

Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö

Erja Rappe, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi, Päivi Topo



Ympäristöopas 2018

Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö

Erja Rappe, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi, Päivi Topo

Ympäristöministeriö

ISBN: 978-952-11-4805-7 (nid.)

ISBN: 978-952-11-4806-4 (PDF)

Kuvat: kansikuva ja kuvat 24, 70, 74 Ossi Gustafsson,
kuva 87 Antti Viren Albumit auki -arkisto,
muut kuvat Helinä Kotilainen, Erja Rappe ja Jere Rajaniemi

Taitto: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto

Helsinki 2018



Kuvailulehti

Julkaisija	Ympäristöministeriö	Syyskuu 2018	
Tekijät	Erja Rappe, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi, Päivi Topo		
Julkaisun nimi	Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö		
Julkaisusarjan nimi ja numero	Ympäristöopas 2018		
Diaari/hankenumero	-	Teema	Asuminen
ISBN painettu	978-952-11-4805-7	ISSN painettu	1238-8602
ISBN PDF	978-952-11-4806-4	ISSN PDF	1796-167X
URN-osoite	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4		
Sivumäärä	130	Kieli	suomi
Asiasanat	muistiystävällinen, ikäystävällinen, asuinalueet, asuminen, ikääntyneet, muistisairaat		
Tiivistelmä <p>Väestön ikääntyessä asuinalueiden muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen on yhä keskeisempää. Tässä oppaassa tarkastellaan muisti- ja ikäystävällisyyden kehittämismahdollisuuksia olemassa olevan asuntokannan, uudisrakentamisen ja iäkkäille suunnattujen asumisratkaisujen osalta. Tarkastelussa ovat asuinalueet palveluineen ja osallistumismahdollisuuksineen sekä rakennukset ja asunnot lähiympäristöineen.</p> <p>Oppaassa esitellään muistiystävällisyyden ja ikäystävällisyyden kansainväliset suuntaukset sekä niiden kannalta merkitykselliset käsitteet ja näkökulmat, kuten kaikille sopiva suunnittelu ja osallisuus. Myös ikääntymiseen ja muistisairauksiin liittyvät toimintakyvyn muutokset otetaan huomioon asumisen kehittämismahdollisuuksia esiteltäessä. Opas sisältää paljon esimerkkejä hyödyllisistä ratkaisuista. Iäkkäiden ja muistisairaiden ihmisten tarpeiden kautta tarkastellaan yksityiskohtaisemmin asuinaluetta, pihaa, asuinrakennusta ja asuntoa. Myös teknologian hyödyntämismahdollisuudet otetaan huomioon asumisen tukemisessa. Lopuksi esitetään asuinympäristöjen suunnittelun tueksi muisti- ja ikäystävällisyyden tarkistuslista sekä kerrotaan, mistä saa aiheeseen liittyvää lisätietoa.</p> <p>Muisti- ja ikäystävällinen asuinympäristö on helposti hahmotettava ja esteetön. Se mahdollistaa iäkkään henkilön toimimisen, vaikka liikkuminen ja muu toimintakyky sekä aistien toiminta heikkenevät. Se tuottaa myönteisiä elämyksiä, herättää kiinnostusta ja kannustaa yhteisöllisyyteen ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Tarjolla on monipuolisia sekä ikääntyneille suunnattuja että sukupolvet yhdistäviä toimintoja, myös levähdyspaikkoja ja matalankynnyksen kohtaamispaikkoja.</p> <p>Opas on suunnattu kaikille niille tahoille, jotka osallistuvat asumisen, asuntojen ja asuinalueiden suunnitteluun ja kehittämiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kunnissa ja asuinalueilla. Myös iäkkäät ja muistisairaat ihmiset ja heidän läheisensä saavat oppaasta ideoita oman asumisensa arviointiin ja suunnitteluun.</p>			
Kustantaja	Ympäristöministeriö		
Painopaikka ja vuosi	Grano Oy, 2018		
Julkaisun jakaja/myynti	Sähköinen versio: julkaisut.valtioneuvosto.fi Julkaisumyynti: julkaisutilaukset.valtioneuvosto.fi		

Presentationsblad

Utgivare	Miljöministeriet	September 2018	
Författare	Erja Rappe, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi, Päivi Topo		
Publikationens titel	Boende och boendemiljöer för äldre och personer med minnessvårigheter		
Publikationsseriens namn och nummer	Miljöhandledning 2018		
Diarie-/ projektnummer	-	Tema	Boende
ISBN tryckt	978-952-11-4805-7	ISSN tryckt	1238-8602
ISBN PDF	978-952-11-4806-4	ISSN PDF	1796-167X
URN-adress	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4		
Sidantal	130	Språk	finska
Nyckelord	äldreanpassning, bostadsområden, boende, äldre, personer med minnessjukdomar		
Referat	<p>I och med att befolkningen åldras blir det allt viktigare att utveckla bostadsområdena så att de lämpar sig för äldre och personer med minnessvårigheter. I den här handledningen behandlas olika möjligheter för att göra det befintliga bostadsbeståndet, nya byggnader och boendelösningar för äldre bättre anpassade för äldre och personer med minnessvårigheter. Olika bostadsområden och servicen och möjligheterna till deltagande i dem studeras, likaså byggnader och bostäder och deras närmiljöer.</p> <p>I handledningen presenteras internationella riktlinjer för bostadsmiljöer som är anpassade för äldre och personer med minnessjukdomar samt begrepp och aspekter som är viktiga med tanke på dessa, t.ex. universell utformning och delaktighet. Också förändringar i funktionsförmågan som är kopplade till åldrande och minnessjukdomar beaktas när olika möjligheter till utveckling av boendet behandlas. Handledningen innehåller många exempel på nyttiga lösningar. Bostadsområden, gårdar, bostadsbyggnader och bostäder studeras i större detalj med tanke på de behov som äldre och personer med minnessjukdomar har. Också möjligheterna att utnyttja tekniken beaktas som stöd i boendet. Som stöd i planeringen av bostadsmiljöer presenteras till slut en kontrollista för anpassning av boendemiljöer, och det redogörs för var man hittar ytterligare information.</p> <p>En boendemiljö som anpassats för äldre och personer med minnessvårigheter är tillgänglig och lätt att känna igen. En sådan miljö ger äldre personer möjlighet att vara aktiva, även om rörelse- och funktionsförmågan och sinnena försämras. En sådan boendemiljö ger också positiva upplevelser, väcker intresse och uppmuntrar till gemenskap och till upprätthållande av sociala kontakter. Det erbjuds mångsidiga verksamheter som både riktar sig till äldre och som förenar generationer, även platser där äldre kan ta igen sig och mötesplatser med låg tröskel.</p> <p>Handledningen riktar sig till aktörer som deltar i planering och utveckling av boende, bostäder och bostadsområden och i främjande av hälsa och välbefinnande i kommuner och bostadsområden. Också äldre och personer med minnessjukdomar och deras anhöriga kan få idéer till hur de kan bedöma och planera det egna boendet.</p>		
Förläggare	Miljöministeriet		
Tryckort och år	Grano Ab, 2018		
Distribution/ beställningar	Elektronisk version: julkaisut.valtioneuvosto.fi Beställningar: julkaisutilaukset.valtioneuvosto.fi		

Description sheet

Published by	Ministry of the Environment		September 2018
Authors	Erja Rappe, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi, Päivi Topo		
Title of publication	Memory-friendly and age-friendly housing and living environment		
Series and publication number	Environment Guide 2018		
Register number	-	Subject	Housing
ISBN (printed)	978-952-11-4805-7	ISSN (printed)	1238-8602
ISBN PDF	978-952-11-4806-4	ISSN (PDF)	1796-167X
Website address (URN)	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4		
Pages	130	Language	Finnish
Keywords	memory-friendly, age-friendly, residential areas, housing, older people, people with dementia		
<p>Abstract</p> <p>As the population ages, it is increasingly essential to improve the memory-friendliness and age-friendliness of residential areas. This guide looks at how it is possible to develop the memory-friendliness and age-friendliness of the existing housing stock, new buildings and the housing solutions targeted at older people. Residential areas and their services and opportunities for participation are assessed as well as the buildings and apartments and their surroundings.</p> <p>The guide introduces the international trends in memory-friendliness and age-friendliness and the relevant concepts and viewpoints, such as universal design and social inclusion. The changes in the capacity to function that occur in connection with ageing and people with dementia are also taken into account in the presentation of development possibilities for housing. The guide contains a wealth of examples of useful solutions. The residential area, the residential building and the yard surrounding it, and the dwelling are examined in more detail through the needs of older people and people with dementia. Also, the opportunities to take advantage of technology are introduced to support living. In the end, a checklist of memory-friendly and age-friendly aspects is presented for the planning and design of living environments, as well as the sources of additional information.</p> <p>An environment that is memory-friendly and age-friendly is accessible and easy to perceive. It enables an older person to function although the person's mobility, other functional abilities and senses are weakening. It provides positive experiences, inspires interest and encourages communality and maintenance of social relationships. Diverse activities targeted both at the older people and at bringing different generations together are available, as well as resting places and low-threshold meeting places.</p> <p>The guide is targeted at all who participate in the planning and development of housing and residential areas and in the promotion of health and wellbeing in municipalities and residential areas. It also provides ideas to older people, people with memory loss and their families and friends for assessing and planning their housing.</p>			
Publisher	Ministry of the Environment		
Printed by (place and time)	Grano Ltd, 2018		
Distributed by/ publication sales	Online version: julkaisut.valtioneuvosto.fi Publication sales: julkaisutilaukset.valtioneuvosto.fi		

Sisältö

Esipuhe	9
Johdanto	11
1 Esimerkeistä mallia	15
2 Muisti- ja ikäystävällinen ympäristö	19
2.1 Ikäystävällinen asuinympäristö	21
2.2 Muistiystävällinen asuinympäristö	23
2.3 Muisti- ja ikäystävällisyyden yhdistäminen	24
3 Osallistuminen ja osallisuus	27
3.1 Omaan asumiseen vaikuttaminen	28
3.2 Tieto osallistumismahdollisuuksista	29
4 Muisti- ja ikäystävällisyyden näkökulmia	31
5 Ikääntyminen ja muistisairaudet muuttavat toimintakykyä	34
5.1 Näkö- ja kuuloaisti	37
5.2 Haju- ja makuaisti	39
5.3 Tuntoaisti	40
5.4 Tiedonkäsittely ja muistaminen	40
5.5 Fyysinen toimintakyky ja tasapaino	41
6 Muisti- ja ikäystävällisyys asuinalueiden suunnittelussa	44
6.1 Muisti- ja ikäystävällinen yhdyskuntasuunnittelu	47
6.2 Kaupunkiympäristön riskit iäkkäille asukkaille	48
6.3 Elinpiiri ja paikkasuhde	49
6.4 Viheralueet	50
6.5 Liikkuminen ja kulkureitit	54
6.6 Lähipalvelut	62

7	Piha	66
7.1	Rakenne	67
7.2	Toimintamahdollisuudet	71
7.3	Esteettisyys	73
7.4	Kasvit	75
8	Asuinrakennus	80
8.1	Sisäänkäyntialue	81
8.2	Porrashuoneet, käytävät ja hissit	83
8.3	Muut yhteiset tilat	84
9	Asunto	90
9.1	Muisti- ja ikäystävällisen asunnon ominaisuudet	91
9.2	Asunnon tilat	101
10	Teknologia asumisen tukena	115
11	Suunnittelun avuksi	118

ESIPUHE

Viihtyisä ja toimiva asuinympäristö palvelee kaikkia ja luo mahdollisuuksia kohtaamisille ja yhteisöllisyydelle. Ikääntyvässä yhteiskunnassa tällä on suuri merkitys. Muisti- ja ikäystävällisyyttä voidaan edistää monin keinoin. Tällaisessa asuinympäristössä muistisairautta sairastavat ja fyysisesti toimintarajoitteiset henkilöt voivat jatkaa totuttua elämäänsä kasvavista tuen tarpeista huolimatta. Muistiystävällinen ympäristö antaa muistisairaille ihmisille mahdollisuuden elää yhteisön jäsenenä muiden asukkaiden kanssa. Lähiympäristön ikäystävällisyys tuottaa näin elämän hallinnan ja onnistumisen kokemuksia ja lisää hyvinvointia.

Oppaassa tarkastellaan eri näkökulmia ja tekijöitä muisti- ja ikäystävällisten asuinalueiden suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä. Niitä ovat esimerkiksi elinpiiri, liikkuminen ja kulkureitit, viher- ja virkistysalueet sekä lähipalvelujen sijainti. Myös pihaa ja asuinrakennuksia tarkastellaan muisti- ja ikäystävällisyyden näkökulmista.

Oppaan ovat tehneet vanhempi tutkija Erja Rappe, tutkija Jere Rajaniemi ja johtaja Päivi Topo Ikäinstituutista sekä arkkitehti Helinä Kotilainen.

Opas on tarkoitettu tukemaan uusien asuinalueiden ja asuinrakennusten suunnittelua ja olemassa olevien asuinalueiden ja asuntokohteiden kehittämistä muisti- ja ikäystävällisiksi. Toivon oppaan innostavan tuottamaan ikä- ja muistiystävällisiä asuinympäristöjä ja asumista. Se on työtä, jota tehdään meidän kaikkien parhaaksi.

Kesäkuu 2018

Raija Hynynen

Asuntoneuvos

Ympäristöministeriö

Johdanto

lääkäiden ihmisten hyvinvoinnille ja toimintakyvylle asuinympäristöllä on suuri merkitys. Se on jäänyt vielä kuitenkin liian vähälle huomiolle kuntien päätöksenteossa ja yhdyskuntasuunnittelussa. Iäkkäät itse toivovat voivansa asua turvallisesti omassa kodissaan. Kotona asuminen on myös ikääntymispolitiikan keskeinen tavoite.

Muistisairaudet ovat ensisijaisin syy, jonka vuoksi iäkkäät ihmiset tarvitsevat palveluja kotiin ja palveluasumista. Muistisairaita arvioidaan olevan tällä hetkellä lähes 200 000 ja heistä työikäisiä yli 7 000. Ennusteiden mukaan muistisairaiden määrä moninkertaistuu vuoteen 2050 mennessä väestön ikääntyessä.

Muistisairaudet vaikeuttavat jo varhaisessa vaiheessa ympäristön tulkintaa ja hallintaa. Fyysinen toimintakyky voi säilyä hyvänä pitkäänkin, mutta toiminta kotona sekä liikkuminen kodin ulkopuolella hankaloituvat muistamisen heikkenemisen ja oppimisen vaikeutumisen vuoksi. Etenevät muistisairaudet eivät kosketa pelkästään sairastunutta vaan myös hänen läheisiään, jotka kantavat huolta sairastuneen jokapäiväisen elämän turvallisesta sujumisesta.

Jotta kotona asuminen toimintakyvyn muutoksista ja sairauksista huolimatta olisi mahdollista, asuinympäristöjen suunnittelussa ja kehittämisessä tulee ottaa iäkkäiden asukkaiden tarpeet nykyistä paremmin huomioon. Kun asuinympäristö tukee itsenäisen elämän jatkumista, iäkkäiden ja muistisairaiden henkilöiden kotona asuminen voi toteutua inhimillisesti ja palvelujen kannalta kustannustehokkaasti.

Tässä oppaassa keskitytään pääosin fyysisen asuinympäristön kehittämiseen muisti- ja ikäystävällisiksi. Sen ohella tulee huomiota kiinnittää myös siihen, että asuinalueet yhteisönä tukevat iäkkäiden ja muistisairaiden asukkaiden osallisuutta ja kuulumista yhteisöön. Siksi myös suvaitsevan asenneilmapiirin luominen ja

vaaliminen on tärkeää. Muistiystävällisyyden yhtenä keskeisenä tavoitteena onkin vähentää muistisairauksiin liittyviä negatiivisia käsityksiä ja lisätä parempaa ymmärrystä siitä, mitä muistisairautta eläminen tarkoittaa ja miten muistisairaita ihmisiä pystytään parhaiten tukemaan.

Oppaan tarkoitus

Oppaaseen on koottu muisti- ja ikäystävällisestä asumisesta ja asuinympäristöstä tuotettua tietoa suunnittelun ja kehittämisen tarpeisiin. Opas soveltuu uusien asuinalueiden ja rakennusten suunnitteluun, erityisesti iäkkäille suunnattujen palvelutalojen uustuotantoon, mutta myös tavallisen asuntojen ja olemassa olevien asuinalueiden ja kohteiden kehittämiseen muisti- ja ikäystävällisiksi. Opas soveltuu käytettäväksi myös muisti- ja ikäystävällisten palveluiden suunnittelussa.

Oppaassa painottuvat muistisairauksista johtuvat tarpeet asuinympäristölle. Se auttaa ymmärtämään, miten asuinympäristö voi tukea muistisairasta asukasta erilaisissa tilanteissa hänen päivittäisessä elämässään. Oppaassa keskitytään yleisten periaatteiden kuvaamiseen. Yksityiskohtaisia ohjeita toteutuksiin löytyy oppaassa mainituista lähteistä.

Oppaan kohderyhmät

Opas on tarkoitettu asuinalueiden ja asuntojen suunnittelijoille, rakennuttajille ja tilaajille, yhdyskuntasuunnittelijoille sekä kaavoittajille ja kuntien asumisesta sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä vastaaville tahoille.

Oppaasta hyötyvät myös sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat, asumispalveluita tuottavat tahot sekä iäkkäät ja muistisairaajat ihmiset ja heidän läheisensä, jotka voivat käyttää opasta apuna oman asumisensa arvioinnissa ja suunnittelussa sekä vaikuttamistyössä.

Oppaan rakenne

Luku 1. Aluksi kuvataan esimerkkejä asuinalueiden muisti- ja ikäystävällisyydestä ja sen kehittämistä.

Luku 2. Luvussa esitellään, mitä muisti- ja ikäystävällisellä ympäristöllä tarkoitetaan ja miten sitä on kehitetty.

Luku 3. Osallisuus ja osallistumisen mahdollisuudet kuuluvat olennaisesti muisti- ja ikäystävällisyyteen. Luvussa käsitellään osallisuutta ja sen toteuttamisen keinoja.

Luku 4. Luvussa esitellään keskeisimmät näkökulmat, jotka liittyvät muisti- ja ikäystävälliseen asuinympäristöön.

Luku 5. Luvussa käydään läpi tärkeimpiä toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä, jotka liittyvät ikääntymiseen ja muistisairauksiin.

Luku 6. Muisti- ja ikäystävällisen asuinympäristön ominaisuuksia, kuten ikäystävällistä yhdyskuntasuunnittelua sekä elinpiirin ja viherympäristöjen merkitystä iäkkäiden ja muistisairaiden asukkaiden toimintakyvylle ja elämänlaadulle, kuvataan luvussa kuusi. Liikkumista käsitellään toiminnan näkökulmasta ja kuvataan erilaisia liikkumista tukevia ratkaisuja. Lopuksi käydään läpi muisti- ja ikäystävällisten palveluiden keskeisiä piirteitä.

Luku 7. Pihan merkitys ulkoilun ja osallisuuden toteutumiselle lisääntyy toimintakyvyn heiketessä. Luvussa kuvataan muisti- ja ikäystävällisen pihan rakennetta, sen merkitystä liikkumiselle sekä pihan käyttöä erilaisiin toimintoihin, esteettisyyden merkitystä ja kasveja pihan viihtyisyyden ja toimintamahdollisuuksien kannalta.

Luku 8. Luvussa tarkastellaan muisti- ja ikäystävällisen asuinrakennuksen ominaisuuksia, kuten sisäänkäyntialueen merkitystä rakennuksen tunnistettavuuden ja esteettömän liikkumisen kannalta sekä yhteistiloja ja niiden tärkeyttä asukkaiden vuorovaikutukselle ja toiminnalle.

Luku 9. Luvussa keskitytään muisti- ja ikäystävälliseen asuntoon ja kuvataan tekijöitä, jotka vaikuttavat asunnon käytettävyyteen muistisairaana ja iäkkään asukkaan kannalta. Asunnon eri tilat tuulikaapista pesutiloihin ja parvekkeeseen käydään läpi. Lisäksi annetaan esimerkkejä hyvistä ratkaisuista.

Luku 10. Kehittyvä teknologia muuttaa päivittäistä toimintaympäristöä nopeasti, mikä edellyttää sopeutumista uudenlaisiin toimintatapoihin. Luku käsittelee teknologian käytön periaatteita iäkkään ja muistisairaana henkilön näkökulmasta.

Luku 11. Lopussa on esimerkkejä muisti- ja ikäystävälliseen suunnitteluun sopivista osallistavista menetelmistä sekä luettelo soveltuvista arviointivälineistä, aihepiirin ohjeista ja lainsäädännöstä.

1 Esimerkeistä mallia

Hyvä suunnittelu tuottaa hyvää asumista myös muistisairaille ja iäkkäille asukkaille. Heidän hyvinvointiaan tukeviin erityisiin tarpeisiin tulisi kuitenkin kiinnittää enemmän huomiota.

Muisti- ja ikäystävällisten asuinalueiden, rakennusten ja asuntojen suunnitteluun on saatavilla runsaasti ohjeistusta eri maista. Käytännön esimerkkejä muisti- ja ikäystävällisesti rakennetuista asuinympäristöistä on kuitenkin vielä vaikea löytää. Hollannissa sijaitseva Hogeweykin muistikylä¹ on yksi tunnetuimmista muistiystävällisistä asuinympäristöistä.

Asukkaiden osallistuminen asumisensa suunnitteluun on 2000-luvulla lisääntynyt merkittävästi. Pohjoismaissa, myös Suomessa, on syntynyt esimerkkejä yhteisöasumisesta ja yhteisistä suunnittelu- ja rakennuttamisprosesseista kuten ryhmärakennuttamisesta. Parhaimmillaan osallisuus ja yhteisöllisyys parantavat asuinympäristön ja rakennusten muisti- ja ikäystävällisyyttä sekä monisukupolvisuutta.

Uuden suunnittelu

Kun suunnitellaan uusia asuinalueita ja asuntoja, voidaan jo alusta alkaen ottaa huomioon se, kuinka asukkaiden tarpeiden ja toimintakyvyn mahdolliset muutokset sovitetaan yhteen asuinympäristön kanssa. Uudisrakentamisessa tavoitteena on kaikkien tilojen saavutettavuus ja esteettömyys eri-ikäisille ja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille. Uudisrakennusten ja isojen korjaushankkeiden esteettömyydelle,

1 <https://hogeweyk.dementiavillage.com/>

turvallisuudelle ja asukkaiden suunnitteluun osallistumiselle on annettu selkeät määräykset ja ohjeet maankäyttö- ja rakennuslaissa, Valtioneuvoston asetuksessa rakennuksen esteettömyydestä ja Ympäristöministeriön asetuksessa rakennuksen käyttöturvallisuudesta. Perusta hyvälle suunnittelulle ja kaikille soveltuvalla, esteettömälle asuinympäristölle on olemassa. Esimerkkejä syntyy vähitellen.

Esimerkiksi Sarasotassa Floridassa rakennuttajia ja rakentajia kannustetaan tekemään uusista rakennuksista ja asuinalueista kaikille sopivia ja esteettömiä, jotta asukkaat voivat jatkaa asumistaan samassa paikassa myös ikääntyessään². Suunnittelun tueksi piirikunta tarjoaa ikäesteettömyyden tarkistuslistoja, nopeutettuja lupaprosesseja ja markkinointitukea sekä sertifikaatin hankkeille, jotka täyttävät asetetut kriteerit.

Välineitä muistiystävällisten asuinympäristöjen suunnitteluun on kehitetty esimerkiksi Australiassa ja Isossa-Britanniassa. Australialainen The Dementia Enabling Environment -projektin tuottama sivusto sisältää ohjeita asunnon, hoitoympäristöjen, pihan ja julkisten rakennusten suunnitteluun³. Stirling Universityn Dementia Services Design Centren (DSDC) sivusto antaa ohjeita ja linkkejä hoito- ja asuinympäristöjen suunnitteluun⁴.

Olemassa olevien rakennusten ja asuinalueiden parantaminen

Korjausrakentamisessa ja olemassa olevissa tiloissa on paljon parantamista ennen kuin niistä saadaan muisti- ja ikäystävällisiä. Nykyisillä asuinalueilla esteettömyyden parantaminen käveltävyyttä edistämällä ja liikennejärjestelyjä selkeyttämällä on yleensä mahdollista. Ympäristön hahmotettavuutta ja käveltävyyttä voidaan tukea esimerkiksi lisäämällä opasteita, käyttämällä erottuvaa väritystä, luomalla mieleen jääviä paikkoja ja laittamalla penkkejä.

2 <https://www.agefriendlysarasota.org/>

3 <https://www.enablingenvironments.com.au/>

4 <http://dementia.stir.ac.uk/design/virtual-environments>

Asuinalueiden muisti- ja ikäystävällisyyden parantamisessa asukkaiden mukaan ottaminen suunnitteluun on keskeistä. Esimerkiksi Manchesterissa Old Moatin kaupunginosassa asuu paljon toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä. Siellä asuinympäristön ikäystävällisyyttä on edistetty kehittämällä yhdessä ratkaisuja, joilla tuetaan yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Iäkkäille asukkaille järjestetään erilaisia työpajoja ja keskustelutilaisuuksia, joissa he voivat tuoda esille kokemuksiaan ja toiveitaan, arvioida asuinympäristöään ja priorisoida esitettyjä ratkaisuja. Iäkkäistä koostuva neuvottelukunta osallistuu myös aktiivisesti kaupunkisuunnitteluun⁵.

Manchesterissa syntyi osallistamisen tuloksena toimintasuunnitelma ikäystävällisyyden parantamiseksi⁶. Nopeasti toteutettavia parannuksia ovat olleet mm. penkkien ja levähdystuolien lisääminen sekä tiedonvälityksen parantaminen ilmoitustaulujen avulla. Pidemmän aikavälin tavoitteita ovat ympäristön ymmärrettävyyden ja kohteiden löydettävyyden parantaminen helppolukuisilla opasteilla sekä ikäystävällisten asuntojen tarjonnan lisääminen.

Olemassa oleva alue voi myös olla ikäystävällinen ilman, että sitä on erityisesti sel-laiseksi kehitetty. Keravan kaupungin keskusta on esimerkki kaupunkiympäristös-tä, jossa palvelut ovat pääsääntöisesti keskittyneet kävelyetäisyydelle. Ikääntyneille tärkeät terveyskeskus ja palveluasunnot sijaitsevat kuitenkin hieman ydinkeskustan ulkopuolella.

Jalankulun turvallisuutta parantaa kävelyteiden erottaminen pyöräteistä, suojatei-den korottaminen ja selkeä merkitseminen sekä erottuvat päällystemateriaalit. Kes-kustaa halkova katu on muutettu leveäksi kävelykaduksi, jolla järjestetään erilaisia tapahtumia. Kävelykatuun liittyvällä aukiolla on myös arkipäivisin torimyyntiä ja kahvila. Aukio liittyy puistoon, missä on lapsille leikkivälineitä sekä esiintymislava. Kulttuuria on tarjolla monipuolisesti ja esteettömästi Kerava-salissa sekä kirjastossa. Erityistä huomiota on kiinnitetty viherympäristöön: kukkivat kirsikka- ja omenapuut ihastuttavat asukkaita joka kevät.

5 <https://www.housinglin.org.uk/housing-networks/HCOPRN/Projects/Old-Moat-Age-friendly-Research/>

6 http://hummedia.manchester.ac.uk/institutes/micra/ACTION%20PLAN%20MAP_11_04_14.pdf

Muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen on hyvä aloittaa arvioimalla olemassa olevaa ympäristöä yhdessä asukkaiden kanssa. Pienetkin muutokset voivat parantaa muistisairaiden ja iäkkäiden elinympäristöä merkittävästi.



Kuva 1. Tilat yhdessäololle ja tapahtumille luovat yhteisöllisyyttä.



Kuva 2. Hyvässä asuin ympäristössä on esteettistä koettavaa kaikenikäisille.

2 Muisti- ja ikäystävällinen ympäristö

Väestön ikääntyessä asuinalueiden kehittämisessä tarkastellaan yhä enemmän asuinympäristöjen muistiystävällisyyttä ja ikäystävällisyyttä. Muisti- ja ikäystävällisyyden tarkoituksena on kehittää asuinympäristöt sellaisiksi, että niissä huomioidaan iäkkäiden ja muistisairaiden ihmisten tarpeet ja voimavarat niin, että ympäristö tukee heidän taitojaan ja toimintakykyään.

Muisti- ja ikäystävällinen asuinalue on helposti hahmotettava ja esteetön. Myös palveluihin liittyvän viestinnän ja asuinalueen opasteiden tulee olla selkeitä. Näin suunniteltu asuinympäristö hyödyttää kaikenikäisiä ja erityisesti niitä, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Muisti- ja ikäystävällisessä asuinympäristössä iäkkäitä ja muistisairaita ihmisiä arvostetaan yhdenvertaisina asukkaina, ja he saavat tuntea kuuluvansa paikalliseen yhteisöön. Asuinympäristössä on riittävästi iäkkäiden ihmisten tarvitsemia palveluja, kuten neuvontapalveluja, sosiaali- ja terveystalvveluja sekä lähipalveluja, ja ne ovat helposti saavutettavissa. Iäkkäille on myös tarjolla toimintaa ja harrastuksia sekä mahdollisuuksia ylisukupolvisiin kohtaamisiin.

Muisti- ja ikäystävällisellä asuinalueella iäkkäät ihmiset pystyvät toiveidensa mukaisesti asumaan itsenäisesti omassa kodissaan ja tutussa asuinympäristössä (ageing in place -periaate). Tämä onnistuu, kun asuinalueella on tarjolla tavallisten asuntojen ohella myös senioriasuntoja ja palveluasumista. Muisti- ja ikäystävälliset asuinalueet on suunniteltu niin, että toimintakyvyltään heikentyneet asukkaat asuvat siellä missä muutkin, eivätkä erillään muusta asumisesta. Tämä tukee osaltaan maamme

ikäntymispolitiikan ja vanhuspalvelulain tavoitetta lisätä ikäihmisten kotona asumisen mahdollisuuksia ja vähentää ympärivuorokautisen hoidon tarvetta.

Muistiympäristöjen kehittämistä on vienyt maailmanlaajuisesti eteenpäin Alzheimer's Disease International ja ikäystävällisyyden suunnittelua Maailman terveysjärjestö (WHO). Nykyisin puhutaan tarpeesta yhdistää nämä asuin ympäristöjen kehittämisen suuntaukset, sillä niiden painopisteet ovat pitkälti samanlaisia. Kyse on asukaslähtöisestä suunnittelusta, johon otetaan mukaan myös ne asukkaat, joiden toimintakyky on heikentynyt ja jotka tarvitsevat tukea osallistumiseensa.

