****

**Vihreä vanhuus**

Vihreyteen liitetään nuoruus, kehitys ja kestävyys. Vanhuus puolestaan luo mielikuvia laskevasta auringosta, hidastumisesta ja hauraudesta. Vanhuutta koskeva keskustelukin vahvistaa kielteisiä mielikuvia: vuodesta toiseen puhutaan taloudellisesta taakasta, jonka ikääntyvä väestö yhteiskunnalle tuottaa. Vihervuoden 2016 yksi teemoista on kestävä viherrakentaminen. Löytyisikö vihreydestä kestävyyttä myös vanhuuteen?

Ympäristö vaikuttaa hyvinvointiimme. Luomme käsitystä itsestämme ja rakennamme identiteettiämme ympäristömme avulla. Ympäristöön peilaten arviomme olemmeko osaavia, onnistuvia ja kuulummeko joukkoon vai olemmeko taidottomia, epäonnistuvia ja ulkopuolisia. Mitä vähemmän meillä on voimavaroja, sitä enemmän olemme ympäristömme armoilla, mutta toisaalta silloin toimintakykyä ja identiteettiä voidaan myös tukea ympäristön avulla.

Vanhenemisen myötä aistitoiminnot hidastuvat, toimintakyky heikkenee ja herkkyys stressille kasvaa. Keskittyminen vaikeutuu, kun ympäristöstä saadusta informaatiosta tärkeä ja vähemmän tärkeä eivät enää erotu toisistaan. Ikääntymisen myötä yleistyvät muistisairaudet tuovat mukanaan toiminnanohjauksen ja orientaation ongelmia. Vanhenemiseen liittyy siis koko joukko ikäviä asioita. Kun vanhenemismuutoksia tarkastelee tunnettujen viherympäristön terveysvaikutusten valossa, tilanne ei kuitenkaan ole enää yhtä toivoton. Kannattaa siis pohtia, miten vihreys voi kohentaa ikäihmisen elämää.

Viherympäristössä stressi helpottuu ja ympäristöä on helppo hahmottaa koska se herättää tunnevasteita, joita pystyy tulkitsemaan ilman vaativaa tiedonkäsittelyä. Tällöin muistin ongelmistakaan ei ole niin paljon haittaa. Vihreä ympäristö ei myöskään kuormita tiedonkäsittelyä rakennetun ympäristön tavoin, missä usein on runsaasti ympäristöärsykkeitä, joiden tulkinta on täytynyt opetella. Viherympäristön peruselementit – kasvit, vesi, kulkureitit ja levähdyspaikat – ovat tuttuja, mikä osaltaan tukee ymmärrettävyyttä. Luonnolliset ympäristöt ovat lisäksi lähtökohtaisesti rakenteellisesti yhtenäisiä – kasvit kasvavat suhteessa toisiinsa ja muihin ympäristön tekijöihin sopusuhtaisesti. Moni ikäihminen kokeekin rauhoittuvansa ja ajatustensa kirkastuvan päästessään kävelemään vihreyden keskelle. Olo tuntuu myös turvalliselle koska ympäristökokemusta pystyy hallitsemaan.

Sisätiloissa aisteille on vähän käyttöä; pääasiassa katselemme ja kuuntelemme, eikä aistitusta muodostu mieleenpainuvia elämyksiä. Viherympäristössä sen sijaan miellyttävät aistikokemukset ovat vallitsevia. Tuoksut, värit ja säätilan vaihtelut ehkäisevät aistien deprivoitumista ja helpottavat ympäristön hahmottamista ja tulkintaa. Aistivirikkeet kiinnittävät huomion ympäristöön, mikä lievittää pelkoa sekä ahdistusta ja samalla mieliala paranee. Kaunis kukka voi synnyttää iloa ja tuoda hymyn huulille. Ulkona olosuhteet ovat myös elintoimintojen ylläpidon kuten hormonistasapainon kannalta suotuisammat kuin sisällä ja ympäristön monimuotoisuus ylläpitää luontaista immuunipuolustusta.

Vanhetessa elinpiiri pienenee ja samankaltaisina toistuvat päivät puuroutuvat toisiinsa. Elämässä tapahtuvat muutokset ovat useammin epämukavia kuin mukavia ja tulevaisuushorisontti lyhenee. Kun oma elämä tuntuu epävarmalta, luonto tuo lohtua ja toivoa. Luonnossa tapahtuvat muutokset ovat ennustettavia ja hitaita – talven jälkeen koittaa kevät, uusi kasvu ja kukinta. Aikaan jaksottuu ympäristössä koettavissa olevien muutosten kautta: mitä vihreämpi ympäristö, sitä selkeämmin muutokset ovat havaittavissa.

