

Ikääntymisen tuomat haasteet asumiselle

*Heli Mäntylä ja Minna Kuusela, TTS
 Matti Kuittinen, Kombi Arkkitehdit*



Seniorien tarpeisiin suunniteltu tai kunnostettu asunto on paitsi esteetön, turvallinen ja toimiva, myös viihtyisä ja esteettinen. Kuva: Toimiva koti

Eliniän kasvaessa meitä odottaa entistä pidempi vanhuus – miten me sen haluamme viettää? Sillä, miten asunto vastaa asukkaan muuttuviin tarpeisiin, on erittäin suuri merkitys voimien ja toimintakyvyn ehtyessä.

”Vanhoja meistä lopulta tulee, vanhoja me ollaan alkujaankin. Eihän sitä tiedä ihminen elämästään, tänään minä olen hyväkuntoinen ja huomenna sängyssä. Silloin muuttuu kaikki. Mutta kaikkeen täytyy varautua, mutta tapahtuu mitä tahansa, pystyy ottamaan ne vastaan.” (eläkeläinen, Töysä)

Ikääntymistä kutsutaan maailmanlaajuisesti demografiseksi ”vallankumoukseksi”, niin suuri tuo ilmiö tulevana vuosikymmeninä on. Suomessa 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien väestönosuuden ennustetaan nousevan nykyisestä 17 prosentista 27 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä, ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä, mikä tarkoittaa vanhusväestön tai iäkkään väestön määrän lähes kaksinkertaistuvan nykyisestä 905 000:sta 1,79 miljoonaan. Kaikkein van-

himpien ryhmien eli 85 vuotta täyttäneiden määrän väestössä ennustetaan nelinkertaistuvan vuoteen 2060 mennessä. Myös pitkäikäisyys yleistyy – keskimääräisen elinajanodotteen ennustetaan nousevan miehillä vuoteen 2040 mennessä 81,3 vuoteen ja naisilla 85,8 vuoteen.

Ikääntyminen näkyy myös asumisratkaisuissa asuntokuntien koon pienenemisenä. Tilastokeskuksen asunto- ja asuinolotietojen mukaan Suomessa oli vuoden 2008 lopus-

sa 2 768 000 asuntoa, joista 45 prosenttia oli yksioitaita tai kaksioitaita. Asuntokunnista suurin osa oli pieniä yhden tai kahden henkilön asuntokuntia. Yksinasuvien määrän odotetaan vielä kasvavan selvästi, kun ikääntyneiden määrä kasvaa ja naisten keskimääräinen elinajanodote on edelleen miehiä pidempi.

Tämän päivän seniorit elävät aktiivista elämää, ja ikääntyneiden joukko onkin hyvin moninainen. Asumisen ratkaisuilla on keskeinen merkitys sille, miten ikääntyneet

selviytyvät ja viihtyvät jokapäiväisessä elämässään ja elinympäristössään. Ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet voivat helpottaa arkea ja innostaa toimimaan, tai päinvastoin ympäristö voi rajoittaa ja lisätä avuttomuuden ja hallitsemattomuuden kokemuksia. Suomen asuntopolitiikassa varaudutaan väestön ikääntymisen ja energiatehokkuuden lisäämisen vaatimuksiin. Korjaus- ja energia-avustuksilla tuetaan erityisesti asuintalojen hissien rakentamista ja korjaamista, vanhusten ja vammaisten asuntojen korjaamista kotona asumisen mahdollistamiseksi sekä asuinrakennusten energiatehokkuuden parantamista. Ensisijaisena tavoitteena on kotona asumisen tukeminen. Mikäli ikääntynyt kykenee asumaan omassa kodissaan pitempään, tunne oman elämän kontrollista pitää toimintatarmoa ja henkistä hyvinvointia yllä.

HYVÄN SENIORIASUNNON TUNNUSMERKIT

ESTEETTÖMYYS

- tilava mitoitus
 - tarpeeksi väljät kulkureitit ja leveät ovet
 - ei kynnyksiä
- asunnon pohjaratkaisun toimivuus ja muunneltavuus
 - kiinteät kalusteet esteettömiä ja muunneltavia
- sopivalla korkeudella olevat kaiteet tai käsijohteet
 - portaissa kaiteet molemmilla puolilla
 - tukikahvojen kiinnityspaikat huomioidaan rakennusvaiheessa
- tasoerojen välttäminen
 - tasoerot hoidetaan luiskilla ja porrashisseillä
- värien, materiaalien ja valaistuksen merkitys
- hyvä akustiikka
- helposti aukeavat ovet
- helppokäyttöinen tekniikka

Esteettömyys voidaan ymmärtää rakennettua ympäristöä laajempaan kokonaisuutena. Täydellinen esteettömyys sisältää rakennetun ympäristön lisäksi sekä palveluiden saavutettavuuden että jokaisen yksilön mahdollisuuden osallistua täysipainoisesti sosiaaliseen elämään ja työntekoon. Ympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa tulee ottaa huomioon fyysisen esteettömyyden lisäksi psyykinen ja sosiaalinen esteettömyys.

