

Suursuonpuiston vanhustenpolku

Käyttäjäkokeimuksia



(Kuva Helsingin kaupungin rakennusvirasto/Roy Koto)

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto
Apuvälinetekniikan koulutusohjelma		Apuvälineteknikko
Tekijä/Tekijät		
Paula Lasarov-Minni		
Työn nimi		
Suursuonpuiston vanhustenpolku - Käyttäjäkokemuksia		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Kevät 2006	37 + 2 liitettä
TIIVISTELMÄ		
Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Helsingin Maunulassa sijaitsevan Suursuonpuiston vanhustenpolun käyttäytyvyäisyyttä, käyttöastetta ja käyttäjäkuntaa. Opinnäytetyö on osa Helsinki kaikille –projektia, jonka päämääränä on ympäristön yhtenäisten ja toimivien kokonaisuuksien ja kulkureittien muodostaminen sekä rakennusten saavutettavuus ja käytettävyys. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, joka jaettiin vanhustenpolun lähialueelle Maunulaan. Lisäksi kyselyn tuloksia tukemaan ja täydentämään käytettiin haastatteluja. Haastatteluilla pyrittiin selvittämään vanhustenpolun syntyhistoriaa sekä käyttäjätyyppiä ja käyttötarvetta. Kyselyn tulokset käsiteltiin Excel 2003-ohjelmalla ja esitetään työssä frekvenssien ja prosenttijakaumien avulla. Tulokset on esitetty graafeina ja taulukoina. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 850 kpl, joista 40 kpl vanhainkoteihin. Vastauksia saatiin yhteensä 246 kpl ja vastausprosentti oli näin ollen 29 %. Vastaajista oli naisia 75 % ja miehiä 25 %. Huomattava osa kaikista vastaajista kuului ikäluokkaan 40 – 64-vuotiaat (38 %), joista oli naisia 28 % ja miehiä 10 %. Vanhustenpolun käyttäjien ikäjakaumasta käy ilmi, että polkua käyttävät määrällisesti eniten 40–65-vuotiaat. Käyttötarkoituksiksi mainittiin useimmiten kävely, toiseksi eniten luonnon seuraaminen. Vastaajista suurin osa koki ulkoilumahdollisuuksiensa parantuneen vanhustenpolun ansiosta. Vastaajat kokivat ympäristön ja polun rakenteelliset ratkaisut toimiviksi ja riittäviksi. Polku nähtiin tarpeellisenä ja hyvin ikääntyneiden ihmisten tarpeita vastaavana.		
Avainsanat		
esteettömyys, liikkuminen, ulkoilu, ikääntyneet, vanhukset		



Degree Programme in		Degree
Degree Programme in Orthotist and Prosthetist		Orthotist and Prosthetist
Author/Authors		
Paula Lasarov-Minni		
Title		
Suursuonpuisto Exercise Route for the Elderly – User Experiences		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Spring 2006	37+2 appendices
ABSTRACT The goal of the present work is to study the user profile, user satisfaction and utilization rate of the exercise route for the elderly, which is located in Maunula, Helsinki. The study is a part of the <i>Helsinki for All project</i>, which is an attempt to create functional urban environment and accessible public areas and buildings. The data was collected using a questionnaire, which was delivered to inhabitants in the Maunula area. Also, interviews were conducted to add to the information drawn from the questionnaire. Interviews were used to study the history of the exercise route, as well as to shed some light on the characteristics of an average user of the route and the experienced need for such a route. Survey results were processed with Excel 2003 software. They are presented as frequencies and percentual distributions. The results are shown in statistical form and as graphs. 850 questionnaire forms were delivered, of which 40 to old people's homes. 246 responses were received, survey response rate being 29 %. Of the respondents, 75 % were women and 25 % men. A great number of the respondents belonged to an age group 40-64 (38 %), of which there were women 28 % and men 10 %. The age distribution of the users of the route shows that it is most frequently used by people in the 40-65 age group. The route is most commonly used for exercising and observing nature. The majority of the respondents felt that their outdoor exercising possibilities were enhanced due to the route. The respondents also felt that the technical solutions of the route were well-designed and adequate. The route was agreed to meet the needs of the elderly.		
Keywords		
aged, motion, exercise		

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	1
2 HELSINGIN KAUPUNGIN ESTEETTÖMYYSSTRATEGIA	2
2.1 Helsinki kaikille – projekti	3
2.2 Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005–2010	3
2.3 SuRaKu – projekti	4
3 ESTEETÖN YMPÄRISTÖ	5
3.1 Esteettömään ympäristöön liittyvää lainsäädäntöä	7
3.2 Liikkumis- ja toimimiseesteisyys	8
3.3 Ympäristön rakenteellisia ratkaisuja	9
4 IKÄÄNTYMINEN JA SEN HAASTEITA YMPÄRISTÖLLE	11
4.1 Ikääntyneiden liikkuminen	13
4.2 Ympäristön vaikutus liikkumiseen	14
5 SUURSUONPUISTON VANHUSTENPOLKU	16
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	24
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
7.1 Tutkimusmenetelmät	24
7.2 Tutkimusaineisto	24
8 TUTKIMUSTULOKSET	25
8.1 Vastaajien taustatiedot	25
8.2 Avuntarve ulkona liikuttaessa	25
8.3 Vanhustenpolun käyttöaste ja käyttötarkoitus	26
8.4 Ulkoilumahdollisuuksien ja kunnon paraneminen	27
8.5 Ympäristön miellyttävyys ja käyttömukavuus	30
8.6 Mielipiteitä vanhustenpolusta	31
8.7 Tulosten yhteenveto	32
9 POHDINTA	33
LÄHTEET	35
LIITE 1 Kyselylomake	
LIITE 2 Saatekirje	

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan ikärakenteen muuttuminen väestön vanhetessa tuo mukanaan haasteita mm. ympäristön suunnittelulle ja rakentamiselle. Itsenäiseen selviytymiseen ja avuntarpeen määrään voidaan vaikuttaa ympäristön ominaisuuksilla. Liikkumisympäristön ongelmien on todettu lisäävän selvästi avuntarvetta ja aiheuttavan huomattavia kustannuksia ikääntyneille itselleen sekä avun antajille. (Jyrkämä 2001, 267 -268; Ruonakoski - Somerpalo - Kaakinen - Kinnunen 2005, 5.)

Ympäristön kannalta väestön ikääntyminen ja liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden huomioon ottaminen merkitsee sitä, että ulkoilu ja liikkuminen on tehtävä arkiympäristössä jokaiselle helposti saavutettavaksi kiinnittämällä huomiota liikkumisympäristön esteettömyyteen. Näin voidaan vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin sekä vähentää yksilölle sekä yhteiskunnalle liikkumisympäristön puutteista aiheutuvia kustannuksia.

Helsingin kaupungin rakennusvirastossa toimiva Helsinki kaikille -projekti on valmistanut Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelman, jonka tavoitteena on kaupungin eri hallintokuntien esteettömyyteen tähtäävien käytännön toimenpiteiden ohjaaminen ja koordinoiminen vuosina 2005 – 2010. Projektin päämääränä on ympäristön yhtenäisten ja toimivien kokonaisuuksien ja kulkureittien muodostaminen sekä rakennusten saavutettavuus ja käytettävyys.

Tämä opinnäytetyö on osa Helsinki kaikille -projektia. Työn avulla on selvitetty Helsingin Maunulaan 2004 rakennetun Suursuonpuiston vanhustenpolun käyttäjätyytyväisyyttä. Selvitys tehtiin kyselylomakkeen avulla, joka jaettiin vanhustenpolun lähialueelle Maunulaan. Kyselyn avulla selvitettiin vanhustenpolun käyttäjien ikärakennetta sekä sitä mihin tarkoitukseen polkua pääasiassa käytetään. Lisäksi selvitettiin sitä, miten vastaajat kokivat polun käytön vaikuttavan kuntoonsa tai mielialansa kohoamiseen. Myös polun toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta selvitettiin taulukon avulla, jossa kysyttiin mielipidettä polun rakenteellisista ratkaisuista. Kyselytutkimuksen lisäksi käytettiin haastatteluja, joilla pyrittiin selventämään vanhustenpolun syntyhistoriaa sekä käyttäjätyyppejä ja käyttötarvetta. Opinnäytetyössä haastatteluja käytettiin lähinnä tukemaan ja täydentämään kyselyn tuloksia. Tulokset käsiteltiin Excel 2003-ohjelmalla ja esitetään työssä frekvenssien ja prosenttijakaumien avulla.

2 HELSINGIN KAUPUNGIN ESTEETTÖMYYSSTRATEGIA

Helsingin esteettömyysstrategia perustuu vuonna 2000 valtuutettu Kalle Könkkölän tekemään valtuustoaloitteeseen, jota kannatti valtuutettu Maija Könkkölä. Työn tuloksena syntyi ehdotus liikkumisesteettömyysstrategiaa koskevaksi ohjelmaksi. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Esteettömyysstrategia pohjautuu kaupungin palvelutehtäviin sekä niiden laadukkaaseen hoitamiseen: liikenteeseen, julkisiin ja yksityisiin palveluihin sekä yleisiin alueisiin. Kaupunkilaisten tulee päästä töihin, kouluun, päiväkotiin, kauppaan tai terveyskeskukseen esteettömästi ja turvallisesti eri vuoden ja vuorokauden aikoina. Esimerkiksi talvikunnossapidon tarkoituksena on varmistaa kaupungin perustoimivuus myös talviaikaan, liukkailla keleillä tai muuten huonon sään aikana. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelmassa (2005) sanotaan mm. seuraavasti: "Esteettömyysstrategialla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja pitkällä aikavälillä tapahtuvaa kaupunkiympäristön esteettömyyden ja toimivuuden kehittämistä." Asetettuna tavoitteena on vuoteen 2011 mennessä tehdä Helsingistä liikkumisesteetön korjaamalla ja rakentamalla kaupungin yleiset alueet ja rakennukset sekä julkisen liikenteen ratkaisut esteettömiksi ja turvallisiksi kaikille ihmisille – myös liikkumis- ja toimimisesteisille, vanhuksille, lapsille ja lapsiperheille. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Liikkumisesteettömyysstrategia kohdistuu kaupungin vastuulla oleville alueille sekä niihin liittyville yksityisten omistamille ja hallinnoimille alueille. Kaupunki vastaa yleisten alueiden ja rakennusten rakenteellisesta sekä toiminnallisesta esteettömyydestä. Lisäksi kaupungin vastuulla on joukkoliikenteen toimivuus. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Käyttäjäkeskeisyys ja vuorovaikutteisuus ovat olleet esteettömyysstrategian lähtökohtana alusta asti. Käyttäjäkeskeisyydellä pyritään ottamaan ympäristön suunnittelussa paremmin huomioon ihmisten erilaisuus. Kun otetaan huomioon liikkumis- ja toimimisesteiset ihmiset, voidaan kaupunkiympäristön toimivuutta parantaa kokonaisuutena kaikkien kaupungissa asuvien ja toimivien eduksi. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

2.1 Helsinki kaikille – projekti

Helsinki kaikille -projekti (aiemmin Esteetön Helsinki – projekti) on koko Helsingin kaupunkia koskeva hanke, jonka vastuulla on alueellisten esteettömyyssuunnitelmien toteuttaminen julkisten alueiden osalta sekä projektin koordinointi, tiedottaminen, raportointi ja laadunvarmistus. Projektin toiminta alkoi vuonna 2002 ja se kestää vuoteen 2011. Projektin vetäjänä toimii projektinjohtaja Pirjo Tujula. Ohjausryhmän jäseniin kuuluu vammais- ja vanhusjärjestöjen edustajia, kaupunkisuunnitteluviraston, rakennusvalvontaviraston, kiinteistöviraston, terveyskeskuksen, sosiaaliviraston, opetusviraston sekä liikennelaitoksen nimeämät edustajat sekä yleistentöiden lautakunnan edustajat. Lisäksi projektin sidosryhmään kuuluu mm. vammais- ja vanhusjärjestöjen edustajia, käyttäjien edustajia, kiinteistönomistajia sekä palvelujen tuottajia. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Helsinki kaikille -projektin toiminnan lähtökohtana on tehdä Helsingistä liikkumis- ja toimimisesteetön vuoteen 2011 mennessä esteettömyyssuunnitelman (2005) tavoitteiden mukaisesti. Päämääränä on yhtenäisten ja toimivien kokonaisuuksien ja kulkureittien muodostaminen sekä rakennusten saavutettavuus ja käytettävyys. Esteettömyysstrategiassa edistetään käyttäjäkeskeistä suunnittelua, toteutusta ja ylläpitoa. Lisäksi toteuttamisessa edistetään yhteistyötä kaupungin hallintokuntien sekä eri osapuolten, kuten vanhus- ja vammaisjärjestöjen, kiinteistönomistajien, kaupan ja liike-elämän sekä valtionhallinnon kesken. Liikkumisesteettömyysnäkökulma otetaan huomioon asunto-ohjelmaa ja kaupungin muita kokonaisohjelmia tehtäessä. Tavoitteiden saavuttamiseksi kaupunki vaikuttaa myös yksityiseen elinkeinoelämään. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

2.2 Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005–2010

Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelman on valmistanut Helsinki kaikille -projekti. Suunnitelman tavoitteena on ohjata ja koordinoida kaupungin eri hallintokuntien esteettömyyteen tähtääviä käytännön toimenpiteitä vuosina 2005 - 2010. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Esteettömyyssuunnitelman perusteella laaditaan alueelliset esteettömyyssuunnitelmat Helsinki kaikille -projektin ja hallintokuntien yhteistyönä. Alueellisessa esteettömyyssuunnitelmassa kartoitetaan alueen nykytilanne ja sen pohjalta

määritellään alueelliset esteettömyystavoitteet, esim. alueen edellyttämä erikoistaso sekä reitit ja kohteet. Kukin hallintokunta vastaa omana työnään varsinaisesta toteutussuunnittelusta ja toteutustoimenpiteistä. Hallintokuntien omien vuosittaisten toteutusohjelmien tulisi perustua koko kaupungin esteettömyyssuunnitelmaan sekä alueellisiin esteettömyyssuunnitelmiin käytettävissä olevien määrärahojen puitteissa. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

Esteettömyyssuunnitelman priorisoinnissa noudatetaan kahta pääperiaatetta: tarvepohjaista priorisointia ja rakentamistaloudellista priorisointia. Tarvepohjaisen priorisoinnin lähtökohtana on käyttäjien näkökulma ja ympäristön esteettömyyteen liittyvät käyttäjien konkreettiset tarpeet, joita ovat esim. alueen palvelujen määrä ja laatu sekä asukkaiden ikärakenne. Rakentamistaloudellinen priorisointi ohjaa esteettömyyssuunnittelua esim. laajojen parannettavien alueiden osalta sekä vaikuttaa toteutusohjelmiin ja toteutussuunnitteluun. (Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005 - 2010.)