Asuin ympäristöjen muisti- ja ikäystävällisyyden tavoitteet:

- tukea iäkkäiden ihmisten mahdollisuutta aktiivisuuteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen
- tarjota tavallisten asuntojen ohella myös iäkkäille ja muistisairaille suunnattuja asumisratkaisuja
- suunnitella asuin ympäristöjä monien toimijoiden kuten vanhusneuvostojen kanssa
- kiinnittää suunnittelussa huomio asuin ympäristön ja asumisen esteettömyyteen sekä hyödyntää iäkkäitä palvelevaa teknologiaa
- varmistaa iäkkäiden tarvitsemien palvelujen käytettävyys ja saavutettavuus
- ottaa suunnittelussa huomioon sääolosuhteet ja pienten, maaseutumaisten alueiden erityispiirteet
- varmistaa, että iäkkäät ja muistisairaajat ihmiset voivat käyttää asuin ympäristössään kykyjään, heitä arvostetaan yhdenvertaisina asukkaina ja he asuvat siellä missä muutkin
- mahdollistaa iäkkäiden ja muistisairaiden ihmisten osallisuus omassa lähiyhteisössään ja heidän osallistumisensa yhdessä läheistensä kanssa lähiympäristönsä kehittämiseen
- tarjota iäkkäille ja muistisairaille henkilöille eri tavoin ja ymmärrettävästi tietoa palveluista, harrastusmahdollisuuksista ja vaikuttamiskeinoista
- varmistaa, että asuin alueen muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen on asukaslähtöistä ja palvelee kaikenikäisiä.



Kuva 3. Muistisairaiden asumisyksikkö sijaitsee tavallisessa kerrostalossa.



Kuva 4. Muistisairaiden asuminen ja palvelut sijoittuvat kaupungin ydinkeskustaan.

2.1 Ikäystävällinen asuinympäristö

Ikäystävällisen asuinympäristön kehittämisessä on paljon samoja piirteitä kuin missä tahansa asukaslähtöisessä asuinalueiden suunnittelussa, mutta siinä korostuu ikääntyneiden näkökulma. Kun näkökulma on iäkkäissä asukkaissa, huomiota kiinnitetään etenkin ympäristön esteettömyyteen, sopiviin asumisratkaisuihin, palvelujen saavutettavuuteen ja iäkkäiden ihmisten osallistumismahdollisuuksiin. Ikäystävällisyyteen on kiinnitetty huomiota erityisesti silloin, kun tavoitteena on ollut kehittää palvelukortteleita, jotka vastaavat myös iäkkäiden asumis- ja palvelutarpeisiin.

WHO:n kaupunkien ja yhteisöjen ikäystävällisyydellä tarkoitetaan aktiivisen ikääntymisen edistämistä tarjoamalla ikäihmisille elämänlaatua parantavia mahdollisuuksia terveyteen, turvallisuuteen ja osallistumiseen. Tavoitteena on, että kaupungit rakenteineen, rakennuksineen ja palveluineen olisivat sellaisia, että ne sopivat ja ovat saavutettavissa myös ikääntyneille ihmisille erilaisine tarpeineen.

WHO:n linjausten taustalla on The Global Age-Friendly Cities -projekti (2006–2007), jossa oli mukana 33 kaupunkia eri puolilta maailmaa. Hankkeessa kerättiin tietoa iäkkäiltä ihmisiltä, heidän hoitajiltaan ja palveluntuottajilta niistä ympäristön tekijöistä, jotka joko edistivät tai estivät ikäystävällisyyttä. Tuloksena syntyi opas ja muistilista kaupunkien ikäystävällisyyttä määrittävistä piirteistä. Muistilistassa kuvataan kahdeksan keskeistä teemaa, joita tulee tarkastella ja kehittää ikäihmisten

näkökulmasta, jos kaupungin halutaan kehittyvän ikäystävälliseksi. Teema-alueet on esitetty seuraavassa kuviossa.



Kuva 5. WHO:n kahdeksan ikäystävällisyyden teema-alueetta.

Yksityiskohtaisempi lista teemoista löytyy suomennettuna Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen -raportista (Hynynen toim. 2015). WHO:n Euroopan aluetoimisto julkaisi vuonna 2017 käsikirjan, jossa näitä teemoja on edelleen syvennetty myös muistisairaiden kannalta.

Ikäystävällisyyden edistäminen on jatkunut WHO:ssa vuonna 2010 perustetussa verkostossa, The Global Network for Age-friendly Cities and Communities, jossa Tampereen kaupunki on mukana. Verkostoon pääsee tutustumaan WHO:n Age-friendly World -verkkosivuilla, jonne on koottu työvälineitä ikäystävällisyyden kehittämiseksi sekä maailmanlaajuinen tietopankki ikäystävällisistä käytännöistä⁷.

Asuinalueiden ikäystävällisyys ei ole saavutettu tila vaan jatkuva kehittämisprosessi. Keskeistä tässä prosessissa on iäkkäiden asukkaiden ja heidän läheistensä kuuleminen ja heidän ottamisensa mukaan asuinalueiden kehittämiseen. Vanhusneuvostot

⁷ <https://extranet.who.int/agefriendlyworld>.

ovat keskeisiä myös ikäystävällisyyttä suunniteltaessa, sillä ne osallistuvat usein ikääntymispoliittisten strategioiden valmisteluun ja antavat lausuntoja kaava- ja rakennushankkeista.

Ikäystävällisyyden kehittämiseen tarvitaan ikäihmisten itsensä, heidän perheidensä ja vanhusneuvostojen ohella myös muita toimijoita. Suunnittelussa työskennellään yhdessä kunnan eri hallintokuntien, etenkin sosiaali- ja terveystoimen ja kaavoituksesta ja rakentamisesta vastaavien hallinnonalojen sekä paikallisten yritysten ja järjestöjen kanssa.

2.2 Muistiystävällinen asuinympäristö

Muistiystävällisyyden kehittäminen on maailmanlaajuista toimintaa, johon mm. Alzheimer's Disease International antaa opastusta ja työvälineitä⁸. Muistiystävällisyyden kehittäminen on edennyt etenkin Australiassa, Kanadassa, Isossa-Britanniasa, Saksassa ja Belgiassa. Kehittämistyössä keskitytään muistisairauksien lääketieteellisen ulottuvuuden sijaan sosiaalisen ulottuvuuden tarkasteluun. Muistiystävällisyyden kehittämisen lähestymistavat vaihtelevat eri maissa.

Muistiystävällisten asuinympäristöjen ja yhteisöjen luomisella pyritään mahdollistamaan parempi elämä muistisairaille ja heidän perheilleen sekä tukemaan heidän asumistaan tavallisessa asuinympäristössä. Keskeistä on muistisairauksiin liittyvien asenteiden muuttaminen, muistisairaiden ihmisten sosiaalisen osallisuuden edistäminen sekä heidän turvallisuutensa ja hyvinvointinsa lisääminen. Kehitettävänä oleva ympäristö voi olla asuinalue, kunta tai laajempi alue. Esimerkiksi Kansallisen muistiohjelman (2012–2020) alaotsikkona on Tavoitteena muistiystävällinen Suomi.

Muistiystävällisyyden yhtenä tarkoituksena on lisätä ymmärrystä muistisairauksista ja siitä, mitä on elää muistisairaana. Keskeistä on tuoda esille muistisairaiden henkilöiden kykyjä ja osaamista, ja mahdollistaa heille itsenäinen ja aktiivinen elämä. Sosiaalisen ympäristön ohella fyysisen ympäristön kehittäminen on yksi muistiystävällisyyden keskeisistä pyrkimyksistä. Tarkoituksena on huomioida muisti-

8 <https://www.alz.co.uk/dementia-friendly-communities>.

sairaiden tarpeet asumisessa ja julkisissa tiloissa sekä palveluissa, kuten sosiaali- ja terveyspalveluissa, viranomais- ja lähipalveluissa.

Muistiystävällisiä ympäristöjä ja yhteisöjä suunniteltaessa, tulee muistisairaot ihmiset ja heidän perheensä ottaa mukaan kehittämistyöhön. Myös paikalliset muistiyhdistykset ovat keskeisiä yhteistyökumppaneita.



Kuva 6. Muisti- ja ikäystävällisyyden kehittämiseen löytyy runsaasti oppaita.

2.3 Muisti- ja ikäystävällisyyden yhdistäminen

Sekä muistiystävällisyyttä että ikäystävällisyyttä painottavan kehittämisen tavoitteena on luoda tukea tarjoavia ja mahdollistavia asuin ympäristöjä, joissa iäkkäät ja muistisairautta sairastavat ihmiset ovat osa paikallista yhteisöä. Tällainen ympäristö tarjoaa mahdollisuuden pysyä aktiivisena ja itsenäisenä sekä asua omassa kodissaan ja itselleen tutussa asuin ympäristössä. Koska muisti- ja ikäystävällisyyttä edistetään niin fyysisessä, sosiaalisessa, kulttuurisessa kuin asennemympäristössäkin, tarvitaan laaja-alaista ja monipuolista yhteistyötä, jossa iäkkäät itse ovat mukana.

Painotukset eroavat siten, että muistiystävällisyys heijastaa paremmin muistisairaiden erityisiä tarpeita, kun taas ikäystävällisyydessä tarkastellaan yleisemmällä tasolla ikäihmisten ja toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten tarpeita. Ikäystävällisyys on siis käsitteenä laajempi ja myös siihen liittyvät toimintaohjelmat ovat usein laaja-alaisempia. Ikäystävällisyyttä kehittämissä toimintaohjelmissa korostetaan paikallisten viranomaisten selkeää sitoutumista ohjelmaan. Muistiystävällisyyden kehittämisessä korostuu paikallisten muistiyhdistysten rooli.

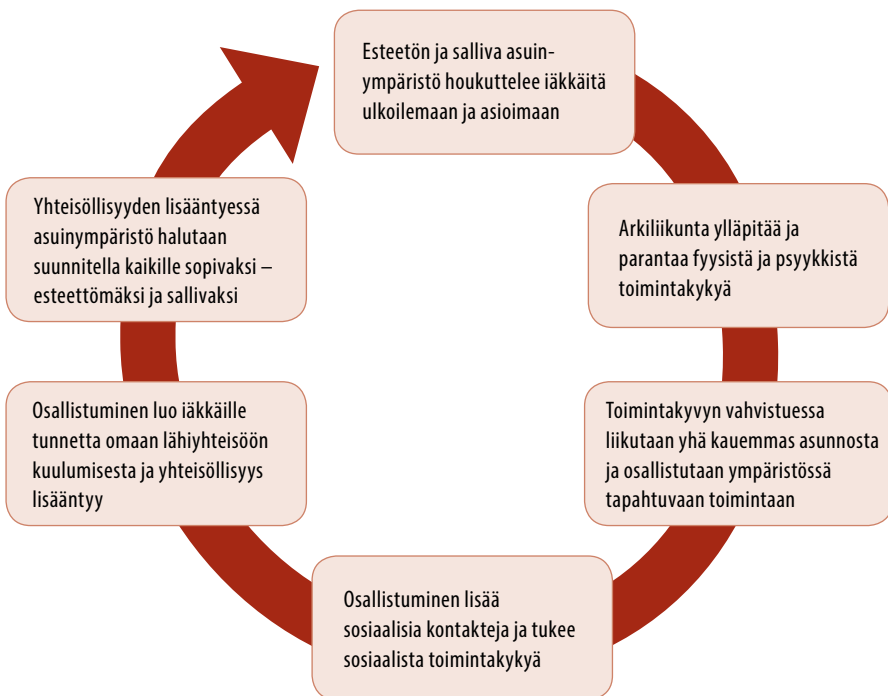
On järkevää kehittää asuinympäristöjä siten, että muistiystävällisyyden ja ikäystävällisyyden suunnittelukehyykset yhdistetään jo alusta lähtien. Muistiystävällisyys voidaan tällöin nähdä luontevana osana ikäystävällisyyden toteuttamista.



Kuva 7. Suunnittelu yhdistää asukkaita, järjestöjä, yrityksiä ja virkamiehiä.



Kuva 8. Ikäystävällisen ympäristön suunnitteluun osallistuvat kaikenikäiset.



Kuva 9. Muisti- ja ikäystävällisen asuinympäristön kehä.

LÄHTEITÄ

- Alzheimer's Disease International. 2016. Dementia Friendly Communities. Key principles. <https://www.alz.co.uk/adi/pdf/dfc-principles.pdf> [Viitattu 22.12.2017.]
- Hynynen, R. (toim.). 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriö, Helsinki. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. ISBN 978-952-11-4384-7 (PDF). <http://www.ym.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B-7B71E867%7D/107817> [Viitattu 22.12.2017.]
- Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma 2013–2017. http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ikaantyneiden_asuminen_kehittamisohjelma_20132017 [Viitattu 2.2.2018.]
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> [Viitattu 21.12.2017.]
- Rajaniemi, J. 2016. Ikäystävällisyyttä kaupunkeihin. Gerontologia 30(1): 30–34. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. ISBN 978-952-00-3224-1 (PDF). <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN:NBN:-fi-fe201504226359.pdf> [Viitattu 2.2.2018.]
- Turner, N. & Morken, L. 2016. Better Together: A Comparative Analysis of Age-Friendly and Dementia Friendly Communities. AARP International Affairs. Washington DC. Research Report, March 2016. <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/livable-communities/documents-2016/Better-Together-Research-Report.pdf> [Viitattu 11.4.2018.]
- WHO. 2007a. Checklist of Essential Features of Age-friendly Cities. http://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf [Viitattu 22.12.2017.]
- WHO. 2007b. Global Age-friendly Cities: A Guide. Geneva. ISBN 978-92-4-154730-7. http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf [Viitattu 22.12.2017.]
- WHO Regional Office for Europe. 2017. Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. Copenhagen. ISBN 978-92-890-5288-7. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/359543/AFEE-handbook.PDF [Viitattu 25.1.2018.]
- Ympäristöministeriö. 2013. Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma vuosille 2013–2017. Valtioneuvoston periaatepäätös 18.4.2013. <http://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B8BEDFDB9-CAE9-443A-95F4-4F38013937E8%7D/97629> [Viitattu 22.12.2017.]

3 Osallistuminen ja osallisuus

Muisti- ja ikäystävällisyydellä tuetaan muistisairaiden ja iäkkäiden ihmisten asumista ja osallistumista lähiympäristönsä elämään. Osallistumisen tavoitetta tukee sekä fyysisen ympäristön esteettömyys että asenneympäristön suvaitsevaisuus.

Osallisuus nähdään yleensä kokemuksena ja tunteena siitä, että kuuluu johonkin, voi olla mukana yhteisessä toiminnassa ja vaikuttaa asioihin omassa yhteisössään. Osallisuus on vastakohta osattomuudelle, kuten yksinäisyydelle ja turvattomuudelle. Osallisuuden merkitystä on suomalaisessa ikääntymispolitiikassa pohdittu etenkin vuoden 2013 laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on koonnut tietoa osallisuudesta ja sen edistämisen mahdollisuuksista⁹.

Muistisairaiden ja iäkkäiden ihmisten osallisuutta ja osallistumista voidaan edistää

- erilaisuuden hyväksyvällä asenneilmapiirillä
- fyysisen ympäristön esteettömyydellä
- toimivilla liikennejärjestelyillä
- yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ehkäisevällä työllä
- sosiaalisen verkoston tuella ja lähiverkoston aktivoinnilla
- vapaaehtoistoiminnan tuella
- iäkkäille suunnattuja ja sukupolvet yhdistäviä toimintamahdollisuuksia lisäämällä

⁹ <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>.

- sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnalla (mm. vertaistuki)
- matalankynnyksen kohtaamispaikkojen kehittämällä
- iäkkäiden ihmisten vaikuttamismahdollisuuksia lisäämällä (mm. asuinympäristöjen ja palvelujen yhteiskehittäminen)
- osallistumismahdollisuuksista tiedottamalla.

Osallistuminen ja osallisuus liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä tunne osallisuudesta syntyy osallistumisen myötä. Siksi osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen iäkkäille asukkaille on tärkeää. Erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöt tarjoavat paikallisesti toimintaa ja vertaistukea myös iäkkäille ja muistisairaille henkilöille. Järjestöjen ja seurakuntien kautta saadaan vapaaehtoisapua osallistumisen tukemiseen, kuten ulkoiluystäviä tai kulttuurikavereita.

3.1 Omaan asumiseen vaikuttaminen

Osallisuus asumisessa tarkoittaa asuinalueen yhteisiin tapahtumiin osallistumista sekä myös mahdollisuutta tulla kuulluksi ja vaikuttaa omaa asumistaan koskeviin asioihin. Vanhuspalvelulain yhtenä keskeisenä tarkoituksena on parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa. Muistisairaiden ihmisten toiveista tiedetään vähän, siksi jatkossa tarvitaan menetelmiä ja toimintatapoja, joilla myös heidän näkemyksensä ja kokemuksensa saadaan paremmin mukaan elinympäristöjen kehittämiseen.



Kuva 10. Osallisuus lähiyhteisöön voi syntyä shakin pelaamisen kautta.



Kuva 11. Arviointikävely suunnittelu-kohteessa.

Asuinalueiden suunnittelussa tarvitaan asukkaita osallistavaa kehittämistä, jossa myös muistisairaita ja ikäihmisiä kuullaan ja heidän osallistumisensa suunnitteluun mahdollistetaan. Keinoja tähän ovat mm. erilaiset yleisötilaisuudet, kansalaisraadit ja asukasfoorumit sekä kyselyt ja asiakaspalautejärjestelmät. Kaavoituksen suunnitteluun osallistumiseen on vakiintuneita toimintatapoja, kuten kaavan nähtävillä asettaminen, kaavaa koskevat yleisötilaisuudet ja mahdollisuus esittää mielipide kaavasta. Nämä menetelmät sulkevat kuitenkin usein iäkkäät asukkaat ja etenkin muistisairaat henkilöt ulkopuolelle. Tietoa iäkkäiden ihmisten näkemyksistä ympäristöstään voidaan kerätä erilaisilla työpajoilla sekä esteettömyys- tai aistikävelyillä. Vanhusneuvostot ja erilaiset järjestöt, kuten eläkeläisjärjestöt, ovat keskeisiä toimijoita, joiden kautta iäkkäitä kokemusasiantuntijoita saadaan mukaan suunnitteluun.

3.2 Tieto osallistumismahdollisuuksista

Jotta iäkkäät ja muistisairaat asukkaat voisivat osallistua lähiympäristönsä toimintaan ja itseään koskevien asioiden suunnitteluun, he tarvitsevat tietoa osallistumismahdollisuuksista. Kun kyse on toimintakyvyltään heikentyneistä ihmisistä, tarjottavan tiedon tulee olla ymmärrettävää ja selkeää. Tietoa tulee tarjota usealla tavalla, kuten kirjallisesti (oppaat ja verkkosivustot) ja henkilökohtaisesti (neuvontapalvelut puhelimitse ja palvelupisteessä). Tietoa tarvitaan monelta aihealueelta: tapahtumista ja harrastusmahdollisuuksista, asumisesta, palveluista, apuvälineistä, ikääntymisestä ja muistisairauksista.



Kuva 12. Ruudulla näkyvät ajankohtaiset tapahtumat.



Kuva 13. Paperiset tiedotteet on helppo ottaa mukaan.



Kuva 14. Myös henkilökohtaista neuvontaa tarvitaan.

Asumisen osalta tarvitaan erityisesti asuntojen korjaus- ja hissineuvontaa sekä tukea oman asumisen ennakointiin. Tapahtumien ja harrastusten osalta tietoa tarvitaan sekä iäkkäille suunnatusta toiminnasta että sukupolvet ylittävistä toimintamahdollisuuksista. Matalankynnyksen kohtaamispaikkojen luominen on toimiva keino edistää tiedonkulkua ja osallisuutta asuinalueilla. Tiedon tarjoamisen ohella muistisairaaf ja iäkkäät ihmiset tarvitsevat myös henkilökohtaista ja käytännön tukea osallistumisen toteuttamiseksi.

LÄHTEITÄ

- Fried, S., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2015. Ikäystävällinen asuinalue – WHO:n ikäystävällisyyden teemat kuntatasolla. Julkaisussa Hynynen, R. (toim.). Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriö, Helsinki. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. S. 55–104. ISBN 978-952-11-4384-7 (PDF). <http://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B7B71E867%7D/107817> [Viitattu 22.12.2017.]
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. ISBN 978-952-287-415-3 (PDF). <http://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B9237F1AE-7A10-4097-8271-8A061A89FC77%7D/129184> [Viitattu 22.12.2017.]
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. ISBN 978-952-00-3415-3 (PDF). http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf [Viitattu 22.12.2017.]
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. ISBN 978-952-00-3960-8 (PDF). http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf [Viitattu 22.12.2017.]
- Ympäristöministeriö. 2007. Osallistuminen yleis- ja asemakaavoituksessa. Ympäristöhallinnon ohjeita 1/2007. ISBN-978-952-11-2539-3 (PDF). https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41516/OH1_2007_Osallistuminen_yleis-ja_asekaavoituksessa.pdf?sequence=1 [Viitattu 11.4.2018.]

4 Muisti- ja ikäystävällisyyden näkökulmia

Muisti- ja ikäystävällisiin asuinympäristöihin ja asumisen kehittämiseen liittyy muutamia keskeisiä käsitteitä.

Ageing in place (paikoillaan vanheneminen)

Ageing in place -periaate korostaa mahdollisuutta ikääntyä itselle tutussa asuin- ja elinympäristössä, silloinkin kun toimintakyky heikkenee ja palvelujen tarpeet lisääntyvät. Keskeistä on tukea iäkkäiden ihmisten kotona asumista laajasta, koko asuinalueen huomioon ottavasta näkökulmasta. Asuinalueet tulisi suunnitella sellaisiksi, ettei niistä tarvitse ikääntymisen vuoksi muuttaa pois. Riittävien palvelujen ohella tarvitaan yhteisöllistä tukea ja mahdollisuuksia osallisuuteen.

Design for all, universal design (kaikille sopiva suunnittelu), design for diversity

Kaikille sopiva suunnittelu lähtee kaikkien ihmisten moninaisten tarpeiden huomioimisesta. Asuinympäristöt tulee suunnitella lähtökohtaisesti sellaisiksi, että ne soveltuvat kaikille, jolloin esteettömyysratkaisuja ei tarvitse tehdä jälkikäteen erikseen. WHO:n ikäystävällisten kaupunkien suunnittelussa käytetään käsitettä design for diversity, kun korostetaan, että kaupunkiympäristöä tulee suunnitella myös ihmisille, joiden toimintakyvyissä on eroja.

Esteettömyys

Esteettömyys mahdollistaa kaikkien ihmisten osallistumisen oman asuinympäristönsä toimintaan ja tapahtumiin. Esteettömillä asuinalueilla fyysinen ympäristö on helppo hahmottaa ja liikkua. Liikkumisen esteettömyyden ohella tärkeää on kognitiivisen ja aistiesteettömyyden edistäminen. Laajasti ajatellen esteettömyyteen sisältyy fyysisen ja kognitiivisen ulottuvuuden ohella sosiaalinen ja taloudellinen ulottuvuus. Vallitsevat asenteet voivat olla esteenä osallistumiselle, joten myös asenneilmapiirin suvaitsevuuteen on kiinnitettävä huomiota.

Käytettävyys

Asuinympäristön palvelujen, laitteiden ja tilojen tulee olla toimivia, helppokäyttöisiä ja vastata käyttäjien tarpeisiin. Myös tarjottavan tiedon tulee olla käytettävää. Jotta tähän päästäisiin, tarvitaan käyttäjälähtöistä suunnittelua ja yhteiskehittämistä, jossa myös toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten tarpeet huomioidaan.

Monisukupolvisuus

Monisukupolvisuudella viitataan eri sukupolviin ja ikäryhmiin. Siihen sisältyy ajatus, että eri sukupolvilla tulee olla mahdollisuus yhdenvertaisiin kohtaamisiin ja vuorovaikutukseen. Asuinalueille tarvitaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, jotka ovat kaikille asukkaille avoimia. Erilaisten asukastilojen ohella myös iäkkäiden ihmisten palvelukeskuksia voidaan kehittää monisukupolvisiksi kohtaamispaikoiksi.

Normaaliuden periaate

Normaaliuden periaatteen mukaan erilaiset ryhmät, kuten toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset, asuvat siellä missä muutkin. He käyttävät ensisijaisesti samoja yleisiä palveluja kuin muutkin asukkaat ja saavat erityispalveluja tarpeisiinsa silloin, kun niihin ei pystytä yleisillä palveluilla vastaamaan.

Osallisuus

Osallisuus on kokemusta, että kuuluu johonkin, voi osallistua yhteiseen toimintaan ja vaikuttaa asioihin. Myös toimintakyvyltään heikoille asukkaille tulee tarjota osallistumisen ja yhdessä tekemisen mahdollisuuksia. Osallisuuden edistäminen on samalla yksinäisyyden, syrjäytymisen ja osattomuuden torjuntaa.

Saavutettavuus

Asuinympäristöjen palvelujen ja laitteiden tulee olla helposti saatavissa ja käyttöön otettavissa. Myös asukkaiden tarvitseman tiedon tulee olla saavutettavaa. Yhdenvertaisuus lisääntyy, kun palvelut ovat kaikkien, myös toimintakyvyltään erilaisten ihmisten saavutettavissa.

Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyydellä viitataan yhteisöön, jota luonnehtivat yhteiset arvot, yhteinen toiminta ja yhteenkuuluvuuden tunne. Osallisuuden mahdollistaminen ja yksinäisyyden torjuminen liittyvät läheisesti yhteisöllisyyteen. Asuinalueita voidaan kehittää siten, että yhteisöllisyyden syntyminen mahdollistuu. Yhteisöllisyys syntyy sisältäpäin ihmisten arjesta ja paikallisista olosuhteista. Hyvää yhteisöllisyyttä luonnehtivat tasa-arvoisuus, vastavuoroisuus ja luottamus sekä toiminnan syntyminen vapaaehtoisesti osallistujien omista tarpeista lähtien.

LÄHTEITÄ

- Invalidiliitto. Esteettömyys (Esteeton.fi). <https://www.invalidiliitto.fi/> [Viitattu 8.2.2018.]
- Lehmuskoski, A. & Kuusisto-Niemi, S. 2008. Sosiaalialan sanasto asiakastietojärjestelmää varten. Sosiaalialan tietoteknologiahanke. Stakes, Helsinki. Stakesin raportteja 30/2008. ISBN 978-951-33-2251-9 (PDF). <http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/76344/R30-2008-VERKKO.pdf> [Viitattu 8.2.2018.]
- Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvien taju. Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. ISBN 978-951-806-202-1 (PDF). http://www.vtkl.fi/document/1/1396/7b37447/ikapolvien_taju.pdf [Viitattu 11.4.2018.]

5 Ikääntyminen ja muistisairaudet muuttavat toimintakykyä

Ikääntymiseen ja muistisairauksiin kuuluu muutoksia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. Kun nämä muutokset otetaan huomioon asuinympäristöjen suunnittelussa ja rakentamisessa, asukkaiden mahdollisuudet elää itsenäistä elämää paranevat.

Selvimmän ikääntymismuutokset näkyvät hidastumisena aistien kautta saatavan tiedon käsittelyssä ja motoriikassa. Muutoksista osa liittyy biologiseen vanheneamiseen, joka etenee tavallisesti hitaasti ja osa taas iän myötä yleistyyiin sairauksiin, kuten muistisairauksiin. Sairaudet tai tapaturmat, esimerkiksi kaatuminen, voivat romahduttaa toimintakyvyn nopeasti.

Yleensä ikääntymismuutokset näkyvät aluksi avun tarpeena kodin ulkopuolella liikkumisessa tai asioiden hoidossa. Liikkuminen ja toimiminen kotona ja pihapiirissä onnistuvat pidempään, kun lähiympäristö on esteetön ja turvallinen. Fyysisen toimintakyvyn ja tasapainon hallinnan heikkeneminen vähentävät aktiivisuutta ja halua toimia. Sen sijaan turvallisesti koettu liikkuminen ylläpitää toimintakykyä ja parhaimmillaan kannustaa kokeilemaan uusia asioita. Hyvä ympäristö sisältää myös sopivan määrän haasteita. Voimat ja fyysinen aktiivisuus säilyvät vain niitä harjoittamalla.

Vanhetessa elimistön kyky ylläpitää normaaleja perustoimintoja heikentyy. Elimistön toiminnat myös häiriintyvät helpommin ympäristön olosuhteiden, kuten lämpötilan, vaikutuksesta, koska säätelymekanismit eivät toimi yhtä tehokkaasti kuin nuorempana. Kyky aistia lämpötilan muutoksia huononee ja hikoilu vähenee,

mikä heikentää kehon lämmönsäätelyjärjestelmän toimintaa. Tuulisella säällä ulkoilu ja oleskelu alhaisessa huonelämpötilassa voivat aiheuttaa vajaalämpöisyyttä. Liian korkea lämpötila puolestaan väsyttää. Helle ja auringonpaiste voivat johtaa lämpöuupumiseen ja auringonpistokseen elimistön kuivuessa. Ulkona tapahtuvaan toimintaan ja oleskeluun soveltuvatkin parhaiten tuulelta ja suoralta auringonpaisteelta suojassa olevat tilat.

Uuteen ympäristöön ja muutoksiin tottuminen hidastuu ikääntyessä. Tuttu asuinympäristö, jossa voi käyttää totuttuja toimintatapoja, tukee päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Siihenkin voi ilmaantua ongelmia, jotka tekevät tavallisista toimista hankalia, jopa vaarallisia. Uusia taitoja voi kyllä oppia muistisairaanakin, jos ympäristö tukee niiden säännöllistä käyttöä.

SUUNNITTELUSSA HUOMIOITAVAT IKÄÄNTYMISMUUTOKSET:

- aistitoiminnot hidastuvat
- liikkeet hidastuvat
- koordinaatio ja tasapainokyky heikkenevät
- kehon lämmönsäätely heikkenee
- sopeutuminen uusiin asioihin ja ympäristöihin hidastuu.

Muistisairaudet vaikeuttavat liikkumista ja toimintaa

Muistisairaudet vaikuttavat monin tavoin toimintakykyyn, ja niiden vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Tämän vuoksi ei voida määritellä tarkasti sitä, millainen on muistisairaan hyvä asuinympäristö, vaan siihen vaikuttaa aina asukkaan omat tavat, kokemukset ja mieltymykset. Aistien kautta saatava tieto ja sen tulkinta ovat keskeisiä muistisairaan henkilön toiminnalle. Kun asuinympäristössä on riittävästi aistittavaa ja olosuhteet tukevat sen häiriötöntä tulkintaa, asukkaan elämä helpottuu.