Esteettömän ympäristön tarvitsijat ovat liikkumista ja toimimisesta. Heidän kykynsä liikkua, toimia tai kommunikoida on jonkin syyn takia heikentynyt joko väliaikaisesti tai pysyvästi. Syitä voivat olla esimerkiksi sairaus, vamma tai ikääntyminen. Liikkumisesta voi kuitenkin hetkellisesti esiintyä esimerkiksi lasten tai raskaiden kantamusten kanssa liikkuvilla. On arvioitu, että ihminen on koko elinajastaan jopa 40 prosenttia liikkumista ja toimimisesta. Esteetön asuinympäristö ja tilava mitoitus ovat eduksi kaikille – liikuntaesteiselle, näkövammaiselle, muistihäiriöiselle, lapsiperheelle, seniorille, kaikenikäisille ihmisille.



Asunnon sisäisiä tasoeroja ei aina voi välttää. Tukeva kaide ja erilaiset porrashissiratkaisut auttavat liikkumisessa. Kuva: Minna Kuusela

Rakennetussa ympäristössä on suunnittelun keinoin ratkaistava pienetkin yksityiskohdat niin, että liikkumisreitit ovat turvallisia ja selkeitä. Rakennukseen johtavan kulkuväylän tulisi olla liikkumis-, toimimis- ja suunnistautumisesteiselle henkilölle esteetön sekä hyvin hahmotettava ja havaittava. Rakennuksissa tulisi olla portaattomia kulkuväyliä ja hissi kerrosten välillä. Esteettömän asunnon kolme keskeistä vaatimusta ovat helposti lähestyttävä sisäänkäynti ilman portaita, asuintilojen sijoittaminen yhteen tasoon ja kulkureittien riittävä leveys. Erityisesti tulisi huomioida pyörätuolin vaatima tila keittiössä ja pesutiloissa, käytävien kulmissa, hissi-, wc- sauna- ja makuuhuone-tiloissa. Asunnossa tarvitaan lisäksi tilaa

paitsi liikkumiseen myös apuvälineille ja tavallisille kalusteille. Asunnon esteettömyys edellyttää tavanomaista suurempaa asuinpinta-alaa. Tilojen tulisi olla rakenteiltaan aiempaa helpommin muunneltavissa asukkaan muuttuvien tarpeiden mukaan.

Sosiaalisesti kestävässä yhteiskunnassa ympäristöt ja tilat suunnitellaan ottamalla kaikki käyttäjät tasa-arvoisesti huomioon. Käyttäjien tasa-arvoisuudelle on luotu puitteet tekemällä lakiin tarvittavia säädöksiä ja asetuksia. Rakennetun ympäristön esteettömyyden kannalta tärkeimpiä ovat perustuslaki, maankäyttö- ja rakennuslaki sekä maankäyttö- ja rakennusasetus ja rakentamismääräykset.

Rakentamismääräyskokoelman osat F1 Esteetön rakennus ja G1 Asunto-

suunnittelu määrittelevät esteettömän asuntosuunnittelun vaatimuksia, esimerkiksi oven vapaan leveyden vähimmäismitan, kynnysh korkeuden enimmäismitan, liikkumisesteiselle soveltuvan wc- ja pesutilan mitoituksen ja kulkukelpoisen luiskan enimmäiskaltevuuden. TTS:n seuraavassa tiedotteessa, Senioriasumisen suunnitteluohje, annetaan tarkempia ohjeita kodin eri tilojen esteettömästä ja toiminnallisesta suunnittelusta.

EKOTOIMIVUUS

Kestävään asumiseen vaikuttavat teknisten arvojen ohella keskeisesti hyvinvointiin ja toimivuuteen liittyvät arvot, jolloin tarkastelukulma siirtyy rakennuksesta asukkaaseen. Ekotoimivuuksikäsitteessä (eco functionality) yhdistyy asumisen ekologisuus ja toimivuus. Vain silloin, kun kumpikin osa-alue toteutuu, asumisesta muodostuu kestävä. Ekotoimivuutta tarvitaan uutena käsitteenä sen vuoksi, että toimivuuden osa-alueet: muuntojoustavuus, esteettömyys, asuttavuus, viihtyisyys, turvallisuus ja kunnossapito eivät nykyisellään sisälly tarpeeksi selvästi ekotehokkuuden käsitteeseen. Ekotoimivuuden avulla asumista tarkastellaan asukkaan näkökulmasta.

