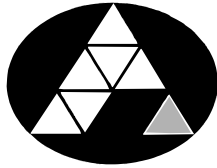


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Muotoilun koulutusohjelma

Jaana Nykänen

PALVELUKOTI KANGASVUOKON ASUMISVIIHTYISYYS SI-
SUSTUSSUUNNITTELUN NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2012
Muotoilun koulutusohjelma

Sirkkalantie 12 A
80100 Joensuu
p. (013) 260 6906

Tekijä
Jaana Nykänen

Nimeke
Palvelukoti Kangasvuokon asumisviihtyisyys sisustussuunnittelun näkökulmasta

Tiivistelmä

Ikääntyvien määrän kasvu ja heille kohdennettujen palvelujen suunnittelu on ajankohdainen aihe, joka on osa vastuullista asiakaslähtöistä sisustussuunnittelua. Opinnäytetyössä kartoitetaan Palvelukoti Kangasvuokon asumisviihtyisyyttä sisustussuunnittelun näkökulmasta. Kartoitus on tehty haastattelemalla palvelukodin asukkaita ja havainnollamalla palvelukotiympäristöä.


Työhön on koottu kirjallisuudesta kokemus- ja teoretietoä ikääntymisestä, asumisesta ja palvelutalojen suunnittelusta. Haastattelut ja havainnointi tehtiin Palvelukoti Kangasvuokossa heinä-elokuussa 2011. Haastateltavat olivat palvelukodin asukkaita. Haastateltavat olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä palvelukodin sisustukseen. Ikääntyvien näkökulma ja asiantuntemus nousi selkeästi esille heidän tekemissään parannusehdotuksissa.

Tulevaisuudessa kannattanee yhä enemmän käyttää ikääntyvien kokemustietoa ja asiantuntemusta palvelutalojen suunnittelussa. Uusien palvelutalojen suunnittelussa olisi hyvä pitää lähtökohtana tilojen muunneltavuutta, jolloin tilojen ajanmukaistaminen uusien sukupolvien käyttöön olisi vaivatonta ja tukisi näin tulevaisuudessakin viihtyvyyttä elämän kaikilla osa-alueilla.

Kieli
suomi

Sivuja 57
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
ikäntyminen, asumisviihtyisyys, palvelutalo, sisustussuunnittelu

 <p data-bbox="304 465 727 521">NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p data-bbox="871 282 1326 389">THESIS March 2012 Degree Programme in Design</p> <p data-bbox="871 430 1185 573">Sirkkalantie 12 A FIN 80100 JOENSUU FINLAND Tel. 358-13-260 6906</p>
<p data-bbox="252 591 480 663">Author Jaana Nykänen</p>	
<p data-bbox="252 725 951 833">Title Coziness of Housing from Interior Design Aspect at Sheltered Home Kangasvuokko</p>	
<p data-bbox="252 911 376 943">Abstract</p> <p data-bbox="252 983 1501 1126">This thesis deals with the coziness of housing from interior design aspect at a sheltered home. The survey was conducted by interviewing the occupants and by observing their surroundings. The thesis also includes experiential and theoretical literature concerning ageing, housing and designing.</p> <p data-bbox="252 1167 1501 1238">The increasing number of elderly people and their need for services has become a topical issue and it is also a part of responsible and customer-oriented interior design.</p> <p data-bbox="252 1279 1501 1386">The observations and the interviews were conducted during July and August 2011. The occupants were mainly satisfied with the interior design of the sheltered home and their proposals for improvement exhibited expertise and elderly people's perspective.</p> <p data-bbox="252 1426 1501 1570">In the future it might be worthwhile to get elderly people involved in designing their sheltered homes and other services for them, too. As a basis for designing a new sheltered home, it might be wise to pay attention to the possibility of variation, in which case it would be easier to adapt constructions to the needs of future generations.</p>	
<p data-bbox="252 1762 400 1834">Language Finnish</p>	<p data-bbox="984 1762 1318 1870">Pages 57 Appendices 2 Pages of Appendices 2</p>
<p data-bbox="252 1874 943 1946">Keywords ageing, housing, sheltered home, interior design</p>	

SISÄLTÖ

1	Johdanto	5
2	Lähtökohdat	5
	2.1 Viitekehys	6
	2.2 Toiminta-asetelma	7
	2.3 Palvelukoti Kangasvuokko	8
3	Ikääntyvä palvelukodin asukkaana	12
	3.1 Ikääntymisen vaikutus asumiseen.....	12
	3.2. Kodista palvelukotiin	13
4	Palvelukodin suunnittelun haasteet	14
	4.1 Sosiaalinen ja psyykinen ympäristö.....	14
	4.2 Fyysinen ympäristö	16
5	Palvelutalon suunnittelu- ja mitoitusperusteet.....	18
	5.1 Tarveselvitys ja hankesuunnitelma.....	18
	5.2 Ympäristösuunnittelu.....	19
	5.3 Asuntojen suunnittelu.....	20
	5.4 Yhteistilojen suunnittelu	26
	5.5 Piha-alueiden suunnittelu	30
	5.6 Materiaali- ja kalustesuunnittelu	30
	5.7 LVI-, sähkö- ja äänisuunnittelu	33
	5.8 Valaistussuunnittelu	34
	5.9 Värisuunnittelu	36
6	Tulokset ja johtopäätökset aineistosta	40
	6.1 Ensimmäinen ryhmähaastattelu	40
	6.2 Toinen ryhmähaastattelu.....	41
	7.3 Yksilöhaastattelut.....	49
7	Pohdinta.....	53
	Lähteet	56

Liitteet

Liite 1	Ryhmähaastattelurunko
Liite 2	Haastattelurunko

1 Johdanto

Ikääntyvien määrä kasvaa ja luo haasteita ikääntyvien palvelujen laadulliseen ja määrälliseen kehittämiseen. Vaikka pääpaino palvelujen kehittämisessä onkin kotona asumista mahdollistavissa ja tukevissa palveluissa, myös palvelukotien kehittämistä tarvitaan laadukkaan elämänehtoon turvaamiseksi.

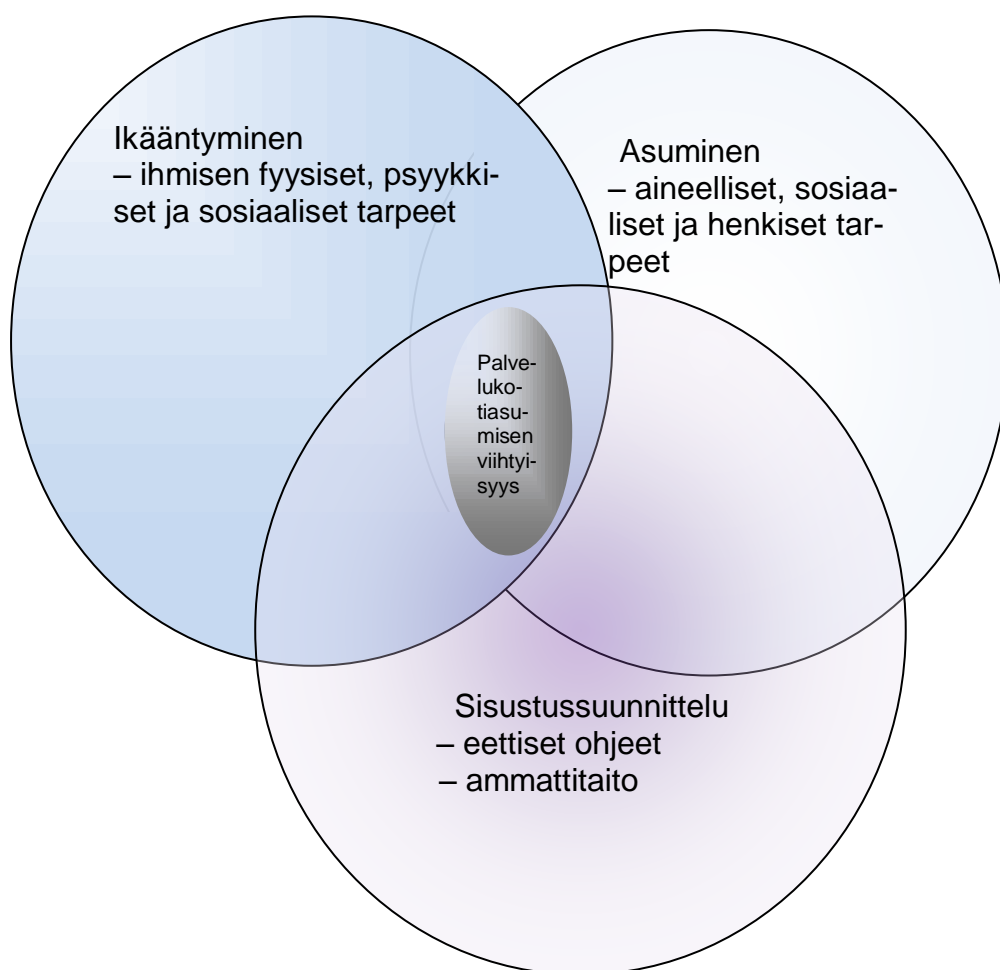
Ikääntyvien ihmisten asumiseen ja asumisviihtyvyyteen liittyvät asiat ovat kiinnostaneet minua jo pitkään ja aktivoituivat tehdessäni haastatteluja Hyvän ikäasumisen uudet liiketoimintamallit – hankkeeseen keväällä 2011. Haastatteluissa kerättiin tietoa kotona asuvien ikäihmisten asumismuotoihin ja -olosuhteisiin liittyvistä ongelmista, tarpeista, unelmista ja mahdollisuuksista.

Halusin tutustua myös palvelukodissa asuvien ikäihmisten asumisympäristöön ja kartoittaa heidän näkemyksiään palvelukodin asumisviihtyvyydestä. Haastatteluilla saamani tiedon ja keräämäni teoriatieto on tärkeää voidakseni sisustussuunnittelijana huomioida mahdollisimman hyvin myös ikääntyvien näkökulman asumiseen ja sisustamiseen liittyvissä asioissa. Kartoitus on tehty haastatteleamalla Savonlinnassa sijaitsevan Palvelukoti Kangasvuokon asukkaita sekä havainnoimalla palvelukotiympäristöä. Sisustamiseen ehdotetut muutokset olen tehnyt haastatteluissa esiin tulleiden toiveiden perusteella.

