pihalla, mielenkiinnonkohteet, kulkureitit
- Zung-depressioskaala
  - testi, jonka avulla voi arvioida henkilöiden mielialaa ja masentuneisuutta
- ”Ulkoilutilastot”
  - henkilökunnan keräämää



# KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

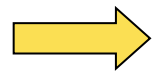
- Tutkimus toteutettiin huhtikuun 2009 ja marraskuun 2009 välisenä aikana
- Nauhoitettavat haastattelut otosryhmälle (9 asukkaalle)
  - kaksi kertaa tutkimuksen aikana (keväällä & syksyllä)
  - ~ 25 min
- Omaisten ja henkilökunnan haastattelut syksyllä postikyselyinä
  - hoitajat 21/13, omaiset 21/7
- Havainnointi
- Zung- haastattelut 9 + 11 asukkaalle
  - kaksi kertaa tutkimuksen aikana (keväällä & syksyllä)
- ”Ulkoilutilastot”

# AINEISTON ANALYYSINTI

- Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysiä apuna käyttäen.
  - asukkaiden haastattelut sekä omaisten ja hoitajien vastaukset analysoitiin erikseen, mutta samoin periaattein
- 1. Auki kirjoitetuista aineistoista haettiin tutkimuksen aihealueen kannalta oleellisia asioita ja tutkimuksen kannalta epäoleelliset asiat rajattiin pois
- 2. Aineistosta haettiin samankaltaisuuksia ja niitä luokiteltiin alustavasti samankaltaisiin aihealueisiin
- 3. Aineistoa luokiteltiin yhä karkeammin ja lopputulokseksi saatiin kolme erillistä pääluokkaa

# TULOKSET

- Pääsääntöisesti sekä asukkaiden että omaisten ja hoitajien haastatteluista nousi esiin hyvin samankaltaisia asioita
  - omien havaintojen tuki
- Tulosten perusteella uloslähtemisen syyt voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: turvallisuuteen, toiminnallisuuteen ja kokemuksellisuuteen
  - kaikki liittyvät oleellisesti toisiinsa ja niiden tarkka erottelu on vaikeaa



**Myönteisiä HYVINVOINNINKOKEMUKSIA**

(pääsääntöisesti)



# HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

- Asukkaiden kokemus ulkoilun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa
- Ulkoilulla oli asukkaiden mielestä monia vaikutuksia heidän kokemaan hyvinvointiinsa
  - suurin osa oli positiivisia kokemuksia ja hyvinvointia yleisesti lisääviä tekijöitä
- Vaikutusten ”nimeäminen” vaikeaa
  - jokaisella oli vaikutuksia etenkin mielialaan ja siten luonnollisesti koko hyvinvoinnin kokemukseen
- Hyvän olon tunne
  - ➡ virkeä mieli ja kiinnostuksen ylläpysyminen
- Toiminta- ja liikuntakyvyn ylläpysyminen ja jopa lisääntyminen.

# TURVALLISUUS

- Turvallisudella tarkoitetaan ympäristöjä, joissa käyttäjien tapaturmille altistavat riskitekijät on minimoitu mahdollisuuksien mukaan
  - esteettömyys
- Turvallisuus on keskeinen tekijä, joka vaikutti asukkaiden ulos lähtemiseen ja pihan käyttöön
  - ulos oli ensin uskallettava lähteä ja sinne oli päästävä turvallisesti, ennen kuin pihaa voidaan muuten edes käyttää.

## Turvallisuus

- Apuvälineet
  - rollaattorit
- Siirtymätilat
  - ovet, kynnykset
- Rajattu alue
  - aidat, lukitut portit
- Reitit
  - pinnoitteet
- Istuimet
  - riittävän tiheään
- Muut ihmiset
  - tieto avun saannista





## TOIMINNALLISUUS

- Pitää sisällään erilaiset harrasteet ja muut aktiviteetit, jotka liittyvät erityisesti toimintakykyyn
- Ihmisten ikääntyessä toimintakyky yleensä alenee ja ulkona liikkuminen vähenee  
-> viherympäristöistä nauttimisen muutos osallistuvasta passiiviseksi



## Toiminnallisuus

- Apuvälineet
- Reitit
  - monipuolisuus, pääreitit
- Muut ihmiset
  - seura, houkuttelu
- Ikkunanäkymät
- Sää ja vuodenajat
  - kaunis ilma, muutokset ympäristössä
- Kokoontumispaikat
  - tapahtuu paljon, ovien läheisyys
- Kasvillisuus, eläimet
  - perinteisyys
  - > Kiinnostavuus, mahdollisuus erilaisiin aktiviteetteihin ja yhteisiin harrasteisiin, sosiaaliset kontaktit



