

## **Innovaatiline maja dementsusega inimestele**

### LISA 1. Haljasalad dementsusega inimestele

#### Sissejuhatus

Dementsusega inimeste meeled nõrgenevad ja vajavad sensoorset stimulatsiooni. Aiandusteraapia pakub tegevust, vabadust, iseseisvust ja säilitab sensoorseid võimekusi. Teraapiline aed vähendab ärevust, depressiooni, isoleeritust, valu, suurendab soovi liikuda, säilib keskendumisvõime ning aiategevused aitavad hoida ööpäevast normaalset rütmi. Aed suurendab teadlikkust loodusest, aastaegadest ja ajast. Teraapiline aed on ka personalile hea võimalus lõõgastumiseks ja lühikeseks puhkuseks.

Põhitegevusteks aias on jalutamine, imetlemine, katsumine, kuulmine ja haistmine, aga ka istutamine ja taimede eest hoolitsemine.

#### Teed ja teedevõrgustik

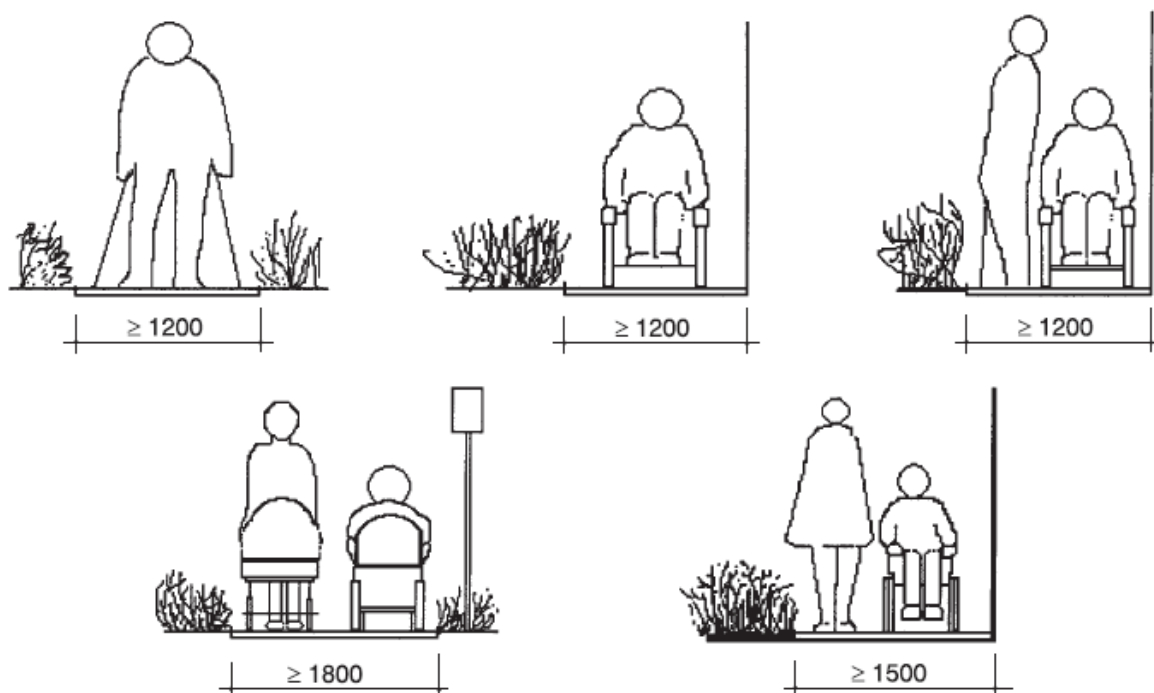
Aia karkass peab olema ülesehitatud jalgteede võrgustikul, mis on sõlme või ringi/ovaali kujuga, mis tagab selle, et kõndides jõutakse samasse punkti tagasi, kust teele mindi. Jalgteede algus peaks olema 'lähetuskohana' märgitud. "Uitavad" jalgteed võivad pakkuda vaikset jalutuskäiku ja puhkust. Lilled ja ronitaimed võivad pakkuda põhjust ja võimalust peatumiseks ning puhkamiseks. Et jalgteede meelitaks inimest edasi liikuma, peaks see pakkuma piisavalt maamärke, milleks on tuttavad aiaelemendid: pink, linnubassein, põõsad. Oleks hea, kui tee lõpus või mööda teed käies on teatud sihtkohad, kuhu jõutakse või mida vaatama minnakse. Aed peab pakkuma ka kohti, kus mahub rohkem inimesi kokku saama. Selline ala peaks asuma sissepääsu lähedal ja seal, kus teed kohtuvad/ristuvad.