2 Lähtökohdat

2.1 Viitekehys

Työn viitekehksen muodostavat ikääntyminen, asuminen ja sisustus-suunnittelu, joiden ytimeksi muodostuu palvelukotiasumisen viihtyisyys (kuva 1). Osa-alueita tarkastellaan teorian tiedon ja tutkimustiedon sekä haastattelutietojen ja havainnoinnin perusteella.



Kuva 1. Viitekehys.

Ikääntymistä tarkastellaan ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden kannalta sekä yhteiskunnallisesta näkökulmasta siltä osin, mitä se aiheuttaa palvelutarpeen ja -tuotannon suunnittelun kannalta. Asumisen aineellisia, sosiaalisia ja henkisiä tarpeita tarkasteltaessa pääpaino on ikääntymisen aiheuttamien muutosten kokemisessa ja elämisen laatuun ja sisältöön liittyvissä tekijöissä.

Sisustussuunnittelussa suunnittelijan velvollisuus toimeksiantajaa kohtaan on sitoutua annettuun tehtävään, suorittaa se vastuuntuntoisesti ja parhaalla mahdollisella tavalla (Sisustusarkkitehdit SIO ry). Lisäksi on noudatettava ajan tasalla olevia alaan liittyviä lakeja, asetuksia, valtioneuvoston ja ministeriön päätöksiä ja ohjeita sekä rakennusmääräyksiä. Opinnäytetyössä keskitytään palvelutalon suunniteluun ja mitoitukseen Rakennustietokortiston (RT-kortiston) säännös- ja ohjetiedoston pohjalta.

2.2 Toiminta-asetelma

Toukokuussa 2011 otin yhteyttä Palvelukoti Kangasvuokon johtajaan Pirkko Juutiin ja tiedustelin hänen mielipidettään kartoituksesta. Sekä Juuti että palvelukodin johtokunta antoivat suostumuksen kartoituksen tekemiseen.

Kesäkuussa 2011 Pirkko Juutin kanssa käymässämme keskustelussa tarkentui asukkaiden haastatteluajankohta heinä- ja elokuuksi. Haastattelut toteutuivat ryhmä- ja yksilöhaastatteluina. Kahteen ryhmähaastatteluun osallistui molempiin kahdeksan ihmistä ja yksilöhaastatteluja oli kaksitoista.

Kartoituksen osallistujat valittiin vapaaehtoisista palvelukodin asukkaista. Osallistujille kerrottiin kartoituksen ja vastausten käyttötarkoitus. Haastatteluissa muita mahdollisesti esille tulevia asioita, esimerkiksi hyvin henkilökohtaisia asioita, ei käytetty raportoinnissa. Saadun aineiston pohjalta tehty raportointi pitäytyy saadussa aineistossa ja omat tulkintani olen erottanut selkeästi omaksi osaksi pohdinnassa.

Näen kartoituksen hyödyksi omalle ammatilliselle kehitykselle sisustus-suunnittelijana. Kartoitus voi myös olla suuntaa-antava niille, jotka perustavat palvelukoteja tai kunnostavat niitä. Näin hyöty siirtyisi palvelukodeissa asuville eli primääriasiakkaille. Tietämystä ikääntyvien ihmisten asumisesta sisustuksen näkökulmasta voitaisiin hyödyntää myös poikkitieteellisesti esimerkiksi vanhustyössä.

2.3 Palvelukoti Kangasvuokko

Palvelukoti Kangasvuokon (kuva 9) historia alkaa vuodesta 1972. Tuolloin perustettiin Savonlinnan Seudun Vanhustentalo yhdistys ry, jonka perustamisasiakirjassa todettiin yhdistyksen tarkoituksena olevan ”toimia vanhusten sosiaalisen aseman ja asunto-olojen parantamiseksi sekä heidän henkisen ja terveydellisen kuntonsa ylläpitämiseksi Savonlinnan kaupungissa”. Toiminta on rajattu yleishyödylliseksi, voittoa tavoittelemattomaksi kiinteistöjen hankinnaksi ja ylläpidoksi vanhusväestölle (Tuomisto 2002, s.20).



Kuva 2. Palvelukoti Kangasvuokon sisäänkäynti (Kuva: Jaana Nykänen).

Nykyisen palvelukodin muodostaa kaksi erillistä, myöhemmin yhteen liitettyä, neljäkerroksista kerrostaloa. Ensimmäinen vanhustentalo valmistui vuonna 1975 ja siinä oli 40 asuntoa, pääasiassa pieniä yksiöitä, yhteinen seurustelutila, sauna ja pesula. Lisäksi talonmiespariskunta palkattiin huolehtimaan talosta ja asukkaista. Toiseen vuonna 1977 valmistuneeseen taloon tuli 47 asuntoa sekä kerhuhuone ja jäähdytetyt kellaritilat. Talojen valmistuminen tarjosi vanhuksille normaalin vuokra-asunnon, jossa viettää eläkepäiviään. Jokainen asukas kalusti huoneistonsa itse ja tarvittavan kotivun antoi sosiaalilautakunta ja kotisairaanhoidokeskus. (Tuomisto 2002, 30–31,33,42.)

Vuonna 1992 talon palveluja alettiin miettiä uudelleen, kun asukkaiksi haluavat henkilöt alkoivat edellyttää muitakin palveluja vuokranantajalta. Ikääntyvillä asukkailla erilaisten apuvälineiden, kuten rollaattorien, käyttö lisääntyi eikä asunnoissa ollut varauduttu tähän. Myös peruskorjaus alkoi olla ajankohtainen. (Tuomisto 2002, 71–72.)

Mittava peruskorjaus valmistui vuonna 1996. Uusi talokokonaisuus mahdollisti joustavan asumismuodon, joka tarjosi itsenäisen asumisen lisäksi asukkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaisen tuen ja huolenpidon. Peruskorjauksen yhteydessä asuntoihin lisättiin lasitetut parvekkeet ja jokaiseen rappuun tuli yhteinen seurustelutila keittiövarustuksineen yhteisiä seurustelu- ja kahvihetkiä varten. Myös piha-aluetta kohennettiin uudella piharakennuksella ja istutuksilla. Peruskorjaus vähensi asuntojen määrää 88:sta 77:ään ja asuntojen pinta-alat vaihtelevat 27,5–45 m² välillä. Tiloista tehtiin esteettömät liikkua ja asuntoihin asennettiin turvahälytysjärjestelmä turvarannekkeineen ja -painonappeineen. Talojen väliseen laajennusosaan (kuva 10) sijoittuu tilava ruokasali ja jakelukeittiö sekä tarvittavat palvelutilat. Lisäksi peruskorjauksen yhteydessä tuli harrastus- ja oleskelutiloja, saunaosastot, henkilökunta- ja huoltotilat. Huoneita varattiin myös parturikampaamolle, hieronnalle ja jalkahoidolle.(Tuomisto 2002, 86–88.)



Kuva 3. Kangasvuokon kahta taloa yhdistävä matala laajennusosa
(Kuva: Jaana Nykänen).

Tällä hetkellä Palvelukoti Kangasvuokko on tehostetun palvelun palvelutalo ja asuntoja on 73, joista kaksi toimii kokeiluasuntoina. Asukas on vuokrasuhteessa palvelutaloon ja oikeutettu Kelan myöntämiin etuuksiin. Vuokran lisäksi asukas maksaa palvelumaksun sen mukaan mistä palveluista henkilökohtainen palvelupaketti koostuu. (Kangasvuokon kotisivut 2012.)

Lähtökohtana ovat asukkaiden toiveet ja tarpeet, joita toteutetaan heidän voimavaransa ja toimintamahdollisuutensa huomioiden. Palvelun pyrkimyksenä on ylläpitää ja kehittää toimintakykyä, tukea elämänhallintaa ja itsemääräämisoikeutta turvallisessa kodissa osana ympäröivää yhteiskuntaa. Palveluihin kuuluu asumispalveluiden ohella hoiva ja huolenpito, joka määritellään jokaiselle asukkaalle tehtävässä yksilöllisessä palvelusuunnitelmassa. Fysioterapeutti huolehtii asukkaalle tehtävästä yksilöllisestä kuntoutussuunnitelmasta ja järjestää pienjumbpparyhmiä ja viikoittaisen istumajumbppahetken. Koulutettu henkilökunta huolehtii ja avustaa asukkaita ympäri vuorokauden huomioiden kuntouttavan työtteen ja yhteistyön omais-

ten ja läheisten kanssa. Palvelutalossa on mahdollisuus omalla kustannuksella hankkia esimerkiksi kampaajan, jalkaterapeutin ja fysioterapeutin palveluja. (Kangasvuokon kotisivut 2012.)

Ympärivuorokautinen turvapalvelu toteutuu asunnoissa käytössä olevan asukashälytysjärjestelmän avulla. Hälytyspisteitä asunnossa on kolme ja jokaisella asukkaalla on henkilökohtainen ranne- tai kaulahälytin. Lisäksi asunnoissa on automaattinen paloilmoitinjärjestelmä, josta on suora yhteys aluehälytyskeskukseen. Lääkehuollossa asukkaat saavat tarvittaessa apua lääkkeiden hankintaan, annosteluun ja reseptien uusimiseen. (Kangasvuokon kotisivut 2012.)