2.3 SuRaKu – projekti

SuRaKu -projekti (esteettömien julkisten alueiden suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon ohjeistaminen katu-, viher- ja piha-alueilla) käynnistyi Helsinki kaikille – projektin vetämänä vuonna 2003. Mukana projektissa ovat olleet Helsingin, Espoon, Joensuun, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupungit sekä Invalidiliitto, Kuulonhuoltoliitto, Näkövammaisten keskusliitto ja Vanhustyön keskusliitto. Lisäksi työryhmässä ovat olleet mukana Helsingin eri hallintokuntien, SOTERA:n, Ympäristöministeriön sekä Liikenne- ja viestintäministeriö edustajat. Lisäksi huomattavana rahoittajana mukana oli Sosiaali- ja terveysministeriö. (SuRaKu 2005.)

Projektin tavoitteena oli esteettömyyskriteerien luominen, joiden avulla voidaan arvioida ja ohjeistaa ulkotilojen esteettömyyttä. Lisäksi on luotiin mallisuunnitelmiin perustuvat ohjeet, jotka kattavat julkisten ulkotilojen keskeisimmät esteettömyyteen vaikuttavat ratkaisut. Ohjeiston ja kriteerien tarkoituksena on toimia ohjeena esteettömyyden turvaamiseksi julkisten katu-, viher- ja piha-alueiden suunnittelussa, rakentamisessa ja kunnossapidossa. Ohjeisto koostuu kahdesta osasta sisältäen kriteerit sekä mallisuunnitelmiin perustuvat ohjeet. Kriteerien avulla voidaan arvioida ja ohjeistaa ulkotilojen esteettömyyttä ja mallisuunnitelmat auttavat soveltamaan kriteereitä julkisten ulkotilojen suunnitteluun käytännössä. (SuRaKu 2005.)

Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortit eli SuRaKu -kortit on tarkoitettu yleisohjeiksi esteettömien julkisten ulkoalueiden suunnitteluun, rakentamiseen ja kunnossapitoon. Korttien ohjeet perustuvat SuRaKu -projektissa määriteltyihin esteettömyyskriteereihin ja laadittuihin mallisuunnitelmiin. (SuRaKu 2005.)

Suraku -ohjeissa noudatetaan kahta esteettömyyden vaatimustasoa, perustaso ja erikoistaso, joihin alueet on jaettu. Kaikkien alueiden tulisi olla vähintään perustasoa ja tietyillä erikseen määritellyillä alueilla tulisi toteuttaa korkeampaa esteettömyyden erikoistasoa. Näitä erikoistason kuuluvia alueita ovat mm. vanhus-, vammais-, sosiaali- ja terveystarjoavien toimipaikkojen ympäristöt sekä alueet joilla on paljon vanhus- ja vammaisasuntoja. Myös virkistysalueiden esteettömät reitit kuuluvat vaatimuksiltaan em. erikoistason. (SuRaKu 2005.)

SuRaKu -ohjekorteissa esitetyt yleisohjeet sisältävät seitsemän eri ohjekorttia joista kukin käsittelee yksityiskohtaisesti tiettyjä esteettömyysnäkökohtia arkisessa ulkoympäristössämme. Lisäksi ohjeissa on määritelty kahdeksantoista esteettömyyskriteeriä, jotka koskevat mm. opaslaattoja, erotteluraitoja, kulkupintoja, käsijohteita, kaiteita, istuimia sekä koho-opasteita. (SuRaKu 2005.)

3 ESTEETÖN YMPÄRISTÖ

Ympäristön esteettömyydellä tarkoitetaan kaikille sopivaa liikkumisympäristöä. Esteetön ympäristö lisää liikkumis- ja toimimisesteisten liikkumismahdollisuuksia ja liikenneturvallisuutta kaikkina vuoden- ja vuorokaudenaikoina. Kun otetaan huomioon tiettyjen erityisryhmien kannalta välttämättömät ratkaisut, päädytään yleensä kaikkien kannalta sujuvaan, helppokulkuiseen, turvalliseen, toimivaan ja miellyttävään ympäristöön. Käyttäjälähtöinen näkökulma korostuu suunniteltaessa esteetöntä ympäristöä. (Esteetön ympäristö kaikille 2002, 13; Invalidiliitto 2005; Verhe 1994, 17.)

Esteettömyys mahdollistaa kaikille kansalaisille tasavertaisen, omatoimisen ja itsenäisen elämäntavan: työn teon, palvelujen saatavuuden, vapaa-ajasta nauttimisen ja muiden ihmisten tapaamisen. Esteettömyys merkitsee myös välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Ympäristön esteettömyydellä voidaan myös ehkäistä tapaturmia ja parantaa turvallisuutta esimerkiksi porraskaiteiden, käsijohteiden ja hissien avulla. (Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 6; Invalidiliitto 2006; Levon 1998, 63-71).

Kansantalouden näkökulmasta esteettömämpi ympäristö tuo säästöjä, sillä itsenäinen liikkumismahdollisuus hillitsee mm. ikääntyvän väestön tarvitsemien hoivapalvelujen kustannusten kasvua. Omatoimisella liikkumisella on myös merkitystä ikääntyvän henkilön toimintakyvyn säilymiselle, mikä osaltaan vähentää laitoshoidon ja kuntoutuksen tarvetta (Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 6.)

Vammaisjärjestöt tekivät kartoituksen ulkoympäristön liikkumisesteistä ja niiden poistamisesta (ns. asumisympäristötutkimus) vuosina 1976–1977. Edellä mainitun selvitystyön jatkoksi perustettiin Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu (VYP), jonka tukemana tehtiin mm. 1980-luvun alussa liikkumisesteiden kartoituksia lukuisissa Suomen kunnissa. 1970-luvun lopulla vammaisjärjestöt julkaisivat myös ensimmäiset eri vammaisryhmien tarpeita käsittelevät suunnitteluohjekirjat (Könkkölä 2004.) Kuitenkin vasta 1990-luvulla julkinen keskustelu väestön ikääntymisestä herätti myös ymmärryksen esteettömän ympäristön todellisesta tarpeesta (Lehmuskoski – Rönkä – Wiik - Kallio 2002, 23).

Asuinympäristöä suunniteltaessa on tärkeää, että ymmärretään ihmisten erilaiset tarpeet liikuttaessa erilaisissa ympäristöissä. Mielenkiintoinen näkökulma monipuolisesta, kaikkia ikäryhmiä suosivasta ympäristöstä esitetään elämäнкаarikorttelia koskevassa raportissa. Elämäнкаarikorttelin suunnittelussa ja rakentamisessa tavoitteena on, että asuinalue mahdollistaa asumisen mahdollisimman pitkään samassa ympäristössä. Elämäнкаarikorttelilla voidaan myös tarkoittaa aluetta, jolla asuu erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Raportissa todetaan, että *”Ympäristön itsessään ei pitäisi työntää asukkaita pois missään elämäntilanteessa”*. (Päivänen – Saarikoski – Virrankoski 2004, 50.) Edellisen perusteella voidaan ajatella, että monipuolisempien elinympäristöjen edistäminen mahdollistaa myös liikkumis- ja toimimisesteisten ihmisten sekä ikääntyneiden asumisen tutussa ympäristössä ja lisää näin ollen turvallisuuden tunnetta ja liikkumisen vapautta.

Toimivan ja esteettömän ympäristön rakentaminen edellyttää alueellisen yhteistyön lisäksi kaikilta toimijoilta tietoa esteettömyyden merkityksestä ja myönteistä asennetta siihen. Asianmukaisella tiedotuksella ja vuorovaikutus kansalaisten kanssa voidaan vaikuttaa yleisiin asenteisiin. *”Tavoitteena on, että esteettömyys nähdään ensisijaisena, kaikkia hyödyttävänä ja taloudellisena toimintamallina, joka on osa kestävästä kehitystä. Esteettömyyttä ei toteuteta erillISRatkaisuina, vaan tavanomaisena toimintana kaikessa rakentamisessa.”* (Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus 2003, 18).

3.1 Esteettömään ympäristöön liittyvää lainsäädäntöä

Esteettömän ympäristön lähtökohta on Suomen perustuslaissa. Sen perusteella ketään ei saa asettaa eriarvoiseen asemaan minkään henkilöön liittyvän syyn, kuten vammaisuuden, iän, terveydentilan tai sukupuolen perusteella. Laissa todetaan että kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. (Suomen perustuslaki 2 luku 6 §.)

Esteettömälle ympäristölle asetetut vaatimukset ja lainsäädännön velvoitteet perustuvat liikkumisen tasa-arvoon ja sosiaalisesti kestäväns kehityksen ajatukseen, jotka mainitaan maankäyttö- ja rakennuslaissa (MRL 2000) sekä asetuksessa (MRA 2000). Lain 1 §:n mukaan tavoitteena on luoda edellytykset hyvälle elinympäristölle sekä edistää sosiaalisesti kestäväns kehitystä, jossa korostuvat terveydelliset kysymykset sekä eri väestöryhmien tarpeiden huomioon ottaminen rakentamisessa ja kaavoituksessa. Alueiden käytön suunnittelun tavoitteet perustuvat lain 5 §:n mukaisesti vuorovaikutteiseen suunnitteluun ja riittävään vaikutusten arviointiin. Tavoitteena on edistää turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien, kuten lasten, vanhusten ja vammaisten, tarpeet tyydyttävän elin- ja toimintaympäristön luomista. Lisäksi lain 5 §:ssä mainitaan liikenteen tarkoituksenmukainen järjestämisen sekä erityisesti joukkoliikenteen ja kevyen liikenteen toimintaedellytysten edistäminen. (Helsingin kaupungin esteettömyys-suunnitelma ajalle 2005–2010, 9, MRL 2000, 1 §, MRL 2000, 5 §.)

Esteettömyyteen viitataan myös lain ympäristöhoitoon liittyvässä 167 §:n 2 momentissa: *"Kunnan määräämä viranomainen osaltaan valvoo, että liikenneväylät, kadut, torit ja katu-aukiot sekä puistot ja oleskeluun tarkoitetut ulkotilat täyttävät hyvän kaupunkikuvan ja viihtyisyyden vaatimukset. Kevyen liikenteen väylät tulee säilyttää liikkumiselle esteettöminä ja turvallisina."* (MRL 2000, 167 § 2mom.)

Lisäksi maankäyttö- ja rakennuslakia ja -asetusta täydentäviä, rakennusteknisiä ja vastaavia määräyksiä ja ohjeita annetaan ympäristöministeriön rakentamismääräyskokoelmassa (F1, F2 ja G1). Kyseiset määräykset koskevat lähinnä uuden rakennuksen rakentamista ja rakennuksen esteettömyyttä. F1 koskee esteetöntä rakennusta, F2 rakennuksen käyttöturvallisuutta ja G1 asuntopuunnittelua. (Helsingin kaupungin esteettömyys-suunnitelma ajalle 2005–2010, 9; Suomen rakentamismääräyskokoelma.)

3.2 Liikkumis- ja toimimiseesteisyys

Liikkumis- ja toimimisesteisellä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka kyky liikkua, toimia, suunnistautua tai kommunikoida on esim. iän, vamman tai sairauden takia joko pysyvästi tai tilapäisesti rajoittunut. Pysyvästi liikkumis- ja toimimisesteiseksi luokitellaan henkilö, jonka synnynnäinen tai tapaturman aiheuttama vamma on pysyvä. Tilapäisesti liikkumis- ja toimimisesteisellä henkilöllä tilapäinen vamma tai sairaus haittaa liikkumista tai oleskelua arkiympäristössä. Tilapäisen liikkumis- ja toimimisesteisyyden syynä voi olla mm. raskaus, pienten lasten tai kantamuksien ja taakkojen kanssa liikkuminen. (Esteetön rakennus- ja ympäristö 1998, 6; Tujula – Kaski – Jokinen 2003, 14.)

Kymmenesosan Suomen väestöstä katsotaan olevan pysyvästi liikkumis- ja toimimisesteinen ja lisäksi tilapäisesti vammautuu vuosittain huomattava määrä ihmisiä. Onkin arvioitu että jokainen ihminen on keskimäärin 40 prosenttia elinajastaan jollain tavoin liikkumis- ja toimimisesteinen (Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 15).