## KOKEMUKSELLISUUS

- Pitää sisällään ihmisen omaan kokemukseen liittyvät asiat, miksi ulos halutaan
  - henkilökohtaisia asioita, joita muiden vaikea määrittää
  - liittyvät tunteisiin
- Ulos lähteminen ja ulkoilu olivat lähes aina kytköksissä asukkaiden mielialaan
- Vapauden ja itsenäisyyden tunne
  - Itsenäisyyden tunteeseen vaikutti esimerkiksi se, että ulos päästiin lähes aina kun mieli teki
- Aistikokemukset, muistot, nautinnon kokeminen, viihtyisyys
- Toisten seura
- Yhteys luontoon
- Itsensä toteuttamisen tarve
  - kun asukkaat voivat toteuttaa omia tarpeitaan, saivat he mielihyvän kokemuksia ja siten ulkoiluinnostuskin parani
  - tutut toimet

➡ Oleskelualueet, reitit, esteettömyys, maisemat, sää, siisteys, tutut asiat, luonnollisuus, paljon kiinnostuksen kohteita, muut ihmiset, kasvillisuus



# JOHTOPÄÄTÖKSET

- Tämän tutkimuksen mukaan ulospääsillä ja viherympäristöllä on merkittäviä vaikutuksia ikäihmisten terveydelle sekä hyvinvoinnille ja kokemukselle siitä
  - elinehto ihmisten hyvälle elämänlaadulle
- Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat läheisesti kytköksissä toisiinsa, joka vaikeuttaa niiden toisistaan erottamista
- Turvallisuus, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus tuottavat kaikki mahdollisuutta hyvinvoinnin kokemukseen



## Johtopäätökset (2)

- Tässä tutkimuksessa keskeisimmiksi syiksi ulos lähtemiselle nousivat itsenäisyyden tunteen saavuttaminen, erilaiset kiinnostuksen kohteet sekä mahdollisuus yhteisöllisyyteen ja toiminnallisuuteen
  - ei niinkään aineelliset tekijät
  - > viherympäristö tarjoaa monia eri keinoja
- Asukkaiden mahdollisuus toteuttaa omia tarpeitaan → mielihyvän kokemuksia → ulkoiluinnostus kasvaa?
- Ihminen siis tarvitsee tiettyä toimintakykyä voidakseen saavuttaa enemmän hyvinvointikokemuksia

# JOHTOPÄÄTÖKSET(3)

- Turvallisuustekijät olivat yksi merkittävä peruste, miksi pihaa tuli käytettyä.
  - apuvälineet, kulkuväylät, istuimet, aidat, kunnossapito, hoitohenkilökunta
  - ulos pääsyn helppous ja vaivattomuus lisää ulkotilojen käyttöä



## JOHTOPÄÄTÖKSET (4)

- Luonnollinen piha
  - paljon katseltavaa
  - kasvit, suihkulähde ja tikkataulu
  - luonnonympäristön ei tarvitse olla mitenkään ihmeellinen, kunhan se vain on lähellä ja tarjoaa miellyttävyyttä katsojalleen
- Vaihtelevuus ja kiinnostavuus
  - houkutteleva hoitokodin asukkaita ulos ja siten ennaltaehkäisee masennusta ja kyllästymistä

- Ikkunanäkymät
  - avoimuus, miellyttävyys, vihreys
  - mahdollisuuden luonnonläheisyyteen, vaikka eivät konkreettisesti ulos menisikään
  - kasvien ei siis tarvitse olla edes fyysisesti läsnä
- Kasvillisuus ja rakenteet
  - perinteiset kasvit, suuret puut
  - tuoksut, muistot



# JOHTOPÄÄTÖKSET(6)

- Vaikka ulos lähtemiselle ilmenikin tutkimuksessa monia eri syitä ja innokkeita oli tärkein lopputulos lähes poikkeuksetta

## **iloinen ja pirteä mieli**

- Asukkaat siis saatava aktivoitumaan ulos, jotta tämä on mahdollista saavuttaa



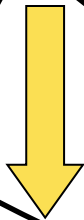
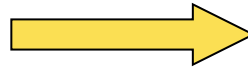
**Hoitajat tärkeässä  
roolissa  
ulkoiluaktiivisuudessa**

- Houkuttelu, lahjonta,  
kiristys, uhkailu

Herätä  
haaveilemaan

Taa  
turvallisuus

Tue  
toiminnallisuutta







**KIITOS !**