Ateriapalveluun kuuluu yhteisessä ruokasalissa tarjottava lounas ja päivällinen sekä asuinkerrosten oleskelutiloissa tarjottava aamupuuro. Aamu- ja iltapaloista asukkaat huolehtivat itse. Siivouksesta ja pyykkihuollosta vastaa henkilökunta. Osa-aikainen viriketyöntekijä järjestää viikoittain erilaisia toiminta- ja askartelutilaisuuksia ja henkilökunta järjestää erilaisia arkipäivän virikehetkiä. Lisäksi seurakunnan järjestämät säännölliset hartaustilaisuudet, vapaaehtoistyöntekijän viikoittaiset keskustelupiirit, talon perinteisiin kuuluvat kalenterivuoden mukaiset juhlat sekä erilaisten ryhmien vierailut ja esiintymiset tuovat vaihtelua asumisen arkeen. (Kangasvuokon kotisivut 2012.)

Palveluihin kuuluu myös asioimisapu. Asukkaiden kotiin ja ympäristöön liittyvistä asioista huolehtii huoltomies, joka hankkii myös kaksi kertaa viikossa asukkaiden toiveiden mukaiset ostokset lähikaupasta. Myös muuttoon ja asumiseen liittyvissä paperiasioiden hoidossa on mahdollisuus saada ohjausta, opastusta ja apua. Talossa on myös pieni kioski ”makean nälkään”. (Kangasvuokon kotisivut 2012.)

3 Ikääntyvä palvelukodin asukkaana

3.1 Ikääntymisen vaikutus asumiseen

Vanhenemiseen liittyvä luopuminen on ollut kova koulu. On luovuttava monista pienistä asioista. Olen ollut aina kova kävelemään ja nyt liikkuminen on huonoa. Jalat pettävät ensimmäiseksi enkä voi enää kävellä reippaasti. Tietysti luopumista on fyysinen voimattomuus. Olen elänyt nuoruuteni tehden maalaistalon töitä ja minulla on ollut kovat käsivoimat. Nyt ei jaksaa nostaa eikä kantaan. Jos henkisesti säilyy kunnossa, voi siitä ammentaa sisältöä elämään. Olen erittäin kiitollinen opinnoistani – kun elämänpiiri muuten supistuu supistumistaan, niin on elämää rikastuttavaa pääomaa. (Sarelius 2001, 260.)

Irja Sarelius kiteyttää kuvauksessaan miten vanhenemisprosessissa ihmisen kyky hallita arkipäivän itsenäisiä toimintoja vähenee asteittain. Kykyjen heikkenemiseen vaikuttavat ratkaisevasti myös asuntojen ja asuinympäristöjen toimivuus ja käyttökelpoisuus. Toisaalta esteettömässä ja turvallisesa asunnossa ja ympäristössä täyttä elämää voidaan elää hyvinkin pitkään.

Pelkkä fyysinen esteettömyys ei kuitenkaan takaa elämänlaatua. Vappu Taipale (2011,106) kuvaa mielenterveyttä uusiutuvaksi luonnonvaraksi ja väittää mielenterveyden tarttuvan. Ikääntyvä ei ole koskaan liian vanha tuntemaan mielihyvää, nautintoja ja iloa. Taipaleen (2011, 118–141) mukaan hyvällä ja laadukkaalla ruualla on suuri merkitys sekä fyysisen terveyden että mielenterveyden ylläpitäjänä. Samankaltainen vaikutus on tuoksuilla, jotka ovat hyvin usein siltoja tunteisiin ja muistoihin. Myös kosketusaisti on koko elämän aisti ja rakkaus, erotiikka ja seksi kuuluvat ikääntyvillekin.(Taipale 2011, 141–155.)

Kotia pidetään ihmisen ensisijaisena asuinympäristönä. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 29) kehoitetaan kehittämään palvelujärjestelmää niin, että pääpaino on kotona asumista mahdollistavissa ja tukevissa pal-

veluissa. Kotiin kuuluu fyysisen ja toiminnallisen ympäristön lisäksi muuta-kin. Klemolan (2006, 64) mukaan koti ei ole vanhukselle vain tämänhetkinen koti, vaan siihen liittyvät myös erityisesti lapsuudenkodista omaksutut arvot ja tavat. Fyysistä ympäristöä merkittävämmiksi koetaan kodin sosiaaliset ja psyykkiset tekijät, joista keskeisimmiksi nousevat kotiin liittyvä turva ja oman elämän hallinta. Turvaa luovat elämänhistoria, sosiaalinen tuki sekä uskonto ja omanelämän hallinta kuvastuu valintojen tekemisessä sekä omatoimisuudessa.

Arjen ilo on suuri omenasato. Olen tehnyt paljon makeaa hilloa, jota lapsenlapset syövät puuron kanssa mielin määrin. He tekevät puurolautaselle hillosta silmät, nenän ja suun. Se on arjen ilo. Ilo olemassaolosta on vanhalle ihmiselle mukavaa. Toivon, että saisin nauttia vielä sellaisesta arjen ilosta kuin palvelutalon pystyttämisen. Meillä on asiaa käynnistämässä yhdistys ja toivon, että tämä projekti onnistuu. (Mikkola 2001, 193.)

Tärkeimpiä asioita ovat sukupolvien välinen yhteisyys, ihmissuhteiden läheisyys, rakkaus ja laatu. Pitkäjänteisyys ja hiljaisuus sekä miettimisen ja kypsymisen mahdollisuus pitäisi antaa kaikille ihmisille. (Arajärvi 2001, 73.)

Vanhenevan ihmisen elämän edellytyksiin voidaan vaikuttaa kehittämällä yhdyskuntia niin, että ne palvelevat vanhusten fyysisiä ja toiminnallisia tarpeita sekä paneutumalla arkipäiväiseen elämään liittyviin ongelmiin asunon ja lähiympäristön kehittämisessä (Suomen kaupunkiliitto, Suomen Kunnallisliitto, Sairaalaliitto 1991, 10–11).

3.2 Kodista palvelukotiin

Aina ei kuitenkaan kotona asuminen ole mahdollista toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Vaikka vanheneminen onkin yksilöllistä, ikääntyessä yleistyvät erilaiset pitkäaikaissairaudet, muistisairaudet ja myös liikuntakyvyn heikkeneminen voi tehdä kotona asumisen mahdottomaksi. Tuolloin yhtenä vaihtoehtona on siirtyminen asumaan palvelukotiin. (Kauhanen-Simanainen 2009, 151.)

Palvelukodilla tarkoitetaan kunnan tai jonkin muun yhteisön omistamaa yksikköä, joka tarjoaa sekä asunnon että yhteisiä tiloja ja jossa asukkaalla on mahdollisuus saada tarvittavia palveluja kuten ruokahuoltoa, siivousta, vaatehuoltoa, sairaanhoitajan palveluja sekä erilaista apua arkielämässä selviytymiseen (Kauhanen-Simanainen 2009, 153.)

4 Palvelukodin suunnittelun haasteet

Kodin siirtäminen fyysisine, psyykkisine ja sosiaalisine ominaisuuksineen palvelukotiin sisältää omat haasteensa. Palvelukotien suunnittelun tekee haastavaksi se, että yhteiskunnassa suunnitelmia tekevät työikäiset ihmiset, jotka joutuvat vain arvailemaan miltä ikääntyminen oikeasti tuntuu. He tutkivat ja ennakoivat vallitsevia olemassa olevia ja tulevia vanhenemiskäsityksiä, mutta eivät luonnollisestikaan voi itse aidosti asettua ikäihmisen asemaan suunnitelmia tehdessään. Siksi olisi tärkeää ikäihmisten ympäristöratkaisuja suunniteltaessa kuunnella ikääntyviä yksilöllisesti. Jos tämä näkökulma puuttuu, on vaarana, että ympäristössä ja tiloissa saattavat teknologiaa korostavat ratkaisut painottua liikaa. (Talvenheimo-Pesu 2009, 61–62.)

4.1 Sosiaalinen ja psyykinen ympäristö

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksen (2008, 12) mukaan kaikissa ikäihmistien palveluissa, myös palvelukotiasumisessa, keskeisiksi ihmisarvoisen vanhuuden turvaaviksi periaatteiksi nousevat itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus:

Itsemääräämisoikeuden toteutuminen edellyttää, että ikääntyvä saa riittävästi tietoa ja tukea valintojaan ja päätöksentekoaan varten. Voimavara-

lähtöisyys on ikäihmisen voimavarojen tunnistamista, vahvistamista ja käyttämistä häntä koskevassa päätöksenteossa.

Oikeudenmukaisuuden toteutuminen edellyttää yhdenmukaisuutta palvelutarpeiden arvioinnissa ja yhtenäisyyttä palveluiden myöntämisperusteissa. Se tarkoittaa myös syrjinnän estämistä, puuttumista epäoikeudenmukaisuuteen ja erilaisuuden hyväksymistä.

Osallisuus tarkoittaa sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja vahvistamista sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamista niin, että ihminen on ikääntyessäänkin täysivaltainen jäsen yhteisössään.

Yksilöllisyys puolestaan korostaa ihmisen näkemistä ainutlaatuisena persoonana, jolla on vapaus, valinnanmahdollisuus ja vastuu omasta elämästään. Palvelupäätökset eivät saa heikentää ihmisen kykyä kokea itseään arvokkaaksi yksilöksi tai kykyä kokea elämän mielekkyyttä.

Turvallisuutta on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden luominen. Turvallisuuteen liittyvät niin laadukkaiden palvelujen ja sosiaalisen tuen saatavuus kuin ympäristöön liittyvät palo- ja muut turvallisuustekijät. Lisäksi on huomioitava tapaturmien, väkivallan ja kaltoinkohtelun ehkäiseminen. (STM 2008, 13.)

Pitkäaikaishoivaa tarjoavissa yksiköissä, kuten palvelukodeissa, pyritään asukashuoneiden, käytävien ja yhteistilojen esteettömyyteen, turvallisuuteen ja viihtyisyyteen. Ympäristön tulisi olla myös sosiaalisesti esteetön niin, että fyysisistä rajoituksistaan huolimatta ikääntyvä on ympäristönsä täysivaltainen jäsen, jolla on itsemääräämisoikeus, oikeus yksityisyyteen ja osallisuuteen. Omalla kylpyhuoneella varustettu huone tai asunto on ikääntyvän koti, jonka tulisi näkyä kodikkuutena, viihtyisyytenä ja mahdollisuutena omiin kalusteisiin. Myös yhteisten tilojen viihtyisyys ja turvallisuus ovat tärkeitä yhdessä tekemisen ja yhdessä olemisen tarpeiden tyydyttämisessä. Parvekkeet, terassit, piha- ja puutarha-alueet ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta ja hyvinvointia elvyttävän luontokokemuksen vuoksi. (STM 2008, 41–42.)