Liikkumis- tai toimimisesteisyys voi liittyä esimerkiksi aistien toimintaan, ymmärtämis- ja oppimiskykyyn sekä liikkumiskykyyn. Tärkein liikkumisessa käytettävä aisti on näköaisti. Sen avulla seurataan ympäristöä, otetaan suuntaa, paikallistetaan sijaintia ja katsotaan mihin astutaan ja tartutaan. Eriasteiset näkövammat, jotka vaihtelevat lievistä heikkonäköisyydestä sokeuteen, aiheuttavat ongelmia itsenäisessä selviytymisessä. Selvitäkseen omatoimisesti, näkövammaisen henkilö tarvitsee avukseen muita aistejaan sekä apuvälineitä. Esimerkiksi valkoinen keppi auttaa havaitsemaan maaston tasoerot ja esteet. Kepin avulla pystytään myös seuraamaan kulkuväylän reunaa. Heikkonäköisen henkilön itsenäistä selviytymistä sekä tilaan orientoitumista voidaan helpottaa myös oikeanlaisen valaistuksen avulla. Esimerkiksi ikääntyneillä, joilla näkövammaisuus on yleisintä, hämärässä näkeminen vaikeutuu ja valon tarve lisääntyy. Lisäksi valaistuksen äkkinäisiin muutoksiin sopeutuminen hidastuu ja häikäistymisalttius lisääntyy (Tujula – Kaski – Jokinen 2003, 14; Verhe 1996, 20 ja 24; Jokiniemi 1998; 21.)

Myös kuulovamma voi olla elämää ja elinpiiriä rajoittava tekijä. Esimerkiksi vanhuuden huonokuuloisuus voi aiheuttaa vanhukselle vaikeuksia toimia ympäristössään. Kuulovammaisella henkilöllä kuulovamman aste ja sitä kautta kuulemisen ongelmat, tarpeet ja käyttökelpoiset apuvälineet vaihtelevat paljon. Lievän huonokuuloisuuden aiheuttama toiminnanvajausta pystytään osin korvaamaan apuvälineillä. Sekä huonokuuloiselle että täysin kuuroutuneelle on tärkeää, että ympäristön valaistusolosuhteet,

tilalliset ratkaisut, tilan akustiikka sekä näkö- ja tuntohavaintoon perustuvat informaatiojärjestelmät (esim. opasteet) ovat asian mukaisesti suunnitellut ja toteutetut. (Tujula – Kaski – Jokinen 2003, 15; Koivu 2000.)

3.3 Ympäristön rakenteellisia ratkaisuja

Suunniteltaessa ja rakennettaessa ulkoympäristöä esteettömäksi ja kaikille sopivaksi on otettava huomioon erilaisten liikkujien tarpeet. Huomioimalla liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden ympäristölle asettamia vaatimuksia on mahdollista saada aikaiseksi kaikille ihmisille helppokulkuisempi ja miellyttävämpi ympäristö. (Esteetön ympäristö kaikille 2002, 13; Invalidiliitto 2006; Verhe 1994, 17.) Kaikkien vaatimusten toteuttaminen ei ole kuitenkaan aina mahdollista, mutta liikkumisesteitä voidaan poistaa jo pienilläkin parannuksilla (Verhe 1994, 17).

Yksinkertainen, selkeä ja helposti hahmotettava jalankulkuympäristö edesauttaa useimpien liikkumis- ja toimimisesteisten sekä iäkkäiden henkilöiden liikkumista. Kulkureittien olisi hyvä olla mahdollisimman suorina, lyhyitä ja jatkuvia. Näkövammaisten kannalta mahdollisimman vähäiset suunnanmuutokset reitillä helpottavat kulkua. Pyörätuolia ja sen tarvitsemaa tilaa voidaan käyttää lähtökohtana suunniteltaessa mm. jalankulkuväylien leveyttä sekä korkeuseroja. (Esteetön ympäristö kaikille 2002 13, 15).

Seuraavassa käsitellään muutamia katu-, viher- ja piha-alueiden suunnitteluun liittyviä rakenteellisia yksityiskohtia. Kyseiset yksityiskohdat pohjautuvat pääosin Suomen rakentamismääräyskokoelman ohjeisiin ja ovat olleet pohjana myös Suursuonpuiston vanhustenpolun suunnittelussa. Lähteinä tässä on käytetty teoksia Esteetön rakennus ja ympäristö (1998), Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku (2003) sekä SuRaKu ohjeistusta (2004).

Kulkuväylät

Kulkuväylien suunnittelussa on otettava huomioon kulkuväylän leveys ja vapaa korkeus sekä pinnan ja reunan ratkaisut. On tärkeää, että kulkuväylät toteutetaan väljiksi ja esteettömiksi sekä leveys- että korkeussuunnassa ja vältetään kompastumisvaaraa aiheuttavia rakenteita. Myös talvikunnossapitoon on kiinnitettävä huomiota niin, että se turvaa kaikissa olosuhteissa kulkuväylän käyttökelpoisuuden. Kulkuväylän riittävä leveys voidaan määritellä siten, että käytetään apuna pyörätuolia, jolloin väylän leveyden ollessa 1800 mm, pyörätuolit mahtuvat kohtaamaan toisensa. Kulkuväylän vapaa korkeus on mitoitettava niin, että vältetään törmäysvaara. Kulkuväylän yläpuoliset esteet, kuten valaisimet, opasteet, tai puiden oksat, eivät saa suosituksen

mukaan ulottua alle 2200mm. Kulkupintojen on oltava kovia, tasaisia, luistamattomia. Materiaaleina voidaan käyttää esim. asfalttia, kivituhkaa tai laattoja. Erilaisia pintastruktuureja, värejä ja kontrasteja käytetään esim. esteiden ympärillä ja merkitsemään toiminnallisesti erilaisia alueita. Kulkuväylän reuna voidaan rajoittaa selvästi poikkeavan tuntuiseen pintaan, esimerkiksi mukulakivi-, sora- tai nurmikkovyöhykkeeseen, joka helpottaa suunnistautumista.

Kaiteet ja käsijohteet

Kaidetta käytetään lisäämään turvallisuutta väylän sivulla olevien pystysuorien tasoerojen sekä portaiden ja luiskien kohdalla. Jälkimmäiset varustetaan molemminpuolisin käsijohtein, jotka ulotetaan riittävästi (300 mm) ohi portaan tai luiskan alkamiskohdan. Näin lisätään turvallisuutta laskeuduttaessa tai noustessa ensimmäiselle askelmalle. Törmäysvaaran tai vaatteiden tarttumisen estämiseksi ylempi ja alempi käsijohde tulee yhdistää toisiinsa tai taivuttaa alas tai sivulle. Käsijohde muotoillaan niin, että sormet ylettyvät helposti sen ympäri. Värin tai materiaalin tulee olla hyvin ympäristöstä erottuva. Tarvittaessa voidaan asentaa ohjausvalaistus tai kaidevalaistus heikosti näkeville. Käsijohteen toimivuus ja saavutettavuus on turvattava myös talviolosuhteissa.

Ulkokalusteet

Kalusteet on hyvä tehdä tukeviksi ja paras kiinnitystapa olisi kiinnittää penkki tai pöytä maahan, niin että paikka pysyy muuttumattomana. Penkkejä ja pöytiä sijoitetaan kulkuväylän varteen noin 100 metrin välein. Kalusteiden tulee sijaita pinnaltaan tunnistettavalla kalustevyöhykkeellä ja alustan pintamateriaalin tulee olla kova. Kalusteet tulee sijoittaa kulkureittien ulkopuolelle ja niiden sijoitusvyöhykkeellä voidaan käyttää kulkuväylistä poikkeavaa päällystettä. Penkeissä tulisi olla käsinojat ja selkänojat sekä eri istuinkorkeuksia. Tavallisesti penkin korkeus on 450 mm, mutta esim. jäykkäpolvisille ja –lonkkaisille sopivampi korkeus on 500-550 mm. Istuinosa tulee olla vaakasuora ja sen etureunan tulee olla pyöristetty. Penkeissä ei saa olla teräviä tai muutoin törmäys tai muuta vaaraa aiheuttavia osia tai rakenteita. Kalusteen värin tai materiaalin tulee olla hyvin ympäristöstään erottuva. Penkin päädyssä on oltava vähintään 900 mm vapaata tilaa pyörätuolille, lastenvaunuille tms. Samoin pöytätasojen korkeudessa, jonka tulisi olla 750 – 800 mm, on otettava huomioon se, että esim. pyörätuolissa istujaa varten jää riittävästi polvitilaa, tässä voidaan käyttää esim. jatkettua pöytälevyä. Kaikkien kalusteiden kohdalla saavutettavuus ja käyttökuntoisuus, kuten puhtaus, siisteys ja pintojen sileys, tulee turvata muuttuvissa olosuhteissa, mm talvella.

Opastetaulut

Opasteiden värien ja tunnusten käytön tulee olla yhtenäinen ymmärrettävyyden kannalta. Kulkuväylän yhteydessä olevat opasteet sijoitetaan niin, että ne ovat henkilön seistessä hänen silmiensä korkeudella (1400 – 1600 mm maan pinnasta) mahdollista läheltä lukemisen. Opastetauluissa käytetään selkeitä kuvioita ja kirjaimia sekä kohokuvioita ja värikontrastia. Koho-opasteessa tuntoon perustuvat tekstit suositellaan asennettavaksi 1300 – 1400 mm korkeuteen vinoon vaaka-asentoon käsillä lukemisen helpottamiseksi. Opasteiden ymmärtämisen helpottamiseksi opastekohteet on hyvä tekstin lisäksi ilmaista myös kuvasymbolein, jotka ovat mahdollisimman helppotajuisia, konkreettisia ja yleisesti tunnettuja. Kohokirjainten tekstikoon tulee olla 15 - 40 mm ja 1 mm koholla. Yli 2000m korkeudelle sijoitettavissa opasteissa tekstikoon tulee kuitenkin olla vähintään 100 mm. Opastetaulujen kirjainten, kuvioiden sekä väriyhdistelmien tulee olla selkeitä. Värikontrastien käyttö helpottaa tekstin erottamiseen taustastaan, paras vaihtoehto on musta teksti valkoisella pohjalla. Opasteen pintamateriaalin tulee olla kiiltämätön ja heijastamaton. Myös pyörätuolilla tulee päästä lähelle opasteita niin, että ne on mahdollista lukea pyörätuolista käsin

Valaistus

Valaistuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on otettava huomioon että valaistus on riittävän voimakas, häikäisemätön ja korostaa kontrastivaikutusta sekä toistaa hyvin värejä. Kulkuväylän hahmotettavuuden ja näkövammaisten suunnistautumisen helpottamiseksi valaisinrivistöt tai valaisinpylväät sijoitetaan samalle puolelle noin metrin etäisyydelle kulkuväylän reunasta.

4 IKÄÄNTYMINEN JA SEN HAASTEET YMPÄRISTÖLLE

Väestön ikääntymisen nähdään useissa selvityksissä muodostavan yhden lähivuosisikymmenten mittavimmista haasteista länsimaille. Ikääntymisestä puhuttaessa kiinnitetään eläkekustannusten lisäksi usein huomiota terveydenhuollon kuormittumiseen ja vanhustenhuollon kasvaviin kustannuksiin. Suomen osalta väestön ikääntyminen tarkoittaa sitä, että kun vuonna 2001 65 vuotta täyttäneitä on 786600, niin vuonna 2030 vastaava luku on noin 1 400 000. Vuodesta 2001 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa 78,7 prosenttia, tällöin joka neljäs Suomessa asuva olisi tuolloin vanhus. (Jyrkämä 2001, 267–268; Tilastokeskus 2001.)

Tämän opinnäytetyön kannalta oleellinen ikääntymiseen liittyvä kysymys on sen rakennetulle ympäristölle mukanaan tuomat haasteet. Onnistuneilla esteettömän

ympäristön ratkaisulla pystytään oleellisesti helpottamaan terveydenhuollon kuormittumista ja lisäämään yksilön hyvinvointia. Elinympäristön hyvät ja toimivat olosuhteet puolestaan tukevat ikääntyneen itsenäistä selviytymistä. Liikkumiskyvyn heikentyminen ja yksin jääminen vanhuudessa korostavat lähiyhteisön tuen ja palvelujen saavutettavuuden tärkeyttä.

Esteetön liikkumisympäristö sekä hyvät joukkoliikenteen yhteydet kuuluvat olennaisesti ikääntymistä tukevaan ympäristöön. Pienikin heikennys toimintakyvyssä vaikeuttaa itsenäistä elämää ja aiheuttaa avuntarvetta, jos ympäristö on esteellinen. Ikääntyneille suunnattu terveystoiminta voidaan tehdä saavutettaviksi järjestämällä se liikuntapaikoissa, joihin kulkeminen onnistuu vaikeuksista myös liikuntakyvyn heikennyttä. Esteettömät ulkoilureitit mahdollistavat esimerkiksi pyörätuolin tai rollaattorin käyttäjien liikkumisen. (Aura – Horelli – Korpela 1997, 86–93; Ruonakoski – Somerpalo – Kaakinen - Kinnunen 2005; Ikääntyneiden ihmisten terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 17.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2001) julkaisussa Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus kerrotaan väestön ikääntymisen tuovan mukanaan tarpeen toimivasta hoidosta ja palveluista. Palvelurakenteen määrällisissä tavoitteissa painotetaan sitä, että ensisijaisesti ikäihmiset vastaavat itse ja lähiverkostonsa avulla omasta hyvinvoinnistaan. Ikääntyneille tarkoitettuihin palveluihin turvaudutaan vasta kun kaikkien kuntalaisten saatavilla olevien palveluiden saavuttaminen ei enää ole mahdollista. Tavoitteissa korostetaan myös kotona asumisen mahdollisuutta ja sen tukemista niin pitkään kuin siihen on yksilön kannalta edellytyksiä. Suosituksen mukaan ikääntyneen itsenäistä selviytymistä olisi tuettava niin, että tutussa asuin- ja sosiaalisessa ympäristössä eläminen mahdollistuu riippumatta henkilön toimintakyvyn tasosta.