Muuntojoustavuudella tarkoitetaan kotiin rakennettujen ratkaisujen muuntamismahdollisuutta asukkaan muuttuvien tarpeiden mukaan tai uuden asukkaan tarpeita vastaavaksi. Elinkaariasumisen periaatteiden mukaisesti rakennettu koti mahdollistaa asumisen samassa asunnossa erilaisissa elämäntilanteissa tai toimintakyvyn mahdollisesti heikentyessä.

Esteetön asunto soveltuu kaikille asukkaille: nuorille, lapsiperheille tai ikääntyneille toimintakyvystä riippumatta. Tällaiseen asuntoon pääsee myös vaivatta vierailulle toimintakyvyn katsomatta. Ideana on liikkumisen ja toimimisen helppous. Fyysinen esteettömyys toteutuu, kun vältetään turhia tasoeroja ja rakennetaan huoneista ja peseytymistiloista riittävän väljiä. Esteetön asunto on kaikkien käyttäjien kannalta toimiva, turvallinen ja miellyttävä käyttäjä.

Asuttavuudella voidaan ymmärtää asumisen mukavuutta ja vaivattomuutta, joka ilmenee kotitöiden helppoutena, kodin pintojen siivotta-



Leveä luiska, jossa laudat ovat poikittain, on turvallinen ja helppokulkuinen. Kuva: Erja Rappe

vuutena, säilytystilojen riittävyys, asumisen toimintojen sujuvuutena ja mahdollisuutena suoriutua kodin korjauksista omin avuin. Asuttavuutta lisää myös kodin teknisen toimivuuden helppo seurattavuus, turvallisuus ja käytettävyys, esimerkiksi energiankulutuksen ja kosteuden seuranta, kulunvalvonta tai talotekniikan automaatio.

Viihtyisyydellä tarkoitetaan yksilön kokemaa tyytyväisyyttä asumiseensa. Viihtyisä asunto on asujalleen mieleinen. Viihtyisä asunto myös tukee perheenjäsenten vuorovaikutusta, jolloin koko perheellä on asunnossa hyvä olla. Mitä paremmin asunnossa kokee viihtyvänsä, sitä vähemmän muutos- ja muuttohaluja nousee mieleen.

TURVALLISUUS

Moni seniori muuttaa senioriasuntoon tai palvelutaloon juuri turvallisuuden vuoksi. Turvallisuudentunnetta luovat hyvä ja helppokäyttöinen asunto, missä asunnon tila- ja varusteratkaisuilla ja materiaalivalinnoilla on pyritty ehkäisemään onnettomuuksia, tieto mahdollisuudesta saada tarvittaessa apua tai seuraa naapurustosta ja turvallinen lähiympäristö, jossa on hyvä liikkua myös iltaisin. Ennaltaehkäisevä turvallisuus edistää huoletonta ja aktiivista elämää.



Esteetön sisäänkäynti Kuopion asuntomessuilta. Kuva: Minna Kuusela

Kodinkoneiden turvallisuus

Kodinkoneiden on oltava turvallisia kaikille käyttäjille, mutta turvallisuutta edistävät toimenpiteet korostuvat joidenkin käyttäjäryhmien, kuten vanhusten, vammaisten ja lasten kohdalla. Valitsimen asennosta, merkkivalosta tai -väristä on selvästi nähtävä, onko jokin toiminto valittu vai ei. Erityisesti heikkonäköisen on vaikea erottaa valitsimia samanvärisestä ohjaustaulusta. Äänimerkki, joka on tarvittaessa poiskytkettävissä, auttaa esimerkiksi heikkonäköistä huomaamaan virheilmoituksen. Laitteiden ohjauksjärjestelmien tulee viestittää

merkkiäänin tai/ja -valoin mahdollisesta virhekäytöstä ja tarvittaessa automaattisesti pysäyttää laitteen toiminta, jos se aiheuttaa turvallisuusriskin käyttäjälle tai on vaaraksi laitteen toiminnalle. Laitteen tulee kuitenkin olla helpposti uudelleen päälle kytkettävissä tai jopa automaattisesti päälle kytkettyvä, kun häiriötilanne on poistettu.

Sähköturvallisuus

Virheellinen toiminta tai inhimillinen virhe on yleisin syy sähkötapaturmiin. Toiseksi yleisin syy on käytössä vaaralliseksi tullut laite tai laitteisto. Uuden laitteen tai laitteiston vika tai asennusvirhe ovat sähkötapaturman syinä harvemmin. Senioriasuntojen pistorasiat on sijoitettava niin, että niissä kiinni olevia laitteita ei ylety käyttämään suihkussa tai kylvyssä. Kuvuton valaisin kylpyhuoneessa voi olla hengenvaarallinen. Senioreiden käytössä olevat sähkölaitteet on tarkistettava eikä sähköjohtoa saa paikata teipillä, eristysnauhalla tai laastarilla, vaan se on aina uusittava. Uusissa asunnoissa pistorasiat ovat maadoitettuja, joten vanhasta uuteen asuntoon muuttaessa on usein varauduttava uusien valaisimien hankintaan.