”Ei tule kuuloonkaan, että asuisin ihan yksin. On hyvä, että vierellä on joku, jolle sanoa jotakin. – – On kuitenkin tärkeää, että on oma huone ja oma rauha.” (Kokkonen 2011, 25.)

Tutkimuksessa ympäristön merkityksestä vanhustenkeskuksessa Talvenheimo-Pesu (2009, 60–61) totesi ikäihmisten huomion kiinnittyneen ympäristön viihtyvyyteen, toimivuuteen ja turvallisuuteen. Viihtyvyyteen vaikutti myös sosiaalinen ilmapiiri ja toimintakulttuuri. Oma aika ja tila olivat tärkeitä, mutta samalla haluttiin myös kontaktia ja näköyhteyttä henkilökuntaan. Oman huone ja omien huonekalujen käyttö tukivat viihtyvyyttä ja sitä kautta myös toimintakykyä. Tutkimuksessa todettiin myös, että ikäihminen saattoi menettää mielenkiintonsa ajanhallintaan, jos rytmi oli liian laitostainen. Jos tapahtumat ohjautuivat ulkoapäin, oma aktiivisuus ja ajankulun mieltämisen ylläpitäminen menettivät merkitystä. Jos ympäristö ei antanut vihjeitä ajasta, se ei vaatinut tai motivoinut asukasta itsenäiseen toimintaan. Ulospääsemisen hankaluus vaikeutti myös vuodenaikojen seuraamista ja sitä kautta ajankin mieltämistä.

4.2 Fyysinen ympäristö

Fyysiseen palvelukotiympäristöön sisältyvät paikan sijainti, hoitoympäristön tila ja muoto, tilojen järjestely, ulkonäkö ja sisustus sekä näiden tekijöiden luoma tunnelma. Tunnelmaan vaikuttavat tilojen arkkitehtoniset elementit, kuten valaistus, seinät, lattia, ikkunat, huonekalut ja muut esineet, sekä näiden väliset suhteet ja näiden välinen järjestys. Lämpötila, erilaiset hoito- ja apuvälineet ja erilaiset hälytysjärjestelmät ovat osa fyysistä ympäristöä. Erilaisten äänien ja hiljaisuuden tulisi olla keskenään tasapainossa ja säädeltävissä. Fyysiseen ympäristöön liittyy lisäksi esteettisyys, johon kuuluvat luonto, valo, värit, harmonia, taide sekä erilaiset symbolit ja esineet. Esteettisesti kaunis ympäristö kunnioittaa ikäihmistä ja on yhteydessä psykososiaaliseen ympäristöön. Tämä puolestaan muodostuu kannustavasta, toimintakykyä tukevasta ja erilaisuutta kunnioittavasta ilmapiiristä,

jossa ikääntyvä voi osallistua aktiivisesti erilaiseen toimintaan. (Lähdesmäki, Vornanen 2009, 38.)

Kotilainen listaa hyviä laitospäristön vaatimuksia, jotka ovat soveltuvat myös palvelukoteihin. Näihin kuuluu muun muassa hoitoyhteisön keskeinen sijainti toimivine liikenneyhteyksineen, jolloin vahvistetaan yhteiskunnan ja yhteisön normaalia vuorovaikutusta. Omat huoneet ja hygieniatilat takaavat yksityisyyden, yksilöllisyyden ja itsemääräämisoikeuden. Omien tilojen viihtyisyys ja kodikkuus taataan parhaiten asukkaan omilla kalusteilla ja esineillä. Asuintilojen tulee olla riittävän tilavia ja varustelultaan sellaisia, että asukas pystyy mahdollisimman hyvin käyttämään omia voimiaan, taitojaan ja apuvälineitään. Asuintilat ovat myös henkilökunnan työympäristöjä, joissa on pystyttävä tarvittaessa avustamaan asukasta käyttäen tarvittavia apuvälineitä. Väriyksen, valaistuksen, käsijohteiden, kynnysten ja ovien suunnitteluun on kiinnitettävä erityistä huomiota, että liikkuminen tiloissa olisi turvallista. Pohjaratkaisujen selkeys ei välttämättä tarkoita pitkiä suorja, päivänvalottomia käytäviä. Yhdessäoloa varten tarvitaan kodikkaita ja viihtyisiä tiloja yksityisyyden vastapainoksi. Seurustelutiloja tulisi olla useampia, etteivät toiminnot rutinoituisi. Suuret hallimaiset tilat eivät ole kovinkaan kodikkaita ja pienet tilat vähentävät ympäristön meluisuutta. (Kotilainen 2002, 125–126.)

Esteetön pääsy pihamaalle, turvalliset kävelyreitit ja oleskelupaikat luovat normaalin, kodikkaan toiminnan mahdollisuudet, joita kukin voi hyödyntää voimiensa mukaan. Myös vuodepotilailla tulisi olla mahdollisuus nauttia ulkotiloista esim. tilavalla parvekkeella. (Kotilainen 2002, 126.)

Kauhanen-Simanainen korostaa valaistuksen ja värien merkitystä. Valon tarve lisääntyy ikääntyessä. Hyvä valaistus parantaa turvallisuutta ja mahdollistaa työskentelyn ja harrastamisen. Katon tai seinän kautta tuleva epäsuora valaistus vähentää varjoja ja kiiltoja ja tekee tilan helpommin hahmotettavaksi. Vuorokauden tai toiminnan mukaan vaihtuvalla valaistuksella voidaan tukea vuorokausirytmää. Valaistusratkaisujen lisäksi hy-

vällä värisuunnittelulla voidaan helpottaa elämää ja värikontrasteilla voidaan edesauttaa tilan ja rakenteiden hahmottamista. Esimerkiksi valkoiset ovet voivat olla vaikeasti hahmotettavia ja riittävään käsijohteiden ja seinän väliseen värikontrastiin on kiinnitettävä huomiota. (Kauhanen-Simanainen 2009, 145.)

Eriyisen haasteellista toimintatapojen ja ympäristöjen suunnittelu on etenevää muistihäiriötä sairastaville ihmisille. Heidän kohdallaan ympäristösidonnaisuus korostuu arjen tapahtumissa ja elämässä selviytymisessä. Ympäristöllä on suuri merkitys heidän kuntoutumisensa kannalta. (Mäkinen, Kruus-Niemelä, Roivas 2009, 10.)

Muistihäiriötä sairastavilla toimintojen määrä ja vaihtelevuus kapenevat. Toimintojen laatu, tahti ja suoritustapa muuttuvat ja toimintaympäristöt vähenevät. Samalla ikäihmisen riippuvuus toisen ihmisen tuesta kasvaa. Tällöin omanarvontunnetta ylläpitävän turvallisen ympäristön merkitys korostuu. Toimintojen ja tilojen suunnittelussa on tärkeää huomioida myös omaisten ja läheisten osallistumisen mahdollisuudet ikäihmisten arjessa. (Talvenheimo-Pesu 2009, 61.)

5 Palvelutalon suunnittelu- ja mitoitusperusteet

Palvelutalon suunnittelussa huomioidaan annetut lait, asetukset, ohjeet ja rakennusmääräykset. Yksityiskohtaisia suunnittelu- ja mitoitusperusteita palvelutalojen suunnitteluun esitetään Rakennustietokortiston säännös- ja ohjetiedostoissa. Havaintoni

5.1 Tarveselvitys ja hankesuunnitelma

Palvelutalon suunnittelu aloitetaan tekemällä tarveselvitys ja sen jälkeen hankesuunnitelma. Tarveselvityksessä ja hankesuunnitelmassa kiinnite-

tään huomiota alueen asukasrakenteeseen, palvelukotiasumista tarvitsevien asukkaiden osuuteen tällä hetkellä ja tulevaisuudessa. Lisäksi mietitään palvelutalon yksikkökoko, asukasmäärä, huonokuntoisten asukkaiden ja muistihäiriötä sairastavien hoitoon ja valvontaan liittyvät järjestelyt. Hankesuunnitelmaan sisältyy tilaohjelma, jossa hoitohenkilökunta ja tilasuunnitteluun perehtynyt arkkitehti toimivat yhteistyössä mahdollisimman toimivan kokonaisuuden aikaansaamiseksi. (RT 93–10534.)

5.2 Ympäristösuunnittelu

Palvelutalon ja sen ympäristön suunnittelun keskiössä on vanhus palvelutalon asukkaana. Muuttamisen syynä on usein turvattomuuden tunne, joka aiheutuu pelosta, ettei ilman apua enää suoriudu päivittäisestä toiminnasta. Suunnittelun lähtökohtana voidaan pitää sitä, että palvelutalo lähitienoineen tulee olemaan asukkaan koti loppuelämän ajan. (RT 93–10534.)

Palvelutalon rakennuspaikan tulee sijoittua luontevasti yhdyskuntarakenteeseen, esimerkiksi taajaman keskustaan tai esikaupunkialueen kaupallisen keskuksen läheisyyteen, jolloin helpotetaan asukkaiden omien asioiden hoitoa, sosiaalisia kontakteja ja palveluiden käyttöä. Maaseutu-ympäristössä eläneille asukkaille luonnonläheisempi ympäristö voi olla luontevampi. Rakennuspaikan ympäristön tulisi olla loivaa ja helppokulkuista. Joustavat liikenneyhteydet ja julkisen liikenteen pysäkit kävelyetäisyydellä ovat tärkeitä niin asukkaille kuin heidän vierailleensa. (RT 93–10534.)