Muistisairaudet alkavat yleensä hitaasti, mutta etenevät loppuvaiheessa dementiaoireyhtymään. Muistisairauksista yleisimmän Alzheimerin taudin (60–70 % sairastuneista) varhaisoireisiin kuuluvat lähimuistin häiriöt, mitkä ilmenevät mieleen paina-

misen ja uuden oppimisen vaikeuksina. Nimet unohtuvat, asioiden järjestys menee sekaisin, esineet hukkuvat ja vieraissa ympäristöissä liikkuminen vaikeutuu. Muistisairas henkilö voi käydä kaupassa, mutta hän ei muistakaan ostaa tuotetta, jota meni sinne hakemaan tai hän saattaa ostaa yhtä tuotetta kaapin täyteen.

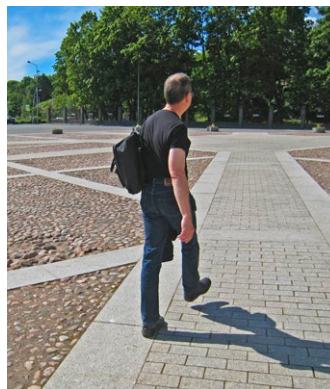
Sairauden edetessä mukaan tulevat hahmottamisen ongelmat sekä ajan ja paikan tajun heikkeneminen. Kommunikaatiota vaikeuttaa puheen tuottamisen ja ymmärtämisen ongelmat. Kätevyys heikkenee, mikä ilmenee esimerkiksi vaikeuksina pukeutumisessa ja välineiden käytössä. Persoonallisuus ja sosiaaliset kyvyt saattavat säilyä pitkäänkin. Erilaiset sosiaaliset tilanteet, kuten syntymäpäivät, saattavat sujua hyvin, vaikka muistisairas ei muistaisi ketä juhliin ja miksi.

Toiseksi yleisin muistisairauden muoto on verisuoniperäinen muistisairaus (15–20 %), mikä voi esiintyä myös yhdessä Alzheimerin taudin kanssa. Sen varhaisoireina ovat puhehäiriöt, kömpelyys sekä hahmottamis- että kävelyvaikeudet. Kävely muuttuu töpöttäväksi askelen lyhentyessä, mikä altistaa kaatumiselle. Nopeat mielialan vaihtelut ovat sairastuneilla tyypillisiä. Muisti ja uuden oppiminen voivat säilyä pitkään, eikä toimintakyky välttämättä heikkene nopeasti.

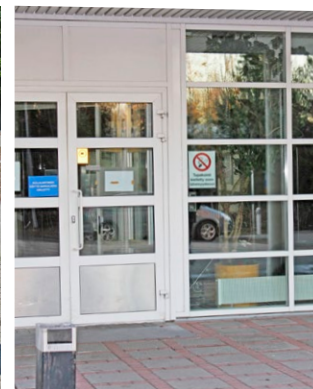
Liikkuminen ja toiminta edellyttävät ympäristön hahmottamista. Hahmottamista tukevat kaikki aistit, mutta ympäristöllä on tärkeä merkitys. Selkeät ja ymmärrettävät tilat, jotka antavat kiinnekohtia aisteille ja muistille, tukevat toimintakykyä.



Kuva 15. Esimerkki muistisairaalle vaikeasti hahmotuvasta lattiasta.



Kuva 16. Sekava rakenne vaikeuttaa hahmottamista ja heikentää tasapainoa.



Kuva 17. Sisäänkäynti ei erotu selvästi muusta seinästä.

SUUNNITTELUSSA HUOMIOITAVAT MUISTISAIRAUDEN VAIKUTUKSET:

- ongelmat toiminnanohjauksessa
- heikentynyt paikkaorientaatio
- heikentynyt aikaorientaatio
- heikentynyt kyky yhdistää tapahtumia paikkoihin
- heikentynyt kyky kontrolloida impulsseja
- tunnevasteet ympäristöön säilyvät
- rutiinien avulla oppiminen säilyy.

5.1 Näkö- ja kuuloaisti

Tietoa ympäristöstä välittyy aivoihin eniten näköaistin kautta. Näössä tapahtuvat ikääntymismuutokset vaikuttavat näkökenttään, liikkeen havainnointiin, näön tarkkuuteen, kontrastien havainnointiin, häikäisyalttiuteen sekä värierottelukykyyn.

Ikääntyessä näön tarkkuus huononee. Kyky tarkentaa katse lähellä oleviin kohteisiin tai nähdä pientä tekstiä alkaa vaikeutua jo keski-ikässä. Noin kolmanneksella yli 80-vuotiaista esiintyy verkkokalvon ikärappeumaa, jolloin näkö muuttuu epätarkaksi ja näkökentän keskeinen alue hämärtyy. Ikääntyessä myös silmän sopeutumiskyky eri valaistustasoihin hidastuu, minkä vuoksi valaistuksen tulisi olla mahdollisimman tasaista ja häikäisemätöntä. Silmän rakenteellisten muutosten vuoksi ikääntyneet tarvitsevat hyvin nähdäkseen kirkkaamman valaistuksen kuin nuoremmat.

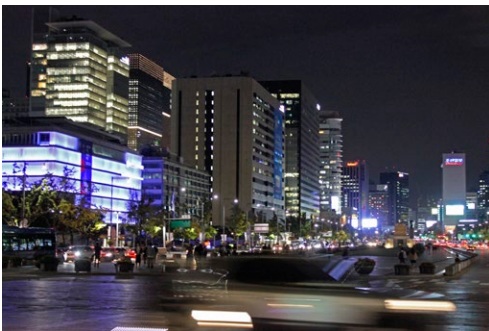
Ikääntymisen myötä silmät herkistyvät ympäristön olosuhteille, mikä voi vaikuttaa halukkuuteen oleskella tietyissä tiloissa tai ulkoilla. Vanhan ihmisen silmät kuivuvat ja ärtyvät pölystä helposti. Kirkkaat valot häikäisevät ja tuuli sekä lämpötilojen vaihtelut aiheuttavat helposti silmien kyynelehtimistä. Vihreää ja sinistä väriä on vaikea nähdä ja kontrastien erotuskyky heikkenee.

Näkökyvyn heikkenemiseen liittyy usein liikkumisen sekä motivaation ja elämähallun lasku, koska sosiaalinen vuorovaikutus vaikeutuu. Tällöin ympäristöstä ei välity riittävästi virikkeitä henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Näköön liittyvät ongelmat hankaloittavat lisäksi asuinympäristön muutoksiin sopeutumista ja uusien palveluiden käytön opettelua.

Kuuloaisti on tärkeä ihmisten välisessä kommunikaatiossa, mutta sen avulla myös orientoidutaan tilaan ja koetaan elämyksiä. Tutut äänet aikaansaavat turvallisen olo-tilan.

Kuulo heikkenee vähitellen iän karttuessa ja useimmilla 75 vuotta täyttäneistä on jonkin asteinen kuulon alenema. Aluksi heikkenee korkeiden äänien kuuleminen. Keskustelussa sanojen kuuleminen vaikeutuu ja puhetta on vaikea ymmärtää hälyisessä ympäristössä, mistä voi seurata sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja turhautumista. Suuntakuulon heikkeneminen vaikeuttaa äänen lähteen paikallistamista. Vaikka kuulo on alentunut, voimakkaat äänet kuullaan silti epämiellyttävän kovina. Puheen kuulemista voidaan tukea vähentämällä melua ja käyttämällä erilaisia akustisia ratkaisuja.

Heikko näkö ja kuulo esiintyvät usein yhdessä, mikä vähentää merkittävästi ympäristöstä saatavan tiedon määrää. Hyvällä ääniympäristöllä ja näkemistä tukevalla valaistuksella ylläpidetään kiinnostusta ympäristöön ja sosiaalisiin kontakteihin.



Kuva 18. Näön tarkkuus heikkenee ikääntyessä.



Kuva 19. Hyvästä opasteesta saa tietoa monen aistin kautta.

5.2 Haju- ja makuaisti

Hajuaistimukset voivat aktivoida erilaisia tunnetiloja. Usein ensimmäinen vaikutelma tilasta saadaan hajuaistin kautta. Mikäli kokemus on voimakas, se myös leimaa tilaa myöhemmin muistikuvissa. Hajuaisti heikkenee ikääntymisen myötä. Neljällä viidesosalla yli 80 vuotiaista on merkittävä hajuaistin heikentyminen. Miehillä hajujen tunnistuskyky heikkenee nopeammin kuin naisilla.

Muistisairauksista yleisimpään, Alzheimerin tautiin, liittyy usein hajuaistin heikentymistä jo varhaisessa vaiheessa. Hajujen tunnistamiskyky heikkenee ja hajukynnys kohoaa. Hajuaistin heikkeneminen vaikuttaa myös makuaistimukseen, sillä tuoksu ja maku toimivat yhdessä. Jos ruuasta ei saa makunautintoja, syömisen kiinnostavuus vähenee. Hajuaistin heikkeneminen vaikeuttaa myös pilaantuneen ruuan tunnistamista sekä kykyä aistia savun hajua tai palaneen käryä, mikä lisää onnettomuusriskiä.

Kyky aistia hajuja jossain määrin säilyy kuitenkin pitkään, vaikka henkilöllä olisi muistisairaus. Jos hajuun tai tuoksuun liittyy voimakas tunnemuisto, se voi herättää muistikuvia vuosikymmentenkin takaa. Jotkut tuoksut, kuten laventeli, ovat rauhoittavia. Ruuan tuoksu puolestaan voi herättää ruokahalun. Tuoksuja käytetäänkin yleisesti muistisairaiden kanssa tehtävässä työssä joko aktivoimaan ja tuottamaan elämyksiä tai rauhoittamaan levottomuutta.



Kuva 20. Ruokahalu herää, kun infotaulun kuvaan ruuasta yhdistyy sen tuoksu.



Kuva 21. Tuoksut tuovat tunnemuistoja mieleen.

5.3 Tuntoaisti

Tuntoaisti säilyy ikääntyessä muita aisteja paremmin, ja se on etenkin muistisairaille tärkeä ympäristötiedon välittäjä. Kosketuksen avulla voidaan kiinnittää huomiota ja suunnata tarkkaavaisuutta eri kohteisiin. Tuntoaistin kautta saatavat virikkeet voivat herättää kiinnostuksen ympäristöön ja tuottaa elämyksiä. Sen avulla voidaan saada yhteys muistisairaaseen henkilöön ja kommunikoida vielä silloinkin, kun sairaus on edennyt jo pitkälle.

Vanhetessa kyky aistia painetta ja kosketusta alenee, mikä heikentää tuntoaistin tarkkuutta ja hienomotoriikkaa sekä kykyä aistia raajojen asentoa ja niissä tapahtuvia muutoksia. Koska ympäristön laadusta ja oman kehon suhteesta ympäristöön ei saada yhtä tarkkaa kuvaa kuin aiemmin, motoristen vasteiden sopivuus tilanteeseen heikkenee, mikä altistaa tapaturmille. Esimerkiksi kulkuväylällä olevien muutosten havaitsemisen heiketessä tasapainon säilyttäminen hankaloituu.

5.4 Tiedonkäsittely ja muistaminen

Liikkuminen ja toiminta perustuvat ympäristöstä saatavan tiedon havainnointiin ja tulkintaan. Ikääntymismuutokset tiedonkäsittelyssä liittyvät useamman samanaikaisen ärsykkeen vastaanottamisen sekä asioiden oppimisen ja mieleen palauttamisen vaikeutumiseen. Ikääntymiseen liittyvä havaintotoimintojen heikkeneminen ja hidastuminen eivät yleensä haittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Muistisairaudet sen sijaan voivat haitata jo varhaisessa vaiheessa arjen sujumista.

Muisti koostuu aistimuistista, lyhytkestoisesta työmuistista ja pitkäkestoisesta säilömuistista. Tarkkaavaisuuden avulla aistimuistista poimitaan sen hetkisellemme olennainen tieto jatkokäsittelyyn. Ikääntyessä tarkkaavaisuus heikkenee, mikä vaikeuttaa tärkeän tiedon erottamista vähemmän tärkeästä etenkin meluisassa ja rauhattomassa ympäristössä.

Säilömuistissa elämän aikana kertyneet muistijäljet ovat pysyvästi tallentuneina. Sieltä löytyvät opitut toimintatavat, asiatiedot ja kielelliset taidot sekä muistot

elämäkulun tapahtumista. Ikääntyminen heikentää eniten tapahtumamuistia, kun taas opitut toimintatavat voivat säilyä myös muistisairailta henkilöillä.

Muistisairauksissa lyhytkestoinen muisti heikkenee ensin, mutta taudin edetessä myös pitkäkestoinen muisti vaurioituu. Tällöin ihminen kadottaa asteittain yhteyden ympäristön, elämäntapahtumiensa ja itsensä väliltä. Aistimuistin ja tuttujen rutiinien avulla voidaan muistisairaana henkilön arjen sujumista helpottaa monin tavoin. Paikkoihin, tiloihin ja niiden toimintamahdollisuuksiin liittyvä helposti havaittava, useamman aistin kautta välittyvä tieto kannustaa toimintaan ja tukee sen onnistumista.

lääkkäät ovat herkkiä ylikuormittumaan tilanteissa, joissa vaaditaan useamman tehtävän, kuten kävelyn ja opasteiden tulkinnan, samanaikaista suorittamista. Havaintojen prosessoinnin hidastuminen puolestaan vaikeuttaa liikkeiden ja toimintojen sopeuttamista ympäristön vaatimuksiin. Jotta iäkäs ihminen pystyy tulkitsemaan ympäristöstä saatavaa tietoa vaivattomasti, tiedon tulisi jäsentyä riittävän suppeisiin kokonaisuuksiin, joilla on yhteys hänen elämänsä kulkuunsa. Tiedonkäsittelyä tukevat asuinympäristön tuttuus, turvallisuus, rauhallisuus ja selkeys.



Kuva 22. Heijastavat lasipinnat voivat aiheuttaa harhatulkintoja.



Kuva 23. Muutoksia kulkureitillä voi olla vaikea havaita.

5.5 Fyysinen toimintakyky ja tasapaino

Asuinympäristöllä on keskeinen vaikutus siihen, kuinka iäkäs asukas pystyy ja motivoituu ylläpitämään liikkumiskykyään ja kuntoaan. Ikääntymiseen liittyy fysiologisten toimintojen vanhenemismuutoksia, jotka heikentävät alaraajojen lihasvoimaa ja vaikeuttavat ylösnousemista sekä kävelyä. Myös nopeaa reagointia edellyttävät

suoritukset, kuten horjahduksen korjaaminen tai liikkeelle lähteminen, vaikeutuvat. Päivittäisen liikkumisen ja liikunnan avulla lihasvoimaa voidaan ylläpitää ja jopa parantaa myös vanhana.

Sydämen ja verenkierto- ja hengityselimistöön ikääntymismuutokset rajoittavat iäkään asukkaan fyysistä suorituskykyä. Siksi ikäystävällisessä asuinympäristössä ei ole liian jyrkkiä mäkiä tai muita liiallista fyysistä rasitusta aiheuttavia tekijöitä.

Joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa, ja valtaosa iäkkäiden tapaturmista johtuu kaatumisista¹⁰. Tasapainon ylläpito vaikeutuu ikääntyessä tasapainoelimen rappeutumisen, lihasvoiman heikkenemisen ja koordinaatiokyvyn huonontumisen myötä. Tasapainon varmistamiseksi iäkäs ihminen madaltaa ja lyhentää askeltaan. Kävelyasennon muuttuminen iän myötä etukumaraksi vaikeuttaa entisestään tasapainon hallintaa. Näön heikkeneminen lisää kaatumisriskiä, sillä näköaistin merkitys tasapainon ylläpidossa kasvaa iän myötä. Hyvässä valaistuksessa tasapainoa on helpompi ylläpitää kuin hämärässä tai pimeässä.

Kaatumisia voidaan ehkäistä lihasvoimaa ja tasapainokykyä harjoittamalla. Ulkona liikkumisella ja pehmeillä alustoilla, kuten poluilla, kävelemisellä voidaan tasapainoa harjoittaa helposti.



Kuva 24. Liikuntapaikka houkuttelee kunnan ylläpitoon.



Kuva 25. Tasapainoa harjoittava reitti.

10 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf

LÄHTEITÄ

- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. Gerontologia. 3. uudistettu painos. Duodecim, Helsinki. ISBN 978-951-656-460-2.
- Jokelainen, M. & Pulliainen, V. 2004. Hajuistinin muutokset Alzheimerin taudin varhaisena oireena. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 120 (3): 299–304. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2004/3/duo94072> [Viitattu 26.3.2018.]
- Kuuloliitto. <https://www.kuuloliitto.fi/> [Viitattu 17.4.2018.]
- Muistiliitto. <http://muistiliitto.fi> [Viitattu 17.4.2018.]
- Näkövammaisten liitto. <http://www.nkl.fi/> [Viitattu 17.4.2018.]
- Pajala, S. 2016. läkkäiden kaatumisten ehkäisy, THL. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf [Viitattu 5.6.2018.]
- Suomen muistiasiantuntijat. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/> [Viitattu 17.4.2018.]

6 Muisti- ja ikäystävällisyys asuinalueiden suunnittelussa

Kun ihmiset asuvat kotonaan yhä iäkkäämmiksi, asuinympäristön merkitys hyvinvoinnille, palveluiden käytölle ja sosiaalisille suhteille kodin ulkopuolella kasvaa.

Muisti- ja ikäystävällisessä asumisessa ympäristön edellytykset toiminnalle ovat tasapainossa asukkaan kykyjen ja tarpeiden kanssa. Muutokset, jotka tapahtuvat joko ympäristössä tai asukkaan toimintakyvyssä, haastavat tätä tasapainoa. Tasapainoa ylläpidetään keinoilla, joilla joko tuetaan asukkaan toimintakykyä tai muutetaan ympäristön olosuhteita niin, että ne haittaavat hänen toimintaansa mahdollisimman vähän.

Erityisesti muistisairaudet haastavat suhdetta asuinympäristöön, sillä asukas tulee sairauden edetessä yhä riippuvaisemmaksi ympäristöstään ja sen tarjoamista toimintamahdollisuuksista. Kun ympäristön suunnittelussa on toteutettu kaikille sopivan suunnittelun periaatteita (design for all, design for diversity), se joustaa helpommin erilaisten yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tällöin tasapaino toimintakyvyn ja ympäristön olosuhteiden välillä säilyy paremmin.

Muisti- ja ikäystävällinen asuinympäristö on viihtyisä, turvallinen, virikkeellinen ja tarjoaa mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan. Se sisältää runsaasti ajan ja paikan hahmottamista, liikkumista ja toimintaa tukevia piirteitä, joista keskeisimpiä ovat esteettömyys ja kohteiden saavutettavuus kävellessä.

Siihen kuinka turvalliseksi alue koetaan, vaikuttaa ympäristön mittakaava ja suunnistettavuus, epäsosiaalisen käytöksen esiintyminen ja koettu väkivallan riski sekä

avun saamisen mahdollisuus. Turvallisuuden kokemiseen vaikuttavat myös rakennusten, teiden ja jalkakäytävien kunnossapito ja siisteys sekä liikenteen määrä ja ajonopeudet. Jalankulkua suosivat liikenneratkaisut, sosiaalinen kontrolli ja hyvä valaistus lisäävät turvallisuuden kokemusta.

MUISTI- JA IKÄYSTÄVÄLLINEN ASUINYMPÄRISTÖ

- tukee hahmotettavuutta ja on selkeä
- korvaa fyysisten voimavarojen heikentymistä
- tukee tasapainon hallintaa ja kävelyä
- vähentää äkillisiä valaistuksen muutoksia ja häikäisyä
- vähentää kuulemista haittaavaa melua
- vähentää kurkotus- ja kumartumisongelmia
- tuottaa myönteisiä elämyksiä, herättää kiinnostusta
- kannustaa yhteisöllisyyteen ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita.

Koti lähiympäristöineen edustaa vanhalle asukkaalle jatkuvuutta historiansa, näkymiensä sekä totuttujen toimintatapojen kautta. Tuttu ympäristö auttaa toimimaan ja keksimään myös uusia keinoja selviytyä tehtävistä, jos vanhat eivät enää onnistu. Muutokset ympäristössä sitä vastoin voivat heikentää iäkkäiden asukkaiden hyvinvointia. Etenkin muistisairailta asukkailla toimintakyky heikkenee helposti



Kuva 26. Asukkailla on erilaisia arvostuksia ja mieltymyksiä ympäristön suhteen.



Kuva 27. Ikääntyessä lapsuuden ja nuoruuden asuinympäristöt muistuvat helposti mieleen.

muutosten seurauksena, koska he eivät osaa tunnistaa paikkaa entisekseen eivätkä osatut rutiinit enää toimi.

lääkäiden asukkaiden elämänlaadulle on keskeistä se, kuinka heidän arkensa integroituu asuinalueen yhteisöön. Turvalliselta tuntuva ja viihtyisä asuinympäristö kannustaa hoitamaan päivittäisiä asioita itsenäisesti ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden asukkaiden kanssa. Kun iäkkäät asukkaat toimintakyvyn heikentymisestä huolimatta kokevat asuinympäristön omakseen, tuntevat kuuluvansa yhteisöön ja pystyvät elämään arkeaan haluamallaan tavalla, ympäristö on ikäystävällinen.

MUISTISAIRAILLE ASUKKAILLE MIELUISIA ASUINYMPÄRISTÖN PIIRTEITÄ (WHO 2017) OVAT:

- monikäyttöiset, tiiviit paikallisympäristöt
- lyhyet, hieman kaartuvat kadut, joiden jalkakäytävät ovat leveitä ja joista on hyvä näkyvyys
- vaihtelevat ja esteettiset näkymät
- historialliset, kaupunkikuvaan liittyvät ja erottuvat maamerkit
- rauhalliset kävelykadut ja aukiot
- paikat, tilat ja rakennukset, joiden käyttötarkoitus on ilmeinen.



Kuva 28. Yhteisöllinen taide lisää ympäristön virikkeellisyyttä.



Kuva 29. Rakennuksen käyttötarkoitus käy ilmi sen ulkoasusta.

6.1 Muisti- ja ikäystävällinen yhdyskuntasuunnittelu

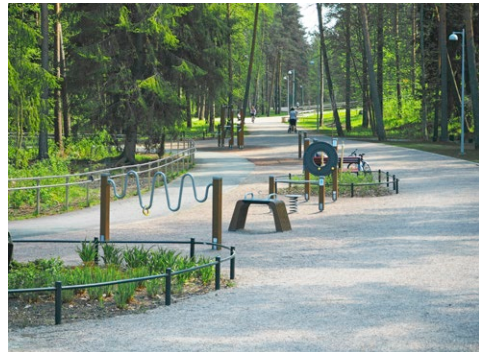
Kaavoitusratkaisut ja liikennejärjestelyt vaikuttavat siihen, millaiset mahdollisuudet iäkkäillä asukkailla on liikkua ja toimia asuinympäristössään. Väestön ikääntyessä asuinalueiden kaavoitusta ja liikennesuunnittelua tulee tarkastella entistä enemmän iäkkäiden asukkaiden hyvinvoinnin, arjen sujuvuuden ja osallisuuden kannalta. Peruseriaate muisti- ja ikäystävällisessä yhdyskuntasuunnittelussa on se, että suunnittelun keinoin pyritään luomaan kaikille asukkaille yhdenvertaiset olosuhteet niin, ettei mikään asukasryhmä eriydy alueellisesti eikä syrjäydy palveluista.

Ikäystävällisessä ympäristössä kaavoituksella turvataan alueen monipuolinen rakenne, riittävät lähipalvelut ja niiden saavutettavuus liikenne- ja kulkuyhteyksien avulla sekä tuetaan yhteisöllistä toimintaa tilaratkaisuilla.

Yhteys luontoon on ihmisen perustarve ja ikääntyessä luonnon merkitys hyvinvoinnille kasvaa. Kokemuksellisena ympäristönä luonto tarjoaa iäkkäille rakennettua ympäristöä enemmän psykoemotionaalista tukea ja fyysistä harjoitusta. Vaikka vanheneminen vaikeuttaa luontosuhteen ylläpitoa, hyvä yhdyskuntasuunnittelu turvaa iäkkäiden asukkaiden pääsyn lähiluontoon.



Kuva 30. Asuinrakennus liittyy esteettömästi muuhun ympäristöön.



Kuva 31. Liikuntapaikka kaikenikäisille lähiluonnossa.

6.2 Kaupunkiympäristön riskit iäkkäille asukkaille

lökkäämpien ihmisten asuminen keskittyy yhä enemmän kaupunkimaisille alueille. Heille kaupunkiympäristöjen terveydelle haitalliset tekijät ovat suurempi riski kuin nuoremmille. Merkittävin terveysriski iäkkäille on ilman epäpuhtaudet, sillä vanhetessa hengityselinten suojaimekanismit heikkenevät. Ilmastonmuutoksen myötä kaupungeissa yleistyvien lämpöaaltojen aiheuttamat ennenaikaiset kuolemat kohdentuvat myös vanhimpiin ikäluokkiin.

Liikenteen tuottamat ilman epäpuhtaudet ovat ongelma vilkkaasti liikennöityjen teiden läheisyydessä. Pakokaasuista sekä katupölystä peräsin olevat pienhiukkaset aiheuttavat elimistöön matala-asteisen tulehdustilan, mikä lisää riskiä sairastua monein sairauksiin kuten sydän- ja verisuonitauteihin, syöpiin ja hengityselinsairauksiin. Liikenteen melu aiheuttaa stressiä, heikentää unen laatua ja muistitoimintoja voimistaen ikääntymiseen liittyvien kielteisten muutosten vaikutuksia. Vilkkaasti liikennöidyn tien lähellä asumisen on myös todettu lisäävän riskiä sairastua muisti-sairauteen.

Ympäristöstä asukkaille aiheutuvia terveysriskejä voidaan vähentää sijoittamalla asuinrakennukset riittävän kauaksi vilkkaista teistä ja rakentamalla viheralueita. Asutuksen ja liikenteen välissä sijaitsevat puista ja pensaista koostuvat monikerrosiset puskurivyöhykkeet yhdessä melua vaimentavien rakenteiden kanssa vähentävät melun lisäksi ilman epäpuhtauksien määrää sekä auttavat hulevesien hallinnassa.

Viheralueilla ilma on myös viileämpää, sillä kasvit haihduttaessaan sitovat lämpöä ja varjostavat. Lämpötilaero puiston ja rakennetun alueen välillä voi olla jopa 7 °C ja puiston viilentävä vaikutus ulottua kilometrin säteelle. Rakennusten viherseinät ja -katot hillitsevät rakennusten lämpenemistä ja vähentävät melun heijastumista kovia pintoista. Suomessa viherkattoja ja -seiniä ulkotiloissa kokeillaan esimerkiksi Helsingin Jätkäsaarella Vihreistä vihrein -asuinkorttelissa¹¹.

11 <https://www.hel.fi/kanslia/kehittyva-kerrostalo-fi/hankkeet/vihreista-vihrein>



Kuva 32. Liikennealueiden kasvillisuus vähentää melua ja sitoo ilman epäpuhtauksia.



Kuva 33. Kasvillisuus asutuksen ja tien välissä vähentää liikenteestä aiheutuvia haittoja.



Kuva 34. Viherseinät vähentävät melua ja sitovat sadevettä.

6.3 Elinpiiri ja paikkasuhde

Asuntojen sijainti ja iäkkäille asukkaille tärkeät palvelut muodostavat arjen toiminnallisen ytimen, jota tulee tarkastella kaavoituksessa kokonaisuutena. Se miten asukas asuinympäristössään toimii ja osallistuu, kehittyy kokemusten myötä. Viihtyisyydellä on suuri vaikutus siihen, kuinka asuinympäristön paikkoja ja palveluita käytetään.

Elinpiiri kuvaa aluetta, jolla asukas liikkuu arjessaan. Siihen kuinka laaja elinpiiri on, vaikuttaa asukkaan toimintakyky ja mielenkiinto sekä ympäristön ominaisuudet. Laajemman elinpiirin on havaittu liittyvän parempaan hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Muistisairaudet rajoittavat itsenäistä toimintaa, vaikka fyysinen toimintakyky sen sallisi. Muistisairauden edetessä elinpiiri supistuu kävelyetäisyydelle, koska autolla ajaminen ja liikkuminen julkisilla liikennevälineillä vaikeutuvat.

Asuinalueiden kehittämisessä tulisi löytää keinoja säilyttää iäkkäille asukkaille tärkeitä paikkaan liittyviä merkityksiä ja kollektiivisia muistoja, koska niiden avulla voidaan säilyttää jatkuvuuden tunnetta ja tukea yhteenkuuluvuutta. Täydennysrakentaminen haastaa paikkaan liittyvää jatkuvuutta sulkemalla näkymiä, jolloin tutut maamerkit voivat kadota näkyvistä tai muuttaa tilantuntoa.



Kuva 35. Tilallisesti kaupunkimainen oleskelualue Hogeweykin muistikylässä Hollannissa.



Kuva 36. Prinsessankivi kätkee sisäänsä paikallisen tarinan.

Muistisairauden eteneminen johtaa usein tilanteeseen, jossa hyvälle elämälle tarvittavia palveluita ei ole mahdollista saada omaan kotiin. Tällöin ratkaisuna on palveluasuminen. Asuinympäristön sekä elinpiirin tuttuuden säilyttämiseksi ja iäkkäiden ihmisten arjen toimijuuden tukemiseksi palveluasuminen tulisi sijoittaa mahdollisimman lähelle asukkaiden entisiä asuinpaikkoja muun asuntokannan yhteyteen, ei erilleen muusta asutuksesta. Kun ymmärretään, mitkä asiat ovat merkityksellisiä asukkaan paikkasuhteelle, voidaan myös muuttoa uuteen asuinpaikkaan tukea paremmin.

6.4 Viheralueet

Viheralueet kuuluvat keskeisesti muisti- ja ikäystävälliseen asumiseen, sillä iäkkäät ja muistisairaajat asukkaat käyttävät mielellään viheralueita, ja ne edistävät heidän hyvinvointiaan. Mitä lähempänä iäkästä asukasta viheralue sijaitsee ja mitä useammin hän siellä käy, sitä paremmaksi hän kokee terveytensä. Viheralueiden läheisyyden on todettu myös vähentävän asukkaiden sairastavuutta, pidentävän elinikää ja parantavan unta.

Viheralueiden supistumisen haitalliset vaikutukset kohdistuvat erityisesti vanhempiin asukkaisiin. Kaavoituksella tuleekin turvata heille saavutettava luontoyhteys. Kun asiointi- ja ulkoilureitit kulkevat viheralueiden kautta, luonnon terveyttä tukevat vaikutukset saadaan liikkumisen ohessa.