Ruonakoski ym. osoittivat selvityksessä Esteettömyys ja ikääntyneiden palvelutarve (2005) liikkumisympäristön puutteiden lisäävän selvästi avuntarvetta ja aiheuttavan huomattavia kustannuksia niin avun antajille kuin ikääntyneelle itselleenkin. Tutkimuksessa todetaan että: *”Rahassa arvioitavien kustannusten lisäksi liikkumismahdollisuudet vaikuttivat myös elämisen laatuun, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja henkiseen hyvinvointiin”*. Arkiliikkumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen vähentyminen heikentää passivoitumisen kautta toimintakykyä. Esteettömässä ympäristössä mahdollisuudet aktiiviseen ja sisältörikkaaseen elämään säilyvät parempina eivätkä toimintakyvyn pienet ongelmat aiheuta huomattavaa avuntarpeen lisääntymistä. Liikkumisympäristön esteet liittyivät kyseisen tutkimuksen

mukaan useimmiten matkojen pituuteen ja levähtämismahdollisuuksiin sekä teiden ylittämiseen ja liukkauteen talvikeleillä.

4.1 Ikääntyneiden liikkuminen

Ihmisen ikääntyessä fyysisen ja psykomotorisen toimintakyvyn eri osa-alueilla, kuten lihasvoiman, tasapainon, reaktiokyvyn ja nopeuden, tapahtuu heikkenemistä. Nämä vanhenemisen mukanaan tuomat elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä heikentävät toiminnanvajavuudet ovat väistämättömiä. Huomiota pitäisi kohdistaa elinolosuhteisiin sekä keinoihin, joilla altistumista toiminnanvajavuuksien taustalla oleville monille eri riskitekijöille voitaisiin välttää tai ainakin vähentää. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys on olennaista toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikunnan seurauksena tapahtuvan hyvinvoinnin ja terveyden merkitys näkyy fyysisen, sosiaalisen sekä psyykkisen toimintakyvyn paranemisena. Iäkkäiden ihmisten kohdalla on liikuntaa lisäämällä sekä ympäristöä ja ihmisen omaa toimintaa kehittämällä mahdollista saavuttaa myönteisiä terveysvaikutuksia, jotka puolestaan parantavat arjessa selviytymistä. (Heikkinen 2002, 30–32; Hirvensalo – Rasinaho – Rantanen – Heikkinen 2003, 371.)

Säännöllisellä liikuntaharrastuksella on positiivisia vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistöön niitä ehkäisevästi ja lieventävästi. Riski kuolla sydänsairauksiin tai syöpään vähenee liikunnan ansiosta. Sillä on myös merkitystä lihasvoiman ylläpidossa ja nivelten liikkuvuudessa, joiden hyvä kunto vähentää mm. kaatumisriskiä. Liikunnan on myös todettu vaikuttavan masentuneilla potilailla mielialaa kohottavasti ja masennukseen liittyviä kemiallisia muutoksia korjaavasti. (Pohjolainen 1999; Hirvensalo – Rasinaho – Rantanen – Heikkinen 2003, 371; Luotoniemi 1986, 27.)

Ikäinstituutti toteutti Liikkeessä - kehittämis- ja tutkimusprojektin vuosina 2002–2005. Projektin tavoitteena oli lisätä kotona asuvien iäkkäiden ja toimintakyvyltään heikentyvien ihmisten mahdollisuuksia itsenäiseen ulkona liikkumiseen, jonka seurauksena olisi elämänlaadun paraneminen sekä itsenäisen toiminnan lisääntyminen. Liikkeessä -projektin loppuraportissa suositellaan kiinnittämään huomiota iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumisen vähenemiseen. Raportissa todetaan: *”Tarvitaan poikkihallinnollisia päätöksiä ja toimintaa, joiden avulla parannetaan iäkkäiden ulkona liikkumiskykyä, turvataan kävellessä tehtävän asioinnin jatkuvuus omassa asuinympäristössä, luodaan mahdollisuuksia esteettömään luonnossa liikkumiseen sekä poistetaan kaatumisen pelkoon liittyviä esteitä. Erityisesti tulee parantaa talviajan ulkona liikkumisen turvallisuutta.”* (Ikäinstituutti 2005.)

Myös sosiaali- ja terveysministeriön komiteamietinnössä käsitellään ikäihmisten terveysliikuntaa ja sen asettamia haasteita. Tavoitteena on saavuttaa terveyden ja toimintakyvyn kautta täysivaltainen osallistumismahdollisuus sekä parantaa elämänlaatua ja itsenäisyyttä. Ikääntyvän väestön itsenäisen liikkumisen tukemiseksi tulee ottaa huomioon liikkumisen tarpeet ja edellytykset entistä paremmin ympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa. Mietinnössä mainitaan että liikunnan vähäisyydestä työiässä ja liikuntaharrastusten puuttumisesta eläkkeelle siirtymisen jälkeen voi seurata ennenaikainen toimintakyvyn menetys. Tavoitteena on antaa myös liikuntaan tottumattomille ikäihmisille mahdollisuus fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen ja sen ylläpitämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.)

Tutkimusten mukaan ikääntyneiden toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen tukeminen ja esteiden poistaminen niin, että liikkuminen tulee helpommaksi, on perusteltua. Esimerkiksi Jyväskylässä suoritetussa Ikivihreät-projektin 8-vuotisessa seuruututkimuksessa (1999) todetaan: *”lääkkäille ihmisille on oltava tarjolla liikuntaharrastuksia, joissa he voivat toteuttaa itseään, kokea tyydytystä, tavata ystäviä ja pitää huolta fyysisestä toimintakyvystään ja terveydestään. lääkkäälle henkilölle itselleen merkityksellinen liikunta aktivoi häntä parhaalla mahdollisella tavalla. Palvelujärjestelmien tehtävänä on poistaa esteitä mielekkäältä harrastamiselta”* (Suutama – Ruoppila – Laukkanen 1999).

4.2 Ympäristön vaikutus liikkumiseen

Elinympäristöllämme on osoitettu olevan suuri merkitys hyvinvoinnillemme. Ympäristöministeriön julkaisussa (2001) Melukylä vai mansikkapaikka selvitettiin asuinympäristön koettua terveellisyyttä ja terveyshaittoja. Kyseisessä tutkimuksessa todetaan erityisryhmien, kuten vanhusten, lapsien, vammaisten sekä fyysisesti tai psyykkisesti sairaiden ihmisten tarvitsevan ympäristöltään tiettyjä seikkoja, jotka parantavat myös muiden ympäristössä liikkuvien viihtyvyyttä. Lähiympäristön riittämätön ja puutteellinen suunnittelu voi osoittautua hyvinkin merkitykselliseksi terveyttä heikentäväksi seikaksi mainittujen erityisryhmien kohdalla. Esteettömyyteen liittyvät seikat kuten riittävä valaistus, tukikaiteet, levähdyspenkit sekä kulkureittien talvikunnossapito liittyvät terveyttä edistäviin seikkoihin ja parantavat ulkona liikkujan turvallisuutta.

Lähiympäristön merkitystä terveyden tukemisessa pohtii myös Lahti (1997) kirjassa Vanhuus kaupungissa. Lahden mukaan turvallisuuden tunnetta lisää lähiympäristön hallittavuus, jolla tarkoitetaan sitä, että yksilö voi kokea itsensä toimijaksi ympäristössään ja pystyy liikkumaan siinä omin voimin. Yhteys luontoon,

osallistumismahdollisuuksien olemassaolo, ympäristön esteettisyys sekä huoliteltu tila ovat merkittäviä mielenterveyden kannalta. Terveyttä tukeva ympäristö koetaan subjektiivisesti myönteisenä tilana ilman uhkia ja pelkoja.

Yhdyskuntasuunnittelun keinoin voidaan vaikuttaa ihmisten ympäristöstä saamiin hyötyihin. Ympäristö voi edistää tai estää esimerkiksi sosiaalisten verkostojen syntyä. Terveyttä edistävä ympäristö antaa ihmiselle hyvät mahdollisuudet jokapäiväisen elämän järjestämiseen ja perustarpeiden tyydyttämiseen. Tärkeitä jokapäiväisen elämän tekijöitä ovat myös mahdollisuudet omatoimisuuteen, kanssakäymiseen, virkistykseen ja harrastuksiin, vaikuttamiseen, yksityiselämään ja lepoon. Asuinympäristön laatu on erityisen tärkeä niille, jotka viettävät paljon aikaa asuinalueellaan, kuten lapsille ja vanhuksille. Asumistyytyväisyyteen voi merkittävästi vaikuttaa ikkunasta näkyvän luontomaiseman lisäksi pelkkä tietoisuus luontoympäristön läheisyydestä. (Melukylä vai mansikkapaikka 2001, 5 -6.)

Puistojen ja viheralueiden vähäisyyden on todettu oletettavasti vaikuttavan myös kuolleisuuteen. Helsingin alueella tehdyssä selvityksessä tutkittiin kaupunkiympäristön vaikutusta kuolleisuuteen. Selvityksessä todettujen havaintojen mukaan kuolleisuus oli korkeampi alueilla, joita leimasi mm. epäpuhdas ilma, suuret liikenneväylät sekä puistojen, viheralueiden ja avoimien rantojen niukkuus. Selvityksessä väitetään, että alueen epäviihtyisä, huonolaatuinen ja laiminlyöty ympäristö aiheuttaa asukkaille selviä terveysriskejä. Ympäristön vaikutukset ulottuvat sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. (Kurenniemi – Törmänen 2003, 50.)

Rappe (2005) on tutkinut kasvien hoitamisen ja viherympäristön vaikutusta laitoksissa asuvien vanhusten koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksesta käy ilmi, että kokemukset viherympäristössä olivat merkityksellisiä useimmille pitkäaikaishoidossa oleville vanhuksille. Luonnon tarkkailua ja kasvien näkemistä ympäristössä pidettiin tärkeänä. Viherympäristössä ulkoilu koettiin voimavaroja palauttavana, iloa tuottavana, ja mieltä piristävänä sekä rauhoittavana, tämä korostui varsinkin naisten kohdalla. He kokivat terveytensä sitä paremmaksi mitä useammin he ulkoilivat viherympäristössä. Lisäksi ulkoilun koettiin parantavan unen laatua ja keskittymiskykyä. Tutkimuksen mukaan on mahdollista, että masennus olisi yhteydessä vanhusten kokemiin ulkoilun esteisiin. Rappen mukaan viherympäristössä ulkoilu voi edistää vanhusten koettua terveyttä huolimatta heidän sairauksistaan. Ulkoilua rajoittavista tekijöistä mainitaan tärkeimpänä ulkoiluun tarvittavan avun saamisen vaikeus. Sen lisäksi ulkoilua rajoittavia tekijöitä olivat epämiellyttävät ilmasto-olot, erityisesti kylmyys, liukkaus ja lumi talvella.

Tutkimuksen mukaan ympäristön rakenteelliset ominaisuudet, kuten jyrkät kulkuväylät tai lukitut ovet, haittasivat ulkoilua melko harvoin. (Rappe 2005.)

Puistojen virkistävän vaikutuksen mittaaminen ei ole helppoa. Myöskään puiston tai viheralueen kävijämäärästä ja käyttämisen useudesta tai puistoalueen pinta-alasta ei voida tehdä suoraan johtopäätöksiä siitä, kuinka tärkeä kyseinen alue ihmisille on. Pelkkä puiston olemassaolo ja mielikuvissa oleva mahdollisuus mennä sinne voi olla ihmiselle tunteenomaisen tyytyväisyyden lähde. Peruslähtökohtana virkistystyksen mahdollisuuteen on kuitenkin puistojen olemassaolo ja niiden hyvä saavutettavuus, jonka takaa sijainti asuinpaikan läheisyydessä ja esteetön pääsy alueelle. (Melukylä ja Mansikkapaikka 2001, 25; Kurenniemi – Törmänen 2003, 47.)

5 SUURSUONPUISTON VANHUSTENPOLKU

Suursuonpuiston vanhustenpolku (KUVA 1.) sijaitsee Helsingin Maunulassa. Polku sai alkunsa vuonna 2000 järjestetystä ympäristörakentamisen ideakilpailusta Aukkaiden Helsinki, jonka aiheena oli ”miten parantaisit lähialuetasi”. Tämän kilpailun satoa oli idea vanhusten kuntopolusta, joka lähti liikkeelle tuolloin 76-vuotiaan maunulalaisen Salme Kurjen aloitteesta, josta hänet palkittiin kunniaininnalla. Kurki kertoo ajatuksen syntyneen hänen seurattessaan lähialueensa ikäihmisten liikkumista ja huomanneensa, että varsinkin talvella liikkuminen oli huomattavan vaikeaa lumisten ja liukkaiden katujen vuoksi. Tämän takia monet vanhukset jäivät sisätiloihin ja heidän kuntonsa huononee entisestään. Kurki kertoo itse liikkuneensa paljon koko ikänsä eikä itse ole vielä vanhusten kuntopolun varsinaista käyttäjäkuntaa, mutta ympärillä olevien ikätovereiden liikkumisen vähäisyys huolestutti häntä. (Maunulanpolun hankesuunnitelma 2000; Kurki 2005.)