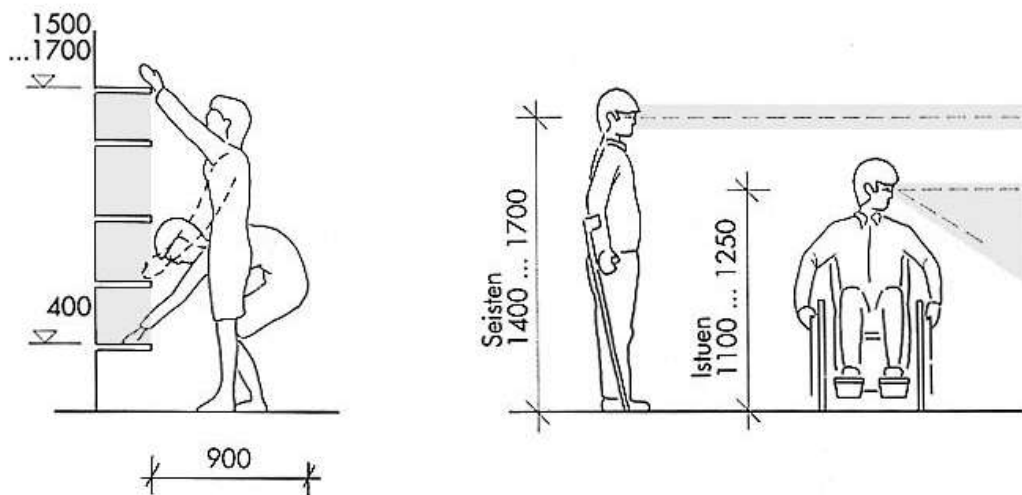
Palvelukoti Kangasvuokko sijaitsee noin viiden kilometrin päässä Savonlinnan keskustasta. Talo sijaitsee korkealla mäellä, metsäisessä ympäristössä. Julkisen liikenteen pysäkki sijaitsee sadan metrin päässä ja pihalla on tilava paikoitusalue vieraiden autoille. Alueella on sijainnut noin kahdensadan metrin päässä kauppa, joka on lakkautettu muutama vuosi sitten. Tällä hetkellä lähin kauppa on Jyrkän mäen alla kilometrin päässä ta-

losta. Itsenäinen kaupassa käynti jalkaisin vaatii asukkaalta hyvää fyysistä kuntoa.

5.3 Asuntojen suunnittelu

Palvelutalon suunnittelussa tulee ottaa huomioon sen soveltuvuus liikku- mis- ja toimintaesteisille. Suunnistautumisen sisätiloissa tulee olla hel- poa. On tärkeää, että asuin- ja oleskelutiloista avautuu näkymiä paikkoihin, joissa on toimintaa ja virikkeitä, kuten esimerkiksi piha-alueelle ja sisään- käyntiin tai jalankulkualueelle. Asuntojen tulee olla valoisia, mutta liialta auringolta suojattavissa, ja asunnoissa tulisi olla oma parveke tai ulos- käynti pihalle. Tilojen muunneltavuus tarpeen mukaan olisi hyvä ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. (RT 93–10534.)

län myötä lisääntyvät toimintarajoitteet, kuten voimien heikkeneminen, liik- kumista rajoittavat rappeutumat ja vammat, näön ja kuulon huononeminen ja muistihäiriöt. Kuvassa 2 on mittatietoja vanhusten ulottumisesta.

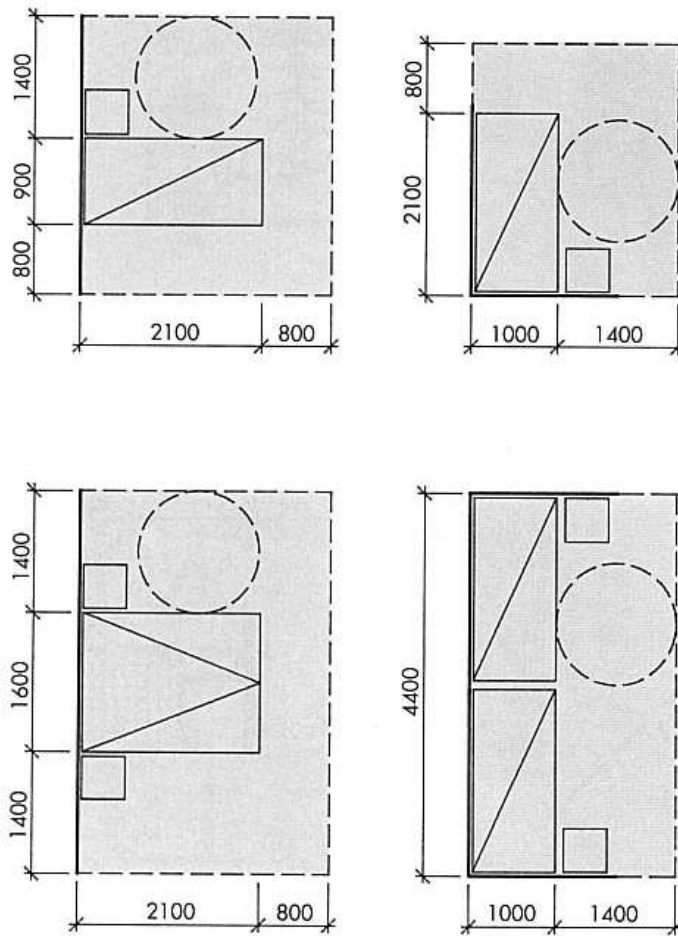


Kuva 4. Vanhusten ulottumisen ja katseen korkeusmittoja
(Kuva: RT 09- 10379).

Asunnon suunnittelun ohjeena on, että asunnon tulee soveltua asukkaalle, joka on liikuntaesteinen, viettää asunnossa huomattavan ajan, on usein

vuoteenomana tai tarvitsee toisen henkilön apua. Asunnon suunnittelussa asukkaan tarpeet huomioidaan erillisellä makuutilalla ja sieltä hyvillä kulkuyhteyksillä wc- ja peseytymistiloihin. Vuoteesta olisi nähtävä asunnon muihin tiloihin ja ulos. Ruuanvalmistustilan mitoituksessa ja varustuksessa voidaan ottaa huomioon ateriapalvelut. Asunto suunnitellaan soveltuvaksi myös pyörätuolilla liikkumista varten ja suunnittelussa huomioidaan avustavan henkilön tilantarve. Palvelutalon asunnon kooksi suositellaan yhdelle henkilölle 35–45 m² ja kahdelle henkilölle 45–75 m². Pienemmät asunnot muodostuvat yleensä tupakeittiöstä ja alkovista, isommat puolestaan erillisistä huoneista. (RT 93–10534.)

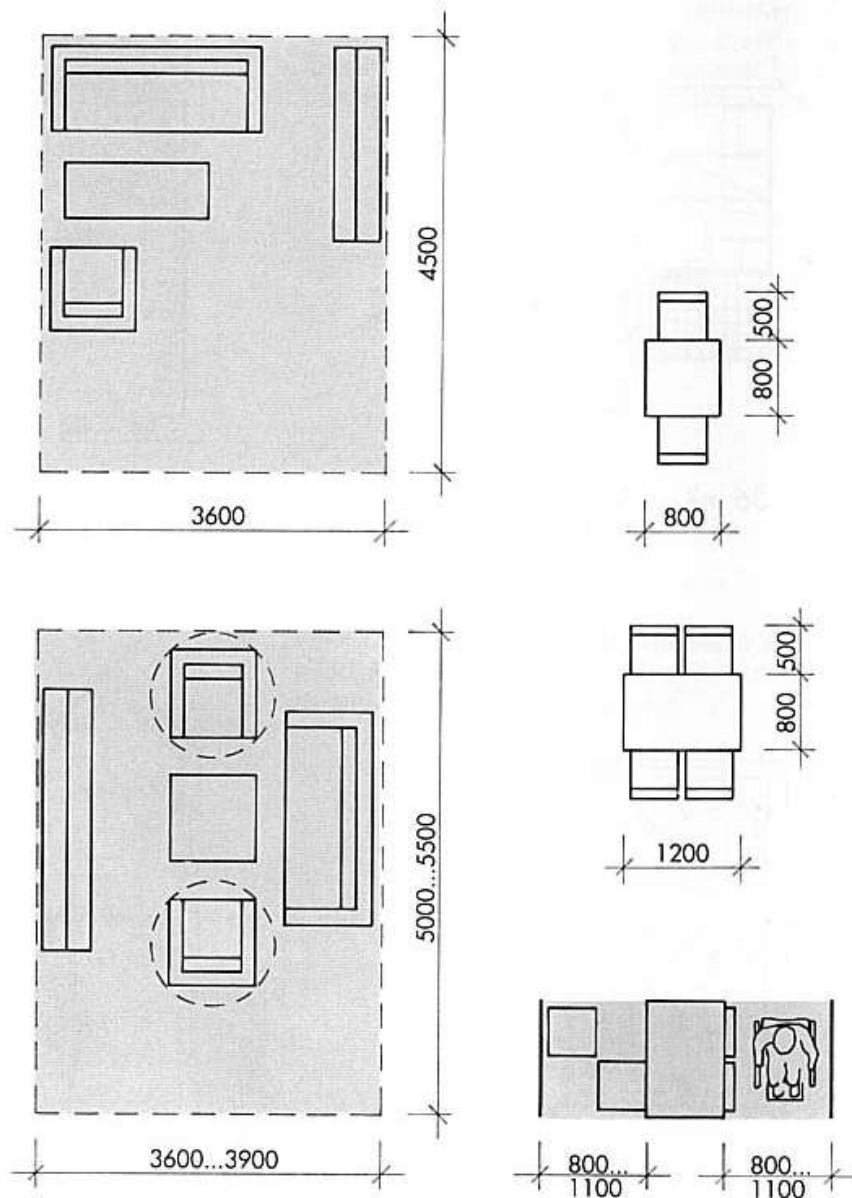
Makuuhuoneen vähimmäisleveys on kolme metriä, joka mahdollistaa pyörätuolilla liikkumisen ja vapaan tilan avustavan henkilön käyttöön vuoteen molemmin puolin. Pienemmissä asunnoissa makuuhuone voidaan korvata riittävän tilavalla makuualkovilla. Makuuhuoneeseen pitää voida sijoittaa vuode, yöpöytä, pukeutumistuoli ja vaatekaappi, jolloin huoneen vähimmäispinta-ala on 10 m². Kahden hengen asunnossa makuuhuoneen vähimmäispinta-ala on 15 m². Sängyt tulee voida sijoittaa ikkunattomalle seinälle, myös pääty seinää vasten. Kuvassa 3 esitetään erilaisia vaihtoehtoja makuuhuoneen kalusteiden sijoittelusta. (RT 93–10534.)