**LÄHELLÄ PUISTOJA ASUVAT IÄKKÄÄT IHMISET SAAVUTTAVAT
LIIKUNTASUOSITUKSET MUITA PAREMMIN: HE LÄHTEVÄT
ULOS USEAMMIN JA KÄVELEVÄT ENEMMÄN, JOLLOIN HE MYÖS
TAPAAVAT MUITA ASUKKAITA.**

Voimavara ikääntyneille

Viheralueet voivat helpottaa asukkaiden ikääntymiseen liittyvien muutosten vaikutuksia. Ikääntyminen altistaa stressille ja mielialan vaihteluille. Viheralueilla oleskelu lievittää asukkaiden stressiä ja parantaa mielialaa etenkin, jos kokee masennusta. Muistisairaille henkilöille vaikutukset tunnetiloihin ovat merkittäviä: usein ahdistus ja aggressiot helpottavat ja tilalle tulee iloa sekä seesteisyyttä, kun pääsee ulos luontoon. Jo puiston tai pihan katselu ikkunasta rauhoittaa.

Sen lisäksi, että viheralueet lievittävät stressiä, niillä oleskelu tehostaa tarkkaavaisuutta, joka vanhetessa heikkenee. Vihreät ympäristöt ovat helppoja tulkita ja ymmärtää aistittavan tiedon perusteella, eivätkä ne yleensä yli- tai alikuormita tiedollisia toimintoja. Tämä auttaa erityisesti muistisairaiden asukkaiden orientoitumista ja liikkumista, koska heillä rakennetun ympäristön opittu tulkinta heikkenee jo sairauden varhaisessa vaiheessa.

Sisätiloissa olosuhteet ovat usein tasaisia ja aistivirikkeitä on niukasti. Ulkona viheralueiden monimuotoisuus ja ympäristön jatkuva, hidas muutos aktivoivat aisteja ja tuovat päiviin spontaaneja elämyksiä. Vuodenaikojen vaihtelu näkyy kasvillisuudessa ja sääilmiöissä, mikä ylläpitää ajantajua. Viheralueilla vaihtelevuuden kokemuksia voi saada myös paikallaan ollen.

Elimistön puolustusmekanismit heikkenevät ikääntyessä. Luonnon rikas mikrobisto tukee immuunijärjestelmän toimintaa ja voi hillitä elimistön matala-asteista tulehdustilaa. Asuinympäristöissä luonnon mikrobeille altistumisen tulisi olla helppoa ja säännöllistä erityisesti lapsille ja iäkkäille.

Viheralueiden vaikutukset asukkaiden hyvinvointiin:

- edistävät koettua terveyttä ja toimintakykyä
- lisäävät ulkoilua, liikkumista ja toiminnan mahdollisuuksia
- vähentävät stressiä ja parantavat keskittymistä
- parantavat mielialaa ja vähentävät ahdistusta
- tukevat ymmärrystä ajasta ja paikasta
- tuottavat moniaistisia elämyksiä
- lisäävät asuinalueen viihtyisyyttä ja kiinnostavuutta
- luovat vaihtelua ja ymmärrettävää muutosta ympäristöön
- parantavat ja lisäävät asukkaiden välistä vuorovaikutusta
- tukevat immuunivastetta rikkaalla mikrobistollaan.



Kuva 37. Avattava ikkuna tuo luonnon tuoksut sisään.



Kuva 38. Puuta halatessa altistuu luonnon mikrobeille.

Toiminnan paikkoja

Yhteiset viheralueet ovat luontaisia kohtaamisen paikkoja. Heille, joilla ei ole omaa pihaa, ne antavat mahdollisuuden ulkona olemiseen ja tekemiseen. Kaupunkiviljely ja puistojummat sekä tapahtumat tuovat erilaisia ihmisiä yhteen ja lisäävät monisukupolvista kanssakäymistä ja yhteisöllisyyttä.

Lähiliikuntapaikat on hyvä suunnitella niin, että liikuntavälineet ja kasvillisuus yhdessä muodostavat viihtyisän tilan. Liikuntavälineiden sijoittelu avoimeen tilaan saattaa estää kunnostaan ja osaamisestaan epävarmaa iäkästä käyttämästä laitetta. Toisaalta toisten suoritusten näkeminen voi rohkaista arempaakin kokeilemaan. Hyvinvointipuistoissa yhdistyvät luontokokemukset ja asukkaiden hyvinvointia edistävä toiminta. Erilaisia toiminnan mahdollisuuksia tarjoavassa puistossa niin nuoret kuin vanhatkin asukkaat voivat viettää aikaansa ja rentoutua, tavata muita ihmisiä sekä osallistua tapahtumiin.

Viheralueiden käytettävyyteen vaikuttaa se, aiheutuuko toiminnasta ristiriitoja joidenkin asukasryhmien, kuten apuvälineitä käyttävien iäkkäiden asukkaiden ja pyöräilijöiden, välille. Jo suunnitteluvaiheessa kannattaa selvittää eri ryhmien käyttötoiveet ja sovittaa ne alueelle niin, että ristiriidoilta vältytään. Tämä edellyttää, että viheralue on riittävän laaja, jotta sinne voidaan sijoittaa rinnakkaisia toimintoja.



Kuva 39. Asukkaille yhteistä tekemistä.



Kuva 40. Avoin tila peleihin ja liikuntaan.

WHO:N SUOSITUKSEN MUKAAN ASUKKAILLA TULISI OLLA VÄHINTÄÄN 0,5–1 HA KOKOINEN VIHERALUE VIIDEN MINUUTIN KÄVELYETÄISYYDELTÄ KODISTAAN. SUOSITUKSEN PERUSTUMINEN KÄVELYAIKAAN HUOMIOI ASUKKAIDEN YKSILÖLLISEN TOIMINTAKYVYN: IÄKKÄÄN ASUKKAAN VIIDEN MINUUTIN MATKA ON HUOMATTAVASTI LYHYEMPI MATKA KUIN NUOREMMAN.

Viheralueiden suunnittelun tavoitteita:

- sijainti lähellä asuinrakennuksia ja asiointireittejä
- tasapainoinen suhde avoimen ja suljetun tilan välillä
- riittävä laajuus fyysisesti ja kokemuksellisesti (ajallinen syvyys, kulttuuriset merkitykset, paikallishistoria, yksilölliset merkitykset)
- ominaisuuksiltaan ja olosuhteiltaan vaihteleva
- tiloja sekä yksinoloon että yhdessäoloon
- toiminnan vaihtoehtoja levosta aktiivisuuteen
- esteettisesti elämyksellinen
- säältä suojaisia oleskelupaikkoja, joissa mielenkiintoisia näkymiä
- turvallisuusriskien minimointi: kaatumista ja liukastumista ehkäisevät ratkaisut, kaiteet tasoeroja ja vesiaiheita erottamassa, myrkyllisten kasvien välttäminen.

6.5 Liikkuminen ja kulkureitit

Ikääntyessä toimintakyvyn heikkeneminen ja sairaudet lisäävät liikkumisen epävarmuutta, minkä seurauksena ulkona liikkuminen vaikeutuu. Ulkoilun merkitys hyvinvoinnille sen sijaan ei vähene vaan kasvaa. Asukkaan ikääntyessä lähiympäristön esteettömyys, turvallisuus ja kokemuksellisuus vaikuttavat yhä enemmän siihen, onko hänen mahdollista mennä ulos ja haluaako hän sinne lähteä.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpidon lisäksi liikkuminen on oleellinen tekijä myös psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Se on myös itsenäisen asioinnin edellytys.

Kulkureittien ja rakennusten esteettömyys sekä palveluiden saavutettavuutta helpottavat liikennejärjestelyt ovat tärkeitä liikkumisen edellytyksiä. Hyvät edellytyksetkään eivät aina takaa liikkumishalukkuutta ellei liikkumiseen ole riittävää motivaatiota.

Yhä useampi iäkkäistä autoilee ja se voi olla jopa itsenäisen suoriutumisen edellytys paikkakunnilla, missä julkiset liikenneyhteydet ovat heikot. Esteetön ja lyhyt reitti asunnosta paikoitusalueelle helpottaa silloin asiointia.

Turvallisuus

Iäkkäät asukkaat haluaisivat liikkua kodin ulkopuolella useammin kuin se on mahdollista. Arviolta neljännes 80–84-vuotiaista kokee vaikeuksia ulkona liikkumisessa. Liikkumista rajoittavat usein ympäristöön liittyvät tekijät, jotka synnyttävät turvattomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Liikkumista rajoitetaan kaatumisen pelon vuoksi etenkin talviaikaan. Kaatumisia voidaan ehkäistä ja kaatumisen pelkoa lievittää kulkuväylien hyvällä kunnossapidolla ja rakenteellisilla ratkaisuilla.

Iäkkäiden asukkaiden käyttämien jalkakäytävien ja kevyen liikenteen väylien hyvä ja oikein ajoitettu kunnossapito on tärkeintä. Ympäristön tuttuus vähentää myös kaatumisriskiä, joten muutoksia kulkuväylillä on hyvä välttää. Hyvä valaistus auttaa ylläpitämään tasapainoa ja estää hahmottamista vaikeuttavien varjojen muo-



Kuva 43. Talvikunnossapito on esteettömyyden edellytys.



Kuva 44. Turvallinen reitti kannustaa liikkumaan talvella.

dostumista kulkuväylille. Valaistus helpottaa myös liukkaiden kohtien havaitsemista. Kulkuväylän pehmeä pinnoite, kuten sora, altistaa kaatumiselle ja hankaloittaa apuvälineiden kanssa kulkemista. Kun tärkeimmillä reiteillä on kova ja luistamaton kulkupinta, jonka tasaisuudessa ei ole poikkeamia, päivittäisten asioiden hoito onnistuu.

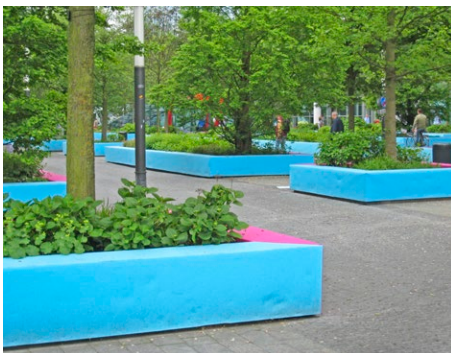
Usein ulkoilun esteenä koetaan levähtämiseen ja ympäristön tarkkailuun soveltuvien penkkien vähäisyys kulkureittien varrella. Penkki sijoitetaan kulkuväylän ulkopuolelle ja viereen varataan riittävästi tilaa apuvälineille, jotta penkille voi asettua useampi levähtäjä samanaikaisesti.



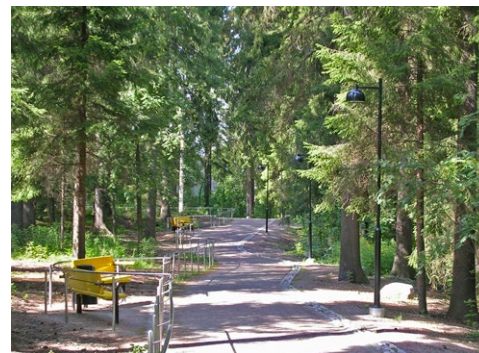
Kuva 45. Muistisairas henkilö voi tulkita varjot kulkuväylällä tasoeroiksi.



Kuva 46. Tukeva levähdyspenkki on sijoitettu erilleen kulkuväylästä.



Kuva 47. Värikkäät istutuslaatikot erottuvat kulkuväylästä.



Kuva 48. Selkeä reitti, valaistus, tukikaide ja lepopaikat rohkaisevat kävelyille.

Kulkuväyliä ja oleskelualueiden valaistus hämäränä ja pimeänä aikana on turvallisen liikkumisen edellytys. Valaistus auttaa hahmottamaan tilaa, ja kohteita valaisemalla helpotetaan suunnistautumista. Alueiden monipuolinen käyttö pienentää paikkaan kohdistuvan ilkeiden riskiä. Ympäristön epäsiisteys ja sotketut seinäpinnat lisäävät turvattomuuden tunnetta ja heikentävät halukkuutta ulkoilla. Kun oleskelualueet houkuttelevat niin lapsiperheitä, nuoria ja iäkkäämpiä asukkaita, turvallisuuden tunne ja yhteisöllisyys lisääntyvät.

Kulkuväylät

Riittävän leveä kulkuväylä, jossa voi kulkea apuvälineiden kanssa ja tarvittaessa pysähtyä ilman, että tukkii tien muilta käyttäjiltä, rohkaisee lähtemään lenkille. Kulkuväylän erottuvuutta voidaan parantaa väri- tai materiaalivalinnoilla. Reunan merkitseminen väylän pinnoitteesta poikkeavalla materiaalilla helpottaa hahmottamista ja auttaa pysymään reitillä. Vaikka kontrastierot helpottavat hahmottamista silloin, kun näkökyky on heikentynyt, voimakkaita kontrasteja ja kuviointeja kulkuväyliä pinnoitteissa on syytä välttää, koska muistisairailla henkilöt tulkitsevat ne helposti syvyyseroiksi. Vaaleat kivitykset voivat kirkkaalla auringonpaisteella heijastaa liikaa ja saada silmät vuotamaan.

Liikkumista voidaan tukea myös äänimerkkien ja väylän pinnassa sijaitsevien kulkua ohjaavien kohokuvioiden avulla. Käsijohde kulkuväylän reunassa antaa tukea. Johdeen tulee olla yhtenäinen; sen yllättävä loppuminen voi aiheuttaa turvattomuutta. Käsijohteen materiaalin on hyvä tuntua miellyttävältä käteen. Metallinen johde voi tuntua talvella kylmältä ja huonosti hoidetusta puisesta johteesta voi saada tikkuja sormiin.

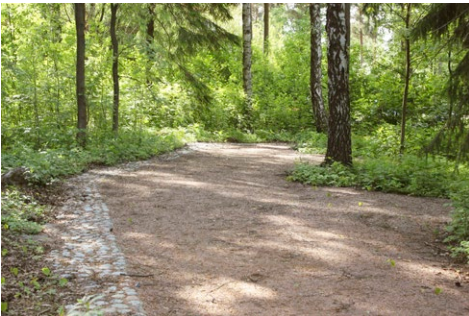
Kun liikkumiseen on tarjolla haastavuudeltaan eritasoisia reittejä, asukkaat voivat valita niistä sopivan. Toisistaan poikkeavien reittien hahmottamista voidaan helpottaa käyttämällä eri päällystemateriaaleja ja erkaannuttamalla reitit suorassa kulmassa toisistaan. Iäkkäille tärkeisiin paikkoihin ja palveluihin johtavat esteettömät reitit rakennetaan yhtenäisiksi niin, etteivät portaat tai liian jyrkkä kaltevuus ole liikkumisen esteenä. Kulkuväylän sivukaltevuus aiheuttaa helposti ongelmia rollaattorin tai pyörätuolin kanssa kuljettaessa, koska suunnan ylläpitäminen on hankalaa.



Kuva 49. Kävelyreiteillä tarvitaan tilaa levähtämiseen.



Kuva 50. Kontrasti saa pinnan aaltoilemaan.



Kuva 51. Polun reunan erottuvuutta on tehostettu kiveyksellä.



Kuva 52. Keltainen pinnoite on erottuva eikä heijasta auringonpaisteella.

Tasaisten, kovapintaisten reittien lisäksi tarjolla tulisi olla pehmeämpiä polkuja, jotka joustavat askeleen alla eivätkä kuormita jalkaa kovan pinnoitteen tavoin. Jalkapohjan tuntoaisti, joka on keskeinen pystyasennon ylläpitämisessä ja säätelyssä, saa tällöin harjoitusta. Kävely erilaisilla alustoilla ylläpitää koordinaatiokykyä ja on erinomaista tasapainoharjoitusta. Tuoksuvat pinnoitteet, kuten puunkuorikate ja nurmi, aktivoivat jalkapohjan ja nilkan tuntoaistin lisäksi myös hajuaistia herättäen muistoja.

Liikkumista tukevat

- näkyvät ja helposti hahmotettavat yhtenäiset reitit, jotka johtavat tärkeisiin paikkoihin
- riittävän leveät ja tasaiset kulkuväylät, joissa voi pysähtyä estämättä toisten kulkua
- selkeät opasteet ja kyltit, joissa tumma ja isokokoinen grafiikka on vaaleaa taustaa vasten

- pysyvät, erottuvat ja elämykselliset maamerkit
- usean aistin kautta saatavat vihjeet paikan sijainnista ja tarkoituksesta
- istuimet levähtämiseen näköetäisyydellä toisistaan kulkureittien varrella
- mielenkiintoinen ja vaihtelua tarjoava ympäristö
- voimakkaiden tummuuskontrastien välttäminen kulkuväylien pinnoitteissa.



Kuva 55. Pääväylällä ja siitä poikkeavalla reitillä erilainen pinnoite.



Kuva 56. Paljasjalkakävely pehmeällä alustalla aktivoi jalkapohjan tuntoaistia.

Liikkuminen ja muistisairaus

Muistisairaajat henkilöt voivat olla liikkueissaan hämmentyneitä, koska he eivät osaa tunnistaa ympäristön paikkoja. Kognitiivinen kartta, jonka avulla tutun ympäristön hahmottaminen ennakolta tapahtuu, ei enää palaudu mieleen. Tämän vuoksi heillä on usein vaikeuksia tietää, missä he ovat ja löytää reitti perille määränpään.

Paikkojen tunnistettavuus sekä kulkuväylien ja muun rakenteen hahmotettavuus osana kokonaisuutta ovat keskeisiä tekijöitä ympäristön hallinnassa. Ympäristö, joka tarjoaa välittömästi tulkittavaa aistitietoa, tukee liikkumista, silloin kun tiedonkäsittelyssä on vaikeuksia. Toiminnassa, jota ohjataan aistittavan tiedon avulla, ei tule edellyttää nopeata reagoitua, koska näkö- ja kuulohavaintoihin perustuva ympäristön tulkinta hidastuu ikääntymisen myötä ilman muistisairauttakin.



Kuva 57. Tunnistettavat näkymät ohjaavat kulkua ja luovat turvallisuuden tunnetta.



Kuva 58. Taide rakennuksissa toimii maamerkinä.

PELKO EKSYMISESTÄ JA YMPÄRISTÖN HALLITSEMATTOMUUDESTA VÄHENTÄÄ ULKONA LIIKKUMISTA, MIKÄ LISÄÄ SOSIAALISEN ERISTÄYTYMISEN RISKIÄ.

Johdonmukaisesti paikasta toiseen jatkuvat kulkuväylät, joiden päällystemateriaali tai liikennejärjestelyt eivät välillä muutu, on helppo hahmottaa. Vilkasliikenteinen tie, jossa ei ole valo-ohjattua suojatietä tai jonka ylitysaika on liian lyhyt vanhalle ihmiselle, pelottaa monia. Lisäksi liikenteen melu vaikeuttaa ympäristön hahmottamista häiritsemällä keskittymistä.

Liikkumista eri kohteisiin helpottaa reittien merkitseminen esimerkiksi omalla väriällään, jota voidaan käyttää myös kalusteissa ja opaskylteissä. Opaskyltit tulee olla luettavissa ja katsottavissa myös pyörätuolissa istuen. Tutut, helposti nähtävät maamerkit näköetäisyydellä toisistaan auttavat hahmottamaan tilaa ja löytämään paikkoja.



Kuva 59. Opastus auttaa hahmottamaan ympäristöä.



Kuva 60. Ritilät kulkuväylillä saattavat pelottaa muistisairaita asukkaita.



Kuva 61. Jalankulun erottaminen pyöräilyä lisää turvallisuutta.



Kuva 62. Korotettu suoja-alue on merkitty valaisimilla, opasteilla ja tiemerkinneillä.

**OPASKYLIT, JOISSA SEKÄ SANOIN ETTÄ KUVIN KERROTAAN
PAIKAN TARKOITUKSESTA, AUTTAVAT MUISTAMAAN, MIKÄ PAIKKA
ON JA MITÄ SIELLÄ TEHDÄÄN.**

Liikkumisen turvallisuutta lisäävät:

- jalankulkuväylät eivät risteä muun liikenteen kanssa
- pyörätien erottaminen merkinnöin jalankulkuväylästä
- suojakaiteet erottamassa kulkuväylän tasoeroja
- kulkuväylillä ei ole korkeus- eikä leveysuunnassa esteitä, kuten puiden oksia tai mainostauluja
- suojatien sijainti suorassa kulmassa ajorataan nähden
- suojateiden selkeä merkitseminen sekä liikennemerkkein että tiemerkinnoin, joista ei aiheudu liukastumisvaaraa
- reunakiven luiskaus koko suojatien leveydeltä, suojatien korottaminen ja reunan merkitseminen
- riittävän tilavat odotusalueet ja keskisaarekkeet suojateillä apuvälineiden kanssa kulkeville
- valo-ohjatuissa risteyksissä ylitysajan säätömahdollisuus ja suojateiden ääniohjaus.

6.6 Lähipalvelut

lääkkäät asukkaat liikkuvat vähän asuinalueensa ulkopuolella. Arjen sujumisen kannalta keskeisten lähipalvelujen – kauppojen, sosiaali- ja terveyspalveluiden, lounaspaikkojen, kirjaston ja uimahallin – helppo saavutettavuus on heille tärkeää. Muisti- ja ikäystävällisessä asuinympäristössä lisäksi myös muut palvelut, kuten kahvilat, kampaamot sekä erilaiset virkistyspalvelut, ovat iäkkäiden asukkaiden käytettävissä. Iäkkäät ja muistisairaajat asukkaat itse toivovat voivansa käyttää samoja palveluita kuin muutkin.

Parhaiten palvelut ovat saavutettavissa silloin, kun ne sijaitsevat esteettömästi kävelyetäisyydellä. Se, kuinka turvalliseksi ja mielenkiintoiseksi reitti asunnolta palvelun äärelle koetaan, vaikuttaa myös halukkuuteen käyttää palvelua. Palveluiden saavutettavuus kävellen on erityisen tärkeää muistisairaille asukkaille, koska heille kulkuvälineiden käyttö tuottaa hankaluuksia. Kävely myös ylläpitää toimintakykyä. Mitä kauempana palveluista asuu, sitä tärkeämmäksi liikennejärjestelyt muodostuvat.



Kuva 63. Hyvässä asuinympäristössä monipuoliset palvelut ovat kävelytäisyydellä.



Kuva 64. Mahdollisuus levähtää rohkaisee palvelujen käyttöön.

Liikennepalveluiden käyttö muodostaa kokonaisuuden, johon käyttäjän kannalta kuuluu useita vaiheita matkan ajankohdan ja keston suunnittelusta sen toteuttamiseen. Mitä monimutkaisempi kokonaisuus on, sitä vaikeampi iäkkään asukkaalle on sitä hallita. Kotona asumista voidaan tukea myös siten, että palvelu tuodaan asunnon lähelle tai asukkaalle kotiin.

Palvelun käytön tulisi onnistua luiskien ja hissien avulla ilman, että kohteeseen joutuu kulkemaan portaita ja avaamaan raskaita ovia. Palveluiden yhteydessä olevat tilat, joissa voi levähtää sekä vapaasti käytössä olevat siistit vessat lisäävät rohkeutta tulla paikalle.

Kun lähipalvelut sijaitsevat pienissä yksiköissä, niitä on helppo käyttää. Lähellä sijaitsevat korttelikaupat ovatkin monen iäkkään asukkaalle itsenäisen asioinnin turvaajia. Isot kauppakeskukset sijaitsevat usein kaukana ja ne voidaan kokea pelottavina, koska niiden tilat ovat laajoja ja vaikeasti hahmotettavissa. Etäisyydet kaupan sisällä voivat olla pitkiä, ja hyllyjen välissä on vaikea suunnistaa.

Kauppakeskusten usein meluisa ja sekava äänimaailma lisää kulkemisvaikeuksia ja vähentää paikan viihtyisyyttä. Toisaalta kauppakeskukset monipuolisine palveluineen voivat toimia paikallisina yhteisöllisyyden keskuksina, mikäli siellä on tiloja, joissa iäkkäät asukkaat voivat kokoontua ja oleskella yhdessä muiden kanssa. Helteiden aikana hyvin ilmastoidut kauppakeskukset tarjoavat viileän paikan vanhoille ihmisille.

Ikäystävälliset hinta- ja muut tuotemerkinnot on merkitty isoilla ja selkeillä numeroilla ja kirjaimilla. Tuotteiden löydettävyyttä voidaan parantaa laittamalla selkeitä, isokokoisia opasteita usein tarvittavien tuotteiden kohdalle. Tuotteiden valikoima- ja hyllypaikkamuutokset vaikeuttavat niiden löytämistä. Tavanomaiset tuotteet voidaan sijoitella lyhyen, selkeän reitin varrelle ja ohjata kulkua lattiassa olevien merkintöjen avulla. Tuotesijoittelu, joka kierrättää asiakasta tilassa pitkän matkan päivittäisten ostosten keräämiseksi, ei ole ikäystävällinen.

Palvelujen kirjo lisääntyy ja muuttaa ihmisten arkipäivää. Kotona asumisen tueksi kehitetään erilaisia kotiin tuotavia sekä digitaalisia palveluita. Verkossa tai mobiililaitteilla tapahtuva asiointi yleistyy. Jakamistalous kasvaa, mikä voi lisätä heikommassa taloudellisessa asemassa olevien resursseja palveluiden käyttöön ja edistää yhteisöllisyyttä. Toisaalta digitaaliset palvelut ja kotiin tuotavat palvelut voivat vähentää asukkaiden liikkumista ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Perinteinen henkilökohtainen palvelu on muisti- ja ikäystävällisyyden näkökulmasta usein hyvä palvelumuoto.

LÄHTEITÄ

- Asetus tieliikenneasetuksen 5 luvun muuttamisesta 163/1992. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1992/19920163> [Viitattu 21.3.2018.]
- Helsingin kaupungin rakennusvirasto & Sotera. Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas SuRaKu. https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/SURAKU_OPAS.pdf [Viitattu 21.3.2018.]
- Helsingin kaupunki. Helsingin kaupunkitilaohje. Suojatiet. <http://kaupunkitilaohje.hel.fi/kortti/suojatiet/pdf/> [Viitattu 21.3.2018.]
- Häkli, J., Viikko, J. & Vähäkylä, L. (toim.) 2015. Kaikki kotona? Asumisen uudet tuulet, Gaudeamus ja Suomen Akatemia. ISBN 978-952-495-365-8.
- Ikäinstituutti. Varttuneiden lähiliikuntapaikat, Suunnittelijoille. <http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/suunnittelijoille/> [Viitattu 14.2.2018.]
- Institute for European Environmental Policy (IEEP). 2016. The health and social benefits of nature and biodiversity protection. <http://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Main%20sent.pdf> [Viitattu 2.3.2018.]
- Invalidiliitto. Esteettömyys. Ulkoalue. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue> [Viitattu 21.3.2018.]
- Invalidiliitto. Esteetön joukkoliikenne. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/joukkoliikenne> [Viitattu 26.3.2018.]
- Liikennevirasto 2015. Tiemerkintöjen suunnittelu. Liikenneviraston ohjeita 25/2015. ISBN 978-952-317-146-6. https://julkaisut.liikennevirasto.fi/pdf8/lo_2015-25_tiemerkintojen_suunnittelu_web.pdf [Viitattu 21.3.2018.]
- Mäntylä, H., Kuusela, M., Kivilehto, S., Korhonen, A., Marjomaa, T., Liski-Markkanen, S., Vainikainen, T., Rappe, E., Jussila, T. & Kuittinen, M. 2012. Asukaslähtöistä senioriasumista. Ikäihmisen hyvinvointiin tähtäävä poikkitieteellinen tutkimushanke. TTS:n julkaisuja 414. TTS, Nurmijärvi.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Publications no 24. Department of Applied Biology, the University of Helsinki. Yliopistopaino, Helsinki. ISBN 952-10-2413-5 (PDF). <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf> [Viitattu 17.4.2018.]
- Rappe, E. 2014. Viherympäristön psykososiaaliset palvelut. Julkaisussa Jäppinen, J-P, Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (toim.). Luonto lähelle ja terveydeksi. s. 34-25. ISBN 978-952-11-4398-4 (PDF) <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461> [Viitattu 17.4.2018.]
- SuRaKu-kortit. 2008. Esteetön ympäristö. Suojatiet ja jalkakäytävät. Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 1/8. https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/Suraku_Kortti-1_060208.pdf [Viitattu 21.3.2018.]
- Tieliikenneasetus 182/1982. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1982/19820182> [Viitattu 21.3.2018.]
- WHO Regional Office for Europe. 2016. Urban green spaces and health. A review of evidence. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1 [Viitattu 25.2.2018.]
- WHO Regional Office for Europe. 2017. Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. Copenhagen. ISBN 978-92-890-5288-7. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/359543/AFEE-handbook.PDF [Viitattu 25.1.2018.]

7 Piha

Pihan merkitys elämän laadulle kasvaa iän karttuessa, sillä mitä vanhempi asukas on, sitä suuremman osan ajastaan hän viettää kotona. Piha on parhaimmillaan asukkaiden oma turvallinen paikka, joka avaa yhteyden muuhun ympäristöön.

Asukkaille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt, piha on tärkeä ulkoilupaikka. Yhä useammin vanha ihminen myös asuu yksin. Tällöin pihan merkitys henkisen vireyden ylläpidossa korostuu. Muistisairauteen liittyy usein tarve purkaa energiaa ja ahdistusta kävelemällä. Piha voi olla ainoa paikka, jossa muistisairaot asukkaat voivat ulkoilla turvallisesti. Ulkona mieli rauhoittuu, todellisuuden taju paranee ja motori- nen rauhattomuus vähenee.

Pihan suunnittelussa tarkastellaan pihan rakennetta, toimintamahdollisuuksia ja estetiikkaa. Kun piha on tilallisesti ja toiminnaltaan monipuolinen ja viihtyisä, se houkuttelee asukkaita ulos yksin tai yhdessä muiden kanssa. Pihat ovat myös tapahtumien paikkoja, joihin asukkaat kerääntyvät yhteen. Kun piha joustaa asukkaiden muuttuvien tarpeiden mukaan ja tarjoaa tiloja erilaiseen toimintaan, kaikenikäiset asukkaat viihtyvät siellä.

lääkäiden asukkaiden arki on usein tapahtumaköyhää. Piha muuttuvuudessaan tarjoaa vastapainon sisäympäristön pysyvyydelle. Muistisairauksissa henkilö vähitellen vieraantuu itsestään ja ympäristöstään. Tällöin piha ymmärrettävien ja henkilökohtaisesti merkityksellisten aistikokemusten sekä tuttujen toimintamahdollisuuksien kautta voi tukea jatkuvuuden kokemusta ja tuoda iloa elämään.

Suunnitteluvaiheessa tulee pohtia myös pihan hoidon järjestämistä. Jotta pihasta on asukkaille iloa, sen tulee olla riittävän hyvin hoidettu. Helppohoitoisuuden tavoittelu saattaa johtaa liian pelkistettyihin ja aistikäyhiin ratkaisuihin, joissa suositaan kovia kivipintoja ja vähälajisia massaistutuksia. Täysin ulkoistettu pihanhoito puolestaan vähentää mahdollisuuksia asukkaiden yhteisölliseen toimintaan ja paikkasuhteen muodostumiseen tekemisen kautta. Joustavat hoitojärjestelyt, jotka antavat mahdollisuuden asukkaiden osallistumiseen eivätkä pakota siihen, ja salliva asennoituminen erilaisiin toimintatapoihin ovat ratkaisun avaimia.