Paloturvallisuus

On helpompi estää tulipalo ennalta kuin sammuttaa se. Siksi pitää tietää, mikä paloja aiheuttaa ja tunnistaa riskitekijät omasta lähiympäristöstä. Paloturvallisuus on otettava huomioon jo rakennusta suunniteltaessa tai vanhaa asuntoa peruskorjattaessa. Jokainen voi edistää kotinsa paloturvallisuutta valitsemalla oikeanlaisia materiaaleja. Asumisen teknistyminen on lisännyt paloturvallisuuteen liittyviä vaaratilanteita. Tulipalo saa usein alkunsa päälle nohtuneesta sähköliedestä, vioittuneista sähkölaitteista tai kun laitteisiin, kuten televisioon, kerääntynyt pöly leimahtaa tuleen. Kynttilöiden polttaminen ja tupakointi aiheuttavat myös yleisen vaaratilanneriskin. Kompastumisesta, liukastumisesta tms. johtuva tapaturmariski kasvaa ikäihmisillä. Vaaratilanteita voidaan etukäteen torjua varustamalla asuinympäristöä ratkaisuilla, jotka vähentävät tai poistavat riskejä sekä ratkaisuilla, ja jotka estävät tilanteen kehittymisen uhkaavaksi.

Sähkökiukaan sisällä lämpötila on 500–600 °C ja yläpuolella katos-



SAVO-Safera turvaliesituuletin on ainoa liesiturvaratkaisu, joka vahinkojen ennaltaehkäisyyn lisäksi myös sammuttaa syttyneen rasvapalon. Kuva: Safera

sa 140 °C. Moni tulipalo on syttynyt pyykin kuivaamisesta kiukaan yläpuolella. Pyykkiä ei saa koskaan kuivattaa kiukaan yläpuolella. Valmistajan tulee kiinnittää tiedot turvaetäisyyksistä kiukaaseen. Liukastumiset ja horjautumiset saattavat aiheuttaa palovammoja, ellei kiuasta ole suojattu turvakaitteella. Kaide pitää sijoittaa vähintään puolen metrin päähän kiukaasta.

Päälle nohtunut sähkölevy tai silitysrauta voi aiheuttaa palovaaran. Kannattaa hankkia silitysrauta, jossa virta katkeaa, kun sitä ei käytetä. Kahvinkeitimissä lämpösuoja katkaisee virran automaattisesti, jos keitin kuumenee liikaa. Turvaliesituuletin parantaa ikäihmisten asuinturvallisuutta. Liesituulettimen lapsilukko estää liedden tahattoman käytön, jolloin keittotasoturvallisuusjärjestelmä sopii myös muistihäiriöisille. Lieden unohdessa päälle se varoittaa asukasta ja katkaisee liedestä virran. Television ja kylmäkalusteiden ympärille pitää jäädä tarpeeksi ilmatilaa. Pölyn imuroiminen laitteiden ulkopinnoilta on tärkeää, sillä pölyntyneen laitteen kuumeneminen saattaa sytyttää palon.

On myös olemassa palovaroittimia, jotka katkaisevat sähköt palovaroittimen reagoidessa. Asunnot tulee varustaa sammutuspeitteellä, joka soveltuu muun muassa keittiön rasvapalojen ja olohuoneeseen televisiopalon sammuttamiseen. Sillä voidaan tukahduttaa pienehköjä tulipaloja ja sammuttaa syttyneet vaatteet. Sammutuspeite on

edullinen alkusammutusväline, ja sitä voidaan käyttää myös hätäparina. Sammutuspeite kiinnitetään seinään näkyvälle paikalle, jotta sen saa oikeaoppisesti ja nopeasti pois pussista eikä se ole kadoksissa. Palovaroittimen paristonvaihto käy helpommin, kun hankkii varoittimeen kytkettävän erillisen paristokotelon, joka sijoitetaan sopivalle korkeudelle seinään. Myytävänä on myös kymmenen vuoden virtalähteellä varustettuja palovaroittimia.

Erityisryhmien asunnoissa tarvitaan automaattinen sammutuslaitteisto, kun asukkaiden toimintakyky on selkeästi rajoittunut tai heikentynyt. Tilastot osoittavat, että automaattisella sammutus- eli sprinklausjärjestelmällä varustetuissa tiloissa ihmisiä menehtyy erittäin harvoin. Samoin omaisuusvahingot pienenevät jopa 1/13:een verrattuna sprinklaamattomiin tiloihin.

