

Hyvällä pihasuunnittelulla voi auttaa ikäihmistä nauttimaan ulkoilusta

ASUMINEN. Luonto ja raikas ulkoilma virkistävät mieltä, ja lukuisissa tutkimuksissa on todettu ulkoilun myönteinen vaikutus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, koettuun terveyteen ja mielialaan. Ikäihmisten elämä saattaa heikentyneen toimintakyvyn takia kuitenkin jumiutua kokonaan neljän seinän sisälle.

Kaarinalainen Ikäinstituutin kouluttaja, kuntoutuksen ja vanhustyön asiantuntija, fysioterapeutti ja Green Care -ohjaaja **Marjis Viktors** korostaa ulkoilun tärkeyttä hyvinvoinnille ja toivoo, että pihoja suunniteltaisiin paremmin myös ikäihmisille sopiviksi.

– Luontoyhteys on ihmiselle erittäin tärkeä, olipa hänen toimintakykynsä kuinka rajoittunut tahansa, ja siihen pitäisi luoda mahdollisuus kaikkialla, myös hoivakodeissa. Moni pelkää kaatumista, joten kävelyreittien pitäisi olla helppokulkuisia, talvella hiekoitettuja sekä hyvin valaistuja. Lisäksi tarvitaan istuskelupaikkoja, hän sanoo.

Viktors työskenteli 13 vuotta Paimiossa Paltanpuiston pal-

velukeskuksessa toiminnanjohtajana ja toteutti sinne aisti- ja liikuntapihan, jonne kaikilla asukkailla, myös muistisairaila, oli vapaa pääsy. Hyvät kokemukset kannustivat häntä jatko-opiskeluun, ja hän järjestää nykyisin esimerkiksi vanhuksien koulutuksia oman yrityksensä GerTimen kautta.

– Myös kotona asuva iäkäs pitäisi saada kiinnostumaan ulkoilusta. Kun ulkoilu vähenee tai jää, pitäisi sen syy selvittää ja poistaa. Esteettömyyden pitää toimia sisältä ulos, esimerkiksi kerrostaloissa painavan ulko-oven avaamisen helpottaminen, rappukäytävän parempi valaistus ja penkkien sijoittaminen oven lähelle. Näitä voisi miettiä taloyhtiöiden yhtiökokouksissa ja kuunnella iäkkäiden omia toiveita, Viktors sanoo.

– Iäkäs saattaa myös tarvita ulkoilukaveria ja eläkkeelle siirtyneet voisivatkin ryhtyä sellaisiksi. Riittävän lämmin pukeutuminen on tärkeää verenkierron heiketessä vanhemmiten, hän jatkaa.

Hyvä penkki on tukeva ja siihen on helppo istuutua. Käsinotat ovat tukevat ja auttavat

näin penkiltä nousua. Viktors on itse suunnitellut ikäihmisille penkin, joita valmistaa naantalilainen Alastek Oy. Penkki on tavallista korkeampi ja punainen väri soveltuu tutkitusti muistisairaille ja heikkonäkösille, sillä sen tunnistettavuus ja hahmottaminen helpottuvat.

Ulkoilu parantaa liikkumiskykyä, virkistää mieltä ja aktivoi aivoja ja aisteja. Siksi pihan pitäisi olla houkutteleva. Pihan istutukset voi suunnitella niin, että siellä kukkii koko kesän ja talvellakin on jotain vihreää. Pimeään aikaan ikäihmisen kanssa voi mennä katsomaan tähtitaivasta ja talvella rakentaa lumilyhdyn tai sytyttää kynttilöitä. Talveksi ei pitäisi poistaa penkkejä, koska se voi tarkoittaa vanhukselle monen kauden taukoa ulkoiluun.

Marjis Viktors pitää tärkeänä vahvistaa ikäihmisen omia kokemuksia esimerkiksi kysymällä, millaista ulkona oli, ja keskustelemalla vaikkapa vuodenajoista, kasveista ja eläimistä. Kerros- ja rivitalojen pihoille voisi myös suunnitella kalusteryhmiä toimintaan ja kahvitteluun sekä pihapelejä.



Esteetön kulku, seurusteluun sopivat istuskelupaikat ja reilun kokoiset huvimajat ovat ikäihmisille mieluisia. Kuva: Marjis Viktors.

Monipuolinen piha mahdollistaa eri-ikäisten asukkaiden kohtaamisen, ja näin saadaan yksinäisyyttäkin helpotettua.

Ihanteellista olisi päästä suunnittelemaan pihaa jo talon suunnitteluvaiheessa, mutta vanhaakin pihaa voi parantaa. Asiantuntija listaa viisi hyvän pihan tärkeää asiaa: esteettömyys (hyvin hoidettu kulkureitti), esteettisyys (kasvit, maisema, värit, siisteys), houkuttelevuus (ihmisiä, eläimiä, riittävän tiheästi penkkejä, vesielementti), harjoittavuus (mielekkääksi suunniteltu kävelyreitti, liikuntavälineet) ja turvallisuus (hyvä valaistus, autopaikoitus ja huoltoliikenne kauemmas).

– Pihalla tulisi olla mahdollisuus mielekkääseen tekemi-



Ikäihmisten ulkoilun edistäminen on minulle sydämen asia, parantaa se elämän laatua. Ikäihmisten hoidon pitäisi olla yksilöllistä ja ihmiskeskeistä, Marjis Viktors toteaa. Kuva: Anne Kortela.

seen, vaikkapa kukkien hoitamiseen. Jos liikkuminen on vaikeaa, myös parvekeulkoilu on hyvä vaihtoehto. Sielläkin

pitäisi olla kiinnostavaa katseltavaa ja tekemistä.