Kurjen idean pohjalta laadittiin Maunulanpolun hankesuunnitelma, jossa selvitettiin käyttäjien tarpeita erilaisille luontopoluille ja määriteltiin niiden pohjalta kolme eripituista reittityyppiä: perusreitti n. 400m (pihapolku), lisäreitti n. 1000m (luontopolku) ja pitkä reitti n. 2000m (kuntopolku). Niistä valittiin toteutettavaksi noin 250 metrin pituinen perusreitti (KUVA 2.) ja noin 150 metriä pitkä lisäreitti (yhdysreitti), joka muodostaa yhdyspolun palvelutalon ja terveyskeskuksen välille. Reiteistä laadittiin vanhustenpolun toteutussuunnitelma jonka perusteella aloitettiin polun rakentaminen vuonna 2003.



KUVA 1. Opastaulu ja penkki Suursuonpuiston vanhustenpolulta
(Kuva: Helsingin kaupungin rakennusvirasto/Roy Koto)

Reittien suunnitelman laati rakennusviraston viherosaston toimeksiannosta Maisema ja Ympäristö Oy. Suunnittelutyö toteutettiin vuorovaikutteisesti viherosaston, kaupunkisuunnitteluviraston kaavoitus- ja liikennesuunnitteluosaston ja Invalidiliiton sekä Helsingin kaupungin vammais- ja vanhusneuvoston kesken. Koko projektin ajan suunnitteluun osallistuivat myös maunulalaiset asukkaat sekä Salme Kurki.

Suursuonpuiston vanhustenpolku valmistui keväällä 2004. Vanhustenpolun hankesuunnitelman mukaan suunnittelussa otettiin huomioon myös maisemointi niin, että reitin rakentaminen ei aiheuttaisi haitallisia ympäristövaikutuksia. Sama koskee polun ylläpitoa. Kasvillisuudessa on suosittu vuodenaikojen ja sään muutoksista kertovia lajeja sekä perinteisiä kulttuurikasveja. Maisemointi on toteutettu niin että ympäristön viimeistelyssä on korostettu maisemaa ja luontoa. Polun varrella on myös lintujen ruokintapaikka sekä linnunpönttöjä. Alueella on myös paljon oravia, joita vanhukset mielellään syöttävät.



KUVA 2. Suursuonpuiston vanhustenpolun yleissuunnitelma
(Helsingin kaupungin rakennusvirasto)

Vanhustenpolun suunnittelun lähtötilanteessa ei ollut vielä olemassa laatutason tavoitteita. Ennen varsinaista vanhusten kuntopolun suunnitelmaa kehitettiin hankesuunnitelman malli, jossa kiinnitettiin huomiota esteettömyyteen, turvallisuuteen, viihtyisyyteen sekä valvontaa ja ylläpitoon. Polun suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti huonokuntoiset vanhukset sekä liikkumis- ja toimimisesteiset henkilöt.

Kuntopolku on koko matkalta valaistu. Valaisimet on sijoitettu ohjaavasti riviin käytävän ulkopuolelle tasavälein. Valaisimet on suunniteltu niin, etteivät ne häikäise polulla kulkijoita. Reitin sisäpuolella kiertää käsijohde (KUVAT 4. ja 5.) ja ulkoreunaa kenttäkiveys (KUVAT 7. ja 8), joka on erilainen kaikissa muutoskohdissa, kuten levähdyspaikkojen kohdalla. Polun pinta on tasainen ja se on päällystetty kivituhkalla. Leveyttä polulla on koko matkalta noin kolme metriä. Riittävä leveys mahdollistaa esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvien kohtaamisen polulla vaivattomasti.

Perusreitit alkupäässä on opastaulu (KUVA 3.), jossa on tekstin lisäksi käytetty kohokuviointia ja pistekirjoitusta. Myös reitit on merkitty tauluun kohokuviolla. Opastaulu (KUVA 3.) ja käsijohteissa olevat opasteet on teetetty varta vasten tätä hanketta varten ottaen huomioon kaikki käyttäjät. Käsijohteeseen kiinnitetyssä opastaulussa (KUVA 6.) kerrotaan sen hetkinen sijainti koho-kirjoituksella ja pistekirjoituksella. Tauluun on merkitty kohokuviolla myös polun reitit.



KUVA 3. Opastaulu on sijoitettu perusreitit alkupäähän.
(Kuva: Helsingin kaupungin rakennusvirasto/Roy Koto)

Reitille suunniteltiin tarkoituksenmukainen käsijohde (KUVA 4.) koko matkalle polun toiseen reunaan. Käsijohde on suunniteltu niin, että sen ääreen on helppo päästä kaikkina vuodenaikoina. Käsijohde helpottaa kulkua monenlaisissa toimintakyvyn ongelmissa. Käsijohteeseen on kiinnitetty sopivin välimatkoin opastaulu (KUVA 5.).



KUVA 4. Vanhustenpolun käsijohde.



KUVA 5. Käsijohteeseen kiinnitetty opastaulu



KUVA 6. Käsijohteeseen kiinnitetty opastaulu
(Kuva: Helsingin kaupungin rakennusvirasto/Roy Koto)

Polun ulkoreunaa kiertää kenttäkiveys (KUVAT 7. ja 8.), jota näkövammainen voi seurata kepin avulla. Reunus katkeaa vain muutoskohdissa, risteyksissä ja levähdyspaikkojen kohdalla.



KUVAT 7. ja 8. Polun reuna on merkitty toiselta puolelta kiveyksellä.

Penkkien suunnittelussa on huomioitu istumismukavuus, kuten riittävän korkea istuin, joka helpottaa mm. reumaatikkojen istumista ja ylös nousemista. Reitin varrella on erikorkuisia penkkejä, jotka sopivat mahdollisimman monelle erilaiselle käyttäjälle. Penkeissä on tukevat selkänojat ja käsinojat, jotka auttavat esimerkiksi ylös noustessa. Pöydissä on riittävän pitkät pöytälevyt, jotka mahdollistavat pöydän ääreen pääsemisen myös pyörätuolilla.

Penkkien värit on suunniteltu reittien mukaisesti niin, että lisäreitillä penkit ovat oranssit (KUVA 9.) ja perusreitillä kirkkaan keltaiset (KUVA 10.). Värit on valittu niin, että ne on heikkonäköisenkin helppo erottaa maastosta.

Yhdysreitillä (KUVA 9.) on neljä levähdyspaikkaa noin 25 metrin välein. Lisäreitti muodostaa yhdyspolun Helander-kodin ja muiden laitosten välille.



KUVA 9. Lisäreitin varrella olevat penkit ovat oransseja.
(Kuva: Helsingin kaupungin rakennusvirasto/Roy Koto)

Perusreitillä penkit ja pöytäryhmät ovat kirkkaankeltaiset ja ne on sijoitettu 50 metrin päähän toisistaan helpottamaan mm. huonomuististen liikkumista.



KUVA 10. Perusreitillä penkkien väritys on kirkkaankeltainen
(Kuva: Helsingin kaupungin rakennusvirasto/Roy Koto)

Levähdyspaikat (KUVA 11.) on sijoitettu kulkuväylän sivuun 50 metrin välein ja ne on erotettu polusta poikkeavalla reunakiveyksellä, joka helpottaa mm. näkövammaisen suunnistautumista. Levähdyspaikat on sijoitettu näköetäisyydelle toisistaan helpottamaan myös huonomuististen liikkumista. Lisäksi on huomioitu pyörätuolilla liikkuvien tilantarve. Pöydissä pidennetty pöytälevy mahdollistaa pöydän ääreen pääsemisen myös pyörätuolilla.



KUVA 11. Levähdyspaikkojen pöydät ja penkit on suunniteltu helposti saavutettaviksi

Vanhustenpolun talvikunnossapitoon (KUVA 12.) kiinnitetään erityistä huomiota. Reitit aurataan tasaisiksi ja hiekoitetaan säännöllisesti liukkauden estämiseksi. Reitin talvihoito-luokitus on A+-luokkaa, joka tarkoittaa sitä, että polulla saa olla lunta ja sohjoa korkeintaan 3 cm enintään 4 tuntia. Reitillä ei saa myöskään olla polanteita.



KUVA 12. Vanhustenpolku pidetään liikkumiskelpoisena myös talvisin

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Suursuonpuiston vanhustenpolun käyttäjätyytyväisyyttä, käyttäjäkuntaa ja käyttöastetta.

Tutkimusongelmat:

1. Minkälainen on vanhustenpolun käyttäjien ikärakenne ja mihin tarkoitukseen polkua käytetään?
2. Miten vastaajat kokevat polun käytön vaikuttavan kunnon tai mielialan kohoamiseen?
3. Onko polku käyttäjien mielestä toimiva ja tarkoituksenmukainen?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineisto kerättiin kvantitatiivisen kyselytutkimuksen avulla. Lisäksi käytettiin kvalitatiivisia haastatteluja selventämään mm. vanhustenpolun syntyhistoriaa sekä käyttäjätyyppejä ja käyttötarvetta.

Tutkimus jaettiin rajatulle alueelle Helsingin Maunulaan 20.6.2005. Jakelu tapahtui käsin yhden iltapäivän ja illan aikana. Vastausaikaa annettiin kolme viikkoa. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 850 kpl, joista 40 kpl vanhainkoteihin.

Vastauksia saatiin yhteensä 246 kpl, joista 24 tuli vanhainkodeista. Vastausprosentti oli yhteensä 29 %. Vastaajista oli naisia 75 % ja miehiä 25 %. Huomattava osa kaikista vastaajista kuului ikäluokkaan 40 – 64-vuotiaat (38 %).

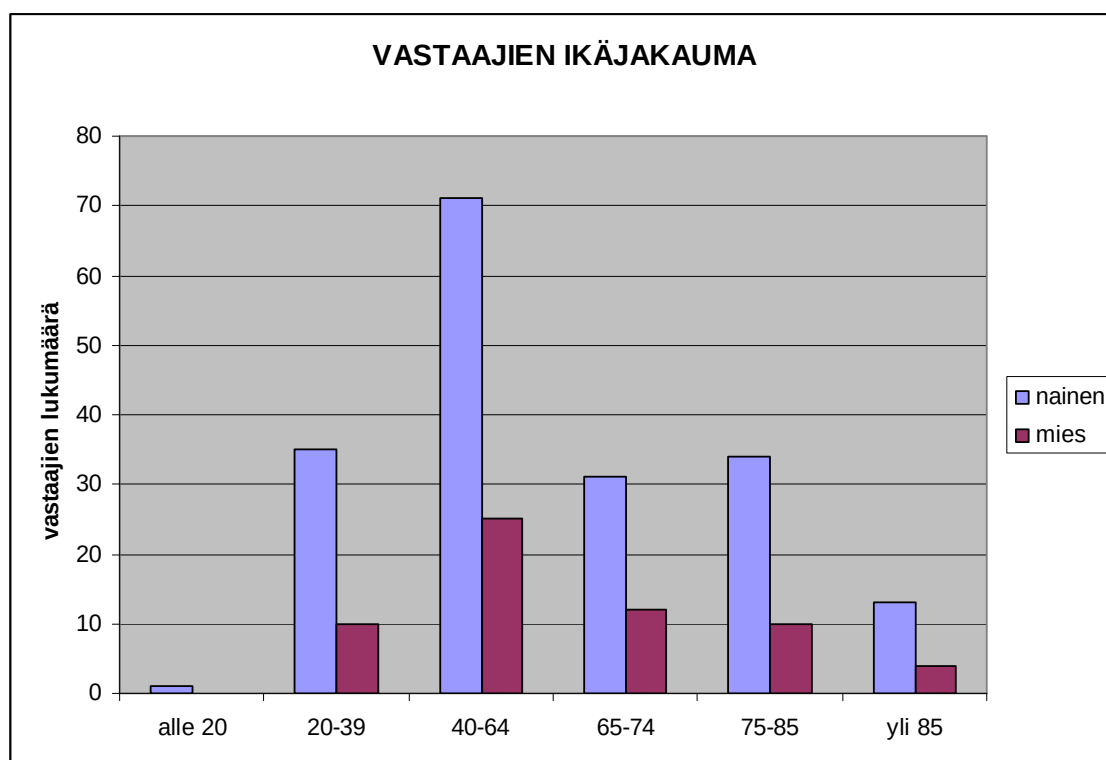
7.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusaineistoa on käsitelty kvantitatiivisesti. Tutkimusaineistoa on kuvattu frekvensseillä sekä prosenttijakaumina. Aineiston käsittelyssä käytettiin Excel 3.0 tilasto-ohjelmaa.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Vastaajien taustatiedot