Muu turvallisuus

Kotonaan asuva ikäihminen kokee asumisen turvalliseksi silloin kun hän tietää, että hätätilanteissa voi saada ulkopuolelta apua. Tämä edellyttää, että on olemassa väline, jolla tiedon tilanteesta saa tuotetuksi ja välitetyksi eteenpäin. Turvapuhelin on apuväline, jolla voi toimintakyvyn heikennytyäkin kutsua apua. Tieto apua edellyttävästä tilanteesta voidaan tuottaa automaattisesti (sensoreilla) tai nappia painamalla. Nykyaikaiseen turvapuhelimeen voidaan kytkeä myös muita hälytyksiä, kuten palo- ja murtovaroittimen hälytys. Kotiin voidaan asentaa erilaisia valvontajärjestelmiä, jotka ilmaisevat, jos asunnossa ei ole havaittu liikettä (passiivisuushälyttimet) tai jos asunnosta poistutaan, poistumisesta saadaan tieto. Järjestelmä voi reagoida siten, että se estää asukkaan poistumisen lukitsemalla ulko-oven tai lähettämällä epätavalliseksi päätellystä poistumisesta tiedon palvelujärjestelmälle.



Keittiö on kodin tärkeimpiä tiloja mitoituksen, turvallisuuden ja teknisten ratkaisujen kannalta. Hyvällä suunnitellulla helpotetaan arjen askareista selviytymistä ja poistetaan monia vaaratekijöitä. Kuva: Toimiva koti



Pintamateriaaleja valitessa kannattaa huomioida materiaalin puhdistettavuus, ekologisuus ja elinkaari. Kuva: Heli Mäntylä

Lattiamateriaalit

Lattiamateriaalien tulee olla sileitä ja helposti puhdistettavia. Niiden tulee kestää pesua ja puhdistusaineita. Materiaalit kannattaa valita siten, etteivät ne aiheuta erityisvaatimuksia siivouksen suhteen ja niille sopivat tavanomaiset siivousmenetelmät.

- laminaatti on hankala pitää puhtaana; siinä näkyvät helposti tahrat ja läikät, vaikka pinta olisi puhdistettu, pinta harmaantuu
 - väärin, saippuapitoisten puhdistusaineiden käyttö on yleistä
 - laminaatin väri ja kuviointi vaikuttavat siihen miten tahrat näkyvät, yksivärinen vaalea pinta on erityisen hankala.
- muovimattojen hyvänä puolena on äänenvaimennus ja pehmeys
 - hyvälaatuisen muovimaton puhdistus on helppoa, mutta huonolaatuisessa matossa on huokoinen pinta, joka sähköistyessään kerää pölyä ja lian puhdistaminen on vaikeaa
 - muovimatossa ei saisi olla saumakohtia
- uudet linoleumilattiat eivät vaadi enää suojauskäsittelyä, vaan ovat helppohoitoisia
- kivi ja laattalattiat ovat puhdistamisen kannalta helppoja, klinkkeri sen sijaan vaatii suojausta
 - sisääntulon yhteydessä materiaalien tulee olla hyvin kulutusta kestäviä ja helppoja puhdistaa ja niiden tulee kestää hiekkaa ja kuraa, jota tulee kenkien ja apuvälineiden mukana
- ei kokolattiamattoja

HELPPOHOITOISUUS

Koti voi olla myös työpaikka. Kotipalvelujen työntekijöiden jaksaminen helpottuu kuin asunto on selkeä, esteetön ja helposti huollettava ja on valittu oikeanlaiset pintamateriaalit. Siivousta hankaloittavat asunnon runsas kalustus etenkin pienissä asunnoissa, säilytystilojen puutteellisuus, suuret painavat matot ja huonokuntoiset välineet. Työvälineiden ja työympäristön puutteiden on todettu lisäävän tuki- ja liikuntaelinten kuormittumista kotipalvelutyössä. Asuntojen kapeat oviaukot, käytävät ja kynnykset ovat liikkumisessa avustamisen esteinä. Pesutiloissa vaaratekijöitä ovat liukkaat lattiat,

tasoerot, suihkun korokereunukset ja kylpyamme. Siivouksen kannalta parhaimmat pintamateriaalit ovat sileitä ja helposti puhdistettavia, sen sijaan karheampi pinnoitus, esimerkiksi kylpyhuoneissa, ehkäisee kaatumisia.

Työtasot

Hyviä ja kestäviä keittiön tasomateriaaleja ovat kotimainen graniitti, massiivipuu, teräs, kierrätysmateriaalista valmistetut tasot ja laminaattitasot. Ikäihmiset ovat tottuneet perinteisiin teräksisiin astianpesupöytiin ja niitä kannattaa suosia jatkossakin senioriasunnoissa. Teräs on kestävä, helposti puhdistettava ja hygieeninen.