7.1 Rakenne

Rakenteeltaan selkeä piha kertoo, miten tilassa tulee toimia ja luo tunteen turvallisuudesta. Piha on helppo hahmottaa, kun sen tilat poikkeavat toisistaan toiminnallisesti ja ulkonäöltään. Jos pihassa on liian paljon virikkeitä, jotka eivät ole loogisessa suhteessa toisiinsa, muistisairas asukas voi hämmentyä eikä pysty hahmottamaan tilaa.

Pihan rakenteen tarkastelu alkaa sisätilojen ikkunanäkymistä. Vuoden- ja vuorokaudenaikojen myötä vaihtelevat näkymät ylläpitävät ajantajua ja tarjoavat ajankulua. Kun piha näkyy ikkunasta, sen olemassa olon myös muistaa. Ikkunanäkymien tulisi tuoda pihan parhaita puolia ja toimintaa näkyviin sisätiloihin, jolloin ne myös houkuttelevat lähtemään ulos. Lepopaikat ja yksityisempään käyttöön suunnatut tilat sijoitetaan niin, ettei niitä suoraan voi nähdä asuntojen ikkunoista. Kulkureiteiltä ja oleskelupaikoilta ei myöskään ole suoraa näkymää asuinhuoneisiin.

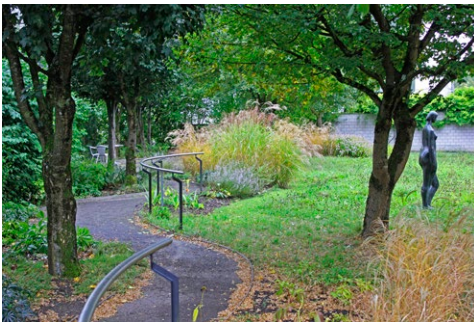
Siirtymä sisätiloista pihalle ei saa olla liian jyrkkä vaan välissä on hyvä olla kuisti tai muu välitila puskurina, missä voi totutella aistejaan muuttuviin olosuhteisiin. Ulos lähteminen ja sieltä sisälle palaaminen on iäkkäälle asukkaalle fyysisesti raskasta. Ulko-oven vieressä olevalla lepopaikalla voi istahtaa ja kerätä voimia. Suojaisa terassi sisäänkäynnin yhteydessä on hyvä paikka tapahtumien tarkkailuun ja kahvisekä ruokailuhetkiin.

Reitit jäsentävät pihan

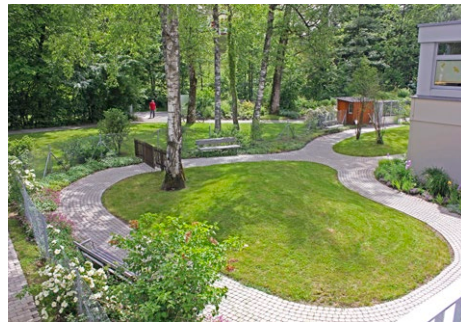
Pihan rungon muodostavat kulkureitit, joiden kautta tila ja siellä olevat toimintamahdollisuudet jäsentyvät. Kun kulkureitit ovat helposti hahmotettavissa, se rohkaisee liikkumaan. Toisaalta reitti, jonka määränpäättä ei näe, voi houkutella etene-mään kauemmaksi. Liikkumiseen voidaan motivoida sijoittamalla mielenkiinnon kohde, kuten lintujen ruokintapaikka tai vesiaihe, kauemmaksi. Valaistuksella voidaan kiinnittää huomio pihan eri kohteisiin ja ohjata liikkumista.

Muistisairaiden asuinympäristöihin on aiemmin suositeltu kehämäisiä kävelyreittejä. Koska muistisairauteen voi liittyä pakonomainen tarve kävellä, tällainen reitti saattaa pahentaa taipumusta. Muodoltaan vaihtelevampi mutta kuitenkin selkeästi hahmotettava reitti, jonka varrella on erilaisia tiloja, monipuolistaa kokemusta. Reitti, joka johtaa katkeamatta rakennuksesta ulos ja sisään, vähentää pelkoa eksymisestä.

Pihan tilat ja toiminnot sijoittuvat kulkureittien varrelle. Oleskeluun ja toimintaan tarkoitettut paikat sijoitetaan kulkureiteistä erilleen siten, että kulku ei käy niiden läpi. Keskeiset ja yhteisölliset toiminnot sijoitetaan helposti saavutettaviksi rakennuksen ja sisäänkäyntien läheisyyteen. Pihan reuna-alueilla on tilaa yksityisemmälle toiminnalle ja suojaisille oleskelupaikoille.



Kuva 65. Pihalla on turvallista ulkoilla, kun kävelyreitit ovat esteettömät.



Kuva 66. Kehämäiset reitit voivat vaikeuttaa muistisairaiden asukkaiden kävelytaipumusta.



Kuva 67. Esteettömään katokseen pääsevät kaikki.



Kuva 68. Suojaisalla aidatulla oleskelualueella on kiinnostavaa katseltavaa.



Kuva 69. Kalusteiden tulee olla tukevia ja soveltua myös apuvälineitä käyttäville henkilöille.



Kuva 70. Keinu on monelle tuttu ja mieluisa pihakaluste.

Oleskelupaikat ja kalusteet

Oleskelupaikan suojaaminen kasvillisuudella, pergolalla tai muulla katoksella lisää sen käyttöä. Katoksen varustaminen lämmityksellä pidentää pihan käyttöaikaa. Penkit sijoitetaan niin, että niiden takana on suojana seinä tai kasvillisuutta. Mielenkiintoinen näkymä, kuten vesiaihe, istutus tai maisema, vähentää muistisairaiden asukkaiden halua lähteä pihan ulkopuolelle. Oleskelupaikkoja on hyvä sijoittaa niin, että niistä voi tarkkailla toimintaa, vaikka ei siihen osallistuisikaan. Lasten leikkien seuraaminen on monesta iäkkästä asukkaasta mieluisaa.

Pihan kalusteiksi kannattaa valita mitoitukseltaan sellaisia, että iäkkään asukkaan on niitä helppo käyttää. Istuinosan korkeus, syvyys ja kaltevuus vaikuttavat siihen, miten istuutuminen ja ylös nouseminen sujuvat. Penkkien käsinojat antavat tukea ja selkänöjä estää keikahtamasta taaksepäin. Puutarhakeinussa istuminen harjoittaa tasapainoa. Puinen kaluste pysyy kevyttä muovista paremmin pystyssä ja siitä

voi tarvittaessa ottaa tukea. Erottavalla värityksellä voidaan helpottaa kalusteiden havaitsemista. Valkoiset kalusteet voivat häikäistä kovassa auringon paisteessa. Niissä myös lika näkyy helposti, mikä vähentää käytön miellyttävyyttä. Kalusteiden viereen varataan tilaa apuvälineille.

Turvallisuus

Usein ajatellaan, että muistisairaiden asukkaiden pihan tulisi turvallisuuden vuoksi olla aidattu. Asuinympäristö, missä muut asukkaat pitävät tarpeen tullen yhteisesti huolta muistisairaista henkilöistä, vähentää tarvetta suljetuille alueille. Myös kulunvalvontateknologian avulla voidaan tukea turvallista, itsenäistä liikkumista.

Asuinkortteleiden sisäpihoille voidaan rakentaa suojaisia tiloja niin lapsille kuin iäkkäille asukkaille ilman aitoja. Mikäli piha aidataan, aidan tulisi olla mahdollisimman hyvin alueen ja rakennusten tyylisiin sopiva. Matalakin aita luo turvallisuuden tunnetta ja estää kulkua. Aidan verhoilu köynnöksillä tai istutusalue kävelyreitit ja aidan välissä kiinnittää huomion kasveihin ja vähentää mielenkiintoa aidan toiselle puolelle. Toisaalta näköyhteys aidan läpi on tärkeä, sillä se ylläpitää yhteyttä muuhun ympäristöön, mutta liiallisia ulkopuolisia virikkeitä kannattaa välttää. Kun mielenkiintoiset kohteet on sijoitettu pihan keskelle, pihan reuna-alueiden kiinnostavuus vähenee.



Kuva 71. Korttelipihoissa on paljon kehittämispotentiaalia.



Kuva 72. Rakennuksen ympäröimä sisäpiha on turvallinen paikka ulkoilla.

Hyvä, tasainen valaistus luo turvallisuuden tunnetta, koska silloin kohteet näkyvät selvästi ja riski väärintulkinnolle sekä aistiharhoille vähenee. Kulkureitit valaistaan ylhäältä alaspäin valaisimilla, jotka eivät häikäise. Puolikorkeat valaisimet ovat usein sopivimpia. Valaistuksessa lämpimät päivänvalon sävyt ovat näkemisen kannalta parhaimpia. Valaistus lisää pihan käyttöaika ja tuo pihan kohteineen näkyville myös sisätiloihin.

Pihan suunnittelussa huomioitavaa:

- Monipuoliset ikkunanäkymät sisätiloista ulos houkuttelevat ulkoilemaan.
- Sisältä ulos siirryttäessä ympäristön olosuhteet eivät saa muuttua liian nopeasti, jotta aistit ehtivät tottua muutoksiin.
- Oleskelupaikat ovensuissa, terasseilla ja parvekkeilla ovat tärkeitä ympäristön tarkkailupaikkoja.
- Mielenkiintoa herättävien asioiden sijoittelu keskialueille kauemmas uloskäyntien läheisyydestä vähentää kiinnostusta lähteä pois pihasta.
- Aistikokemukset ja näkyvät vihjeet aktivoivat toimintaan.
- Liian suljettu tila ahdistaa.

7.2 Toimintamahdollisuudet

Toimintakyvyn heikkenemisen myötä tekemisen mahdollisuudet vähenevät, mikä aiheuttaa usein vanhoille ihmisille tarpeettomuuden ja yksinäisyyden tunteita. Läk-käälle asukkaalle paikka tehdä hyödyllisiä ja itselle merkityksellisiä asioita voi löytyä omasta pihasta. Pihalla tapahtuva toiminta myös helpottaa muihin asukkaisiin tutustumista. Pihaa ei kannatakaan rakentaa liian valmiiksi, vaan tilaa on hyvä jättää asukkaiden omalle toiminnalle ja luovuudelle. Kun toiminnanmahdollisuuksia on helpoista vaikeampiin, niin jokaiselle löytyy riittävän haastavia tehtäviä, joissa voi onnistua.

Pientäkin pihaa voi käyttää liikunnan harrastamiseen. Kaikenikäisille sopivat ulko-liikuntavälineet selkeine ohjeineen innostavat asukkaita liikkumaan yhdessä.

Välttämättä ei tarvita erityisiä välineitäkään, vaan pihan puita, kiviä ja kantoja voidaan käyttää apuna liikkeiden tekemisessä.

Pihatöiden tekeminen, kasvien hoitaminen ja lintujen ruokinta ovat monista mielekkäitä tehtäviä, joista huolehtimalla voi tuntea itsensä tarpeelliseksi ja saada samalla liikuntaa. Kasvien kasvatus tarjoaa aistivirikkeitä ja ylläpitää havaintotoimintoja, motorisia taitoja sekä muistia. Yhdessä tehden viljelmät tulevat hoidetuiksi ja samalla myös vuorovaikutustaidot säilyvät. Korotetuissa laatikoissa kasvattaminen onnistuu kumartumatta.



Kuva 73. Pihalla riittää tekemistä vuoden ympäri.



Kuva 74. Kuntoilu on yhdessä mukavaa.



Kuva 75. Toimintapiste sijaitsee sisäänkäynnin vieressä.



Kuva 76. Kasvatuslaatikko on esteetön myös pyörätuolia käyttävälle.

Toiminta tukee muistisairaudessa

Muistisairaalla asukkaalla rauhattomuus ja alakulo voivat lievitä tekemisen kautta. Pihalla tulisikin olla heille mahdollisuus tehdä turvallisesti erilaisia asioita. Taito-
muistin avulla tuttu toiminta onnistuu muistisairaanakin, ja siitä voi saada iloa.

Monipuolisessa pihassa on mahdollisuus sekä toistuvaan, rutiinimaiseen että spontaaniin tekemiseen. Rutiinitehtävät tukevat mieleen palauttamista, ja niiden avulla voi ylläpitää tekemisen taitoa. Oma-aloitteinen toiminta puolestaan antaa mahdollisuuden luovuuden toteuttamiseen ja vaihteluun. Tehtävät, joita voi yhdistää pidempikestoiksi kokonaisuuksiksi, tukevat ajankulun ja jatkuvuuden hahmottamista.

Muistisairaille asukkaille toimintaan aktivoivien aistivirikkeiden merkitys on suuri, sillä heille tekemisen aloittaminen on usein vaikeaa. Pihalla toiminnan mahdollisuuksien tuleekin olla selkeästi havaittavissa, mikä viestii myös siitä, että tekeminen on sallittua. Näkyvillä olevat liikuntavälineet tai esillä olevat työkalut voivat havahduttaa toimintaan. Monet muistisairaajat asukkaat nauttivat puutarhatöistä. Pihan haravointi ja kasvien kastelu ovat usein mieluisia tehtäviä.

MUIDEN TOIMINNAN NÄKEMINEN VOI INNOSTAA MUISTISAIRASTA ASUKASTA OSALLISTUMAAN.

7.3 Esteettisyys

Estetiikalla, aistien kautta syntyvällä mielihyvällä, on suuri merkitys ihmisten elämänlaadulle. Asuinympäristön esteettisyys muodostuu luonnon ja rakennetun ympäristön sekä ihmisten kohtaamisten synnyttämistä kokemuksista, missä kasveilla, rakennuksilla ja taiteella on tärkeä roolinsa. Esteettinen ja miellyttävä piha houkuttelee ulos, mikä lisää asukkaiden liikkumista ja vuorovaikutusta.

Ikääntyessä sairaudet ja erilaiset luopumiset sekä niihin liittyvät mieltä kuormittavat tekijät, kuten kipu ja ahdistus, lisääntyvät. Aistivirikkeet auttavat muistamaan ja keskittymään sekä suuntaamaan huomion omista asioista ympäristöön. Vaikeiden asioiden kohtaaminen ja käsittely on helpompaa ympäristössä, joka rauhoittaa ja

tuottaa iloa. Pihaan kannattaa luoda ympäristö, jossa voi käyttää eri aisteja monipuolisesti. Tällöin yhden aistin heikentymisestä ei aiheudu niin suurta haittaa.

Värit vaikuttavat paikan tunnelmaan ja tilakokemukseen. Lämpimät värit, kuten keltainen ja punainen, ovat aktiivisuuteen innostavia, iloisia värejä. Ne erottuvat hyvin ja niitä kannattaa käyttää huomion suuntaamiseen ja kulkua ohjaamaan. Vihreät ja siniset ovat viileitä värejä eivätkä erotu taustastaan kovin helposti. Viileät värit rauhoittavat ja sopivat paikkoihin, joissa voi hiljentyä mietiskelemään.

Ympäristökokemuksessa tuoksut ovat tärkeitä, sillä ne herättävät paikkaan ja tapahtumiin liittyviä tunteita ja muistoja. Vanhakin kokemus voi palautua mieleen siihen liittyvän tuoksun myötä. Näköaistin heikentyessä tuntoaistin merkitys ympäristötiedon välittäjänä lisääntyy. Kosketus voi tuottaa lisäksi mielihyvän tunteita ja rauhoittaa. Pihaan voi upottaa monenlaista kosketuksen kautta saavutettavaa elämyksellisyyttä ja tietoa esimerkiksi vesiaiheilla ja kohokuvioilla.



Kuva 77. Polveilevat väylät ovat viehättäviä.



Kuva 78. Vesi houkuttaa koskemaan.

PIHAN AISTIANALYYSI:

- Mitä pihassa voi aistia eri aistein?
- Mitä värejä, tuoksuja, ääniä, makuja, kosketeltavia pintoja, iholla tuntuja, korvin kuultavia ja silmin nähtäviä asioita pihalla on?
- Millaiset olosuhteet pihalla on – valoa, varjoa, tuulista, lämmintä, viileää, kosteaa, kuivaa?
- Miltä tila tuntuu – turvalliselta, pelottavalta, avoimelta, suljetulta?

7.4 Kasvit

Kasvit ovat pihan estetiikan keskeisin elementti. Kasvien avulla on helppo luoda moniaistisia tiloja sekä peittää vähemmän kauniita näkymiä, kuten roska-astioita. Kasvillisuus myös pidättää ja haihduttaa hulevesiä vähentäen kuivatustarvetta.

Puut ovat tärkeitä tilanmuodostajia ja vaikuttavat pihan olosuhteisiin ja monimuotoisuuteen. Puissa olevat linnut ja oravat tuovat seurattavaa asukkaille. Rakennusvaiheessa olemassa olevia puita tulee suojella hyvin, koska pitkäikäiset puut kantavat paikan historiaa mukanaan.

Kasvit valitaan niiden kestävyden sekä aistittavien ja toiminnallisten ominaisuuksien perusteella. Kasveiksi kannattaa valita kotimaisia kantoja¹², koska ne ovat ilmastossamme kestäviä, terveitä ja kauniita. Paikallisia kasveja kannattaa suosia, sillä ne menestyvät varmimmin ja asukkailla liittyy niihin usein omia muistoja. Pihaan on hyvä jättää tilaa myös luonnonmukaisemmille alueille. Luonnon kasvit eivät juuri kaipaa hoitoa, mutta ne eivät myöskään kestä kovaa kulutusta. Kun asukkaat otetaan mukaan valitsemaan kasveja ja hoitamaan niitä, pihasta tulee paremmin asukkaiden oma tila ja sen merkityksellisyys lisääntyy.



Kuva 79. Perhosia houkuttelevat kasvit lisäävät pihan monimuotoisuutta.



Kuva 80. FinE-tavaramerkillä varustettu taimi on kestävä ja kaunis.

12 <http://suomalaintaimi1.online.fi/fine-laaturaimet>

Kasvit pihassa

- muodostavat ja rajaavat tilaa
- vaikuttavat valoisuuteen, tuulusuuteen, lämpötilaan ja kosteuteen
- ovat kiintopisteitä ja huomion herättäjiä
- tarjoavat monipuolisia miellyttäviä aistivirikkeitä
- ilmentävät ajankulkua
- ylläpitävät monimuotoisuutta
- tarjoavat tekemistä.

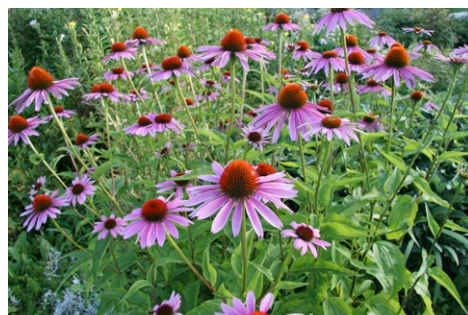
Kasvien aistittavuus

Kasvien värit, muodot, maut ja tuoksut tarjoavat runsaasti ymmärrettävää aistitietoa, joka herättää asukkaiden mielikuvia, tunteita ja muistoja. Kasvit muuttuvat kasvaessaan koko ajan mutta ennustettavasti, mikä vahvistaa hallinnantunnetta ympäristöstä.

Väriä pihalle saa helpoiten kukkaistutuksilla. Värikkäillä kasveilla voi ohjata katseen haluttuun kohtaan ja suunnata näin kiinnostusta tiettyihin paikkoihin. Tällöin paikat, joihin ei ole niin suotavaa mennä, jäävät vähemmälle huomiolle. Erottuville istutuksilla voidaan helpottaa myös orientoitumista. Sisäänkäynnin molemmin puolin olevat samanlaiset istutukset ohjaavat kulun niiden välistä.



Kuva 81. Sisäänkäynnin erottuvuutta voidaan tehostaa symmetrisillä istutuksilla.



Kuva 82. Violetit sävyt eivät erotu selkeästi.



Kuva 83. Tuoksukasveja on sijoitettu penkin viereen ja alle.



Kuva 84. Kasveja voi istuttaa koskettelua varten.

Kasvien tuoksut lisäävät yleensä ympäristön viihtyisyyttä. Tuoksut liitetään usein kukkiin mutta myös kasvien lehdet, varret ja silmut tuoksuvat. Aurinkoinen, lämmin paikka ja ilmankosteus voimistavat tuoksuja. Vesiaiheen yhdistäminen tuoksuviin kasveihin lisää niiden tehoa. Kulkuväylien ja oleskelualueiden yhteyteen istutettuja tuoksukasveja tulee helposti koskettua, jolloin niiden tuoksu leviää ympäristöön. Istutusta suunniteltaessa tuoksuja yhdistellään esimerkiksi yrttisiksi tuoksuperheiksi. Tuoksuja voi yhdistellä myös väreihin. Keltaiseen sopii sitruunan tuoksu ja valkoiseen mintun tuoksu.

Kasveja voi istuttaa myös kosketeltaviksi. Kasvit eivät mene rikki eivätkä yleensä kärsi koskemisesta. Kosketuksen kautta myös hyödylliset mikrobit pääsevät kasvista iholle. Koskettamalla kasvin lehteä tai painamalla poskensa vasten puun runkoa saa monenlaisia elämyksiä.

Syötävät kasvit lisäävät pihan kokemuksellisuutta. Marjapensaat kasvavat lähes itsestään. Vihanneksia ja juureksia voi viljellä helposti maassa, laatikoissa tai ruukuissa. Pihalle voidaan rakentaa myös pieni kasvihuone, jossa voidaan kasvattaa arempia kasveja. Kasvihuoneeseen voi sisustaa myös viihtyisän oleskelutilan. Hyötykasvien kasvatukseen varataan aurinkoinen ja lämmin paikka.



Kuva 85. Kasvatuslaatikot ja kasvihuone luovat viihtyisyyttä ja innostavat yhteiseen toimintaan.



Kuva 86. Kasvit tarvitsevat hoitamista.

Kasveja, jotka voivat aiheuttaa vakavan myrkytyksen, on vähän. Vaikka myrkyllisiä kasveja ei yleensä syödä, ne ovat riski lapsille ja muistisairaille asukkaille. Lisätietoja kasvien myrkyllisyydestä löytyy Myrkytystietokeskuksen verkkosivuilta¹³.

VÄLTÄ NÄITÄ KASVEJA, JOTKA VOIVAT AIHEUTTAA VAKAVAN MYRKYTYKSEN:

- Pasuunakukat
- Risiini
- Ukonhatut
- Sormustinkukat
- Syysmyrkkylilja
- Kultasade
- Marjakuuset.

13 <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/kasvit/>

LÄHTEITÄ

- Rappe, E. & Koivunen, T. 2017. Hoitokodin kasvit. Ikäinstituutti, Helsinki. ISBN 978-952-5968-85-9 (PDF). https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf [Viitattu 17.4.2018.]
- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2010. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. 2., päivitetty painos. Viherympäristöliitto. Viherympäristöliiton julkaisuja 28. ISBN 978-952-5225-24-2.
- Rodiek, S. & Schwartz, B. (toim). 2006. The role of the outdoors in residential environments for aging. The Haworth Press, NY, USA. ISBN 0-7890-3244-9
- Rodiek, S. & Schwartz, B. (toim). 2007. Outdoor environments for people with dementia. The Haworth Press, NY, USA. ISBN 978-0-7890-3804-3.
- Stoneham, J. & Thoday, P.R. (toim.) 1996. Landscape Design for Elderly and Disabled People. Garden Art Press, New York, USA. ISBN 1-870673-20-4.

8 Asuinrakennus

Asuinrakennuksen tai useamman rakennuksen muodostaman kokonaisuuden selkeys luo turvallisuutta ja parantaa asuinympäristöjen muisti- ja ikäystävällisyyttä. Hyvin suunniteltu rakennus antaa viestin siitä, missä ollaan ja ohjaa eteenpäin.

Rakennusten erottumiseen ja tunnistamiseen liittyvät maamerkit lisäävät ympäristön kiinnostavuutta ja tuottavat esteettisiä elämyksiä opastamisen ohella. Maamerkkien aiheiden paikallisuus ja historia tuovat ympäristöön ajallista ulottuvuutta ja syvyyttä kaikissa asuinympäristöissä.

Rakennuksen sisätiloissa sopiva valaistus, värierot ja rajapintojen kontrastit ovat hahmottamisen ja liikkumisen turvallisuuden kannalta tärkeitä. Myös ikkunäkymät auttavat hahmottamaan omaa sijaintia rakennuksen sisällä ja ympäristössä laajemminkin.



Kuva 87. Asuinrakennusten eri-ikäisyys auttaa hahmottamaan ympäristöä.



Kuva 88. Taideteos rakennuksen seinässä on hyvä maamerkki.

Muisti- ja ikäystävällisessä asumisessa turvallisuuskohdat käydään huolellisesti läpi. Nykyinen talotekniikka takaa hyvät lämpö-, ilmanlaatu- ja valaistusolosuhteet sekä eri järjestelmien, kuten vesi-, viemäri-, sähkö- ja turvajärjestelmien, hallinnan keskitetysti koko asuinrakennuksessa. Asuntokohtaiset ratkaisut tehdään asukkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan.

8.1 Sisäänkäyntialue

Asuinrakennuksen muisti- ja ikäystävällisyys näkyvät jo saavuttaessa. Sisäänkäynnin tulee erottua selvästi muusta rakennuksesta sekä olla kutsuva ja tunnistettava. Muistisairaille asukkaille tuttu rakennus ja sisäänkäynti toimivat maamerkkeinä, joiden avulla suunnistetaan kotiin.

Sisäänkäynnin esteettömyys on nykyisin lähtökohta kaikissa rakennuksissa, mutta erityisen tärkeää se on muisti- ja ikäystävällisessä asuinympäristössä. Pientalossa, rivitalossa ja pienkerrostalossa esteettömyyden kriteerien noudattaminen voi olla vaikeampaa kuin kerrostaloissa, joihin kolmikerroksisista lähtien on rakennettava hissit. Tulevaisuuden tarpeiden ennakkoinnin kannalta on tärkeää pohtia, miten esteettömyys toteutetaan hissittömässä talossa olosuhteiden muuttuessa.

Esteettömässä rakennuksessa

- ulko-ovelle pääsee aina helposti ja turvallisesti portaatonta kulkuväylää tai sinne johtaa luiska
- mahdollisia tasoeroja ja kulkuväylän reunoja korostetaan erottuvalla värillä tai materiaalilla
- oven edessä on tilaa kääntymiselle ja myös oven avautumispuolella apuvälinettä käyttävälle
- ulko-ovi on kynnyksetön ja tarpeeksi leveä.

Sisäänkäynnin tulee olla hyvin valaistu. Liiketunnistimella toimivat valot parantavat liikkumisen turvallisuutta. Katettu oven edusta suoja sateelta ja lumelta. Rakennuksen ovi, jossa on erottuva vedin, avautuu kevyesti, tai se on tarvittaessa automaattiovi.

Sisäänkäynnin yhteydessä on hyvä olla katettu tila tai tilava tuulikaappi, jossa on mahdollisuus levähtää sekä odottaa kuljetuksia. Tilaa tarvitaan myös rollaattorien ja muiden kulkuvälineiden sekä lastenvaunujen säilyttämiseen mieluiten sisätiloissa.



Kuva 89. Sisäänkäynti erottuu ja kutsuu käymään sisään.



Kuva 90. Tumma pinnoite ei sovellu muistiystävälliseen sisäänkäyntiin.



Kuva 91. Ulko-ovelle pääsee luiskaa ja portaita pitkin.



Kuva 92. Tuulikaapissa voi riisua liukuesteet.

8.2 Porrashuoneet, käytävät ja hissit

Liikkumisen helppous ja tilojen viihtyisyys kannustavat lähtemään liikkeelle ja kutsuvat käyttämään yhteisiä tiloja. Yhteistilojen käyttö on houkuttelevampaa kylminä vuodenaikoina, jos niihin päästään menemättä ulos tai katetun yhteyden kautta. Rakennuksen kokonaisuuden ja kulkureittien pitää hahmottua selkeästi. Esteetömyys ja hyvä valaistus ovat tärkeitä turvalliselle liikkumiselle myös rakennuksen sisätiloissa. Sisä- ja ulkotilojen valoisuuden eroja kannattaa vähentää, koska iän karttuessa näköaisti sopeutuu valoisuuden vaihteluihin hitaammin kuin nuorena.

Hahmottamista ja liikkumista kulkuväylillä tukevat

- selkeät pintojen väliset tummuuskontrastit (lattia, seinät, ovet)
- liukastumista estävät, kestävät ja helposti siivottavat lattiamateriaalit
- leveät ja kevyesti avautuvat ovet
- leveä pieli oven avautumispuolella, jolloin apuvälineen kanssa liikkuvan on helpompi avata ovi
- tila kääntymiselle ja apuvälineiden käytölle ovien edessä
- hyvä valaistus, tarvittaessa liiketunnistimella toimivat, erottuvat katkaisimet sopivalla korkeudella, luonnonvalo
- ääntä vaimentavat materiaalit katossa tai seinissä
- helposti havaittavat hissit, joiden edessä tarpeeksi tilaa
- selkeät ja helposti ulottuvilla olevat hissien painikkeet (uusimpiin saadaan ääniopastus tarvittaessa)
- selkeät opasteet sopivalla korkeudella (heikkonäköiset otettava huomioon)
- tummuus- tai värikontrastit opasteissa
- kerrosten tunnusvärit
- tunnistettavat taideteokset tai esineet kerroksissa tai tärkeissä kohteissa.

Porrashuoneet, käytävät ja rakennusten aulat ovat usein akustiikaltaan huonoja. Hyvä ääniympäristö tukee kuulemistä ja puheen ymmärtämistä sekä helpottaa kommunikointia. Ulkoa tulevat häiritsevät äänet tulisi saada pysymään ulkopuolella. Asuinalueiden kaavoitus ja tontin sisäiset järjestelyt, kuten paikoitus ja huoltoliikenne, vaikuttavat siihen, miten äänet kantautuvat sisätiloihin.



Kuva 93. Voimakkaat kontrastit eivät sovi muistiystävälliseen porraskäytävään.



Kuva 94. Hissi erottuu ja löytyy helposti.

Porrashuoneista kuuluva melu voi häiritä herkkäunisia ja aiheuttaa harhoja muistisairaille. Asumismukavuuden vuoksi tarvitaan niin äänieristystä kuin äänen- vaimennustakin. On tärkeätä, etteivät esimerkiksi television ja radion äänet häiritse seinänaapureita. Pintamateriaalit vaikuttavat äänen kaikumiseen ja kulkeutumiseen. Ääntä vaimentava materiaali on helpoimmin asennettavissa kattoon ja seiniin esimerkiksi porrashuoneissa ja yhteisissä tiloissa. Ääneneristyksen lisääminen jälkikäteen on hankalampaa, mutta mahdollista.