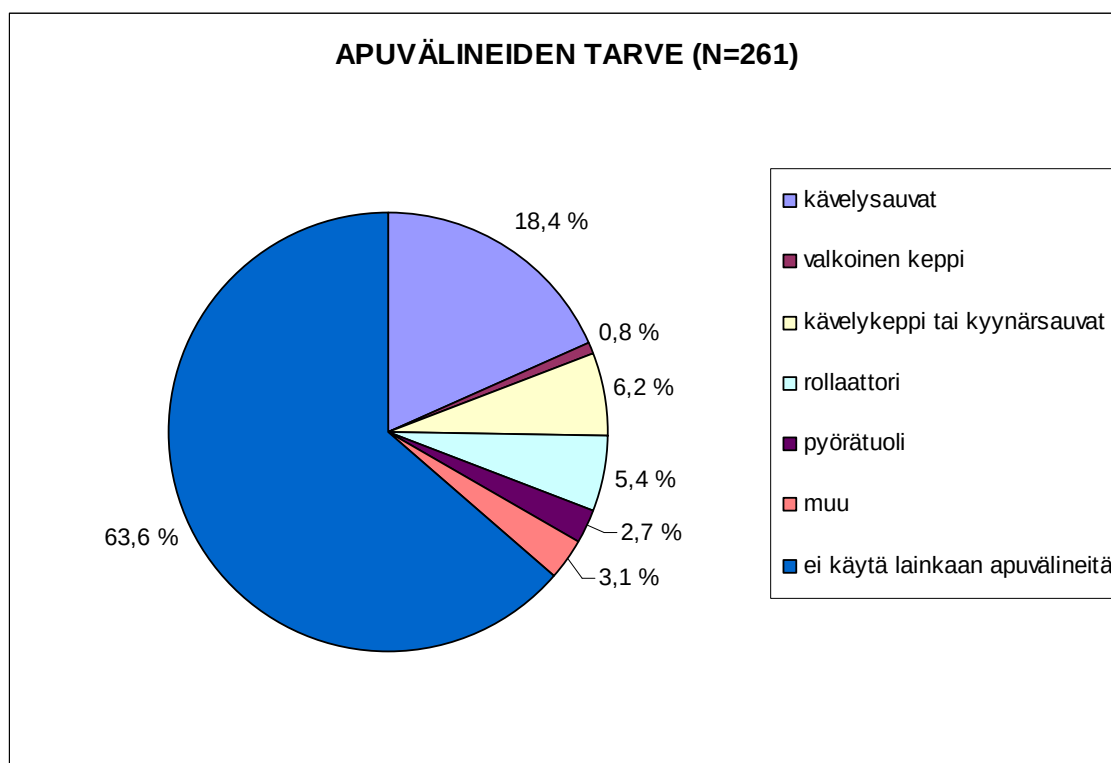
Vastaajista oli naisia 185 henkeä (75 %) ja miehiä 61 (25 %). Kaikista vastaajista oli yli 65-vuotiaita yhteensä 104 henkeä (42 %), joista naisia 78 (75 %) ja miehiä 26 (25 %).



KUVIO 1. Vastaajien sukupuoli- ja ikäjakauma henkilömäärinä (N=246)

8.2 Avun tarve ulkona liikuttaessa

Vastaajilta tiedusteltiin apuvälineiden sekä avustajan tarvetta ulkona liikkuessa. Kaikista vastanneista vain 13 (6 %) ilmoitti tarvitsevansa avustajaa. Jotakin apuvälinettä ilmoitti käyttävänsä 95 (37 %) vastaajista (N=261). Apuvälineiden käyttäjistä suurin osa 48 (18 %) ilmoitti käyttävänsä kävelysauvoja, joiden käyttö ei aina ole välttämätöntä vaan niitä käytetään lähinnä kunnon ylläpitämisen välineinä ja tasapainon ylläpitäjinä.



KUVIO 2. Apuvälineiden tarve

8.3 Vanhustenpolun käyttöaste ja käyttötarkoitus

Kysyttäessä kuinka usein vanhustenpolkua käytetään, 17 % kaikista kysymykseen vastanneista ilmoitti käyttävänsä polkua päivittäin. Kerran tai useammin viikossa, ei kuitenkaan aivan joka päivä, polkua käytti 31 %. Vastaajista 10 % ei ollut koskaan käyttänyt polkua. Päivittäin polkua käyttävistä vastaajista prosentuaalisesti eniten (16 %) polkua käyttivät ikäryhmään 75–85 kuuluvat.

TAULUKKO1. Vanhustenpolun käyttöaste

	NAISET	MIEHET	YHT.
päivittäin	12 %	6 %	18 %
kerran viikossa	10 %	2 %	12 %
useamman kerran viikossa	14 %	5 %	19 %
kerran kuukaudessa	9 %	2 %	11 %
useamman kerran kuukaudessa	7 %	0 %	7 %
harvemmin	17 %	7 %	24 %
ei koskaan	6 %	4 %	10 %
yhteensä	75 %	25 %	100 %

Polun käyttötarkoitusta selvitettiin kysymyksellä ”Mihin tarkoitukseen käytätte polkua?”. Vastaajista (N=361) yhteensä 144 (40 %) ilmoitti käyttävänsä polkua kävelyyn. Lisäksi kohtaan muu virkistyskäyttö vastanneista suurin osa vapaasanaista vastauksista liittyi kävelyyn. Vastaajat ilmoittivat käyttävänsä polkua mm. oikopolkuna. Muita käyttötarkoituksia oli mm. potilaiden ulkoiluttaminen. Sama asia tuli esille kyselyä varten Suursuon sairaalan sekä Helander kodin henkilökunnalle tehdyissä haastatteluissa.

Toiseksi suurimpana polun käyttötarkoituksena mainittiin luonnon seuraaminen, johon liittyen mainittiin esimerkiksi seuraavanlaisia kommentteja: *”Lintujen konserttien kuunteluun, puuhien seurailuun”*. *”Näkee oravia ja lintuja, katselen niitä ja nautin luonnosta.”*

Kysyttäessä polun käyttötarkoitusta naisten ja miesten välillä ei ollut huomattavia eroja. Myöskään ikäryhmittäin ei ollut nähtävissä huomattavia eroja. Vapaamuotoisista kommenteista käy ilmi mm. että ikäryhmässä 20–39 -vuotiaat polkua käytetään myös istuskeluun, seurusteluun ja lueskeluun. *” Istun penkillä lukemassa opiskelukirjoja tai muuten vaan nautin auringosta kauniilla ja rauhallisella puistoalueella.”*

TAULUKKO 2. Polun käyttötarkoitus (N=361)

	NAISET	MIEHET	YHTEENSÄ
kävely	39 %	42 %	81 %
kunnon kohotus	12 %	18 %	30 %
luonnon seuraaminen	24 %	23 %	47 %
lasten kanssa ulkoilu	6 %	5 %	11 %
koiran ulkoiluttaminen	9 %	8 %	17 %
muu virkistyskäyttö	9 %	5 %	14 %

8.4 Ulkoilumahdollisuuksien ja kunnon paraneminen

Kaikista vastanneista (N=246) puolet koki vanhustenpuiston parantaneen ulkoilumahdollisuuksiaan. Koska tutkimuksen mielenkiinto on erityisesti ikääntyneissä ihmisissä, yli 65-vuotiaiden määrästä 62,5 % koki vanhustenpolun parantaneen ulkoilumahdollisuuksiaan.

Erityisesti yli 85-vuotiaiden miesten kohdalla kolme vastaajaa neljästä koki vanhustenpolun parantaneen ulkoilumahdollisuuksiaan. Samanikäisistä naisista yhdeksän kolmestatoista vastaajasta koki polun parantaneen ulkoilumahdollisuuksiaan.

TAULUKKO 3. Ulkoilumahdollisuuksien paraneminen vanhustenpolun ansiosta

	alle 20	20–39	40–64	65–74	75–85	yli 85	yht.
kyllä	0 %	4 %	19 %	9 %	12 %	5 %	50 %
ei	0 %	14 %	17 %	7 %	4 %	1 %	44 %
ei vastausta	0 %	0 %	2 %	1 %	2 %	1 %	6 %
yhteensä	0 %	19 %	39 %	17 %	18 %	7 %	100 %

Kysyttäessä millä tavoin liikkumisen koettiin parantuneen vanhustenpolun ansiosta (N=251), 160 vastaajaa (65 %) koki liikkumisensa parantuneen jollakin tavalla.

Annetuista vaihtoehtoista (kts. TAULUKKO 4.) eniten vastauksia tuli kohtaan "liikkuminen on helpompaa". Muina tapoina mainittiin mm. laadulliset merkitykset, kuten ympäristön viihtyisyyden paraneminen jonka myötä tulee liikuttua enemmän. Myös tässä kohdassa mainittiin luonnon virkistävä merkitys.

TAULUKKO 4. Liikkumisen paraneminen vanhustenpolun ansiosta

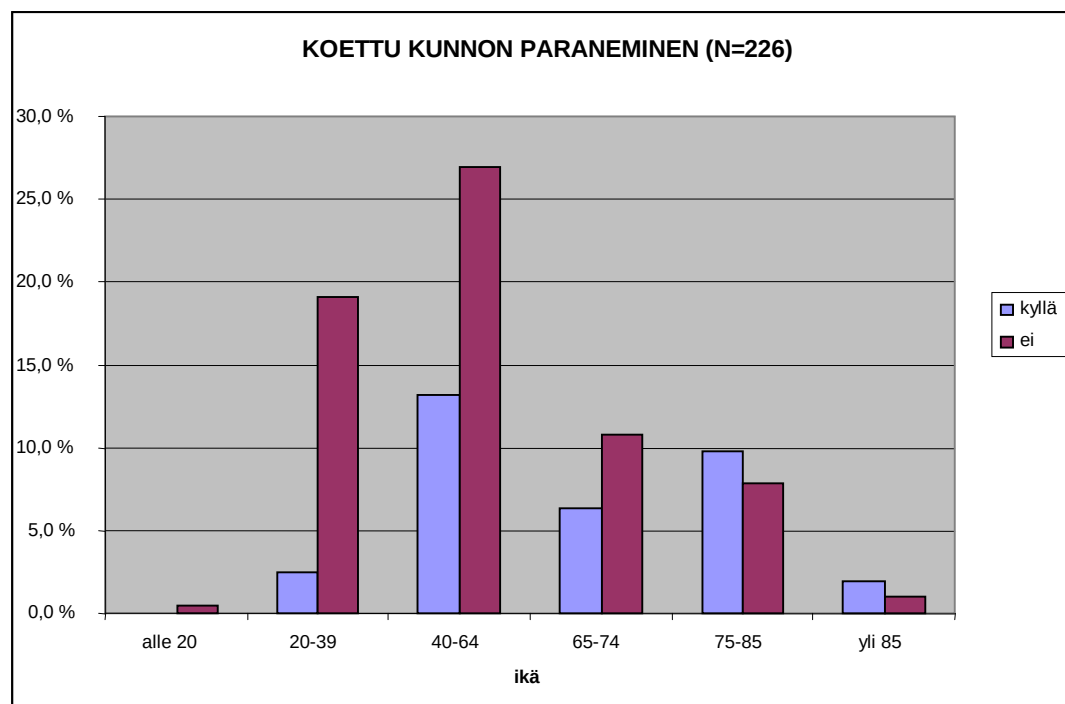
	alle 20	20–39	40–64	65–74	75–85	yli 85	yhteensä
liikun enemmän	0 %	0 %	4 %	2 %	4 %	0 %	11 %
liikun säännöllisemmin	1 %	0 %	4 %	2 %	4 %	1 %	12 %
liikkuminen on helpompaa	0 %	2 %	10 %	3 %	6 %	3 %	24 %
muulla tavoin, miten?	0 %	6 %	6 %	3 %	2 %	1 %	18 %
ei vastausta	0 %	3 %	18 %	8 %	6 %	2 %	36 %
yhteensä	1 %	11 %	41 %	19 %	21 %	8 %	100 %

Kysyttäessä vastaajien mielipidettä siitä, kokivatko he vanhustenpolulla liikkumisen parantaneen kuntoaan, 30 % kaikista tähän kohtaan vastanneista (N=226) ilmoitti kuntonsa omasta mielestään parantuneen.

Erityisesti yli 85 v. kokivat kuntonsa parantuneen. Tässä ikäryhmässä puolet miehistä ja hieman alle puolet naisista koki kuntonsa parantuneen. Mielenkiintoinen huomio on,

että jopa 20–39 vuotiaista naisista muutama vastasi kuntonsa parantuneen vanhustenpolulla liikkumisen myötä.

KUVIO 3. Koettu kunnon paraneminen vanhustenpolun ansiosta



Kysyttäessä millä tavoin kunnon koettiin parantuneen (n=275), 48 (17 %) kaikista kyselyyn vastanneista kertoi mielialansa kohentuneen. Jaksamisensa koki parantuneen 39 (14 %) vastaajaa. Arkiaskareiden sujumisen koki helpottuneen vastaajista 13 (5 %). Lisäksi vastattiin mm. jalkojen voivan paremmin, polvien kestävän paremmin, verenkierron parantuneen, kotitöiden sujuvan helpommin ja raittiin ilman tekävän hyvää.