Välimööbel, valgustid (teed peavad olema hästi valgustatud), prügikastid jmt asetatakse teest väljaspoole. Puhkamiseks paigaldatakse lauad ning pingid (käe- ja seljatoega, ühed kõrgemad, teised madalamad, ning laua all peab olema vaba ruum põlvedele ja ratastoolile). Puhkekohad rajal on iga 100 m tagant.

Teepind peab olema: kõva; tasane; mittetolmav; mittemääriv; libisemiskindel; kulumiskindel; peab kevaditi kiiresti sulama (asfalt; betoon; graniitkillustik; savivaba, tihendatud peenkruus; klombitud looduskivi; betoonkivi; tallamiskindel muru; vuugimuru; lamekivi). Mittesobivad pinnakattematerjalid on: kruus (ratastooliga on halb sõita); looduslikud kivid (ratastooliga on halb sõita); puit (vihmaste ilmade korral on pind libe).

Soovitav on kasutada heledatoonilisi pinnakattematerjale ja äärekive. Musta graniitkivi plaate või munakive pole hea kasutada suuremate alade katmiseks, sest neid kasutatakse kontrastmaterjalidena tee äärtes. Sadevee ära juhtimiseks on otstarbekas kasutada laiu, madalapõhjalisi vihmaveerenne. Plaadid ei või olla ebatasased, libedad ning vuugivahed ei tohi ületada 5 mm. Teed peavad olema 1200-1800 (2000) mm laiad, et oleks vabalt ruumi liikuda ka elektroonilisel ratastoolil ning inimesed saaksid jalutada kahe või kolmekaupaga. Kui ratastoolid liiguvad vastassuundades, peab tee laius olema vähemalt 1800 mm. Ratastoolis ümberpööramiseks on vaja ruumi diameetriga 1500 mm. Suure ja kiire väljas kasutatava elektriratastooli ümberkeeramiseks on vaja ruumi minimaalselt 2500 mm.

## PINNAVAJADUS LIIKUMISEKS VÄLJASPOOL SISERUUME



Ruumilist orientatsiooni toetavad lihtne kavand, maamärkide kasutamine ja elamuslikkus.

### Valgustus

Kuna valgus neeldub tumedal pinnal (nt asfalt, märg liiv), tuleb teed, eriti need kus liigutakse pimedal ajal, hästi valgustada. Seesugune toimimisviis lisab rajale ka turvalisust. Teedele, mida kasutavad nägemispuudega inimesed, tuleb valgus paigaldada alati ühele poole teed (1 m tee servast). Valgustus peab olema ka teede ristumiskohtades: treppidel ja kaldteedel 20-50 lx; teedel peamiselt 10 lx ja hästi tajutava värvikontrastiga; peab märgistama treppide ja kaldteede algust; teepind ei tohi läikida ega peegeldada; valgustus ja valgusti peab sobima loodusesse. Soovitatava valguspeegelduse%: -katus 80-90%; -akendega sein 80-90%; -muud seinad 40-60%; -põrand 20-40%; -uksed 40%.

## Üldised kujunduse põhimõtted

Aia eesmärgid on tuttavliku rohelise puhvri loomine hoone ümber, jalutamine ja istumiskoha pakkumine stressi vähendamiseks ning meeldiva keskkonna loomine külaliste vastu võtmiseks.