MONIAISTITTAVUUS

Senioriasumisen ratkaisut voivat olla sekä toimivia että esteettisiä. Toimivuus ei tarkoita laitospaisuutta. Materiaalien, kalusteiden, värien, akustiikan ja valaistuksen valinnoilla pystytään vaikuttamaan suuresti ihmisen viihtyvyyteen ja auttamaan ikääntyvää selviytymään itsenäisesti pitempään. Hyvä asuinympäristö voi muodostaa miellyttävän ja voimaannuttavan esteettisen kokemuksen ja tarjota virikkeitä kaikille aisteille.

Visuaalisuus ja värit

Ympäristö tarjoaa virikkeitä kaikille aisteille: visuaaliset näkymät, kuultavat äänimaisemat, kehon aistimukset ja tuoksut kytkevät ihmisen fyysiseen tilaan. Pintojen värit ja materiaalit, valon heijastukset ja varjot sekä rakennuksiin kuuluva koristelu ja informaatiografiikka muodostavat kokonaisuuden. Vaikka aistitoiminnot ja näkökyky heikkenevät iän myötä, tulisi ympäristön tarjota virikkeitä ja katseltavaa. Ikäihmisillä on usein työikäisiä enemmän aikaa kiinnittää huomiota lähiympäristönsä visuaaliseen laatuun – tai sen puutteeseen. Rakennetun ympäristön visuaalisuutta voidaan myös lisätä ornamentiikan avulla silloin, kun se sopii rakennuksen ja ympäristön arkkitehtuuriin. Ornamentiikan avulla voidaan auttaa tilassa liikkumista ja esimerkiksi oikean oven tai käytävän muistamista. Informaatiografiikan suunnittelusta on annettu hyvät ohjeet esteettömyyttä käsittelevässä kirjallisuudessa ja RT-korteissa.

Värit vaikuttavat asunnon hahmottamiseen ja esimerkiksi muistioireisen viihtymiseen ja hyvinvointiin. Väreillä tuetaan hahmottamista, muistia ja vaikutetaan tasapainon säilyttämisen tunteeseen. Valaistus liittyy oleellisena osana värien kokemiseen, sillä valon väri muuttaa aina ympäristön värejä. Väri- ja valaistussuunnitelmien yhteensopivuus onkin tarkistettava. Värien merkitys on hyvin yksilöllistä ja värien valinnassa tulee ottaa huomioon ihmisten oma maku ja kokemusmaailma. Varminta on kuitenkin valita rauhallisia ja vaaleita sävyjä ja perinteisesti kauniiksi miellettyjä väriyhdistelmiä.

Senioriasumiseen soveltuvia yleispäteviä havaintoja värien psyykkisistä vaikutuksista:

- Punainen on aistien heikentyessä viimeinen väri, mikä havaitaan: hy-



Kaksikorvainen kaunis kahvikuppi helpottaa omalta osaltaan arkea ja tuo esteettisen elämyksen. Kupin reunaa kiinnitetty hälytin kertoo näkövammaiselle kun kuppi on kaadettu tarpeeksi täyteen.

Kuva: Minna Kuusela

vä huomioväri esim. wc-kansissa ja ovenkahvojen ympärillä, punaiset kukat ja marjat erottuvat pihalla

- Ruskea saattaa olla isoina pintoina masentava, mutta puun sävynä ei aiheuta samaa vaikutusta
- Keltainen on piristävä ja valoisa väri ja tuo mieleen auringon, sen hahmotus säilyy myös pitkään
- Sininen rauhoittaa, mutta sen aistiminen katoaa ensin aistien heikentessä iän myötä
- Vihreä on tasapainoinen ja rauhoittava, mutta sinisen tavoin heikosti näkyvä
- Valkoinen on neutraali eikä muuta muiden värien vaikutusta, mutta sen hahmotus heikkenee demensian myötä kunnes saattaa kadota kokonaan

Kontrastien ja kuviointien merkitys

- Liian räikeitä kuvioita tulisi välttää, sillä ne aiheuttavat levottoman ja rauhottoman tunnelman
- Kalusteissa ja pinnoissa on pyrittävä selkeyteen ja vinot kuvioinnit kannattaa vaihtaa pysty- ja vaakasuuntaisiksi, näin muistioireinenkin pystyy hahmottamaan ympäristön paremmin, ja kuviot ohjaavat liikkumista tilassa
- Tasapainon heiketessä iän myötä tulee erilaisten rajapintojen merkitseminen tärkeäksi: esim. jalkalistat kannattaa maalata tummempalla kuin seinä, jotta lattia erottuu seinästä
- Ovet, valokytkimet, kahvat ja hanat on vaikea joskus erottaa vaaleilta pinnoilta: esim. ovenkarmit voi maalata tummemmiksi kuin ovi, tai koko ovi voi olla seinän väristä selvästi poikkeava, etenkin tärkeät ovet kuten wc- tai ulko-ovi
- Porrasaskelmien etureunojen tulee erottua muusta askelmasta ja muidenkin tasoerojen erottua



Valoisa oleskelutila avarine ikkunanäkymineen houkuttelee viihtymään. Tarkkaan harkitut ja selkeät, mutta rohkeat värit ja taitavasti käytetyt kontrastit muodostavat tässä huoneessa hyvän kokonaisuuden. Kuva: Minna Kuusela



Luonnonmateriaalit, kuten puu, koetaan yleensä miellyttävinä ja kodikkaina. Paksu matto tuntuu mukavalta ja lämpimältä jalan alla, mutta hankaloittaa rollaattorin tai pyörätuolin kanssa kulkemista.