TAULUKKO 5. Millä tavoin kunnon koettiin parantuneen

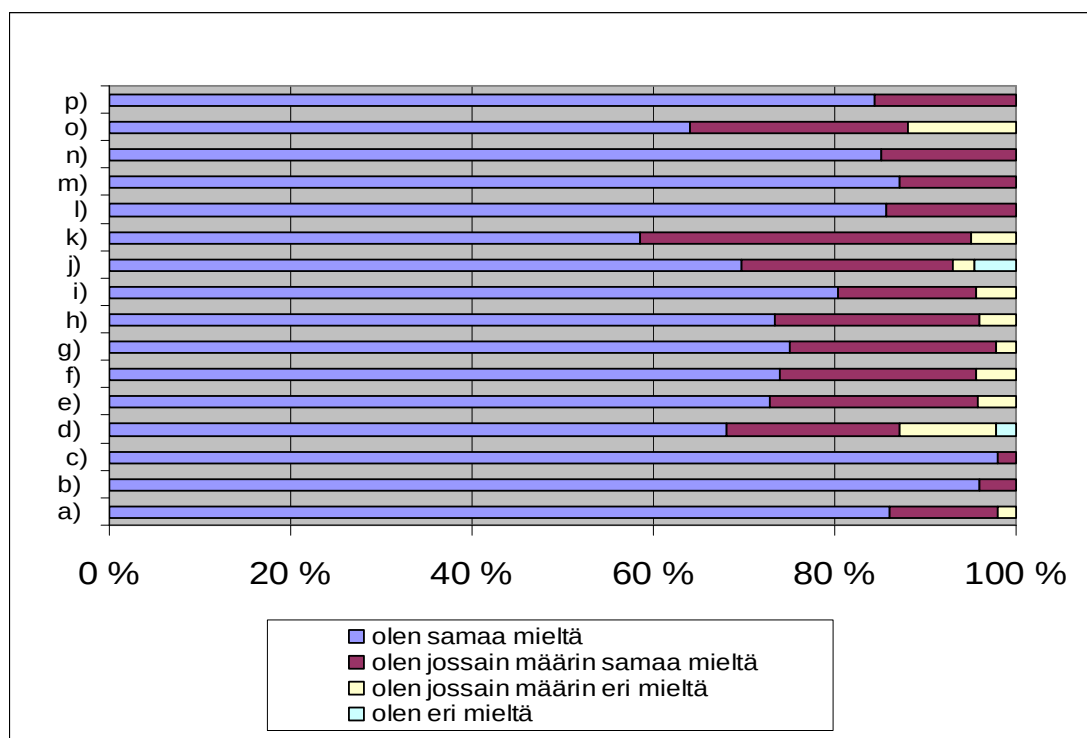
	alle 20	20–39	40–64	65–74	75–85	yli 85	yht.
jaksan paremmin	0 %	1 %	4 %	3 %	4 %	2 %	14 %
mielialani on kohentunut	0 %	1 %	6 %	3 %	6 %	1 %	17 %
arkiaskareet sujuvat helpommin	0 %	0 %	2 %	2 %	1 %	0 %	5 %
muulla tavoin, miten?	0 %	0 %	1 %	0 %	1 %	0 %	3 %
ei vastausta	0 %	14 %	25 %	11 %	8 %	3 %	61 %
yhteensä	0 %	17 %	39 %	18 %	19 %	7 %	100 %

8.5 Ympäristön miellyttävyys ja käyttömukavuus

Ympäristön miellyttävyyttä ja käyttömukavuutta selvitettiin taulukon avulla jossa pyrittiin selvittämään mm. vanhustenpolun viihtyisyyttä, turvallisuutta sekä ylläpidon riittävyyttä. Taulukossa esitetyt väittämät perustuvat Maunulapolun hankesuunnitelmassa (2000) esitettyihin esteettömyystavoitteisiin. Kokemukset ympäristön miellyttävyydestä ja käyttömukavuudesta olivat pääasiallisesti positiivisia. Vastausten perusteella voidaan olettaa että esteettömyystavoitteiden mukainen suunnittelu on onnistunut.

Vastauksista käy ilmi, että penkkien lukumäärä ja mitoitus koettiin lähes yksimielisesti riittäväksi ja sopivaksi. Myös levähdyspaikkojen sijainnit koettiin yli 80%:ssa vastauksista hyväksi. Valaistuksen riittävyydestä oli eri mieltä vain muutama vastanneista, suurin osa kuitenkin koki valaistuksen joko täysin tai lähes täysin riittäväksi. Polun pintamateriaali sekä levähdyspaikkojen sijainnit koettiin hyväksi. Valvonnan ja ylläpidon osalta n.15 % vastaajista oli eri mieltä sen riittävyydestä, mutta kuitenkin yli 60% vastaajista ilmoitti olevansa siihen täysin tyytyväinen. Kukaan vastaajista ei kokenut ympäristöä turvattomaksi, vaikkakin n. 15% vastasi olevansa väitteestä vain jossain määrin samaa mieltä. Avoimista vastauksista käy ilmi, että turvattomuustekijöiksi koettiin mm. irti juoksevat koirat.

KUVIO 3. Ympäristön miellyttävyys ja käyttömukavuus



Kuvion 3. arvoasteikon kirjainten selitykset:

- a) valaistus on riittävä
- b) penkkejä on riittävästi
- c) penkkien mitoitus on sopiva
- d) penkkien värit auttaa kulkureitin valinnassa
- e) penkkien materiaali on miellyttävä
- f) pöytien mitoitus on sopiva
- g) pöytien pintamateriaali on sopiva
- h) opastekartta on tarkoituksenmukainen
- i) käsijohde on hyvin suunniteltu ja vastaa tarkoitustaan käytössä
- j) käsijohde on tarpeellinen
- k) opasteet käsijohteessa ovat tarpeelliset
- l) polun pintamateriaali on hyvä
- m) polun reuna/opastavuus on hyvä
- n) levähdyspaikkojen sijainnit ovat hyviä
- o) polun valvonta ja ylläpito on riittävää (siivous, talvikunnossapito jne.)
- p) polku ja sen ympäristö tuntuu turvalliselta

8.6 Mielipiteitä vanhustenpolusta

Mielipiteitä vanhustenpolusta ja sen tarpeellisuudesta tuli melko runsaasti. Näistä suurin osa tuli naisilta. Palaute oli suurimmalta osin positiivista, vain muutama negatiivinen kommentti oli joukossa. Positiivisen palautteen pääasiallinen sanoma oli ikäluokasta riippumatta se, että polku koettiin tarpeellisenä.

Ikäryhmissä 20 – 39 -vuotiaat sekä 40 – 64 -vuotiaat nousi korostetusti esille se että polku koettiin tarpeellisenä vanhuksille sekä ”huonosti liikkuville”, näissä ikäluokissa varsinaisia polun käyttäjiä oli marginaalisesti. Kyseisissä ikäryhmissä vanhustenpolkua käytettiin lasten tai koiran kanssa ulkoiluun sekä ohikulkureittinä muille ulkoilualueille tai asioimaan mennessä.

65 – 74 -vuotiaista suurin osa koki polun vielä tällä hetkellä itselleen melko tarpeettomana, mutta tulevaisuutensa kannalta tärkeänä ja samantapaista ratkaisua suositeltiin rakennettavaksi muuallekin.

Myös 75 – 85 -vuotiaiden vastauksissa suurimmassa osassa kiiteltiin hyvin suunniteltua polkua. Tämän ikäryhmän sisällä polkua käytettiin eniten päivittäin kävelyyn. Yli 85 – vuotiaiden vastausprosentti oli kaiken kaikkiaan pieni, mutta vastausten perusteella tämänkin ikäluokan edustajat polkua käyttävät ainakin avustajan kanssa.

Lisäksi vastauksista kävi ilmi mm. että penkkien olemassaolo koettiin tärkeänä: ”*Pääsee istumaan ja ottamaan nitroa.*” Myös lasten kanssa liikkumisen koettiin helpottuneen ja iltaisinkin liikkuminen mahdollistui, koska muita ihmisiä on enemmän liikkeellä.

Kysyttäessä, onko polulla tai sen ympäristössä ilmennyt häiritseviä tekijöitä, suurin osa vastaajista ilmoitti, ettei häiritseviä tekijöitä ollut. Vain 12 % vastaajista oli sitä mieltä että häiritseviä tekijöitä oli. Mainintoja oli mm. irti juoksevista koirista ja häiritsevästi käyttäytyvistä ”tyypeistä”, joita epäiltiin huumeiden käyttäjiksi.

Häiriötekijöiden ei yleensä koettu haittaavan tai rajoittavan liikkumista vanhustenpolulla. Ongelmaksi häiriötekijät koki vain yhdeksän naispuolista vastaajaa. Vastaajat ilmoittivat liikkuvansa varovaisemmin. Keskustelussa (27.2.2006) polkua päivittäin käyttävän henkilön kanssa kävi ilmi että polulla on talvella esiintynyt häiriötä lähinnä pikkupojista, jotka ovat hätyytelleet oravia. Häirinnän seurauksena oravat ovat lähes kadonneet alueelta.

8.7 Tulosten yhteenveto

Vanhustenpolun käyttäjien ikäjakaumasta käy ilmi, että polkua käyttävät määrällisesti eniten 40–65-vuotiaat. Heidän kohdallaan käyttö on kuitenkin useimmiten vain läpikulkuun liittyvää, monille polku toimii oikopolkuna Pakilasta Maunulaan. Vastanneista yli 65-vuotiaista 97 henkeä ilmoitti käyttävänsä polkua, ja heistä 62 ilmoitti käyttävänsä vanhustenpolkua kerran viikossa tai useammin. Käyttötarkoitukseksi mainittiin useimmiten kävely, toiseksi eniten polkua käytettiin luonnon seuraamiseen ja eläinten puuhien seurailuun.

Vastaajista suurin osa koki ulkoilumahdollisuuksiensa parantuneen vanhustenpolun ansiosta. Yli 65-vuotiaista kaksi kolmasosaa ilmoitti vanhustenpolun parantaneen ulkoilumahdollisuuksiaan. Lisäksi 30 % kaikista vastanneista koki vanhustenpolulla liikkumisen parantaneen kuntoaan. Tämä oli huomattavissa erityisesti yli 85-vuotiaiden ikäryhmässä, joista puolet miehistä ja hieman alle puolet naisista koki kuntonsa parantuneen. Vastaajat kokivat ympäristön ja polun rakenteelliset ratkaisut toimiviksi ja riittäviksi. Polku nähtiin tarpeellisenä, ja hyvin ikääntyneiden ihmisten tarpeita vastaavana. Erityisesti penkkien ja levähdyspaikkojen olemassaolo koettiin tärkeänä. Vastausten perusteella voidaan olettaa, että esteettömyystavoitteiden mukainen suunnittelu on onnistunut.

9 POHDINTA

Vaikka Maunulan Suursuonpuiston vanhustenpolun idean ja suunnittelun lähtökohtana on ollut rakentaa liikuntapolku vanhuksille, ei sen käyttäjäkunta kuitenkaan rajoitu pelkästään vanhuksiin. Polku helpottaa kaikkien käyttäjäryhmien miellyttävää liikkumista alueella ja lisää ympäristön miellyttävyyttä ja turvallisuuden tunnetta, vaikka kyseessä olisikin vain oikopolku. Osa vanhuksista mainitsi keskusteluissa polun nimen rajoittavaksi ja hieman leimaavaksi tekijäksi. Tällä perusteella onkin syytä pohtia onko jatkossa vastaavat polut nimettävä niin, ettei puistoa suunnata vain yhdelle käyttäjäryhmälle.

Polun saavutettavuudessa koettiin olevan jonkin verran ongelmia niiden henkilöiden kohdalla, joiden toimintakyvyssä oli puutteita. Esimerkiksi osa läheisen Paanumäen vanhainkodin vanhuksista oli kokenut pääsyn polulle hankalaksi, koska heidän on vaikea kulkea polulle johtavaa loivaa ylämäkeä. Autotien ylittäminen matkalla polulle koettiin myös hankalaksi. Tämä korostui varsinkin talviaikaan, jos tietä ei oltu aurattu kunnolla ja lumivalleja on vaikea ylittää. Talvikunnossapitoon myös vanhustenpolun ulkopuolella olisi kiinnitettävä huomiota.

Ikärakenteen muuttumisen ja väestön vanhenemisen myötä tarvitaan toimenpiteitä, jotka tukevat ikääntyneen itsenäistä selviytymistä. Kyselystä kävi vahvasti ilmi, että esteetön polku on hyvinvointia edistävä ja monissa vastauksissa suositeltiin vastaavanlaisia polkuja rakennettavaksi muuallekin. Nimenomaan vanhusten tulevaisuudesta ja liikkumisen turvallisuudesta oltiin kiinnostuneita. Esimerkiksi ympäristöministeriön julkaisussa Melukylä vai mansikkapaikka (2001) todetaan erityisryhmien, kuten vanhusten, lapsien, vammaisten sekä fyysisesti tai psyykkisesti sairaiden ihmisten tarvitsevan ympäristöltään tiettyjä seikkoja, jotka parantavat myös muiden ympäristössä liikkuvien viihtyvyyttä. Ympäristön esteettömyyden on lisäksi todettu parantavan ulkona liikkujan turvallisuutta. Elinympäristön hyvät ja toimivat olosuhteet puolestaan tukevat ikääntyneen itsenäistä selviytymistä. Omatoiminen liikkuminen puolestaan vähentää laitoshoidon ja kuntoutuksen tarvetta (Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 6).

Tutkimuksesta kävi ilmi, että esteetön ja esteettisesti viehättävä ulkoilupaikka koetaan tarpeelliseksi kaikissa ikäpolvissa. Monet vastaajista mainitsivat, että polku on tarpeellinen joko lähisukulaiselle, potilaalle tai tulevaisuudessa kenties itselle. Polkua käyttää toisinaan myös lähistöllä olevan päiväkodin lapsiryhmät ulkoiluun. Myös Maunula Foorumissa 18.10.2005 saadun palautteen perusteella vastaavantyyppiselle

polulle olisi tarvetta myös Pakilantien, joka jakaa Maunulan kahteen osaan, toisella puolella. Aikaisemmin tehtyjen tutkimusten, vanhustenpolun kyselytutkimuksen ja saamani palautteen perusteella voidaan perustellusti pitää tärkeänä elinympäristön kehittämistä esteettömämpään ja itsenäistä selviytymistä tukevampaan suuntaan.