Kuva 5. palveluasunnon makuuhuoneiden mitoitusperusteita (Kuva: RT 93-10534).

Oleskelutilana toimii joko erillinen huone tai tupakeittiö. Suunnittelussa on pyrittävä monipuoliseen kalustamismahdollisuuteen, koska vanhuksilla on yleensä kookkaita huonekaluja. Oleskelutilan mitoituksessa on huomioitava, että sinne mahtuu oleskeluryhmä, johon kuuluu tilapäiseen yöpymiseen soveltuva vuodesohva (kuva 4). Oleskelutilan vähimmäispinta-ala on 13 m². (RT 93–10534.)

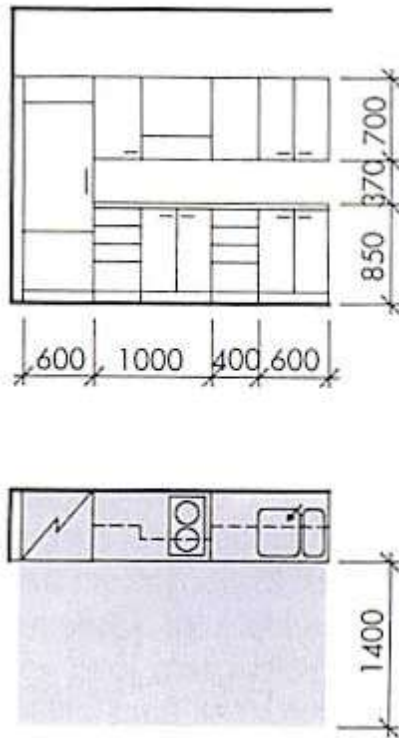
Ruokailutilan mitoituksessa (kuva 4) huomioidaan pyörätuolin käyttäjät ja ruokapöydän ääreen on asukkaan lisäksi mahdollista vähintään kaksi vierasta (RT 93–10534).



Kuva 6. Palveluasunnon oleskelu- ja ruokailutilojen mitoitusperusteita
(Kuva: RT 93-10534).

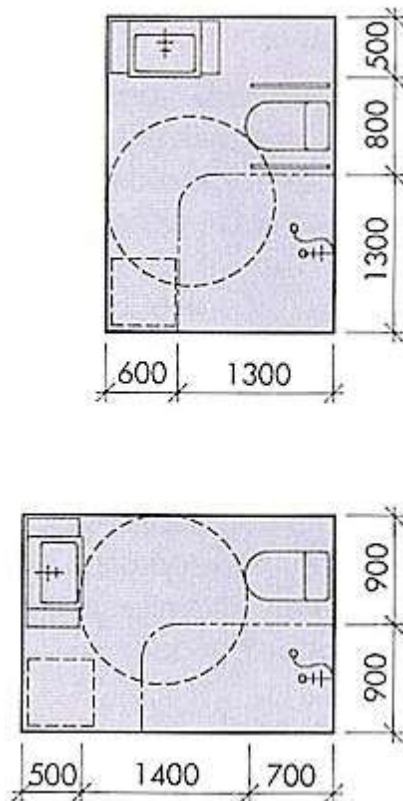
Koska ateriapalvelut ovat palvelutaloissa tärkeimpiä ja yleisimpiä palvelumuotoja, rajoittuu päivittäinen ruuanvalmistus yleensä vain pienimuotoiseen välipalojen valmistukseen. Ruuanvalmistustilaan (kuva 5) valitaan matalat seinäkaapit ja pöytäkaapeiksi soveltuvat korilaatikostot ja vaunu-kaapit. Työpöydän alle varataan vapaata jalkatilaa, johon tarvittaessa voi sijoittaa pyöreälliset pöytäkaapit. Jalkatilan suositeltava leveys on 800 mm. Kalustus suunnitellaan ja mitoitetaan siten, että se on helposti varustettavissa pyörätuolin käyttäjälle soveltuvaksi. Liedeksi valitaan ns. turvaliesi ja

jos uuni katsotaan tarpeelliseksi, se olisi hyvä upottaa uunikomeroon. Riittävän suurella pakastelokerolla varustetun jääkaapin alareunan tulee olla 400 – 800 mm lattiasta. (RT 93–10534.)



Kuva 7. Palveluasunnon ruuanvalmistustilan varustus- ja mitoitusesimerkki (Kuva: RT 93-10534).

Peseytymistilan ja wc:n suunnittelussa otetaan huomioon avustavan henkilön ja pyörätuolin tarvitsema tila (kuva 6). Wc-istuimen toisella puolella on oltava vähintään 800 mm leveä ja riittävän syvä tila, kuten esimerkiksi suihkutila. Suihkutilan suositeltava koko on 1300 x 1300 mm tai 900 mm x 1600 mm. Wc-istuimen on hyvä olla korkea tai seinään kiinnitettävä malli. Liikkumisen helpottamiseksi seiniin asennetaan tarvittavat lisätukitangot. Pesualtaan viereen varataan laskutilaa. Korkeussäädöllä varustettu pesuallas soveltuu pyörätuolin käyttäjille. Jos asukas vastaa omasta pyykinhuollostaan, on pesukoneelle, kuivaustelineelle ja likapyykin säilytykselle huomioitava suunnittelussa tilat. (RT 93–10534.)



Kuva 8. Palveluasunnon pesu- ja wc- tilan mitoitusperusteita (Kuva: RT 93-10534).

Asunnossa tarvitaan myös tilaa vaatteiden säilyttämiseen. Yhdelle henkilölle varataan 600 mm syvää kaappitilaa vähintään 1200 mm. Suositeltava määrä kaappitilaksi on 1800- 2400 mm. Siirrettävät kaapit lisäävät asunnon muuntelumahdollisuutta. (RT 93–10534.)

Eteistilan suunnittelussa otetaan huomioon avustavan henkilön tarvitsema tila, joka on 1400 – 1500 mm. Sama tila on riittävä myös pyörätuolille. Eteiseen tulee voida sijoittaa tuoli pukeutumisen helpottamiseksi. Naulakolle on varattava tilaa vähintään 800 mm. Jos pyörätuolia säilytetään eteisessä, on hyvä huomioida sen tilantarve jo suunnitteluvaiheessa. (RT 93–10534.)

Asuntoon liittyvät ulkotilat, kuten piha tai parveke, ovat tärkeitä vaivattoman ulkona oleskelun turvaamiseksi myös huonosti liikkuvalla asukkaalla. Suunnittelussa on huomioitava, ettei sisä- ja ulkotilan kynnykset ole yli 20 mm

korkea. Parvekkeen lasitus on suositeltavaa käyttömukavuuden parantamiseksi. Joissain tapauksissa, kuten saneerauskohteissa, asuntokohtainen ulkotila voidaan korvata yhteiskäyttöön suunnittelulla pihalla tai kaiteella varustetulla ikkunaovella. (RT 93–10534.)

Tehdessäni havaintoja haastateltavien asunnoista, panin merkille, että kaksioissa eteiset olivat tilavia ja yksiöissä asunnon ovi avautui suoraan oleskelutilaan tehden liikkumisen helpoksi. Makuuhuoneet ja alkovit olivat riittävän tilavia. Oleskelutila ja keittiö oli usein yhdistetty tupakeittiöksi ja näkemäni keittiöt oli mitoitettu suositusten mukaan. Koska palvelutalossa tarjottiin lounas ja päivällinen, asunnoissa valmistettiin lähinnä aamu- ja iltapala. Tilantuntu asunnoissa vaihteli huonekalujen määrän ja koon mukaan, koska asunnot olivat kalustettu asukkaiden omilla huonekaluilla. Eri-laisista kalustuksista huolimatta riittävästä liikkumistilasta oli huolehdittu hyvin.

Erityisen merkillepantavaa oli asuntojen wc- ja peseytymistilojen suunnittelu. Ovet olivat liukuovia, jotka oli helppo avata ja sulkea. Tilat olivat riittävän suuria avustavaa henkilöäkin ajatellen. Yhdessä kaksiossa wc-tila sijoittui olohuoneen että makuuhuoneen väliin ja oli varustettu liukuovilla molemmista huoneista.

Jokaisessa asunnossa oli lasitettu parveke ja ne olivat kalustettu viehättävästi. Monilla parvekkeilla oli myös paljon kukkia.

5.4 Yhteistilojen suunnittelu

Asuntojen lisäksi palvelutalossa on yhteistiloja asukkaiden käyttöön. Yhteistiloissa voi olla tiloja sekä oleskelua että ruokailu-, harrastus-, liikunta- ja kaupallisia palveluja varten. Varastot, saunat ja vaatehuolto sijaitsevat myös yhteistiloissa. Yhteiset toiminta- ja palvelutilat voivat olla muidenkin kuin talon asukkaiden käytössä. Suunnittelun tavoitteena on selkeästi

hahmottuva ja virikkeellinen kokonaisuus. Käytävätilojen suunnittelussa on hyvä huomioida laajennukset ja aukotukset viihtyisien levähdys- ja kohtaamispaikkojen aikaansaamiseksi. Käytävien suunnittelussa otetaan huomioon liikuntaesteisten vaatimukset. Käytävät varustetaan käsijohteilla. (RT 93–10534.)