8.3 Muut yhteiset tilat

Muisti- ja ikäystävällisessä ympäristössä tarvitaan yhteisiä tiloja, joissa voi esimerkiksi kuntoilla, ruokailla tai hoitaa pihaa. Yhteisistä tiloista ja pihasta huolehtiminen antaa yhteisöllisyydelle ja eri-ikäisten yhdessä toimimiselle luontevaa sisältöä. Näin syntyy uusia satunnaisten kohtaamisen paikkoja ja arjen elämyksiä.

Yhteistiloja voidaan katsoa myös iäkkäiden asukkaiden toimintakyvyn säilymisen ja yhteisöllisyyden luoman turvallisuuden näkökulmasta. Parhaimmillaan ne tuovat yhteen eri sukupolvia ja luovat tuttavuuksia ja ystävyksiä. Yhteisestä



Kuva 95. Penkki levähtämiseen ja työvälineet valmiina käyttöön.



Kuva 96. Katetut sisäpihat tuovat uuden ulottuvuuden asumiseen.



Kuva 97. Yhteiskeittiössä tehdään ruokaa yhdessä.



Kuva 98. Yhteistä ruokailutilaa voidaan käyttää moniin tarkoituksiin.

kiinnostuksesta taloyhtiö voi kehittää ratkaisuja tilojen lisäämiseen kuntoilua ja muita harrastustoimintoja varten. Yhteisöllisestä asumisesta on esimerkkejä, kuten Kotisatama Helsingissä, joissa ruuanlaitto ja ruokailu tapahtuvat arkisin yhdessä. Samoissa tiloissa asukkaiden on helppo järjestää erilaisia yhteisiä tai yksityisiä tilaisuuksia.

Uusien asumisratkaisujen yhteistiloja koskevat samat vaatimukset kuin muitakin tiloja; ne ovat esteettömiä, turvallisia ja viihtyisiä. Yhteistilat muuntautuvat eri käyttäjien erilaisiin elämäntilanteisiin ja elämäntapoihin. Tilojen käyttöä lisää se, että ne sijaitsevat saman katon alla tai omassa pihapiirissä.



Kuva 99. Postilaatikot tuovat asukkaita yhteen.



Kuva 100. Yhteiset pyykinpesutilat yleistyvät.



Kuva 101. Kuntoilu on kaikenikäisten suosiossa.



Kuva 102. Yhteiset pesutilat ovat turvalliset.



Kuva 103. Päivänvaloa ja ulkoilmaa saunaan saadaan avattavasta ikkunasta.

Nykyisissä asuinrakennuksissa ainoat yhteistilat ovat useimmiten sauna, kerhotila ja pyykinpesutilat. ”Lenkkisaunoilla” on vanhat perinteet. Saunomisen on havaittu olevan monelle muistisairaille mieluista.

Taloyhtiöiden saunojen puku-, pesu- ja löylyhuoneiden pitää olla kaikkien asukkaiden kannalta turvallisia ja esteettömiä. Kalusteissa ja varusteissa otetaan huomioon ihmisten monenlaiset tarpeet. Lattialämmitys ja sopiva valaistus parantavat viihtyisyyttä sekä turvallisuutta. Hyvä ilmanvaihto takaa saunomisen miellyttävyyden. Saunan ikkunallisuus on eduksi. Tilojen viihtyisyys lisää niiden käyttöä.

Saunominen saattaa olla myös väsyttävää ja pesuhuoneessakin tarvitaan istuin ja paikka peseytymisvälineille ja -aineille. Lauteiden sopiva istumakorkeus on noin 500 mm ja askelman korkeus lauteille noustessa enintään 130 mm. Nousemista

helpottavat tukevat, puiset käsijohteet. Kiuas suojataan alas asti kaiteilla. Kiukaan säätö sijoitetaan turvalliseen paikkaan. Nykyisissä kiukaissa on automaattinen virran tai lämmityksen katkaisu.

Löylyhuoneen valaistukseen on monenlaisia ratkaisuja. Tärkeintä on, ettei valaistus häikäise. Viihtyisän saunanhämärän tunnelman synnyttämiseksi valaisin voidaan sijoittaa kattoon tai seinälle ritilän taakse. Lauteiden alle sijoitettuna valaisin synnyttää helposti vastavalon ja häikäisee. Jos löylyhuoneen ovena käytetään kokolasiovea, se merkitään törmäämisen estämiseksi. Oven tulee aueta ulospäin. Saunatiloja suunniteltaessa on otettava huomioon, että siellä liikutaan useimmiten ilman silmälaseja.

Jokapäiväisistä toimista suoriutumista tukee se, että myös jätehuollon tiloihin ja ulkoiluväline- ja muihin varastoihin päästään esteettömästi. Jätehuolto lajiteltuineen on yleensä pihalla katoksen alla. Esteettömyys ja turvallisuus edellyttävät, että reitti on hyvin valaistu ja hoidettu eikä liukas talvella tai sateella. Selkeät merkinnät ja siisteys helpottavat käyttöä.

Ulkoiluvälinevarasto on usein ainoa paikka, jossa on mahdollista säilyttää polkupyörien lisäksi ulkona liikkumiseen tarkoitettut isot apuvälineet, kuten pyörätuolit ja rollaattorit. Eri välineet tarvitsevat omat paikkansa, jotta niiden käyttöön saaminen on vaivatonta. Joitakin apuvälineitä myös ladataan säilytystilassa. Kynnyksen pitää



Kuva 104. Rollaattoreille paikka lähellä ovea.



Kuva 105. Pyörätuolien latauspiste varastossa.

olla tarpeeksi matala ja ovien tarpeeksi leveät. Lukitus, turvallisuus ja hyvä valaistus ovat tärkeitä.

Asuntoihin kuuluu yleensä kiinteistövarasto. Jos asunnon kalusteita joudutaan es-teettömän liikkumisen järjestämiseksi vähentämään, varastoon pääsemiselle on tarvetta. Varastoa käytetään myös useammin, jos asunnossa on niukat säilytystilat. Sinne pitäisi päästä helposti ja varastotilassa tulisi olla hyvä valaistus, tarkoituksen-mukaiset säilytyspaikat ja kunnollinen lukitus. Pihan ja ulkovarastojen tai katosten suunnittelussa pitää ottaa huomioon lisäksi pihakalusteiden, polkupyörien ja pihan-hoitovälineiden säilytys.

LÄHTEITÄ

- Aalto, L., Verhe, I. & Verma, I. 2009. Tutustumismatka Hollannin vanhustenhuollon tiloihin. Teknillinen korkeakoulu, arkkitehtuurin laitos, Sotera, Espoo. Arkkitehtuurin julkaisuja 2009/102. <http://www.sotera.fi/pdf/Tutustumismatka%20Hollannin%20vanhustenhuollon%20tiloihin%2006092009%20web.pdf> [Viitattu 25.3.2018.]
- Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko N. (toim.) 2011. Mielenmuutos pitkäaikaishoidossa – Käyttösoireiden hoidosta muistisairaana ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. ISBN 978-951-806-145-1 (nid.), ISBN 978-951-806-146-8 (PDF) <https://www.vahvike.fi/fi/kirjallisuus/kirja/mielenmuutos-tutkimus-kehittämishanke-tutkimusraportti-3> [Viitattu 25.3.2018.]
- Homes and Communities Agency. 2009. HAPPI Housing our Ageing Population: Panel for Innovation. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/378171/happi_final_report_-_031209.pdf [Viitattu 8.5.2018.]
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. ISBN: 978-952-287-414-6 (nid.), ISBN: 978-952-287-415-3 (PDF) <http://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B9237F1AE-7A10-4097-8271-8A061A-89FC77%7D/129184> [Viitattu 22.12.2017.]
- Kuuloliitto 2012. Esteetön kuunteluympäristö. https://www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2017/03/esteetn_kuunteluymprist_esite.pdf [Viitattu 28.3.2018.]
- Reiman-Möttönen, P. 2010. Dementiaoireisten ihmisten asuinympäristö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Finohta, Helsinki. Ohtanen-tiivistelmä raportista: Landmark, B.F., Kirkehei, I., Brurberg, K.G. & Reinart, L.M. Botilbud til mennesker med demens.
- Sormunen, S. & Topo, P. (toim.) 2008. Laadukkaat dementia palvelut: Opas kunnille. Stakes, Helsinki. Oppaita 72. ISBN 978-951-33-2208-3.
- Tuokkola, K., Nieminen, J. & Konttajärvi, T. 2016. Kotoa muiden seuraan - Asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta. Ympäristöministeriön raportteja 14 | 2016 Helsinki. ISBN 978-952-11-4602-2 (PDF). <http://www.ym.fi/julkaisut> [Viitattu 3.5.2018.]
- Valtioneuvoston asetukset rakennuksen esteettömyydestä 241/2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170241#Pdp450687200> [Viitattu 28.3.2018.]

- Verma, I. & Åkerblom, S. 2008. Kokemuksia tanskalaisesta iäkkäiden ihmisten hoiva-asumisesta. Teknillinen korkeakoulu, Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti (SOTERA), Espoo. Arkkitehtuurin tutkimuksia 2008/31. ISBN 978-951-22-9356-8 (PDF) http://www.sotera.fi/pdf/Matkaraportti_Tanska.pdf [Viitattu 25.3.2018.]
- Ympäristöministeriö. 2012. Rakennusten sisäilmasto ja ilmanvaihto. Suomen rakentamismääräyskoelma. Määräykset ja ohjeet 2012. https://www.finlex.fi/data/normit/37187/D2-2012_Suomi.pdf [Viitattu 25.3.2018.]
- Ympäristöministeriön asetus rakennuksen ääniympäristöstä 796/2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170796> [Viitattu 20.3.2018.]

9 Asunto

Koti on ihmisen tutuin ja lähin ympäristö, jonka hallinta tuottaa sekä fyysisen että emotionaalisen turvallisuuden tunteen. Se on paikka, jossa ihminen saa halutessaan olla rauhassa ja jossa yksityisyys toteutuu.

Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on tavoite, joka vastaa parhaiten iäkkäiden ihmisten omaa näkemystä hyvästä tulevaisuudesta. Kotiin tuotavien palvelujen lisäksi tavoitteen saavuttaminen edellyttää myös asunnoilta ominaisuuksia, jotka eivät vielä läheskään aina toteudu hyvin. Iäkkäistä ihmisistä asuu puutteellisesti suurempi osa kuin muusta väestöstä. Kotona asumisen kannalta hankalimpia fyysisen ympäristön puutteita ovat liikkumisen esteet (mukaan lukien hissittömyys) ja ahtaat hygieniatilat. Molempiin parannuksiin on saatavissa korjausavustuksia, joita haetaan Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskukselta (ARA)¹⁴.

Asuinympäristöä voi muokata hienovaraisesti tukemaan heikkeneviä kykyjä, mutta tutuus ja entiset toimintamallit auttavat pitämään yllä toimintakykyä. Vieraat esineet ja outo ympäristö voivat hämmentää, ahdistaa ja tehdä levottomaksi.

Joskus joudutaan tekemään isoja muutoksia, jopa asunnon vaihto, turvallisuuden tai asunnon puutteiden takia. Silloin on tärkeää, että asukas pystyy käyttämään pitkäkestoiseen muistiinsa tallentamiaan toimintamalleja. Tutut kalusteet ja esineet läheisten ihmisten ja elämänrytmin säilymisen ohella lievittävät muutoksen raskautta.

14 <http://www.ara.fi>

9.1 Muisti- ja ikäystävällisen asunnon ominaisuudet

Jokapäiväisistä toimista suoriutuminen luo perustan hyvinvoinnille. Tähän kuuluu huolehtiminen kodin siivouksesta, ruoanlaitosta, pyykinpesusta ja henkilökohtaisesta hygieniasta. Näiden tehtävien hoitaminen edellyttää myös yleensä liikkumista kodin ulkopuolelle, vaikka yhä useammat palveluista ovat saatavissa kotiin.

Fyysisen toimintakyvyn muutokset voivat vaatia tilojen käytön uudelleenjärjestelyä, jopa huoneiden käyttötarkoituksen muutoksia. Turvallisen liikkumisen vuoksi saataan joutua vähentämään kalusteita tai vaihtamaan istuimet ja vuode tukevimmiksi ja korkeammiksi. Jos kurkottaminen ja kumartuminen käyvät hankaliksi, paremmilla säilytysratkaisuilla voidaan helpottaa tilannetta.

Pinnat ja materiaalit

Pinnat ja materiaalit vaikuttavat asuintilojen viihtyisyyteen ja tunnelmaan. Niiden suunnittelussa on hyvä huomioida se, että aistit toimivat yhdessä tukien toisiaan (moniaistisuus). Pintojen värit vaikuttavat valoisuuteen ja tilan tuntuun. Tummat värit pienentävät tilaa ja vaaleat avartavat. Kiiltävät pinnat heijastavat valoa ja kovat pinnat ääntä vaikeuttaen näkemistä ja kuulemista. Kova ja sileä lattia on helposti liukas. Materiaalit vaikuttavat myös lämpöaistimukseen. Kylmältä tuntuva pinta voi olla epämiellyttävä koskettaa tai aiheuttaa vetoisuuden tunteen.

Vaaleaa kattopintaa käytetään valoisuuden lisäämiseen epäsuorassa valaistuksessa. Myös luonnonvalon tavallisin suunta on yläviistossa. Verhoilla ei kannata varjostaa ylhäältä tulevaa valoa. Lattian väri on usein hieman muita pintoja tummempi, koska se tuntuu turvalliselta. Värien valintaan vaikuttavat myös asukkaiden mieltymykset. Viihtyisyys on henkilökohtainen asia, mutta useimmista harmoninen kokonaisuus tuntuu parhaalta ja rauhoittavalta.

Jos käytetään suuria kuvioita seinätapeteissa, kannattaa kiinnittää huomiota koordinaatioon. Pysty- ja vaakasuorasta poikkeavat linjat voivat harhauttaa tasapainoa. Seinien ja verhojen vahva kuviointi saattaa aiheuttaa harha-aistimuksia.

Sopivat materiaalit parantavat liikkumisen turvallisuutta. Liukas lattiamateriaali on vaaraksi erityisesti kosteissa tiloissa tai kun vettä kulkeutuu sisälle. Pesu- ja wc-

tilojen lattioiden tulisi olla mattapintaisia ja sopivan kitkaisia. Liian karheat materiaalit voivat aiheuttaa kompastumisia sukkasillaan kulkiessa. Kiiltävät lattiamateriaalit heijastavat valoa, haittaavat näkemistä ja voivat hahmottaa esteinä tai tasoeroina. Kovapintaaiset parketti- ja laminaattilattiat saavat askeläänet kuulumaan erityisesti alapuolisiin asuntoihin, ellei asennusta ole tehty oikein (uiva lattia).

Matot, verhot, seinätekstiilit ja pehmustetut kalusteet parantavat kodin viihtyisyyttä ja äänimaailman hallittavuutta. Tekstiilit saattavat liittyä myös omaan elämänhistoriaan, olla itse tehtyjä ja tuottaa onnistumisen kokemuksia vielä pitkään.

Suurin osa iäkkäistä on tottunut kodissaan mattoihin. Toimintakyvyn heiketessä on hyvä harkita, poistetaanko matot vai siirytäänkö turvallisempiin malleihin. Tarpeet ovat aina yksilöllisiä. Paikallaan pysyvät ja reunasta ohennetut matot vähentävät kompastumisriskiä.



Kuva 106. Tuttu ympäristö tukee toimintakykyä.



Kuva 107. Tekstiilit vaimentavat ääniä.



Kuva 108. Paikallaan pysyvä matto.



Kuva 109. Taide tuottaa elämyksiä ja parantaa akustiikkaa.

Verhoilutekstiilien tulisi viihtyisyyden lisäämisen ohella täyttää myös helppohoitoisuuden ja puhdistettavuuden vaatimukset. Myös kotiympäristöissä voidaan käyttää tarvittaessa irrotettavia, tarrakiinnitteisiä tuolien ja sohvien päällysteitä. Paloturvalliset tekstiilit sopivat hyvin verhoiksi ja päällystekankaiksi. Niiden pesussa on syytä noudattaa valmistajan ohjeita. Istuinten kosteussuojaus voidaan varmistaa joko kankaaseen tehdyllä suojauksella tai irtopäällyksen alla olevalla erillisellä suojalla. Tekstiilien lisäksi kaikkien kosketettävien pintojen on hyvä olla helposti puhtaana pidettäviä.

Kynnykset ja portaat

Portaissa liikkuminen on hyvää harjoitusta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Se on myös vaaratekijä, jos tasapainon säilyttäminen on vaikeaa. Porraskelman korkeus saisi olla enintään 160 mm. Askelman reunan erottuminen varmistetaan kontrastilla tai karhennuksella. Portaiden molemmin puolin on hyvä olla käsijohteet, jotka jatkuvat reilusti yli alimman askelman. Käsijohteiden tulisi olla väriltään taustasta erottuvia ja tuntua käteen miellyttäviltä, jolloin myös muistisaira at asukka at käyttävät niitä helpommin liikkumisensa tukena.

Uudisrakentamisessa asunnon sisäisiä kynnyksiä tehdään vain, jos se on ääni-, kosteus- tai muiden vastaavien olosuhteiden vuoksi välttämätöntä. Kynnyksen korkeus



Kuva 110. Lähes kynnyksetön ratkaisu.



Kuva 111. Puinen kaksoiskäsijohde portaissa.



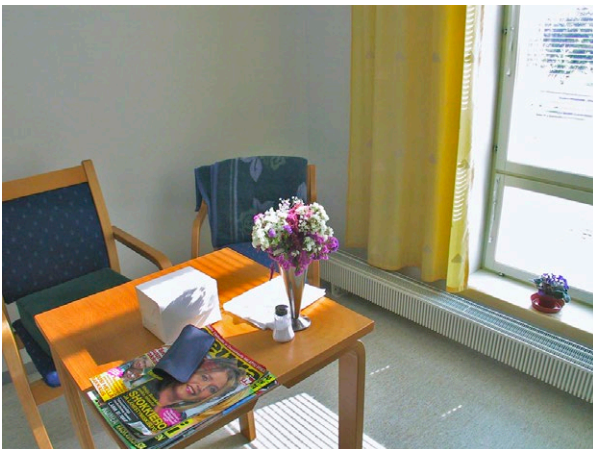
Kuva 112. Turvallisessa kylpyhuoneessa on tilaa ja tukia.

saa olla enintään 20 mm ja muoto sellainen, että sen yli pääsee helposti myös pyörätuolilla tai rollaattorilla. Nykyisissä rakennuksissa asunnon sisäiset kynnykset voidaan yleensä poistaa, viistota tai korvata joustavalla kumikynnyksellä. Joskus joudutaan turvautumaan luiskaan.

Tukikahvoja tai kaiteita kannattaa lisätä paikkoihin, joissa tarvitaan tukea noustessa, istuutuessa tai kurkottaessa. Useimmiten niitä tarvitaan kylpyhuoneessa, keittiössä ja makuuhuoneessa. Seinärakenteen pitää kestää tukikahvojen ja kaiteiden kiinnitys ja kuormitus. Uudisrakentamisessa tähän on mahdollista varautua, mutta korjaus- ja muutostöiden yhteydessä rakenteen kestävyys joudutaan selvittämään erikseen.

Ikkunat ja ilmanvaihto

Ikkunoihin voidaan asentaa avautumisen rajoittimet, jos ikkunasta putoaminen on mahdollista. Salvat voidaan vaihtaa alareunasta avattaviksi, jos ne ovat liian korkealla. Ikkunan alareunan korkeus saa olla enintään 600 mm lattiasta, jotta lepäävä ihminen näkee ulos. Varsinkin makuuhuoneessa ja olohuoneessa levätessä on hyvä nähdä ulos. Ikkunoiden avaaminen liittyy myös raikkaan ilman tarpeeseen. Vaikka ikääntyessä lämmön tarve lisääntyy, huono ilmanvaihto aiheuttaa väsymistä ja stressiä. Ilmanvaihdon tulee toimia hyvin, olipa se painovoimainen tai koneellinen.



Kuva 113. On tärkeää nähdä ulos levätessä.



Kuva 114. Kevätaurinko houkuttelee pihalle.



Kuva 115. Väiraita tukee hahmottamista.



Kuva 116. Tärkeät kohdat esiin kontrasteilla.

Kontrastit

Kontrastit ja rajapinnat ovat liikkumisen turvallisuuden kannalta tärkeitä. Seinän ja lattian rajaa voidaan korostaa listoilla tai värierioilla. Tasoerojen erottuminen on tärkeää. Porrasaskelmien ja -tasanteiden etureunojen merkitseminen värillä, karhennuksella tai muulla liukusteella auttaa erityisesti alaspäin kulkua. Selvästi erottuva oven vedin näyttää, miten ovet aukeavat. Nimikylttien, opasteiden ja katkaisimien erottuminen taustastaan taataan hyvällä kontrastilla. Lattiaan asti ulottuvat ikkunat ja lasiovet merkitään törmäysten välttämiseksi.

Kontrastit ovat erityisen tärkeitä wc- ja pesutiloissa, koska niissä ollaan usein ilman silmälasia. Wc-istuimen ja pesualtaan tulee erottua lattiasta ja seinästä. Myös kaappien, hyllyjen ja varusteiden värin on hyvä poiketa seinän ja lattian väreistä.

Valo ja valaistus

Ikäntynyt ihminen tarvitsee selvästi nähdäkseen jopa kolminkertaisen määrän valoa verrattuna nuoreen ihmiseen. Valoisuuden kokemukseen vaikuttavat aina myös ympäristön värit ja valon suunta sekä väri. Muistisairaana ihmisen kannalta hyvä ja oikein suunnattu valaistus on vielä tärkeämpää, koska hänen hahmotuskykynsä heikkenee ja tilojen sekä esineiden tunnistaminen vaikeutuu. Valolla poimitaan esille kohteita, joiden halutaan erottuvan joko viihtyisyyden tai turvallisuuden vuoksi. Yön pimeys ja päivän valoisuus tukevat vuorokausirytmien säilymistä.

Päivänvaloon liittyviä terveysvaikutuksia on tutkittu melko paljon. Kirkasvalo on käytetty esimerkiksi muistisairaiden ja iäkkäiden vireystilan nostoon ja vuorokausirytmien säilyttämiseen. Sen hyötyjen osalta tutkimustulokset ovat kuitenkin ristiriitaisia.

Tilojen ja esineiden hahmottamiseen tarvitaan sekä varjoja että kontrasteja. Varjot auttavat tunnistamaan niin ihmisiä, esineitä kuin tilojakin. Myös keinovalo kannattaa suunnata päivänvalon tavoin sivulta tai yläviistosta tulevaksi. Valaisinten sopivalla tyypillä ja sijoituksella voidaan välttää valonlähteestä tuleva häikäisy. Kuitenkin eripituiset ihmiset tarvitsevat eri korkeudelle sijoitettuja valonlähteitä. Valaistuksen väri voidaan nykyisillä lampuilla valita hyvin laajasti, päivänvaloa muistuttavista hehkulampun tyyppisiin.

Vaikka ikääntynyt tarvitsee nuoreen ihmiseen verrattuna paremman valaistuksen, valon tarve riippuu toiminnasta ja on yksilöllistä. Keittiössä ja kylpyhuoneessa tarvitaan enemmän valoa kuin makuuhuoneessa. Käsitöitä tehdessä ja lukiessa tarvitaan noin kaksinkertainen määrä valoa verrattuna yleisvalaistukseen. Kohdevalaistusta on hyvä käyttää kaikissa tarkan näkemisen paikoissa.

Hyvä valaistus tuo liikkumiseen turvallisuutta. Myös kotona kulkureittien pitäisi olla tarpeeksi valoisia. Pimeässä liikkumisessa on vaaransa, sillä suuri osa kaatumisista ja kompastumisista tapahtuu yöllä vuoteen ja wc-tilan välillä. Pistorasiaan asennetut yövalot tai kylpyhuoneeseen ohjaava led-nauha lähellä lattiaa sopivat joillekin asukkailla. Liiketunnistimella syttyvät yöpöytälamput ja kylpyhuoneevalot sopivat taas toisille. Muistisairaavat kokevat tällaiset ratkaisut yksilöllisesti.

Osittain läpikuultava verhomateriaali vaimentaa päivänvalon ja sisätilan välistä kontrastia kirkkaina päivinä ja tukee näkemistä, kun silmän mukautumiskyky valon vaihteluihin vähenee vanhetessa. Vastavaloa voi vähentää sisustuksella, verhoilla tai jo tilojen suunnitteluvaiheessa niin, ettei suoraan valolähdettä kohti jouduta kulkemaan. Seinäpinnoille eri suunnista lankeava valo auttaa hahmottamaan tilaa, nurkkia ja kulmia. Valon lisääminen sisätiloihin vähentää ikkunoista tulevan päivänvalon häikäisyä.



Kuva 117. Valaistus tukee näkemistä ja luo viihtyisyyttä.



Kuva 118. Hyvässä valaistuksessa on valo ja varjoja.



Kuva 119. Vastavaloa kohti kulkeminen on vaikeaa.



Kuva 120. Sisustus ja eri suunnista tuleva valo vähentävät vastavalon haittoja.

Valaistuksen säätämisen pitäisi olla helppoa ja katkaisinten erottua selvästi seinäpinnasta tai valaisimesta. Valokatkaisinten ja pistorasioiden sijoitukset ovat tärkeitä. Jos pistorasioita on liian vähän tai väärissä paikoissa, puute korvataan helposti jatkojohdoilla, jotka puolestaan lisäävät kompastumisriskiä.

Tilojen hahmottamista ja löytämistä parantavat

- kulkuväylän suuntainen yhtenäinen valaisinlinja
- tarkoituksenmukainen kohdevalaistus
- vaaraa aiheuttavia rakennusosia korostava valaistus (tasoerot, pilarit, kulmat)
- heijastusten ja kiiltojen estäminen pinnoilla

- häikäisyn estäminen
- opasteet, tunnistettavat esineet tai kalusteet
- pistorasiavalot tms. yövalot makuuhuoneen ja wc-tilan välillä
- havaittavuutta helpottavat tummuuskontrastit.

Värit

Ihmisten värimielitymukset ovat hyvin yksilöllisiä. Ne ovat saattaneet syntyä pitkän elämän kuluessa ja liittyvät tiettyyn tunnetilaan, josta tunnemuisti nostaa ne esille. Mieltymyksiä tutkittaessa on kuitenkin havaittu joitain samankaltaisuuksia.

Värikokemus syntyy valon ja värien yhteisvaikutuksena. Esimerkiksi sinisävyiset ympäristöt koetaan lämpötilaltaan viileämmiksi kuin punertavat. Iän mukana sinivihreiden sävyjen näkeminen heikkenee, joten valoa tarvitaan enemmän, jos halutaan sama värin intensiteetti kuin punakeltaisilla väreillä. Kokemusta voidaan käyttää hyödyksi eri puolilla rakennusta sijaitsevia tiloja sisustettaessa.

Viihtyisän tunnelman lisäksi värit toimivat hahmottamisen tukena. Värien vaihteluilla, voimakkuuksilla ja kontrasteilla hahmotetaan tiloja ja esineitä. Niillä lisätään turvallisuutta ja opastetaan. Muistisairauden ei ole todettu vaikuttavan merkittävästi värien havaitsemiseen.



Kuva 121. Väreillä luodaan tilaan tunnelmaa.



Kuva 122. Punaiset kalusteet erottuvat hyvin.

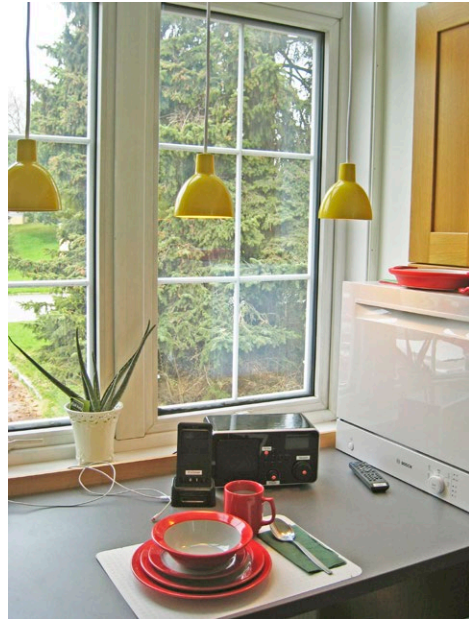
Kalusteet, koneet ja laitteet

Kotien sisustus syntyy yleensä vuosien kuluessa. Kalusteita on monesti niin paljon, että liikkuminen on vaikeaa ja jopa vaarallista etenkin apuvälineiden kanssa. Silloin on syytä valita ne kalusteet, joista voi luopua tai jotka on vaihdettava toisenlaisiin. Muistiystävälliseen ympäristöön kuuluu, että muutokset tehdään yhdessä asukkaan kanssa. Muistisairaalle tärkeä ympäristön tuttuus säilytetään mahdollisimman pitkälle.

Kalusteiden tuttuudella on viihtyisyyden kannalta iso merkitys, mutta turvallisuuden kannalta on tärkeää, että ne ovat tukevia. Niihin nojataan istuutuessa ja noustessa, myös ohi kulkiessa. Pitkälle eteen ulottuvat käsinojat ja istuimen sopiva korkeus auttavat tuolista nousemista. Neljä jalkaa sekä tuoleissa että pöydissä antaa paremman tuen kuin kolme jalkaa tai keskijalallinen pöytä. Mitä ulommaksi jalat on sijoitettu, sitä tukevampi tuoli tai pöytä on. Myös vuoteiden ja sohvien pitäisi olla tarpeeksi korkeita.



Kuva 123. Viihtyisyys syntyy omista mieluisista kalusteista ja väreistä.



Kuva 124. Selkeä ympäristö tukee arkea.

Kumartuminen ja kurkottaminen vaikeutuvat usein iän myötä. Siksi kannattaa järjestää säilytystilat uudelleen. Useimmin tarvittavat tavarat sijoitetaan keskialueelle, harvemmin tarvittavat ylähyllyille. Säilytyskalusteiden helppokäyttöisyys on tärkeintä. Hyllyjen, korien ja tankojen korkeudet ovat sopivia, kun kiipeilyä tai korkealle kurkottamista ei tarvita. Komeroiden ja alakaappien hyllyt voidaan vaihtaa veto- tai korilaatikoihin, jolloin laatikostot avautuvat helposti, mutta mekanismi ei salli niiden pudota pois paikaltaan. Komeroihin voidaan asentaa valot, jotka syttyvät avattaessa. Erottavat vetimet auttavat tunnistamaan avautumissuunnan. Tavaroiden löytyminen helpottuu myös käyttämällä kaappien sijasta avohyllyjä. Vanhoista kaapeista saa avoimet ovet poistamalla. Hyvät säilytystilat auttavat pitämään kodin siistinä ja turvallisena.