Hyvä asunto on valaistu monipuolisesti, niin että valoa tuodaan kaikkialle missä sitä tarvitaan. Ikääntymisen myötä valontarve tavallisesti lisääntyy. Kodin oikealla valaistuksella voidaan tukea toimintakykyä ja helpottaa itsenäistä suoriutumista. Hyvä yleisvalaistus pienentää myös tapaturmien riskiä. Led-valot ovat turvallinen ja energiatehokas ratkaisu kodin kulkuväylien valaisemiseen.
Kuva: Minna Kuusela

- Varmistetaan riittävä kontrasti kaiteiden, kädensijojen ja muiden apuvälineiden ja taustapintojen välillä
- Lattian tulisi olla mieluiten yksivärinen, ei valkoinen jotta tuntuu tukevalta, mutta ei liian tummakaan
- Lattioissa on vältettävä tummien ja vaaleiden alueiden vaihtelua: muistisairas voi luulla tummia alueita lattiasa tai pihapoluilla kuopiksi tai rotkoiksi
- Voimakkaat kontrastit pinnoissa voivat aiheuttaa huimausta
- Peili- ja lasipinnat ja hyvin kiiltävät kalusteet saattavat aiheuttaa harha-aistimuksia

Valaistus

Riittävä valaistus on ympäristön hahmottamisen kannalta tärkein tekijä. Ikääntymisen tuomat muutokset vaikuttavat näkökenttään, liikkeen havainnointiin, näöntarkkuuteen, kontrastien havainnointiin, häikäisyalttiuteen sekä

värierottelukykyyen. Valaistuksen tulee auttaa näkemään. Perusasia valaistuksen suunnittelussa on häikäisevien ratkaisujen välttäminen. Tämä onnistuu parhaiten epäsuorilla valaistusratkaisuilla ja heijastavien pintojen hyväksikäytöllä. Katto on tästäkin syystä hyvä jättää heijastavaksi pinnaksi ja maalata valkoiseksi.

Hyvä valaistus ei kuitenkaan ole täysin tasavahvuinen kaikkialla: täydellinen varjottomuus tuntuu ihmisestä epämiellyttävältä ja luonnottomalta. Kunnollinen valaistus lisää turvallisuutta, kun taas huono valaistus ja väritys saattaa aiheuttaa virheaistimuksia. Valaisimet on sijoitettava niin että valo kohdistuu oikein. Portaikot ja muut tasoerot kannattaa valaista hyvin. Näkövammaisten orientoitumisen tukeminen otetaan myös huomioon.

Luonnonvalo on ekologinen ja ihmisen fysiologialle luontainen ratkaisu ja sitä kannattaa hyödyntää aina kun mahdollista.

Ihminen tarvitsee kaikkia valon aallonpituuksia: päivänvalon sävy on yleensä paras kun valitaan lampujen väriä. Suuret valaistusvoimakkuuden vaihtelut ja kontrastierot esimerkiksi ulkoa sisätiloihin tultaessa saattavat aiheuttaa riskitilanteita, kun silmän mukautumisnopeus hidastuu iän myötä. Suoraa auringonvaloa kannattaa usein himmentää, mutta ei estää, verhoratkaisuilla. Esimerkiksi kappaverhot estävät turhaan luonnonvaloa. Asunnon pimennystarvetta varten olisi oltava sälekaihtimet, rullaverho tai muu helppokäyttöinen verhoratkaisu. Vuorokausirytmiiä voidaan tukea valaistusjärjestelyillä. Liiketunnistin ja valo-ohjaus helpottavat liikkumista öiseen aikaan.