Portaita pyritään välttämään mikäli mahdollista ja portaisiin tulee aina liittyä liikuntaesteetön kulkuväylä, kuten riittävän tilava hissi tai luiska. Asuin-kerrosten välisten portaiden tulee olla helppokulkuisia ja niissä tulee olla vähintään yksi välitasanne kerrosten välillä. Portaissa ei suositella avoaskelmia eikä ulkonevaa etureunaa ja askelmien nousu saa olla enintään 160 mm. Portaiden on erotuttava ympäristöstään selkeästi harmaa-asteikon tai värikontrastin avulla ja valaistuksen pitää olla häikäisemätön ja tehokas. Portaiden varustukseen kuuluvat molemmin puolin asennetut käsijohteet. Käsijohteiden suunnittelussa huomioidaan näkövammaiset niin, että käsijohteesta voi päätellä portaiden päättymisen. (RT 93–10534.)

Hisseissä tulee olla tilaa parikuljetukseen ja pyörätuolin käytölle. Tarvittaessa hissi varustetaan ylikuormasuojalla ja automaattiovilla. (RT 93–10534.)

Asuntojen yhteyteen tarvitaan monipuolisia lähioleskelutiloja asukkaiden kohtaamis- ja seurustelutiloiksi. Tilassa tulisi olla ikkuna ja televisio otetaan jo asennuksissa huomioon. Oleskelutilan mitoitusohje on 1,5 – 2 m² asukasta kohden, yhteensä 10–15 m². Oleskelutilojen määrä riippuu palvelutalon asukasmäärästä, kun suositeltavaa on suunnitella lähioleskelutila 5-10 asukasta varten. Lähioleskelutilat on luontevinta suunnitella niin, että asuntoihin kuljetaan niiden kautta. Oikein sijoitetut oleskelutilat parantavat myös portaiden ja hissien syöttötehokkuutta. (RT 93–10534.)

Eteis- ja aulatilat suositellaan jaettavaksi eriluonteisiin osiin esimerkiksi takkatilaksi, viherhuoneeksi ja lukunurkkaukseksi. Sisääntulon yhteydessä olisi hyvä olla neuvontapiste. Kokoontumistilojen läheisyyteen sijoitetaan

wc, joka on enintään 30 metrin päässä tilasta. Jokaiseen kerrokseen ja erilliseen tilaryhmään tulee sijoittaa pyörätuoli-wc. (RT 93–10534.)

Oleskelu- ja kokoontumistiloiksi tarvitaan sekä kodikkaita pienempiä tiloja että suurempia tiloja juhlia varten. Tiloista pitäisi avautua mielenkiintoisia näkymiä niin toisiin tiloihin kuin tapahtumiin ulkona ja sisällä. Ruokailutilasta on hyvä olla pääsy ulkotiloihin, jotka kesäaikana soveltuvat myös ruokailuun. Ruokailutilan mitoitusperusteena käytetään 1,2 – 1,6 m² henkilöä kohti. (RT 93–10534.)

Keittiön suunnitteluun vaikuttaa ruuan valmistus- ja jakelutapa, joten keittiön tarve tulee varmistaa jo tarveselvitysvaiheessa, koska keittiö on sekä rakennus- että käyttökustannuksiltaan palvelutalon kalleimpia tiloja. Keittiön varustuksen tarpeen ratkaisee se, valmistetaanko ruoka palvelutalon keittiössä, käytetäänkö ateriapalvelua vai ollaanko yhteistyössä jokin toisen yksikön tai laitoskeittiön kanssa. (RT 93–10534.)

Palvelutaloihin soveltuvia harrastustiloja ovat mm. kirjastot, lukusalit, musiikkitalat, pelitalat, käsityö-, askartelu- ja verstastilat. Tilojen yhteyteen on hyvä suunnitella tarvittavat väline- ja tarvikevarastot. (RT 93–10534.)

Saunatilojen suunnittelussa otetaan huomioon vanhusten erityistarpeet, joita ovat puku- ja pesuhuoneeseen tarvittavat 600 – 2000 mm penkit kylvetystä ja lepoa varten. Lauteille tulee olla loiva nousu mieluiten suorassa kulkusuunnassa saunan ovelta. Lattialla on oltava tilaa pyörätuolille ja kiuas upotetaan mieluiten lattiatason alapuolelle. (RT 93–10534.)

Palvelutalon tyypillisimpiä hoitotiloja ovat terveydenhoidon, fysikaalisen hoidon, jalkahoidon ja parturi-kampaamon tilat. Koska kaikkien tilojen vaatimukset ovat samantyylliset, hyvällä suunnittelulla voidaan joitakin toimintoja järjestää samassa, vuorokäyttöisessä tilassa. Yksittäisen hoitotilan tilavaatimus vaihtelee 13- 20 m² käyttötarkoituksesta riippuen. Liikunta- ja hoitotilojen tarve on arvioitava palvelutalossa tapauskohtaisesti. Tilojen

tarve riippuu paikkakunnan muista palveluista ja palvelutalon muiden tilojen käyttömahdollisuuksista palvelujen järjestämiseksi. (RT 93–10534.)

Muiden tilojen lisäksi palvelutalossa voi olla varsinaisia asuntoja, pienempiä asuntoja lyhytaikaiseen asumiseen tai vieraiden majoittumiseen. Näiden asuntojen varustelu voi olla pienempi, mutta kuitenkin soveltuva liikuntaesteiselle. (RT 93–10534.)

Kangasvuokon sisääntuloaula ja sen vieressä sijaitseva ruokasali olivat ilmavia ja valoisia. Eripuolilla taloa sijaitsevat pienemmät seurustelutilat puolestaan olivat intiimejä ja kodikkaita. Kirjasto huokui rauhaa ja kerho-huoneessa oli ”tekemisen meininki” esillä olevien askartelu- ja käsityötarvikkeiden värittäessä ympäristöä. Talossa oli myös verstastila höyläpenkkeineen, mutta viimeaikoina ei asukkaissa ollut ollut innokkaita puutyön harrastajia.

Yleisistä tiloista avautui maisema ympäröivään vihreään luontoon. Ruokasalin vieressä oli kesäisin käytössä oleva terassialue, jonka pöydät oli varustettu aurinkovarjoilla. Talon keittiö sijaitsi ruokasalin vieressä, jonka varustelu oli riittävä ruuankäsittelyyn. Ruoka valmistettiin toisessa palvelutalossa ja noudettiin kaksi kertaa päivässä Kangasvuokkoon.

Käytävät olivat tilavia ja varustettu puisilla käsijohteilla. Asuinkerroksiin pääsi hissillä tai tilavia portaita pitkin. Kerroksissa asuntoihin johtavat käytävät olivat mielestäni hieman hämääriä ja niiden valaistusta voisi tehostaa. Käytävään sytytetään valot painokytkimestä ja seisoessani hämyisessä käytävässä ennen valojen sytyttämistä, toivoin tilaan epäsuoraa yleisvaloa tai liiketunnistimella syttyvää valoa. Haastateltavat tosin kertoivat olevansa tyytyväisiä valaistukseen.

Saunatilat olivat avaria ja mitoitettu asukkaille sopivaksi. Talon kahdessa tutustumisasunnossa en vierailut, koska kukaan haastateltavista ei asunut niissä.

5.5 Piha-alueiden suunnittelu

Palvelutalon vanhusten käyttöön tarkoitetut yhteiset ulkoilu- ja piha-alueet sekä niihin liittyvät kulkuväylät suunnitellaan turvallisiksi ja pyörätuolin käyttöön soveltuvaksi. Pihan päällysteiden tulee soveltua myös pienipyöräisten apuvälineiden käyttöön. Päivittäisin käytössä olevat kulkuväylät varustetaan kallistuksin ja kattein veden kerääntymisen estämiseksi. Huomiota on kiinnitettävä erityisesti liukastumisvaaraan talviaikana. Kulkuväylät on hyvä varustaa käsijohtein. Huoltoajo eristetään oleskelualueista. Ulkotiloissa varataan riittävästi suojaisia, ainakin osittain katettuja oleskelutiloja ja viher- ja istutussuunnitelmilla luodaan varjoisia piha-alueita. (RT 93–10534.)

Kangasvuokon etupiha oli asfaltoitu, sisäänkäyntien edustat olivat kivetyt ja talon takana kulkeva kävelytie oli päällystetty murskeella. Kävelytie oli vilkkaassa käytössä kuntoiluratana. Piha-alueella oli paljon pensas- ja kukkaistutuksia. Terassilla oli betonilaatoitus ja aluetta ympäröi pensasis-tutukset. Ajan saatossa laatoituksen välit olivat rikkaruohottuneet ja pensaatkin kaipasivat siistimistä. Terassialueen kunnostus olikin suunnitelmis-sa. Sekä etu että takapihalla oli huvimaja, joka mahdollisti oleskelun varjossa auringon paistaessa täydeltä terältä. Etupihalla oli myös aurinkoka-toksella varustettuja pehmustettuja pihakeinuja, joista oli mukava seurata pihan ja läheisen tien liikennettä.

5.6 Materiaali- ja kalustesuunnittelu

Palvelutalon lattiapintamateriaalien tulee olla kulutusta kestäviä, helposti puhtaana pidettäviä eivätkä ne saa olla liukkaita. Kylpyhuoneisiin ja muihin märkätiloihin soveltuvia materiaaleja ovat esimerkiksi sirotepintainen muovimatto tai karkeapintainen keraaminen laatta. Sisääntuloihin soveltuu edellisten lisäksi esimerkiksi kumimattopäällyste. Lattiapäällysteen kuvioin-

tia voidaan käyttää myös opasteena, mutta kuvioinnin tulee pysyä selkeänä ja rauhallisena. (RT 93–10534.)

Seinä- ja kattomateriaalien kestävyys ja puhdistettavuus lisäksi on kiinnitettävä huomiota pintarakenteisiin, verhoukseen ja pintarakenteen ulkonäköön (RT 93–10534).