Tarpeettomien väliovien poistaminen helpottaa liikkumista, jos asunnossa on vähän tilaa. Myös liukuovet säästävät tilaa, mutta niiden käyttö saattaa olla outoa muistisairaalle, koska ne eivät muistuta ulkonäöltään tavallista ovea eikä niitä avata samalla tavoin. Tällöin liike- ja näkömuisti eivät anna vihjeitä toiminnalle.

Kalusteet, koneet ja laitteet kiinnitetään tukevasti, koska niihin saatetaan tukeutua horjattaessa. Erityisesti tämä koskee keittiön laitteita. Uusia laitteita hankittaessa on valittava helppokäyttöisiä malleja. Helppokäyttöisyyden tarve koskee myös viihde-elektronikkaa. Jos digitaaliset painikkeet tuntuvat hankalilta, on etsittävä mallit, joissa on manuaaliset säätimet. Monissa nykyisissä laitteissa on aikakatkaisin eli ne sammuvat automaattisesti tietyn ajan kuluttua.

Turvajärjestelmiin kuuluvat myös palo-, häkä- ja murtohälyttimet asunnoissa ja yhteisissä tiloissa. Asunnon kaikissa kerroksissa pitää olla palovaroitin jokaista alkaa 60 m² kohti. Uudisrakennuksissa varoittimet on kytketty verkkovirtaan. Paristokäyttöisissä varoittimissa on malleja, joissa paristot on sijoitettu seinälle sopivalle korkeudelle tai varoitin laskeutuu alas katosta pariston loputtua. Varoitin kannattaa asentaa joka huoneeseen. Hälytysäänen lisäksi niissä pitää olla myös vilkkuva valo tai värinähälytin huonosti kuulevia varten. Muistisairaiden kodeissa on hyvä tarkistaa, aiheuttaako hälyttimen vilkkuva valo levottomuutta. Palveluasunnoissa käytetään korkeampaa paloturvallisuustekniikan varustetasoa kuin normaalirakentamisessa¹⁵.

15 <http://www.spek.fi/loader.aspx?id=9febe6fa-5b2e-432b-bcc1-8839cf82b188>

9.2 Asunnon tilat

Jotta asunnosta saataisiin asukkaille mahdollisimman pitkään toimintaa helpottava ja tukeva, kannattaa kaikki tilat eri ominaisuuksineen arvioida ja poistaa liikkumisen esteet ja vaaratekijät.

E erityisesti muistiystävällisessä ympäristössä liikemuistilla ja tunnemuistilla on merkitystä tavallisimpien toimien sujumisessa. Tavat ja mieltymykset määrittelevät, mitä kannattaa muuttaa, sillä niiden varaan saattaa suurelta osin rakentua arkipäivästä selviäminen, kun muisti alkaa heikentyä.

Tuulikaappi ja eteinen

Tuulikaapit ovat vanhoissa pien- ja rivitalojen asunnoissa usein hyvin ahtaita. Apuvälineiden käyttö helpottuu, jos tilaa on tarpeeksi. Tuulikaapin tulisi olla esteetön eli kynnyksen korkeuden enintään 20 mm ja oviaukon vapaan leveyden vähintään 850 mm. Sähköpääkeskuksen paikka on yleensä tuulikaapissa tai eteisessä. Sen tulee olla tarvittaessa helposti saavutettavissa esimerkiksi sulaketta varten.

Eteisen mitoituksessa ei kannata säästellä, koska sinne sijoittuu monta tärkeää toimintaa, kuten:

- ulkovaatteiden pukeminen ja riisuminen
- ulkovaatteiden ja kenkien säilytys (sateenvarjot, kauppakassit)
- tarvittaessa liikkumisen apuvälineiden säilytys (rollaattori, kepit, pyörätuoli tms.)
- monesti myös avainten, laukun ja puhelimen säilytys
- asukkaan avustaminen tarvittaessa
- hälytysjärjestelmän ja ovipuhelimen säätö ja käyttö.

Eteistilan toimivuuden parantaminen kannattaa aloittaa arvioimalla sen kalusteiden tarpeellisuus. Lisää tilaa saadaan, jos sieltä voidaan poistaa joitain kalusteita. Väljässä tilassa liikkuminen on turvallisempaa kuin ahtaassa. Jossain elämän vaiheessa kuka tahansa voi joutua pyörätuolin käyttäjäksi. Silloin eteisessä pitäisi olla tarpeeksi vapaata tilaa. Myös avustaja tarvitsee tilaa pystyäkseen avustamaan turvallisesti.



Kuva 125. Tilavasta eteisestä tavarat löytyvät.



Kuva 126. Tärkeät tavarat ovat näkyvillä.

Kenkiä varten varataan oma hylly, ettei niihin kompastu. Tuoli tarvitaan kenkiä riisuttaessa ja laitettaessa jalkaan sekä myös taso, jolle mukana tuodut tavarat voi laskea. On hyvä, jos voi vilkaista peiliin ennen ulosmenoa. Eteisessä tarvitaan hyvä valaistus, jonka voi helposti sytyttää ja sammuttaa.

Naulakot ja hyllyt on hyvä sijoittaa asukkaan mukaiselle korkeudelle, ettei jouduta kurkottelemaan tai kumartelemaan liikaa. Siivouskomero on usein eteisessä ja siivousvälineiden tulee olla helposti käytettävissä. Komerot voidaan sisustaa toimivammiksi. Jos pyörätuoli tuodaan ulkoa asuntoon, sen puhdistamiselle ja säilytykselle tarvitaan paikka, kuten myös mahdollisen lemmikin tarvikkeille.

Porrashuoneen puolella tai ulko-ovella valaistuksen tulee myös olla niin hyvä, että tulija on helppo tunnistaa ovea avattaessa tai ovisilmästä katsottaessa. Ovisilmän ja varmuusketjun asentaminen lisää turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Ulko-oven lukituksen pitäisi olla helppokäyttöinen ja turvallinen. Sähköisten lukkojen käytön oppimisessa voi kuitenkin olla haasteita muistisairaille asukkaille.



Kuva 127. Puhelin - avaimet - lompakko. Ovimatto unohtelijan apuna.



Kuva 128. Jalkineille tarvitaan teline tai paikka kaapissa.

Avainten mukaan ottamista voi varmistaa apukeinoilla, kuten ulko-oveen kiinnitettävillä muistutuksilla. On myös lukkoja, joita ei voi sulkea ilman avainta. Älykkäät turvajärjestelmät tekevät tuloaan koteihin, ja niitä voidaan hallita älylaitteilla, puhelimilla tai tableteilla.

Keittiö

Keittiöiden koot vaihtelevat paljon. Keittiö voi olla olohuoneen ja keittiön yhdistelmä, tupakeittiö tai pelkkä keittiö. Siellä pitäisi pystyä toimimaan sujuvasti, vaikka toimintakyky olisi heikentynyt. Jääkaapin, vesipisteen, liedon ja ruokapöydän tulisi olla sopivan etäällä toisistaan, ettei esimerkiksi kuuma astia tai ruoka aiheuta vaaratilanteita. On tärkeää, että työtason vierellä voi työskennellä myös istuen ja työtason edessä pystyy liikkumaan apuvälineenkin kanssa.

Keittiöön sijoittuvat

- ruuan säilytys, ruuanlaitto ja leipominen
- ruokailu ja astianpesu
- jätteiden keräily
- mahdollisesti siivousvälineiden säilytys, vaatehuolto, silitys
- kukkienhoito ja lemmikkien ruokinta
- lehdenluku, tabletin tai tietokoneen käyttö.

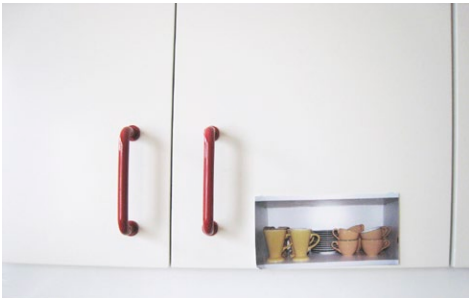
Vaikka keittiö on pieni, tukikahvat ja kaiteet voivat olla joissain kohdissa tarpeen. Hyödylliseksi on havaittu työtason reunan kaide, josta saa helposti tukea



Kuva 129. Tilavassa keittiössä on helppo toimia.



Kuva 130. Korkeussäädettävät kalusteet ja vapaa polvitila.



Kuva 131. Kuvat helpottavat arkea.

esimerkiksi huimatessa. Turvallinen ja esteetön liikkuminen voi edellyttää kalusteiden vähentämistä. Ruokapöytä tuoleineen tarvitsee kalusteista eniten tilaa.

Laitteiden säätimien tulee olla helppokäyttöisiä ja haluttaessa manuaalisia. Toimiva ja turvallinen keittiö kannustaa pitämään yllä totuttuja taitoja. Suoriutuminen tavallisista tehtävistä tuo onnistumisen kokemuksia ja lisää turvallisuuden tunnetta.

Pitkälle kurkottaminen vaarantaa tasapainon hallintaa. Usein käytettävien tavaroiden pitäisi olla helposti saatavilla ja tuen saanti toisella kädellä mahdollista niitä otettaessa. Kaappeja voidaan vaihtaa avohyllyiksi tai ovia poistaa, jos tavaroiden on hyvä olla näkyvillä. Osa kaapeista voi olla ovellisia ja lukollisia, jos se on tarpeen esimerkiksi lääkkeiden ja pesuaineiden säilyttämiseen turvallisesti.

Jääkaapin, uunin ja mikrouunin oikea sijaintikorkeus helpottaa toimintaa. Korkeussäädettäviä keittiökaluksia on saatavilla, mutta niiden käytön on asukkaiden kannalta oltava tarpeeksi helppoa. Jos muutoksia ei tarvita usein, yläkaapit voidaan asentaa alemmas ja alakaapeista osa korvata pyörällisillä yksiköillä, jolloin voidaan

työskennellä työpöydän äärellä istuen. Alakaappien hyllyjä voidaan korvata veto-laatikoilla.

Jos liesi ei sammu automaattisesti, siihen voidaan asentaa liesivahti, joka katkaisee virran. Pistorasioihin on myös aikakytkimellä varustettuja lisälaitteita. Auki unohdetun vesihanan aiheuttamat vahingot voidaan välttää asentamalla vuotohälytin ja vesivuotokytkin. Kaikki hälyttimet ja virrankatkaisut voidaan yhdistää samaan turvajärjestelmään. Sammutuspeite sijoitetaan keittiössä näkyvälle paikalle.

Keittiössä tarvitaan eniten valoa työtasolla ja ruokapöydän yläpuolella. Yläkaapiston etureunan listan taakse sijoitettu työtasovalaisin ei häikäise ja valo osuu oikeaan kohtaan. Myös kaappeihin voi saada oven avautuessa syttyvän valon. Ruokapöydän yläpuolella oleva valaisin asennetaan korkeudelle, missä se ei häikäise ketään pöydän ympärillä istujista. Hyvää valaistusta tarvitaan esimerkiksi lehdenlukuun ja tarkkaan työskentelyyn. Yleistyvä tietokoneen tai tabletin käyttö saattaa myös sijoittua keittiöön tai tupakeittiöön. Sopiva tila ja valaistusolosuhde helpottavat käyttöä. Pistorasioita tarvitaan sopivissa paikoissa.



Kuva 132. Punaiset vetimet erottuvat hyvin.



Kuva 133. Ruokapöydän yllä tarvitaan hyvä valaistus.

Olohuone

Olohuone tai tupakeittiö on eniten päivittäin käytetty tila. Olohuone on kodin ydin, jossa viihtyisyys ja liikkumisen turvallisuus korostuvat. Kun se houkuttelee toimintaan, aktiivisuus säilyy huolimatta elinpiirin supistumisesta. Olohuoneen tulee olla oman mielen mukaisesti esteettinen ja tuottaa myönteisiä elämyksiä elämän ilon säilyttämiseksi. Sisustus on yleensä vuosien varrella mukautunut asukkaiden elämäntapaan ja toimintoihin.

Olohuoneessa

- katsellaan televisiota ja kuunnellaan radiota
- luetaan ja levätään
- tehdään käsitöitä, pelataan pelejä
- seurustellaan, ehkä kahvitellaan
- käytetään tietokonetta tai tablettia
- seurataan pihan tapahtumia.

Tilava olohuone on toimiva, koska moni voi jossain vaiheessa tarvita liikkumiseen rollaattoria tai pyörätuolia. Tarpeeksi väljä tila on turvallinen myös ilman apuvälineitä liikkuvalla. Turvallisuuden kannalta kalusteita kannattaa vähentää tai vaihtaa tukevampiin ja tarpeellisiin kohtiin voidaan lisätä kaiteita tai kahvoja.

Kuulon heikentyessä yleensä lisätään television ja radion äänen voimakkuutta. Jos ääni alkaa kuulua häiritsevästi viereisiin asuntoihin, vaimentavat materiaalit auttavat. Kuulokkeiden käyttäminen parantaa yleensä sekä äänen kuuluvuutta että poistaa ympäristölle aiheutuvan häiriön. Matot, pehmustetut kalusteet ja ryijyt ovat kodikasta, vaimentavaa materiaalia. Hankalissa tapauksissa ääneneristystä voidaan lisätä väliseiniin tai kattoihin.

Olohuoneen valaistus on erityisen tärkeää, kun näkö- tai hahmottamiskyky heikenee. Lukemiseen ja tarkan työn tekemiseen tarvitaan paljon valoa, kun taas televisiota voidaan katsella hämärämmässäkin. Kohdevalaistus synnyttää varjoja, jolloin ympäristön ja esineiden hahmottaminen on helpompaa. Valaistuksen säätämisen tulisi olla helppoa ja katkaisimien löytyä ongelmitta. Olohuoneessa on tarvetta monenlaisen viihde-elektronikan käytölle ja laitteiden lataukselle. Tarvitaan myös useita helposti ulottuvilla olevia pistorasioita, ettei jouduta käyttämään jatkojohtoja.



Kuva 134. Tunnelma syntyy omasta tyylistä.



Kuva 135. Ääntä vaimentavaa materiaalia katossa ja seinillä.



Kuva 136. Näkymät ulos pitävät kiinni ajankulussa.



Kuva 137. Muiden näkeminen voi houkutella lähtemään ulos.

Päivänvalo ja vaaleat tasopinnot kuten pöytä saattavat aiheuttaa häikäisyjä ja kiiltoja. Verhot ja tekstiilit auttavat vähentämään niitä. Olohuoneen verhojen ja kaihtimien säädön pitää olla helppoa, koska ulkoa saattaa pimeään aikaan nähdä helposti sisälle, ja se aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Verhoilla ja kaihtimilla ei kuitenkaan saisi sulkea pois ulkopuolista maailmaa. Näkymät ja ympäristön seuraaminen ovat tärkeä yhteisöllisyyden ulottuvuus, jos ulkoileminen ja muiden ihmisten tapaukset vähenevät.

Makuuhuone

Makuuhuoneen tulisi olla rauhoittava ja turvallinen paikka, joka on varattu ensisijaisesti nukkumiseen ja lepäämiseen. Makuuhuoneen tilaa vievin kaluste on vuode. Jossain vaiheessa voi tulla tarve vaihtaa vuode säädettävään hoitovuoteeseen tai sijoittaa sänky niin, että sen vierelle päästään molemmilta puolilta. Silloin tarvitaan enemmän tilaa, joka helpottaa myös avustajan työtä.

Makuuhuoneessa tarvitaan lisäksi tilaa

- yöpöydälle/yöpöydille vuoteen vierellä puhelinta, turvapuhelinta tai hälytintä ja mm. silmälasia ja vesilasia varten
- tuolille/tuoleille pukemista ja riisumista varten
- mukavalle tuolille ja lukuvalolle lukemista varten
- vaatteille ja liinavaatteille komeroissa tai hyllyillä
- henkilökohtaisille papereille ja valokuville (laatikostot, pöytä)
- radiolle, jota saatetaan kuunnella makuuhuoneessa.

Muistisairailta henkilöillä vuorokausirytmä voi kärsiä ja herkkäunisillä uni häiriintyä liiasta valon määrästä. Makuuhuoneessa helposti säädettävät verhot ja kaihtimet ovat tarpeen. Valaistuksen taso saa olla pienempi kuin muissa tiloissa, mutta yöllä liikkeelle lähtö on usein riski. Liiketunnistimella syttyvä yövalo vuoteen vierellä voi olla joillekin hyvä ratkaisu, kunhan se ei häikäise. Ratkaisuna voivat olla myös



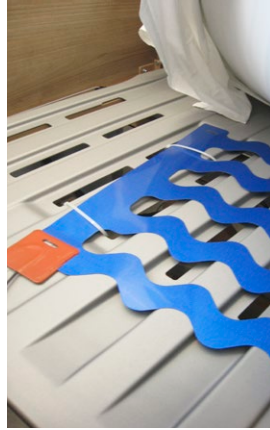
Kuva 138. Vuoteesta nousua helpottaa tukikaide, vuoteen laskeminen ja liiketunnistimella syttyvä valo.



Kuva 139. Makuuhuoneen epäsuora valaistus.



Kuva 140. Lednauha johdattaa kylpyhuoneeseen.



Kuva 141. Hälytinpätkän alla.



Kuva 142. Liikkeelle lähdöstä hälyttävä matto.

pistorasiaan asennettavat yövalot tai kylpyhuoneeseen johdattavat lednauhat. Lukemiseen tai muuhun tarkkaan toimintaan tarvitaan kohdevalaisin tai -valaisimia. Tärkeintä on hyvä valaistus ja kontrastit tarpeellisissa kohdissa sekä helpokäyttöiset katkaisimet.

Jos kaatumisriski on suuri, voidaan käyttää erilaisia hälyttimiä ja turvalattoja, jotka hälyttävät apua. Vuoteesta noustessa huimaus yllättää helposti. Tuen ottamiseksi kahvoja ja kaiteita lisätään tarpeen mukaan. Rollaattorille ja muille mahdollisille apuvälineille tarvitaan luontevat sijoituspaikat, jotta ne ovat makuuhuoneessakin helposti saatavilla.

Kylpyhuone, wc-tila ja pesuhuone

Toimivat hygieniatilat ovat kotona asumiselle tärkeä tekijä. Puutteet hygienian hoidossa vievät hankalimmillaan laitoshiitoon. Väljä reitti, tarpeeksi valoa ja tuet sopivissa kohdissa takaavat turvallisen liikkumisen. Wc-tilan olisi hyvä sijaita lähellä makuuhuonetta niin, että sinne on näköyhteys vuoteesta. Viihtyisät ja lämpimät pesutilat kannustavat muistisairastakin asukasta omatoimisuuteen, ja peseytymisen voi kokea virkistävänä kylpylähetkenä.

Kylpyhuoneen ja wc-tilan yhdistelmä on helpompi mitoittaa hyvin kuin pieni erillinen wc-tila. Uudisrakentamisessa esteettömyys ja pyörätuolin käytön mahdollisuus

on tavoitteena, mutta nykyisiä kylpyhuoneita joudutaan usein suurentamaan, jos se on mahdollista.

Myös asukkaan avustamisen pitää olla mahdollista kylpyhuoneessa ja wc-tilassa. Pyörätuolin kääntymiseen tarvitaan vapaata tilaa, jonka yläpuolella ei ole toimintaa haittaavia kalusteita.

Esteettömyyden toteuttaminen korjausrakentamisessa on haastavaa. Kylpyhuoneen saa yleensä samaan tasoon muun asunnon kanssa, jos betonirakenteisen rakennuksen välipohjassa on kauttaaltaan yli 40 mm pintalaatta. Kylpyhuoneen puolelle asennetaan joustava tulvakynnys, joka estää veden valumisen muualle asuntoon. Mikäli rakennuksen välipohjat on tehty ontelolaatoista, ei lattiaa saada samaan tasoon. Tasoero joudutaan silloin hoitamaan luiskan avulla. Luiska pitää merkitä hyvin ja sen vierellä pitää olla tuki tai tukia, joista saa kiinni helposti.

Lattiamateriaali on esteettömyyden ja turvallisuuden kannalta avainasemassa. Se ei saa olla liukas kosteana, mutta ei liian kitkainenkaan, koska sukka tai paljas jalka voi takertua siihen. Lattialämmitys kuivaa kosteuden nopeasti ja parantaa näin turvallisuutta ja viihtyisyyttä, mutta voi jälkepäin asennettuna synnyttää tasoeron.

Koska kiiltävät materiaalit aiheuttavat helposti haitallisia heijastuksia, lattia- ja seinälaatoiksi kannattaa valita mattapintaisia laattoja. Joillekin muistisairaille peili saattaa aiheuttaa harha-aistimuksia. Silloin se on hyvä peittää tai poistaa.

Hyvä valaistus ja kontrastit auttavat hahmottamaan tilaa ja kalusteita. Turvallisuuden kannalta tärkeimpiä ovat wc-istuimen, pesualtaan ja tukikaiteiden ja kahvojen kontrastit seinän ja lattian kanssa. Myös seinän ja lattian rajan sekä ovien reunojen erottuminen tukee hahmottamista. Kannattaa myös muistaa, että pesutiloissa toimitaan usein ilman silmälasia. Hyvän yleisvalaistuksen lisäksi tarvitaan yleensä valaisin peilin sivuilla tai yläpuolella. Yöllä liian nopeasti syttyvät tai kovin kirkkaat valot häikäisevät. Valaisinten ja pistorasioiden asennuksissa noudatetaan sähköturvallisuusmääräyksiä. Puuttuva vikavirtasuojakytkin kannattaa asentaa kylpyhuoneremontin yhteydessä.

Pesualtaan alla olevat kaapit on useimmiten hyvä jättää pois tai poistaa, koska silloin päästään pyörätuolilla lähemmäs allasta. Pesualtaan reunassa oleva tukikaide



Kuva 143. Kontrastit helpottavat toimintaa kylpyhuoneessa.



Kuva 144. Liukuovi säästää tilaa ja kynnyksikaivo estää veden pääsyn muualle.

helpottaa toimintaa. Teräksisiä tai teräsemalisiä pesualtaita on syytä välttää, koska ne saattavat kuumeta ja tuntua epämiellyttäviltä, jos polvet osuvat altaaseen.

Kalusteisiin ja varusteisiin, katkaisimiin ja pistorasioihin tulee ulottua helposti. Kaappi- ja hyllytilaa tarvitaan usein käytettäville tavaroille hyllyillä ja harvemmin tarvittaville jopa lukitussa kaapissa. Kylpyhuone on toisinaan kostea ja normaalia lämpimämpi tila, joten siellä tulisi säilyttää vain välttämättömät tarvikkeet. Jos varusteiden muutoksia on tehtävä, tavalliset asiat kuten wc-paperiteline ja pyyhkekoukut kannattaa pitää tutuilla paikoillaan.

Muutostöiden yhteydessä useimmiten luovutaan kylpyammeesta, jotta suihkulle ja suihkuistuimelle saadaan tilaa. Jos tilaa on tarpeeksi, suihkukaapilla tai kokoon taittuvalla seinäkkeellä estetään koko lattian kastuminen. Huomiota tulee kiinnittää vesikalusteiden helppokäyttöisyyteen ja kestävyys. Yksiotehanat ovat osoittautuneet hyviksi. Käsisuihkua on helpointa käyttää wc-istuimelta, jos istuin ja pesuallas on sijoitettu vierekkäisille seinille ja etäisyys on sopiva.

Jos talossa tai taloyhtiössä ei ole yhteisiä pyykinpesu- ja -kuivaustiloja, tavallisin ratkaisu on sijoittaa ainakin pesukone kylpyhuoneeseen. Uudisrakentamisessa tähän varaudutaankin.

Tilan säästämiseksi voidaan kylpyhuoneen ovena käyttää liukuovea. Muistisairaana saattaa olla vaikea tunnistaa sitä oveksi ja osata avata se. Tämä tulee selvittää ennen muutosta. Lukot kannattaa kuitenkin poistaa wc:n ja kylpyhuoneen ovista. Makuuhuoneesta kylpyhuoneeseen johtavalta reitiltä voidaan poistaa ne ovet, joita ei asuminen kannalta tarvita.

Parveke ja terassi

län myötä ulkona liikkuminen ja oleskelu vähenevät etenkin kaupunki- ja taajama-ympäristöissä. Parveke tai terassi antaa silloin kosketuksen ulkoilmaan, kunhan niille pääsee helposti. Kynnys ei saa olla asunnon muita kynnyksiä korkeampi ja oven pitää olla yhtä leveä kuin asunnon ulko-oven. Kun parveke ei ole liian kapea, se voidaan kalustaa kahvittelevä ja ruokailu varten. Mukavat istuimet ja näkymä ainakin osan päivästä aurinkoiselle pihalle lisäävät viihtymistä ja tarjoavat osallisuutta pihan tapahtumiin ja ulkopuoliseen elämään. Se vahvistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta ja lisää hyvinvointia.



Kuva 145. Katselupaikka terassilta ympäristöön.



Kuva 146. Tilavan terassin voi kalustaa monella tavalla.



Kuva 147. Lasitetun parvekkeen käyttöaika on pitkä.



Kuva 148. Pienikin viljelmä voi tuoda paljon iloa.

Kylminä ja sateisina vuodenaikoina tai kunnon heiketessä parveke tai terassi antaa mahdollisuuden olla ulkona ja seurata vuodenaikojen vaihtumista. Viljelylaatikot tai kukkaistutukset ja niiden hoito tarjoavat kosketuksen luontoon ja tuovat iloa, muis-toja ja merkityksellisyden tunteita. Lasitus parantaa parvekkeen käytettävyyttä. Parvekelaseihin voidaan asentaa rajoittimet ja lukitukset turvallisuuden varmistami-seksi.

LÄHTEITÄ

- Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA), Invalidiliitto ja Kiinteistöliitto. Mobiilisovellus asunnon esteettömyysarviointiin. <https://www.itsearviointi.fi/> [Viitattu 28.3.2018.]
- DSDC The Dementia Centre. 2016. Air Quality and Health for People with Dementia. ISBN-10: 1908063327, ISBN-13: 978-1908063328. <http://dementia.stir.ac.uk/blogs/dsdc-news/2016-11-04/air-quality-and-health-people-dementia> [Viitattu 25.3.2018.]
- Hujala, A., Rissanen, S. & Vihma, S. (eds.). 2013. Designing wellbeing in elderly care homes. Aalto University, School of Arts, Design and Architecture, Espoo. Aalto University publication series CROSSOVER 2/2013. ISBN 978-952-60-4967-0. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-4967-0> [Viitattu 3.5.2018.]
- Invalidiliitto. Esteettömyyskeskus. Asuinrakennuksen ja asunnon esteettömyys. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/asuinrakennus> [Viitattu 28.3.2018.]
- Invalidiliitto. Esteettömyyskeskus. Esteetön wc- ja pesutilaopas. https://drive.google.com/file/d/1R176cFRNWFA-hM_DVaNAiTcnkxtBad0F/view [Viitattu 25.3.2018.]
- Maila, R. 2012. Brightening up the lives of seniors - Lighting as medium when designing wellbeing supporting environment. KTH Royal Institute of Technology, STH School of Technology and Health, The Lighting Laboratory, Stockholm. http://www.sotera.fi/pdf/R%20Maila_thesis_online.pdf [Viitattu 25.3.2018.]
- McManus, M. & McClenaghan, C. 2010. Hearing, sound and the acoustic environment for people with dementia. Dementia Services Development Centre, Stirling. ISBN 978-1-85769-256-3.

- Motiva Oy. Lampputieto. <https://lampputieto.fi/> [Viitattu 28.3.2018.]
- Muistiliitto. Kodin pihapiirin ja ympäristön tarkistuslistat. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/erityiskysymyksiä/muistiympäristö-turvallisuus/koti-ja-pihapiiri/kodin-tarkistuslista> [Viitattu 20.3.2018.]
- Näkövammaisten liitto ry. Asunnon valaistus. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/saavutettavuus-esteettomyys/rakennetun-ympäristön-esteettomyys-ja-opasteet/valaistus-kontrastit-ja-varit/valaisimet> [Viitattu 28.3.2018.]
- Pelastustoimi.fi. Palovaroitin. <http://www.pelastustoimi.fi/turvatietao/esta-palon-leviaminen/paloturvallisuuslaitteet/palovaroitin> [Viitattu 20.3.2018.]
- Pollock, R. & Marsh, T. 2011. Designing interiors for people with dementia (Dementia Design Series). Dementia Services Development Centre, Stirling. ISBN 978-1-908063-14-4.
- RT 93-10923 Asuntosuunnittelu. Yleistä. 2008
- RT 93-10924 Asuntosuunnittelu. Irtokalusteiden tilantarve. 2008
- RT 93-10925 Asuntosuunnittelu. Lepo ja työskentely. 2008
- RT 93-10926 Asuntosuunnittelu. Oleskelu ja vapaa-ajan vietto. 2008
- RT 93-10929 Asuntosuunnittelu. Ruoanvalmistus ja ruokailu. 2008
- RT 93-10932 Asuntosuunnittelu. Hygienianhoito. 2008
- RT 93-10937 Asuntosuunnittelu. Eteinen ja kulkuyhteydet. 2008
- RT 93-10940 Asuntosuunnittelu. Ulko-oleskelu. 2008
- RT 93-10945 Asuntosuunnittelu. Säilytys. 2009
- RT 93-10950 Asuntosuunnittelu. Vaatehuolto. 2009
- RT 93-10953 Asuntosuunnittelu. Porrashuoneet ja kulkutilat. 2009
- RT 93-10957 Asuntosuunnittelu. Yhteistilat. 2009
- RT 93-10961 Asuntosuunnittelu. Yhteiset ulkotilat. 2009
- RT 93-10965 Asuntosuunnittelu. Talotekniikka. 2009
- RT 93-11134 Vanhusten palveluasuminen. 2013
- SPEK. 2018. Iäkkäiden muistisairaiden arjen turvallisuus: OTE - Osallistava Turvallisuus Erityisryhmille. Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK, Helsinki. SPEK tutkii 18. ISBN 978-951-797-634-3 (nid.), ISBN 978-951-797-635-0 (PDF).
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkkajulkaisu].ISSN=1798-6745. Helsinki: Tilastokeskus <http://www.stat.fi/til/asas/art.html> [Viitattu: 3.5.2018.]
- Taegen, J., Verma, I. & Sanaksenaho, P. 2018. Taajamasta palvelutaajamaksi, Muuttuva yhteiskunta – Muuttuvat palvelut -tutkimushanke. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) Lahti. ISBN 978-952-11-4913-9 (nid.) ISBN 978-952-11-4914-6 (PDF). <http://www.ara.fi/julkaisut> [Viitattu 4.5.2018.]
- Topo, P. & Kotilainen, H. 2009. Designing enabling environments for people with dementia, their family carers and formal carers. Julkaisussa Topo, P. & Östlund, B. (eds.). Dementia, design and technology: time to get involved. IOS Press, Amsterdam. Assistive Technology Research Series vol. 24. P. 45–59. ISBN 978-1-58603-950-9 (print), ISBN 978-1-60750-392-7 (online).
- Tukes. Turvatekniikan keskus. 2003. Kodin sähköturvallisuusopas. Tukes, Helsinki. https://www.asuntosaaio.fi/docs/default-source/default-document-library/kodin-s%C3%A4hk%C3%B6turvaopas.pdf?sfvrsn=5f195b02_0 [Viitattu 28.3.2018.]
- Tukes. Turvatekniikan keskus. Sähköturvallisuus = tietoa, tahtoa ja tekoja. http://www.tukes.fi/Tiedostot/sahko_ja_hissit/kalvot/kodinsahkoturvall.pdf [Viitattu 28.3.2018.]
- Ympäristöministeriö. 2017. Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Ympäristöministeriö, Helsinki. Ympäristöministeriön raportteja 7/2017. ISBN 978-952-11-4730-2. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/79348> [Viitattu 25.3.2018.]