Aias on avalik ala kõigile, kuid võivad olla personaalsed kohad – lillepeenar, taim või kast, mille eest hoolitseb vaid üks isik.

Aias on soovitatav kasutada tuttavaid nn sügava mälu elemente (postkast, bussipeatus). Vihmaga õues viibimiseks tuleks luua varjualuseid. Samas tuleb vältida seda, et aiast hakkab saama uutmoodi surnuaed (nt pargipink ei oleks kellegi surmaga seotud). Samuti tuleks vältida ekstreemseid aianurki, nt soojad ja külmad hommikunurgad, külmad varjunurgad õhtuti ning tagada kaitse päikese eest.

Põhimõtted mida aia teraapilise aia kujunamisel järgida:

- kõrgemad kastid taimede kasvatamiseks erinevatele kõrgustele (istudes, ratastoolis, seistes);
- peenrad on kõrgemal või istutuskastis, et vältida inimese kukkumist peenrasse;
- lilled kontrastsetes toonides ning suureõielisi lilli on parem näha kui väikseid;
- aeda mitte istutada mürgiseid taimi ega tihedaid okaspuid ja põõsaid (näiteks kibuvits);
- vältida suuri ja sügavaid tiike, purskkaevusid ning tuleelemente;
- aias vältida müra ja mehhaanilisi helisid.

Martha Tysoni<sup>1</sup> teraapilise aia kontseptsiooni järgi peab aia kujundus toetama nii sotsiaalset kui füüsilist teovõimet, kuhugi kuulumise ja vajalikkuse tunnet. Aed võib pakkuda klientidele võimalusi oma hobide jätkamiseks ning toetab perekondlikke sidemeid. Aia kujundusse võib paigutada perekondlikke elemente ning piirkonna kultuurset konteksti. Säilitada tuleb turvatunnet ja pakkuda kergesti äratuntavaid maastikumärke, loogiliselt kujunevaid jalgteid ja turvalisi tsoone. Aed võimaldab erinevad tegevusi üksi, kahekesi või grupiga. Aias saab rõhutada traditsioone ja aastaajalisust - kevadel seemne mahapanek, sügisel vilja koristamine. Inimesel on kätes mälu, aias saab teha käelisi tegevusi mida inimene tegi noorena. Aiad pakuvad lõhnu noorusest, mis äratav mälestusi ja turgutab emotsioone.

### Taimmaterjal

Taimevalik peab olema tuttav aia kasutajale (nt taimed, mida kasutati siis kui aia kasutaja oli 25-aastane) ning aastaajalisust rõhutav. Aed peaks pakkuma põhjust välja vaatama minna midagi, mis õitseb. Vajalikud on kõrgendatud lillepeenrad (nii laua kui ka nõjatumiskõrgus). Suureõielisi taimi on parem näha kui väikseid. Värvikontrast on silmatorkavam soojade toonide puhul (kollane, oranz, punane). Suured puud annavad tunde ajatusest ning lasevad end puudutada. Taimed peavad olema haarde ulatuses ja eri kõrgustel. Hea, kui aias oleks viljapuid ja –põõsaid. Lilledeks võiks eelistada mälestusi äratava teraapia lilli ehk nõ vanaema-aia lilli: saialill, meelespea, võõrasema, kannikesed, spargel, kummel, raudürt, floksid jne. Nähtaval kohal peaksid olema kastekannud, noorusajast pärit aiatööriistad (kaugmälus on esemete otstarbeline kasutamine). Allergilist reaktsiooni võivad anda sirelid, jasmiinid, krüsanteemid, pärnad, kased, lepad, saialilled,

---

<sup>1</sup> Thyson, Martha 1998. The Healing Landscape: Therapeutic Outdoor Environments.

härjasilmad, hellerheinad ja maikellukesed. Ebasoovitav on kasutada harilikku pihlakat, punast leedrit, mõningaid enelaid, mesilastele meelepäraseid taimi ja tugevasti lõhnavaid taimi ning paplit ja paju teede ääres, sest nende juured tulevad maapinnale ja ratastooliga ei ole võimalik seal liikuda.