Valaistusvoimakkuus, luksit (lx) kuvaa miten paljon valoa tulee valaistavalle pinnalle

- Yleisvalaistuksen riittävä valaistusvoimakkuus: 100–200 lx
- Käytävät ja muut vain liikkumiseen tarkoitetut tilat: noin. 80–150 lx
- Ruokailu ja ruuanlaitto: vähintään 200 lx
- Pesuhuoneet ja wc-tilat: 200 lx
- Tarkkuutta vaativat tehtävät (esim. lukeminen tai käsityöt): vähintään 300–500 lx
- Auringonvalo: n. 100 000 lx



Hinta 8,20 € Jälkipainos sallittu vain TTS:n kautta, ISSN-L 1799-5507, ISSN 1799-5507 (Painettu), ISSN 1799-554X (Verkkojulkaisu), Oy Fram Ab, Vaasa 2011

Akustiikka

Kuuloaistin heikentyessä tilojen akustiikan merkitys korostuu. Jos tila on kaikuisa, puheen ja musiikin tunnistaminen hankaloituu. Ensisijainen akustinen periaate on ei-toivottujen äänien ja kaikujen poistaminen tilasta. Jos tämä perusasia unohtetaan, tila voidaan kokea kolkkona ja epämiellyttävänä, vaikka se olisi visuaalisesti hyvä. Hyvä akustiikka riittää jo yksinään lisäämään tilan viihtyisyyttä.

Rakennuksen käyttöön ja sen sijaintiympäristöön liittyvät äänet lisäävät muistisairaiden asukkaiden tunnetta elinympäristön hallittavuudesta. Äänet ovat usein tuttuja ja intuitiivisia, eikä niiden tulkinta edellytä päättelyvoimia. Tämä vähentää levottomuutta ja voi tukea turvallisuuden tunnetta. Liian neutraali huoneakustiikka saattaa taas aiheuttaa orientaatiovaikeuksia ja turvottomuutta. Askelten äänen kaikuminen, pintamateriaalien koskettamisesta syntyvä ääni sekä eri luonnonmateriaalien äänet luovat vahvasti tilan tuntua ja antavat lisätietoa tilasta silloin, kun esimerkiksi näköaisti on heikentynyt. Ideaalitapauksessa vuodenaikoihin liittyviä luonnon ääniä – kuten linnunlaulua, veden ja tuulen ääntä – voitaisiin ohjata sisälle osaksi tilasuunnittelua.

Tuoksut

Rakennettuun ympäristöön liittyvät tuoksut ovat harvoin suunnittelussa mukana. Silti ne voivat tarjota suuren lisäarvon asumiseen. Tuoksut voivat liittyä rakenteisiin tai toimintoihin. Rakenteisiin ja niiden pintakäsittelyihin liittyvät myönteiseksi koetut tuoksut pohjautuvat yleensä muistikuviin. Tervattu puupinta vie ajatukset ehkä vanhoihin puurakennuksiin, kalkkimaalattu kiviseinä tuo muistumia kirkosta tai kivikartanosta ja niin edelleen. Käytännössä tällaiset mahdollisuudet ohjaavat harvoin materiaalivalintoja. Usein paljon helpompaa on hyödyntää toimintoihin ja kasveihin liittyviä tuoksua.



Tekstiilit ovat ääntä vaimentavina tärkeitä huoneakustiikankin kannalta. Makuuhuone on tärkeä osa monen ikäihmisen elinympäristöä. Kuva: Toimiva koti

Luonnon tuoksujen hyödyntäminen liittyy läheisesti puutarhaan ja kasveihin. Puutarhan tuoksut – joko ikkunanraosta koettuna tai pihalla aistittuna – voivat synnyttää vahvoja muistikuvia lapsuuteen ja sitä kautta parantaa viihtyisyyttä.

Lisätietoa

www.tts.fi
www.ekotoimivakoti.fi
www.invalidiliitto.fi
www.esteeton.fi
www.vanhustysonkeskusliitto.fi

Ekotehokas seniorikoti (ESKO)

TTS:n Ekotehokas seniorikoti (ESKO) -hankkeessa (2009–2011) on tavoitteena kehittää ikäihmisten asumiseen ja lähiympäristöön konkreettisia ratkaisuja tukemaan fyysisistä, psyykkistä ja henkistä hyvinvointia.

Hankkeen alussa tarkasteltiin ja arvioitiin senioreille suunnattujen, senioriasuntoina markkinoitavien asuntoyhtiöiden erikokoisia asuntoja. Näiden tulosten pohjalta monialaisessa suunnitteluyhteistyössä suunniteltiin yksikerroksisia paritalo- ja rivitaloasuntoja, joissa elikaariasumisen tarpeet ja asumisen toiminnot huomioitiin ja niille varattiin riittävät tilat.

Suunnitteluohjeita esitellään tiedotteessa: Senioriasumisen suunnitteluohje. TTS:n tiedote: Asuminen, teknologia ja palvelut 2/2011 (658)

TTS - TYÖTEHOSEURA
PL 5, (Kiljavantie 6), 05201 Rajamäki, puh. (09) 2904 1200
Päätöimittäjä: Anna-Maija Kirkkari
Taitto: Kaija Laaksonen
TTS, Box 5, FI-05201 Rajamäki, Finland
tel. +358 9 2904 1200
www.tts.fi, www.ttskauppa.fi, asiakaspalvelu@tts.fi