Samalla kun elinpiiri pienenee, aktiivisuus vähenee ja suhde ympäristöön ohenee. Ikäihminen syrjäytyy helposti toimintakyvyn aletessa omiin oloihinsa ja halu olla mukana elämänmenossa katoaa. Jo se, että ymmärtää ympäristöään ja löytää sieltä itselleen merkityksellisiä asioita, luo osallisuuden tunnetta. Moni löytää itsellensä tärkeitä asioita esimerkiksi puista tai vuodenaikojen vaihtelusta. Toiminnallinen vuorovaikutus ympäristön ja toisten ihmisten kanssa aktivoi ja luo yhteenkuuluvuuden tunteita. Syreenin nuuhkaisu tai lintujen ruokinta vahvistaa ympäristösuhdetta ja otetta omaan elämään.

Liikkeellä pysyminen on terveyden kannalta oleellista. Liikkumisen vähentyminen johtaa vähitellen perusterveidenkin ihmisten toimintakyvyn heikkenemiseen, mutta ikääntyneille liikkumattomuus aiheuttaa nopeasti ongelmia arjen sujumiseen ja altistaa muistisairauksille sekä masennukselle. Osallisuuden kokemukselle ulos pääseminen ja ulkona liikkuminen on välttämätöntä. Liikkuminen onkin paras tapa ylläpitää ja edistää monipuolisesti toimintakykyä, mikä puolestaan vähentää tarvetta hoito- ja hoivapalveluille. Huolestuttavaa on, että yli 65-vuotiaista vain joka kymmenes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Vanhempien ikäluokkien ulkona liikkuminen on myös vähentynyt siitä huolimatta, että iäkkäiden ihmisten toimintakyky on yleisesti kohentunut. Ikäihmisten liikkumisen edistäminen on sekä heidän itsensä että yhteiskunnan kannalta tavoiteltavaa mutta miten se toteutetaan?

Vanhojen ihmisten liikkumattomuuteen on monia syitä. Varsinkin apuvälineitä liikkumisensa tueksi tarvitsevat törmäävät usein ympäristön esteisiin: painaviin oviin, portaisiin, raskaisiin reitteihin ja lepopaikkojen puutteeseen. Esteettömyys sinänsä ei kuitenkaan välttämättä edistä ulkoilun toteutumista. Motivaation puute tai mielenkiinnoton ympäristö mainitaan ulkoilun esteenä harvemmin, mutta juuri niistä saataisi löytyä uusia ratkaisun avaimia iäkkäiden liikkumisen tukemiseen.

Tiedämme, että viihtyisät viherympäristöt innostavat ihmisiä liikkumaan ja toimimaan yhdessä. Mikä vihreydessä motivoi aktiivisuuteen? Motivaatio toimintaan syntyy, jos toiminta on autonomista ja se tuottaa pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Hallinnantunne ja merkityksellisyys tukevat autonomiaa. Vihreän ympäristön ymmärrettävyys ja elvyttävyys tekevät siitä helposti hallittavan. Monimuotoiseen viherympäristöön voi liittää merkityksiä kunkin elämänkokemusten mukaan. Vihreys tuottaa lisäksi esteettistä mielihyvää ja koetaan kiinnostavana, mikä houkuttaa tarkkailuun. Pystyvyyden tunne kuvaa uskoa siihen, että kykenee selviytymään elämässä eteen tulevista asioista. Viherympäristön rauhoittavuus ja luontoon liittyvä tulevaisuuden toivo voivat vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Omaa elämäänsä uskaltaa pohdiskella, kun luonto ympärillä tuo lohtua – kyllä tästä sittenkin taidetaan selvitä. Yhteenkuuluvuutta voi vihreydessä tuntea joko ympäristön sisällön kantamien merkitysten tai toiminnan kautta. Kaupunkiviljely monisukupolvisena projektina on hyvä esimerkki toiminnasta, joka luo tilanteita, joissa ikäihmistenkin osaamiselle on käyttöä.

Ikäihmiset saadaan liikkumaan ja lähtemään ulos, jos asuinalueilla on helposti saavutettavia ja houkuttelevia viheralueita. Vihervuonna 2016 haluamme nostaa esille vihreän ympäristön tärkeyden ikäihmisten toimintakyvylle. Vihreä vanhuus on inhimillisesti ja yhteiskunnallisesti kestävää!

*Dos. Erja Rappe*

*erja.rappe@ikainstituutti.fi*