---

## Inventar

Põhimööbliks sobib laua-tooli kombinatsioon, kuhu pääseb ratastooliga. Pinkidel peavad olema selja- ja käetoed, ühed kõrgemad, teised madalamad. Istumine peab olema eri kõrgustel: 450 mm tava kõrgus 300 mm lastele ja lühikasvulistele 500 mm ratastoolist pinkidele ümberistujatele. Vajalikud on aiateraapia lauad kuhu saab ratastooliga alla sõita ja aiategevusi toimetada.

Jutlemiseks sobivad hästi istekohad, mis on paigutatud ümara plaaniga, kuhu mahub 6 – 10 inimest vabalt istuma.

Lehtla peaks olema haljasalal paiknev poolprivaatne koht. Pingid peaksid olema paigutatud vestlust/kontakti soodustavalt ning selliselt, et sinna oleks meeldiv tagasi tulla.

Perekeskseks lähenemiseks tuleks panna aeda lastele kiik ja muid mänguväljaku elemente.

Aias võivad olla infotahvlid, sh info allergikutele.

## Mida aias vältida

Negatiivsed nähtused on müra ja hääled, suitsetamine ning ülemäära päikesele avatud alad. Otsene päike mõjub mõnikord positiivselt, mõnikord aga

negatiivselt. Paljudele haigustele on päike vastunäidustatud, mistõttu tuleb aeda kavandada varjulisi kohti.

### Vaated ning seosed sise- ja välisruumide vahel

Aed peab pakkuma hoonesviibijatele aknast vaateid, mis tekitavad tunde, et see on siinsamas ning aeda minemiseks ei ole vaja teha suuri ettevalmistusi. Pinnakattes võib kasutada suuri plaate ja suuri mustreid, et seda oleks võimalik rütmilisena tajuda aknavaadetest.

Akende ja klaasuste juures tekivad visuaalsed seosed sise- ja välisruumi vahel, kus välialad võivad peegeldada siseruumide elu. Siseruumides on istumiskohtade jaoks vaja madalamal asuvaid aknaid. Oleks väga hea, kui päikesevalgus pakuks valgust nii siseruumidesse kui ka vaateid välialadele. Eraldi peaks olema aeda vaatamise kohad, kus personal saab näha, mida haljasaladel tehakse. Jalgteed ukseni peaksid olema kergesti äratuntavad ning juurdepääsetavad.

### Teisi aiatüüpe

#### Aatrium

Aatriumi aed ehk talveaed on hoones olev aed, mida saab vajadusel kütta ja ventileerida. Selle aia võib sisustada sobivate puude, taimede ja istumispaikadega. Siseaed pakub välialale omast rohelist ja võimalust olla "looduses" ka halva ilma korral; on lõõgastav ja turvaline, võimaldab luua loomulikku valgustust päevasel ajal.

## Katuseaed

Katuseaed on haljasala, mis on rajatud hoone katusele. Katuseaeda saavad kasutada nii kliendid kui personal. Selle eeliseks on privaatsus ning avanevad head vaated. Puuduseks võib olla temperatuur - kas liiga kuum või külm; katusel on tavaliselt tuulisem kui maapinnal; ei ole varjatud müra eest.

## Katuseterrass

Katuseterrass asub erinevalt katusel asuvast katuseaiast hoone küljel ning on võrreldav pika rõduga. Kujunduses on ülekaalus tehiselemendid, mida kombineeritakse vertikaal- ja konteinerhaljastusega. Selle eeliseks on muidu kasutamata ala kasutamine ning võimalus eksponeerida avaraid vaateid. Puuduseks ebasoodne mikrokliima – liiga kuum, külm, tuuline; ka hoolika kujundusega võib terrass häirida inimeste privaatsust kõrvalruumides.



## Pilte teraapilistest aedadest