LÄHTEET

- Arvola, Tuomo 2005. Haastattelu. Suursuonpuiston vanhustenpolku. Helsinki. Haastattelu 15.8.
- Aura, Seppo - Horelli, Liisa - Korpela, Kalevi 1997: Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Esteetön asuinkortteli. VTT tiedotteita 2090. VTT, Espoo 2001.
- Esteetön ympäristö kaikille 2002. Helsinki :Tiehallinto.
- Esteetön rakennus ja ympäristö. 1998. Suunnitteluopas. Rakennustietosäätiö.
- Heikkilä, Tarja 2004. Tilastollinen tutkimus, 5 painos. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Helsingin kaupungin esteettömyyssuunnitelma ajalle 2005–2010. Helsingin kaupungin rakennusvirasto 2005.
- Hirvensalo, Mirja 2002: Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avun- tarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto: Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Verkkodokumentti. <<http://selene.lib.jyu.fi>> Luettu 20.5.2005.
- Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:4.Helsinki. Verkkodokumentti. <<http://pre20031103.stm.fi>> Luettu19.5.2005.
- Ikäinstituutti. Raportteja 3/2005. Verkkodokumentti. Helsinki: Ikäinstituutti. Luettu 25.5.2005. <<http://www.ikainst.fi>>
- Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. 2004. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6.
- Invalidiliitto. Verkkodokumentti. Luettu 21.5.2005. <<http://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/maaritelma.html>>
- Jokiniemi, Jukka 1998: Toimiva ympäristö jokaiselle. Heikkonäköiset henkilöt arvioimassa rakennettua ympäristöä. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston julkaisuja 1998/48.
- Jyrkämä, Jyrki 2001: Vanhuus haasteena. Teoksessa Jyrkämä, Jyrki - Sankari, Anne (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen, län sosiologiaa. 2001. Tampere: Vastapaino.
- Kohti esteetöntä liikkumista, Liikenne- ja viestintäministeriön esteettömyysstrategia, ohjelmia ja strategioita 2/2003. Liikenne- ja viestintäministeriö.
- Koivu, Heli 2000: Kaikenkuuloisille! Kuulovammaisten huomioonottaminen tilojen ja toimintojen suunnittelussa. Kuulonhuoltoliitto ry. Helsinki.

- Kurenniemi, Marja – Törmänen, Elisa 2003. Ympäristö menee ihon alle? Kaupunkirakenteen ja asuinalueiden laadun yhteys alueelliseen kuolleisuuteen Helsingissä. Aiheita 26/2003. Verkkodokumentti. Helsinki: Stakes.
<<http://www.stakes.fi>> Luettu 20.5.2005.
- Kurki, Salme 2005. Maunula. Helsinki. Haastattelu 1.6.
- Könkkölä, Maija 2005. Arkkitehti. Invalidiliitto. Helsinki. Haastattelu 13.6.
- Lahti, Pirkko 1997: Kaupunki mielenterveyden uhkana vai tukena. Teoksessa Karisto, Antti (toim.): Vanhuus kaupungissa. Juva: WSOY.
- Lehmuskoski, Ville – Rönkä, Kimmo – Wiik, Maarit – Kallio, Riikka 2002: Ikääntyneiden liikkuminen ja tienpito. Tiehallinnon selvityksiä 14/2002. Helsinki: Tiehallinto.
- Lehtola, Sari 2002: Ikäihmisen asuin ympäristö turvalliseksi. Stakes.
- Levon, Bengt-Vilhelm 1998: Ikäihmisten tapaturmat ja asuin ympäristö. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, selvityksiä 1998:1.
- Luotoniemi, Markku 1986: Liikunnan biologisia vaikutusmekanismeja. Teoksessa Heiskanen, Tarja (toim.): Liikunta ja mielenterveys Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Maankäyttö- ja rakennuslaki 2000. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi> > Luettu 8.1.2006.
- Maankäyttö- ja rakennusasetus 2000. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi> > Luettu 8.1.2006.
- Maunulapolun hankesuunnitelma. Helsingin kaupungin rakennusviraston viherosaston selvityksiä 2000:7. LT-Konsultit Oy.
- Melukylä vai mansikkapaikka? Aukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä 2001. Suomen Ympäristö 467. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Päivänen, Jani – Saarikoski, Petri – Virrankoski, Lauri 2004. Elämänkaarikortteli – Kohditi sosiaalisesti kestävää asumista ja kaupunkielämää. Suomen Ympäristö 716. Helsinki: Ympäristöministeriö, asunto- ja rakennusosasto.
- Rahkonen, Ossi – Lahelma, Eero (toim.) 2000. Elämänkaari ja terveys, 2. painos. Tampere: Gaudeamus.
- Rappe, Erja 2005: Kasvien hoitamisen ja viherympäristön vaikutus laitoksissa asuvien vanhusten koettuun hyvinvointiin. Helsingin yliopisto. Soveltavan biologian laitos. Väitöskirja. Verkkodokumentti.
<<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/>> .Luettu 10.9.2005.
- Ruonakoski, Annamari - Somerpalo, Sakari - Kaakinen, Juha – Kinnunen, Riitta 2005: Esteettömyys ja ikääntyneiden palvelutarve. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Liikenne- ja viestintäministeriö.
- Setälä-Laine, Leena 2005. Fysioterapeutti. Maunula, Helander-koti. Helsinki. Haastattelu 23.5.

Sosiaali- ja terveysministeriö - Suomen kuntaliitto 2003: Yksilölliset palvelut, toimivat asunnot ja esteetön ympäristö. Vammaisten ihmisten asumispalveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2003:4. Helsinki.

Sujuvampi arki ikääntyville – yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä 2004. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Suomen perustuslaki 1999. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi> > Luettu 8.1.2006.

Suomen rakentamismääräyskokoelma 2005. Verkkodokumentti.
<<http://www.ymparisto.fi>> Luettu 8.1.2006.

Suutama, Timo - Ruoppila, Isto - Laukkanen, Pia (toim.)1999: Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seurantutkimuksesta. Kela: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42.

SuRaKu – Esteettömyyskriteerit 2004. Helsingin kaupungin rakennusvirasto.

SuRaKu. Esteettömien julkisten alueiden suunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon ohjeistaminen katu-, viher- ja piha-alueilla 2005. Helsingin kaupungin rakennusvirasto.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001. Komiteamietintö 2001:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Liikunta ja ikääntyminen, UKK-instituutti 2004.
<<http://www.ukkinstituutti.fi>> Luettu 26.5.2005.

Tilastokeskus 2001. Suomen tilastollinen vuosikirja 2001. Keuruu.

Tujula, Pirjo - Kaski, Markku - Jokinen, Ilkka 2003: Esteetön perhepuisto ja liikunta-polku. Helsinki: Opetusministeriö.

Vammaisten henkilöiden mahdollisuuksien yhdenvertaistamista koskevat yleisohjeet 1993. Valtakunnallinen vammaisneuvosto. Verkkodokumentti.
<<http://www.vane.to>> Luettu 20.5.2005.

Verhe, Irma 1994: Esteettä luontoon liikkumaan. Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumisesteisille. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Verhe, Irma 1996: Selkeä ympäristö. Näkövammaisille soveltuvan toimintaympäristön suunnittelu. Helsinki: Rakennusalan Kustantajat RAK.

Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintasuunnitelman kriteerejä. 2005-2007. Ikäinstituutti. <<http://www.stm.fi>> Luettu 30.5.2005.

Ympäristö liikuttaa. 2004. Videodokumentti. Tuotanto: Kunnossa kaiken ikää-ohjelmat.

1. Vastaaaja on

- ☐ nainen
- ☐ mies

2. Vastaaajan ikä

- ☐ alle 20
- ☐ 20 - 39
- ☐ 40 - 64
- ☐ 65 - 74
- ☐ 75 - 85
- ☐ yli 85

3. Käyttättekö ulkona liikkuessanne jotain seuraavista välineistä?

- ☐ kävelysauvoja
- ☐ valkoista keppiä
- ☐ kävelykeppiä
- ☐ kyynärsauvoja
- ☐ rollaattoria
- ☐ pyörätuolia
- ☐ muuta, mitä? _____
- ☐ en käytä ollenkaan

4. Tarvitsetteko avustajaa liikkuessanne ulkona?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

5. Kuinka usein käytätte vanhustenpolkua?

- ☐ päivittäin
- ☐ kerran viikossa
- ☐ useamman kerran viikossa
- ☐ kerran kuukaudessa
- ☐ useamman kerran kuukaudessa
- ☐ harvemmin
- ☐ ei koskaan

6. Mihin tarkoitukseen käytätte polkua?

- ☐ kävelyyn
 - ☐ kunnon kohotukseen
 - ☐ luonnon seuraamiseen
 - ☐ lasten kanssa ulkoiluun
 - ☐ koiran ulkoiluttamiseen
 - ☐ muuhun virkistyskäyttöön, mihin? _____
-

7. Onko vanhustenpolku parantanut ulkoilumahdollisuuksianne?

- ☐ kyllä
☐ ei

8. Millä tavoin liikkumisenne on parantunut vanhustenpolun ansiosta?

- ☐ liikun enemmän
☐ liikun säännöllisemmin
☐ liikkuminen on helpompaa
☐ muulla tavoin, miten? _____

9. Onko kuntonne omasta mielestänne parantunut vanhustenpolulla liikkumisen myötä?

- ☐ kyllä
☐ ei

10. Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, niin millä tavoin koette kuntonne parantuneen?

- ☐ jaksan paremmin
☐ mielialani on kohentunut
☐ arkiaskareet sujuvat helpommin
☐ muulla tavoin, miten? _____
- _____

11. Onko polulla tai sen ympäristössä ilmennyt Teitä häiritseviä tekijöitä?

- ☐ kyllä, minkälaisia? _____
- _____

- ☐ ei

12. Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, haittaavatko/rajoittavatko häiriötekijät liikkumistanne vanhustenpolulla?

- ☐ kyllä
☐ ei

13. Jos häiriötekijät rajoittavat liikkumistanne, niin millä tavoin?

- ☐ en liiku enää ollenkaan polulla tai sen ympäristössä
☐ liikun vähemmän
☐ liikun varovaisemmin
☐ muutoin, miten? _____
- _____

14. Ympäristön miellyttävyys ja käyttömukavuus.**Rastikaa mielestänne sopivin vaihtoehto kunkin väittämän kohdalta.**

	olen samaa mieltä	olen jossain määrin samaa mieltä	olen jossain määrin eri mieltä	olen eri mieltä
a) valaistus on riittävä				
b) penkkejä on riittävästi				
c) penkkien mitoitus on sopiva				
d) penkkien väritys auttaa kulkureitin valinnassa				
e) penkkien materiaali on miellyttävä				
f) pöytien mitoitus on sopiva				
g) pöytien pintamateriaali on sopiva				
h) opastekartta on tarkoituksenmukainen				
i) käsijohde on hyvin suunniteltu ja vastaa tarkoitustaan käytössä				
j) käsijohde on tarpeellinen				
k) opasteet käsijohteessa ovat tarpeelliset				
l) polun pintamateriaali on hyvä				
m) polun reuna/opastavuus on hyvä				
n) levähdyspaikkojen sijainnit ovat hyviä				
o) polun valvonta ja ylläpito on riittävää (siivous, talvikunnossapito jne.)				
p) polku ja sen ympäristö tuntuu turvalliselta				

15. Voitte kertoa tähän vapaasti hyviä sekä huonoja puolia vanhustenpolusta.

KIITOS VASTAUKSESTANNE!

Arvoisa maunulalainen**20.6.2005**

Suursuonpuiston vanhustenpolun avajaisista on kulunut vuosi. Nyt on aika selvittää, kuinka hyvin polku palvelee käyttäjiään.

Vanhustenpolku sijaitsee Suursuonpuistossa, terveysaseman ja sosiaalikeskuksen takana. Se on syntynyt maunulalaisen Salme Kurjen ideasta saada helppokulkuinen ulkoilureitti myös niille, joille liikkuminen on tavallisessa maastossa vaikeaa.

Tämä kysely toteutetaan osana Helsinki kaikille –projektia. Kyselyn tarkoituksena on selvittää vanhustenpolun käyttäjämääriä sekä käyttäytyvyyttä. Tutkimustietoja tullaan käyttämään projektin seurannassa sekä tärkeänä taustatietona vastaavanlaisia hankkeita suunniteltaessa.

Kyselyyn vastaajat on valittu asuinalueen perusteella. Vastaukset tullaan käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti ja nimettöminä. Vastaajan henkilöllisyys ei tule julki missään vaiheessa tutkimusta.

Kyselyyn vastaajilla on mahdollisuus osallistua arvontaan täyttämällä ohessa oleva arvontalipuke ja palauttamalla se yhdessä kyselylomakkeen kanssa. Arvontaan osallistuvien henkilö tai osoitetietoja ei luovuteta mihinkään muuhun tarkoitukseen eikä niitä myöskään yhdistetä kyselyn tuloksiin millään lailla. **Palkintoina arvotaan kolme kappaletta askelmittareita.**

Pyydän ystävällisesti Teitä postittamaan vastauksenne viimeistään 10.7.2005 mukana olevassa kirjekuoressa, jossa on osoitetiedot valmiina. Postimaksu on etukäteen maksettu, voitte siis pudottaa kuoren suoraan postilaatikkoon.

Paperin kääntöpuolella on kartta, johon on merkitty Suursuon vanhustenpolun sijainti.

Kyselyn tekijä opiskelee Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa apuvälineteknikoksi, ja tämä kysely on samalla osa tekijän opinnäytetyötä.

Mikäli Teillä on kysyttävää aiheesta, voitte ottaa meihin yhteyttä:

Paula Lasarov-Minni
Kyselyn tekijä
paula.lasarov-minni@hel.fi
(09) 166 2622
040 728 2341

Pirjo Tujula
Helsinki Kaikille –projektinjohtaja
pirjo.tujula@hel.fi





Suursuon vanhustenpolku on merkitty kartalle punaisella
(Eniro karttalehti DJ/82)