10 Teknologia asumisen tukena

Teknologia on osa päivittäistä ympäristöä, asumista ja palveluja. Teknologian käyttö siten, että se on sekä muisti- että ikäystävällistä vaatii esteettömyyden ja saavutettavuuden ottamista huomioon.

Tässä luvussa kuvataan teknologian käytön periaatteita muistiystävällisyyden näkökulmasta.

Muistiystävällinen teknologian käyttö tarkoittaa käytännössä sitä, että

- teknologia on helppokäyttöistä ja kaikki sen käyttöön tarvittava tieto on saatavilla käyttötilanteessa
- teknologian käyttö sallii käyttäjän toimia hitaasti ja opastaa eteenpäin käyttötilanteiden ongelmakohtissa
- käyttöliittymässä kontrastit, tekstin koot ja valoisuus ovat riittävät silloinkin kun näkö- ja hahmotuskyky ovat heikentyneet
- päätelaitteet ja muut laitteet on sijoitettu niin, että auringonvalo tai keinovalo ei aiheuta heijastuksia
- laitteet ovat sopivalla korkeudella myös pyörätuolia käyttäville
- erilaiset painikkeet ovat riittävän suuria ja erottuvia
- vilkkuvia valoja ja kovia ääniä ei käytetä.

Muistisairautta sairastavat käyttävät muiden asukkaiden tavoin tavanomaisia palveluita, kuten huoltoasemia, uimahalleja tai kirjastoja sekä päivittäistavarakauppoja. Näissä palveluissa itsepalvelu ja digitaalisuus lisääntyvät koko ajan. Teknologian käyttöön osana palveluja tulisi aina olla saatavilla selkeää opastusta sekä myös vaihtoehto saada henkilökohtaista palvelua. Tiedottamista ei tule jättää kokonaan

tietoteknologian varaan, vaan lisäksi tarvitaan kotiin jaettavia paperisia tiedotteita sekä henkilökohtaista tiedonsaantia puhelimen tai tapaamisten kautta.

Teknologiasta voivat muistisairautta sairastavat ihmiset saada paljon hyötyä esimerkiksi asioiden muistamisessa, kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämisessä, reitien löytämisessä tai turvallisuudessa. Tällöin keskeistä on valita teknologia yksilöllisten tarpeiden mukaan, opastaa käytössä, varmistaa miten toimitaan ongelmatilanteissa ja seurata, milloin valitusta teknologiasta ei ole enää käyttäjälleen hyötyä. Muistisairaus heikentää kykyä oppia uutta, mutta ei estä sitä. Teknologian käytön opastus ja selkeiden käyttöohjeiden merkitys on siksi hyvin tärkeää.

Teknologian ja apuvälineiden käyttömahdollisuuksia ovat

- muistuttaminen ja kompensaatio: muistuttavat kellot ja lääkerasiat, vuorokaudenajan osoittavat kalenterit
- yhteydenpito: helppokäyttöiset puhelimet ja internetin kautta toimivat sovellukset, turvapuhelimet
- virkistys ja rentoutuminen: tietokoneen kosketusnäytön kautta toimivat sovellukset, hierovat tuolit
- turvallisuus: turvaliedet, ajastimilla toimivat pistorasiat, hälyttävät matot, patjat ja muut seurantalaitteet, veden yli-vuotovahdit



Kuva 149. Puhelimella saa yhteyden painamalla henkilön kuvaa.



Kuva 150. Kamera seinällä hälyttää, jos henkilö makaa lattialla.

- liikkumisen ja tasapainon tuki: rollaattorit, kepit, pyörätuolit, tukikaiteet ja -kahvat, paikannuslaitteet
- omaisten ja hoidon apu: henkilönostimet, suihkutuolit, asiakastietojärjestelmät
- näön ja hahmotuksen tuki: oikein kohdennettu ja riittävä valaistus.

Teknologia riittää joskus yksinään muistisairautta sairastavan henkilön avuksi. Tällaisia esimerkkejä ovat liikkumisen apuvälineet sekä sähköinen asunnon lukitus, jolla oven saa auki ilman avainta. Paras hyöty teknologiasta saadaan kuitenkin vasta, kun läheisten antama tuki sekä hyvinvointia tukevia palveluja on tarjolla. Paikannuslaitteet ovat tästä hyvä esimerkki, joista on käytännössä hyötyä silloin, kun eksynyt henkilöä etsitään.

Teknologia voi edistää itsemääräämistä. Esimerkiksi seurantalaitteen avulla muistisairautta sairastava henkilö voi yhdessä läheistensä kanssa määritellä itselleen turvallisen liikkumisalueen. Kun hän poistuu alueelta, lähtee hälytys esimerkiksi perheenjäsenelle. Kaikessa teknologian käytössä on olennaista se, että muistisairautta sairastavan henkilön oma näkemys otetaan huomioon. Eettisesti kestävä periaate teknologian käyttöön on se, että sillä pyritään edistämään toimintakykyä sekä turvallisia toiminnan mahdollisuuksia ja välttämään henkilön toiminnan rajoittamista.

LÄHTEITÄ

- Airo Island. Hyteairo. <http://airoisland.fi/hyteairo/> [Viitattu 17.4.2018.]
- Dementia Centre. Design and Technology Suite. <http://dementia.stir.ac.uk/design/design-and-technology-suite> [Viitattu 17.4.2018.]
- Forsberg, K. 2017. Arjen älykkäät välineet. Opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Ikäteknologiakeskus, Helsinki. ISBN 978-952-9594-82-5 (PDF). http://valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut__pdf/Oppaat__pdf/ITK-opas_nettiin.pdf [Viitattu 17.4.2018.]
- Ikäteknologiakeskus. <http://www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/> [Viitattu 17.4.2018.]
- Vanhustyön keskusliitto. Kotiturva-hanke. http://www.vtkl.fi/fin/kehittaminen_kit/kotiturva_hanke/ [Viitattu 17.4.2018.]
- Ympäristöministeriö. 2017. Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Ympäristöministeriö, Helsinki. Ympäristöministeriön raportteja 7/2017. ISBN 978-952-11-4730-2. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/79348>

11 Suunnittelun avuksi

Ympäristöjen muisti- ja ikäystävällisyyden suunnitteluun ja arviointiin on saatavilla ohjeita ja tarkistuslistoja, joita soveltamalla voidaan varmistaa iäkkäiden asukkaiden tarpeiden huomioimista suunnittelu- ja kehittämisprosessien eri vaiheissa.

Yleiset ohjeet ikäystävällisyydestä eivät korvaa asukkaiden kokemuksia paikallisista olosuhteista ja niiden vaikutuksista toimintaan. Ikääntyneiden henkilöiden omat näkemykset ja toiveet ovat ensiarvoisia kartoitettaessa asumiseen liittyviä tekijöitä ja niiden vaikutusta elämän laatuun. Asukkaiden arjen ymmärrys hyödyttää ratkaisujen suunnittelua, ja he itse ovat myös taitavia arvioimaan ratkaisujen toimivuutta käytännössä.

Asukkaista koostuvat raadit, joissa myös ikääntyneet ovat monipuolisesti edustettuina, on hyvä keino edistää muisti- ja ikäystävällisyyttä osana asuinalueen kokonaisuutta. Ikääntyneiden järjestöt ja vanhusneuvostot ovat tärkeitä sidosryhmiä kehittämistyössä, sillä niiden kautta saadaan tietoa ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä keskitetysti.

Muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen aloitetaan usein järjestämällä muistisairaille ja iäkkäille asukkaille sekä heidän läheisilleen keskustelutilaisuuksia, joissa kerätään tietoa asumiseen liittyvistä toiveista ja ympäristössä havaituista puutteista. Tietoa voidaan kerätä myös kyselyjen ja haastattelujen avulla. Asuinalueiden arviointikävelyt ovat hyvä keino saada välitöntä palautetta ympäristön koetuista piirteistä.

Muisti- ja ikäystävällisyyden arvioinnissa voidaan käyttää joko subjektiivisia tai objektiivisia menetelmiä. Subjektiivinen arviointi kuvaa sitä, kuinka yksilö itse kokee ympäristönsä. Arvioon sisältyvät henkilökohtaiset ympäristöä koskevat merkitykset ja arvot suhteutettuna yksilön koettuun toimintakykyyn. Objektiivisissa arvioinneissa keskitytään fyysisen ympäristön ominaisuuksiin, kuten siihen kuinka esteettömyyttä koskevat määräykset on toteutettu. Ympäristön ikäystävällisyyttä voidaan objektiivisesti arvioida yleisten kriteerien, kuten asumiseen liittyvien palveluiden saatavuuden avulla. Pelkkä palvelun saatavuus ei kuitenkaan kuvaa sitä, koetaanko palvelu tarpeelliseksi ja käyttö miellyttäväksi.

Olemassa olevien asuinalueiden kehittämisessä arviointikävely on hyvä tiedonkeruumenetelmä. Arviointikävely tuottaa tietoa ongelmista, joita tulisi korjata tai välttää uutta tehtäessä. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti niihin tekijöihin, jotka tukevat asukkaiden itsenäistä selviytymistä arjessa. Paikan päällä kuljettaessa ympäristön toimintakykyä tukevat ja heikentävät ominaisuudet tulevat helposti esille. Samalla saadaan kartoitettua ympäristön merkitykselliset piirteet, kuten näkymät tai tärkeät kohteet, joihin kajoaminen voisi heikentää asukkaiden psykososiaalista hyvinvointia. Arviointikävelyn myötä kotikulmat voivat tulla myös tutummiksi ja alkavat tuntua omilta, mikä rohkaisee alueella liikkumiseen. Arviointivälineitä, ohjeita ja soveltuvaa lainsäädäntöä on listattuna tämän luvun lopussa.

Muisti- ja ikäystävällisyyden tarkistuslista:

- Asuvatko muistisairaat ja ikääntyneet siellä missä muutkin, osana paikallista yhteisöä?
- Ovatko ikäihmiset ja muistisairaat sekä heidän läheisensä osallistuneet suunnitteluun?
- Onko suunnittelu ollut poikkisektorista siten, että myös vanhusneuvosto ja muistiyhdistykset ovat olleet mukana suunnittelussa?
- Onko asuinympäristössä toiminnan ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksia muistisairaille ja ikääntyneille?
- Onko fyysisen ympäristön suunnittelussa kiinnitetty huomiota siihen, miten se mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen eri sukupolvien välillä (esim. kohtaamispaikat)?

- Ovatko palvelut ja harrastusmahdollisuudet myös muisti-
sairaiden ja iäkkäiden asukkaiden käytettävissä sekä
saavutettavissa kävellessä ja esteettömästi?
- Välitetäänkö palveluista ja harrastusmahdollisuuksista tietoa
ymmärrettävästi ja monikanavaisesti?
- Onko fyysisen esteettömyyden ohella huomioitu myös aisti-
ja kognitiivinen esteettömyys?
- Ovatko kulkureitit turvallisia, johdonmukaisia ja hyvin valais-
tuja ja onko reittien varrella penkkejä levähtämistä varten?
- Onko asuinympäristössä selkeitä opasteita ja aistittavaa
tietoa liikkumisen ja toiminnan tueksi?
- Pääseekö asunnosta vaivattomasti ulkoilemaan viheralueelle
ja onko lähistöllä liikuntapaikkoja?
- Onko asuinympäristö meluton?
- Ovatko rakennus ja asunto helposti hahmotettavia ja
esteettämiä?
- Kuuluuko asuntoon riittävän iso piha, jossa voi oleskella ja
olla aktiivinen?

Arviointivälineitä

ASTA™ – Asumisen toimintojen arviointi (Asumispalvelusäätiö ASPA 2010)

- ASTA™ on päivittäisen asumisen toimintoja arvioiva
lomakkeisto. Sitä käytetään esimerkiksi palvelusuunnittelussa
tai asumisvalmennuksen edistymisen arvioinnissa sekä myös
mm. terapian, asunnon muutostöiden sekä muiden interven-
tioiden tuloksellisuuden arvioinnissa. Asiakasryhmiä, joille
arviointi soveltuu, ovat neurologiset, neuropsykiatriset,
psykiatriset ja liikuntavammaiset asiakkaat sekä mm.
ikäntyneet tai muistisairauksia sairastavat henkilöt.
- Asumispalvelusäätiö ASPA © 2010. ASTA™ – Asumisen
toimintojen arviointi. Käyttäjän käsikirja / Manuaali. Omaan
elämään – Turvallisen asumisen projekti. ASTA™-lomakkeiston
käyttäjän käsikirja 1/2010. [https://www.aspa.fi/sites/default/
files/ASTA-_kayttajan_kasikirja_1.10.pdf](https://www.aspa.fi/sites/default/files/ASTA-_kayttajan_kasikirja_1.10.pdf)

Asumisen esteettömyys, Housing Enabler (Iwarsson & Slaug)

- Housing Enabler on menetelmä asumisen esteettömyyden arviointiin. Menetelmän on kehittänyt Susanne Iwarsson ja Björn Slaug Lundin yliopistosta Ruotsista.
- The HOUSING ENABLER Screening Tool.
<http://www.enabler.nu/Screeningtool.pdf>

ICF-luokitus (WHO)

- ICF on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus, joka tarjoaa rakenteen kuvata toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Luokituksessa toimintakyky ja toimintarajoitteet ymmärretään koostuvan dynaamisesti terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksena. ICF on osa WHO:n luokitusperhettä ICD-tautiluokituksen rinnalla.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. ICF-luokitus.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Ikäystävällisen kaupungin tarkistuslista (WHO 2007)

- Tarkistuslistassa kuvataan yksityiskohtaisesti kahdeksan keskeistä osa-aluetta, joita tulee tarkastella kaupunkien ikäystävällisyyttä kehitettäessä. Lista on suomennettu ympäristöministeriön Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen -raportin liitteenä.
- WHO 2007. Checklist of Essential Features of Age-friendly Cities. http://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf
- Hynynen, R. (toim.) 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriö, Helsinki. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. ISBN 978-952-11-4384-7. (PDF) <http://www.ym.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B7B71E867%7D/107817>

Ikäystävällisen kunnan arviointilomake

- WHO:n Ikäystävällisen kaupungin tarkistuslista arviointilomakkeeksi muokattuna.

- Ikäystävällisen kunnan arviointilomake. Apuväline vanhusneuvostoille.
<http://docplayer.fi/7202227-lkaystavallisen-kunnan-arviointilomake-apuväline-vanhusneuvostoille.html>

Metodikortisto -verkkosivu (Aalto-yliopisto)

- Kortisto sisältää vuorovaikutteisen suunnittelun ja ympäristön tutkimuksen metodeja (aistikävely, kävelykierros, tarrakartta, ympäristön elvyttävyyden mittari, suunnittelupaja ym.).
- Metodikortisto. Maankäyttötieteiden laitos, Aalto yliopisto.
<http://maa.aalto.fi/fi/research/ytk/metodit/>

Rakennetun ympäristön esteettömyys, ESKEH-kartoitusmenetelmä (Invalidiliitto)

- Esteettömyyskartoitus on työkalu, jolla selvitetään rakennetun ympäristön esteettömyyden nykytila. Menetelmä sisältää kartoituslomakkeet ja -kriteerit sekä oppaan kartoituksen tekemiseksi. Kartoitusmenetelmä on kehitetty Invalidiliiton ESKEH-projektissa (2007–2009).
- Invalidiliitto. ESKEH-kartoitusmenetelmä.
<https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/esteettomyyskeskus-eske/eskeh-kartoitusmenetelma>

Rakennuskannan esteettömyys, it-Arvi (Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu ja Kokkolan yliopistokeskus)

- it-Arvi on tietokoneelle ladattava sovellus (sähköinen arviointityökalu), jolla arvioidaan olemassa olevan rakennuskannan esteettömyyttä. Arviointivälinettä voi hyödyntää myös uudishankkeiden arviointiin suunnitelmien pohjalta. it-Arvi on kehitetty yhteistyössä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu ja Kokkolan yliopistokeskuksen kanssa.
- Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus. it-Arvi: työkalu esteettömyyden arviointiin.
[http://www.ara.fi/fi-FI/Lainat_ja_avustukset/Tukien_ehdot_ja_suosituksset/Laatutavoitteet/Esteettomyiden_arviointi/itArvi_tyokalu_esteettomyiden_arviointii\(600\)](http://www.ara.fi/fi-FI/Lainat_ja_avustukset/Tukien_ehdot_ja_suosituksset/Laatutavoitteet/Esteettomyiden_arviointi/itArvi_tyokalu_esteettomyiden_arviointii(600))

Residential Environment Impact Scale (REIS)

- REIS on toimintaterapeuteille suunnattu puolistrukturoitu asumisympäristöjen arviointiväline. Siinä arvioidaan, kuinka hyvin koti vastaa asukkaansa tarpeisiin ja toiveisiin neljällä osa-alueella: tila, esineet, mahdollistavat ihmissuhteet ja toiminnan rakenne. REIS kuuluu Model of Human Occupation (MOHO) -teorian (Inhimillisen toiminnan mallin) tuoteperheeseen.
- Residential Environment Impact Scale (REIS) Version 4.0, 2014. <https://www.moho.uic.edu/productDetails.aspx?iid=5>

Tarkistuslista julkisista ulkotiloista muistisairaille (Innovations in Dementia CIC, ECRED (University of Edinburgh) and Dementia Centre HammondCare 2017)

- Tarkistuslista on tarkoitettu muistisairaiden ryhmille, jotka tutustuvat kävellen julkisiin ulkotiloihin.
- Innovations in Dementia CIC, ECRED (University of Edinburgh) and Dementia Centre HammondCare 2017. Is this OUTSIDE public space dementia-inclusive? A checklist for use by dementia groups. <http://dementivoices.org.uk/wp-content/uploads/2017/04/Outside-checklist-VFINAL.pdf>

Tarkistuslistat arvioinnin tueksi (Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry)

- Sivusto sisältää tarkistuslistoja kulttuuripalvelujen saavutettavuuden arvioimiseksi.
- Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. Kulttuuria kaikille. Tarkistuslistat arvioinnin tueksi. http://www.kulttuuriakaikille.fi/saavutettavuus_tarkistuslistat_arvioinnin_tueksi

Tarkistuslistoja (Invalidiliitto)

- Sivulle on koottu eri tahojen kehittämiä esteettömyyden kartoituslomakkeita ja tarkistuslistoja: Aistiesteettömyyden tarkistuslista, Asiakaspalvelutilojen esteettömyyden tarkistuslista, Esteettömyyden itsearviointi taloyhtiössä ja Esteettömän asumisen tarkistuslista.
- Invalidiliitto. Tarkistuslistoja. <https://www.invalidiliitto.fi/tarkistuslistoja>

Verkkosivuja

Esteeton.fi (Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE)

- Esteettömyyskeskus ESKE:n verkkosivut ovat osa Invalidiliiton verkkosivuja.
- Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE. Esteeton.fi. <https://www.invalidiliitto.fi/esteetonfi>

Esteettömän asuinympäristön suunnittelu (Rakennustieto Oy)

- Rakennustieto Oy. RT-esteettömyystieto. Esteettömän asuinympäristön suunnittelu. <http://www.esteettomyys.rakennustieto.fi/>

Esteettömän rakentamisen ohjeet (Helsingin kaupunki)

- Helsingin kaupunki 03.02.2017. Esteettömän rakentamisen ohjeet. <https://www.hel.fi/helsinkikaikille/fi/ohjeita-suunnitteluun/esteettoman-rakentamisen-ohjeet>

Kulttuuria kaikille (Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry)

- Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. Kulttuuria kaikille. Saavutettavuus. <http://www.kulttuuriakaikille.fi/saavutettavuus>

Suomen rakentamismääräyskokoelma (Ympäristöministeriö)

- Ympäristöministeriö. Suomen rakentamismääräyskokoelma. <http://www.ym.fi/rakentamismaaraykset>

Tietoa terveydenhuollon ympäristöstä (ARKKINEN) (Rakennustieto)

- Rakennustieto Oy. RT Tietoväylä. Tietoa terveydenhuollon ympäristöstä (ARKKINEN). <http://arkkinen.rakennustieto.fi/>

Varttuneiden lähiliikuntapaikat

- Varttuneiden lähiliikuntapaikat -sivusto sisältää materiaalia myös suunnittelijoille, kuten ohjeita piha-alueiden ja ulkoiluympäristön suunnitteluun.
- Ikäinstituutti. Varttuneiden lähiliikuntapaikat, Suunnittelijoille. <http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/suunnittelijoille/>

- Ikäinstituutti. Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoimintaohjelma. Ikäinstituutti, STM & OKM. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Ulkoilusuositukset-3.pdf>

Ymparisto.fi. (Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu)

- Palvelua ylläpitävät ympäristöministeriö, Suomen ympäristökeskus SYKE, 13 elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusta (ELY-keskus) sekä aluehallintovirastot (AVI). Sisältää sivuston ikääntyneiden asumisesta.
- Ymparisto.fi. Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu. <http://www.ymparisto.fi/fi-FI>
- Sivusto ikääntyneiden asumisesta. http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen

Ohjeet ja oppaat

Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action (WHO Regional Office for Europe 2017)

- WHO Regional Office for Europe 2017. Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. Copenhagen. ISBN 978-92-890-5288-7. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/359543/AFEE-handbook.PDF

Dementia Enabling Environments (Alzheimer's WA) Virtuaaliympäristöt muistiystävälliseen suunnitteluun.

- Alzheimer's WA. Dementia Enabling Environments. <https://www.enablingenvironments.com.au/>

Dementia Friendly Communities. Key principles (Alzheimer's Disease International 2016)

- Alzheimer's Disease International 2016. Dementia Friendly Communities. Key principles. <https://www.alz.co.uk/adi/pdf/dfc-principles.pdf>

Dementiakoti – koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. (Suomen dementiahoitoyhdistys 2003)

- Kotilainen, H., Virkola, C., Eloniemi-Sulkava, U. & Topo, P. 2003. Dementiakoti – koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Suomen dementiahoitoyhdistys, Helsinki. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen. Julkaisu 8/2003. ISBN 952-99209-0-3.

Esteetön rakennus ja ympäristö – Suunnitteluopas (Rakennustietosäätiö 2011).

- Hansio, I. (toim.) 2011. Esteetön rakennus ja ympäristö - Suunnitteluopas. 2. painos. Rakennustietosäätiö RTS.
- Päivitetty versio oppaasta on valmisteilla.

Global Age-friendly Cities: A Guide (WHO 2007)

- WHO 2007. Global Age-friendly Cities: A Guide. Geneva. ISBN 978-92-4-154730-7. http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf

lääkäiden kaatumisten ehkäisy -opas (THL 2016)

- Pajala, S. 2016. lääkäiden kaatumisten ehkäisy. 4. painos. THL, Helsinki. Opas 16. ISBN 978-952-245-502-4. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf

Kaupunkivihreä: opas toimintaan (Viherympäristöliitto 2017)

- Viherympäristöliitto 2017. Kaupunkivihreä: opas toimintaan. (Alkuperäinen: WHO Euroopan alueellinen konttori 2017) https://www.vyl.fi/site/assets/files/1430/who-opas_kaupunkivihrea_-_opas_toimintaan.pdf

Laadukkaat dementia palvelut – opas kunnille (Stakes 2008)

- Sormunen, S. & Topo, P. (toim.) 2008. Laadukkaat dementia palvelut. Opas kunnille. Stakes, Helsinki. Oppaita 72. ISBN 978-951-33-2208-3.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2017)

- Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. ISBN 978-952-00-3960-8 (PDF). http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf

Liikuntapaikkojen suunnitteluopas

- Lehmuspuisto, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 10. Opetusministeriö, Helsinki. Liikuntapaikkajulkaisu 94. ISBN 978-951-682-853-7.

Muistiystävällisen ympäristön pikaopas (Muistiliitto 2017)

- Muistiliitto 2017. Muistiliitto ry ja Salon Muistiyhdistys ry. https://www.muistiliitto.fi/application/files/5615/0912/0018/Muistiystavallisen_ympariston_pikaopas_web.pdf

Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin (Ympäristöministeriö 2007)

- Sievänen, L., Sievänen, M., Välikangas, K. & Eloniemi-Sulkava, U. 2007. Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin. Ympäristöministeriö, Helsinki. Ympäristöopas. ISBN 978-952-11-2652-9 (PDF). <http://www.ym.fi/download/noname/%7BF42E0889-17FE-4F7B-AB94-EE2D6899E8A1%7D/57210>

Opas kasvien terveyttä edistävään ja kuntouttavaan käyttöön sekä käytännön ohjeet kasvien kasvattamiseen (Ikäinstituutti 2017)

- Rappe, E. & Koivunen, T. 2017. Hoitokodin kasvit. Ikäinstituutti, Helsinki. ISBN 978-952-5968-85-9 (PDF) https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf

Osallistuminen yleis- ja asemakaavoituksessa -opas (Ympäristöministeriö 2007)

- Ympäristöministeriö 2007. Osallistuminen yleis- ja asemakaavoituksessa. Ympäristöhallinnon ohjeita 1/2007. ISBN-978-952-11-2539-3 (PDF) https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41516/OH1_2007_Osallistuminen_yleis-_ja_asekaavoituksessa.pdf?sequence=1

Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus -opas (Invalidiliitto 2009)

- Invalidiliitto 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliitto, Helsinki. Invalidiliiton julkaisuja O.38. ISBN 978-952-5548-23-5. <https://drive.google.com/file/d/0B3eK996uI4PxV0RHUkQ5YVc3alk/view>

Rakennetun ympäristön vaikutus turvallisuuteen ja turvallisuuden tunteeseen.

- Hirvola, A. 2016. Turvallinen kaupunki. Näkökohtia rakennetun ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen. Ympäristöministeriö, Helsinki. Suomen ympäristö 4/2016. ISBN 978-952-11-4616-9 (PDF). https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75153/SY_4_2016.pdf?sequence=1

Raportti rakennetun viherympäristön, luonnon ja sen monimuotoisuuden todetuista hyödyistä hyvinvoinnille (IEEP 2016)

- Institute for European Environmental Policy (IEEP) 2016. The health and social benefits of nature and biodiversity protection. <http://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Main%20sent.pdf>

Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas S u R a K u (HKR & Sotera 2005)

- Helsingin kaupungin rakennusvirasto & Sotera 2005. Ulkotilojen esteettömyyden kartoitus- ja arviointiopas S u R a K u. Suunnittelu – Rakentaminen – Kunnossapito. www.sotera.fi/pdf/suraku_opas.pdf

Viheralueiden tutkittujen hyvinvointivaikutusten kuvaus ja viheralueiden saavutettavuuden arviointimenetelmien esittelyä sisältävä katsaus (WHO 2016)

- WHO Regional Office for Europe 2016. Urban green spaces and health. A review of evidence.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1

Virtual environments

- Dementia services design center (DSDC)
<http://dementia.stir.ac.uk/design/virtual-environments>

Säädökset

Kuntalaki 10.4.2015/410. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Laki asuinrakennusten ja asuntojen korjausavustuksista 9.12.2016/1087.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161087>

- Laissa säädetään valtion varoista myönnettävistä avustuksista hissien jälkiasentamiseen ja liikkumisesteiden poistamiseen asuinrakennuksissa sekä ikääntyneiden ja vammaisten henkilöiden asuntojen korjaamiseen. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus toimii valtionapuviranomaisena laissa tarkoitetuissa avustuksissa.

Laki eläkkeensaajan asumistuesta 11.5.2007/571.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070571>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

- Kunnan on korvattava vaikeavammaiselle henkilölle asunnon muutostöistä sekä asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta hänelle aiheutuvat kohtuulliset kustannukset, jos hän vammansa tai sairautensa johdosta välttämättä tarvitsee näitä toimenpiteitä suoriutuakseen tavanomaisista elämän toiminnoista. (9 §)

Maankäyttö- ja rakennuslaki 5.2.1999/132.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>

- Lain tavoitteena on järjestää alueiden käyttö ja rakentaminen niin, että siinä luodaan edellytykset hyvälle elinympäristölle sekä edistetään ekologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävää kehitystä. Tavoitteena on myös turvata jokaisen osallistumismahdollisuus asioiden valmisteluun, suunnittelun laatu ja vuorovaikutteisuus, asiantuntemuksen monipuolisuus sekä avoin tiedottaminen käsiteltävinä olevissa asioissa.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Sosiaalihuoltolaki>

Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä 241/2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170241?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=241%2F2017#Pidp451133872>

Ympäristöministeriön asetus rakennuksen käyttöturvallisuudesta 1007/2017.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20171007>

Viihtyisällä, esteettömällä ja toimivalla asuinympäristöllä on ikääntyvässä yhteiskunnassa suuri merkitys. Muisti- ja ikäystävällisyyttä voidaan edistää monin keinoin. Tällaisessa asuinympäristössä muistisairautta sairastavat ja heikkokuntoiset ihmiset voivat jatkaa totuttua elämäänsä tuen tarpeesta huolimatta.

Oppaassa tarkastellaan eri näkökulmia ja tekijöitä muisti- ja ikäystävällisten asuinalueiden suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä. Niitä ovat esimerkiksi elinpiiri, liikkuminen ja kulkureitit, viher- ja virkistysalueet sekä lähipalvelujen sijainti. Myös pihaa ja asuinrakennuksia tarkastellaan muisti- ja ikäystävällisyyden näkökulmista. Opas on tarkoitettu tukemaan uusien asuinalueiden ja asuinrakennusten suunnittelua ja olemassa olevien asuinalueiden ja asuntokohteiden kehittämistä muisti- ja ikäystävällisiksi.



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

ISBN 978-952-11-4805-7 (nid.)
ISBN 978-952-11-4806-4 (PDF)
ISSN 1238-8602 (nid.)
ISSN 1796-167X (PDF)