Ovien karmien leveyden tulee olla vähintään 800 mm, mutta suositeltavampi leveys on 900 mm, jolloin ne soveltuvat pyörätuolille. ovien saranoiden tulee olla tukevia ja sallia oven avautuminen vähintään 170 astetta. Liian raskaita suuria teräsrakenteisia lasiovia ja äänieritysovia tulee välttää, koska ne voivat muodostua vanhuksille liian raskaiksi avata. Asunnon sisäoviksi suositellaan liukuovia. Yhteistilojen oviksi suositellaan sähkökäyttöisiä avauslaitteita. Lasisaukkoisten ovien käytössä on huomioitava, etteivät ne aiheuta törmäysvaaraa heikkonäköisille. Ovien on erotuttava selkeästi seinäpinnasta esimerkiksi tummien karmien tai tummemman oven värin avulla. Laitoskäyttöön suositellaan pyörätuolien ja muiden apuvälineiden käytön vuoksi vankempia ns. laitosovia ja puiset ovenkarmit suositellaan suojattavaksi kolhiintumista vastaan. Asunnon oviin kuuluu luonnollisesti myös nimikilpi ja postiluukku. Sisäpuolelle postiluukun alle asennetaan kori, josta postin voi helposti ottaa kumartumatta. (RT 93–10534.)

Kynnyksiä tulee välttää kaikissa tiloissa, mutta tiloissa, joissa kynnyksen on välttämätön, kynnyksen korkeus saa olla enintään 20 mm. Äänieristysovien kynnykset suositellaan korvattavaksi esimerkiksi oven alareunaan upotettavalla tiivistekynnyksellä. Märkätilojen kynnyksinä voidaan käyttää joustavia putkiprofiilista valmistettuja kumikynnyksiä. (RT 93–10534.)

Vanhuksille tarkoitetuissa tiloissa suositellaan ikkunoita, joiden pintalämpötila on riittävän korkea. Ikkunoiden avauspainikkeiden suositeltava korkeus on lattiasta on 1100 – 1300 mm. Koska esteetön näkymä ulos on tärkeä, ikkunoissa pyritään välttämään vaakapuitteita. Paikat, joissa ikkunat voivat aiheuttaa häikäisyä, varustetaan verhoilla tai sälekaihtimilla. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi käytävien päät. (RT 93–10534.)

Kalusteiden valinnassa otetaan huomioon kestävyys ja pintojen helppo puhdistettavuus. Myös kalusteiden on erotuttava selkeästi ympäristöstään joko harmaa-asteikon tai värikontrastin avulla. Vetimien tulee olla tukevia ja helppokäyttöisiä niin ovissa kuin kalusteissakin. Suositeltavimpia ovat isot lankavetimet. Laatikostojen ja vaunukaappien liukumekanismien on oltava tukevia ja pysäyttäjällä varustettuja. (RT 93–10534.)

Kangasvuokossa lattiamateriaalina oli julkisen tilan vinyylilattia. Aulassa ja käytävissä lattiapintaa oli elävöitetty raidoituksella. Kattopinnat vaihtelivat tilojen mukaan. Ruokasalin katossa oli sekä puupanelointia että akustista kattolevyä. Osittain alaslaskettu katto ja katon vino muoto mahdollisti yhdistelyn tyylikkäästi. Käytävien katot vaihtelivat metallisista kasettikatoista akustisen levyyn. Havaitsin materiaaleina muun muassa kivivilla- ja puukipsilevyä.

Seinät olivat maalattua betoni- tai levyseinää. Ovet erottuivat seinästä ja olivat varustetut kookkailla lankavetimillä. Kynnyksiä ei ollut. Asuntojen ovissa oli postiluukut ja nimikyltit. Asuntojen ikkunoissa oli sälekaihtimet, joilla voitiin estää häikäisyä. Yleisten tilojen pohjoisen puoleisissa ikkunoissa ei ollut tarvetta sälekaihtimille, mutta etelään suuntautuviin ikkunoihin ne oli asennettu.

Kalusteet erottuivat ympäristöstä. Vaaleassa ympäristössä punaisella, vihreällä ja erilaisilla kuvioituilla kankailla verhoillut lepotuolit hahmottuivat helposti. Kalusteet kuluvat käytössä ja lepotuolien uusiminen olikin suunnitelmassa.

5.7 LVI-, sähkö- ja äänisuunnittelu

Lvi-suunnittelussa voidaan huomioida vanhusten erityistarpeita varustamalla peseytymis- ja wc-tilat lattialämmityksellä ja lattiakaivoilla. Asuinhuoneiden lämpötilan suositeltava säätöalue on 18–26 astetta ja ilmanvaihdossa tulee pyrkiä tavanomaista tehokkaampaan ja mahdollisimman vedottomaan sisäilman säätelyyn. (RT 93–10534.)

Sähkösuunnittelussa huomioidaan valaistuksessa vanhusten heikentynyt näkökyky, häikäisyn estäminen ja tasainen valaistus. Valaistuksen järjestämisessä ja valaisinten valinnoilla yleistiloissa pyritään mahdollisimman kodikkaaseen yleisilmeeseen. (RT 93–10534.) Valaistussuunnittelua käsitellään tarkemmin luvussa 5.8.

Sähkösuunnittelussa huomioidaan sähkökytkimien, pistorasioiden ja muiden käyttölaitteiden soveltuvuus vanhusten käyttöön. Suunnittelussa huomioidaan, että katkaisijat ovat riittävän suuria, mieluiten nk. keinuvipukatkaisijoita. Asennuksissa on hyvä varautua myös tarpeiden muuttumiseen ja palvelujärjestelmien kehittymiseen. Turvallisuuden takaaminen on palvelutalon oleellisimpia tehtäviä, joten hoitajakutsujärjestelmät asennetaan asuntoihin ja yleisiin tiloihin niihin paikkoihin, jotka eivät ole jatkuvasti valvottuja. Suositeltavia järjestelmiä ovat turvapuhelimet ja rannekehälyttimet. Palohälytysjärjestelmä varustetaan paikallisten paloviranomaisten ohjeiden mukaisesti. Hälytysjärjestelmässä tulee olla optinen tai täristimellä toimiva hälytin huonokuuloisia vanhuksia varten. Kuulovammaisia varten asunnoissa ja yleistiloissa tulee olla mahdollisuus induktiiviseen kuuntelujärjestelmään. (RT 93–10534.)

Uusi teknologia on mahdollistanut palveluratkaisujen tukemisen palvelutaloissa. Näitä ovat esimerkiksi ympäristön hallintalaitteet, passiiviset hälytysjärjestelmät ja tietoliikennepalvelut kunnallisten peruspalveluiden järjestämisessä. Tekniikalla voidaan tukea ikäihmisten asumista kehittämällä esimerkiksi muistia, turvallisuutta sekä toimintojen ja laitteiden hallittavuutta. Teknisten ratkaisujen kehittämisen pitää aina olla yhteistyössä fyysisen ympäristön ja palvelujärjestelmän kehitystyön kanssa. (RT 93–10534.)

Äänitekkinen suunnittelu on tärkeää, koska huoneakustiikan ja äänieristyksen tulee soveltua niiden käyttötarkoitukseen. Erityisesti yleistiloissa tulee olla riittävän vaimentavia pintoja ja tarvittaessa käytetään eristäviä seinä- ja ovirakenteita. Oikealla tilojen sijoittelulla on myös suuri merkitys. Asuntojen tilojen, erityisesti makuuhuoneiden sijoitukseen, rakenteisiin ja yksityiskohtiin kiinnitetään huomiota ulkopuolisen melun torjunnan, tilojen välisen äänieristyksen ja LVI-laitteiden äänitekkinen ominaisuuksien osalta. Asuntojen välinen äänieristys on merkityksellistä siksikin, että huonokuuloisten asukkaiden äänenkäyttö ja esimerkiksi television ja radion kuuntelu saattaa olla hallitsematonta. (RT 93–10534.)

LVI-, sähkö- ja äänisuunnittelun osalta havainnoin lähinnä ääniympäristöä. Yleiset tilat vaikuttivat kaiuttomilta ja meluttomilta asukkaiden kokoontuessa ruokailusaliin. Haastattelutilanteessa asuntoihin ei kuulunut ympäröiviä ääniä. Eräs haastateltavista mainitsi huonokuuloisen naapurin pitävän television ääntä niin kovalla, että se kuuluu hänen asuntonsa häiritsevästi.

5.8 Valaistussuunnittelu

Ihmisen vanhetessa näkökyky heikkenee voimakkaasti. 60-vuotiaan henkilö valontarve on jo kymmenkertainen 20-vuotiaan valotarpeeseen verrattuna. Näkökyvyn kontrastiherkkyys vähenee ja hämäränäkö heikkenee iän myötä. Ikäihmisten kannalta tulee kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen. Turvallisuutta tuovat riittävän voimakas valaistus, kulkuväylien, opasteiden ja esteiden riittävän hyvä valaistus, häikäisyn esto, voimakkaiden valaistuserojen tasaaminen ja valon värintoisto-ominaisuuksien huomioiminen. (RT 75-10569.)

Valaistussuunnittelun avulla voidaan tehostaa tilan arkkitehtonisia ominaisuuksia ja hyvällä arkkitehtuurilla voidaan puolestaan tehostaa valaistusta. Valaistustekniset vaatimukset toteutetaan turmelematta tilavaikutusta ja tunnelmatiloissa esteettiset näkökohdat ovat etusijalla. Valaistussuunnittelussa merkittäviä tekijöitä ovat päivänvalon ja keinovalon, valon ja värien

sekä valaistuksen ja tilan väliset suhteet. Suunnittelussa otetaan huomioon tilan käyttötarkoitus, turvallisuus, viihtyisyys, taloudellisuus ja muunneltavuus. (RT 75-10569.)

Valaistustulokseen vaikuttavat tilan koko ja muoto, pintojen heijastusominaisuudet, valonlähteen ominaisuudet ja valaisimen valonhallinta. Hyvä valaistus on sellainen, jossa mahdollisimman nopeasti pystyy näkemään selvästi, nopeasti ja varmasti. Näkemiseen vaikuttavat lisäksi valaistuksen tasaisuus, häikäisemättömyys, valon tulosuunta, havaittavissa olevien yksityiskohtien koko, valon tulosuunta, kontrastit, värierot, näkemiseen käytettävissä oleva aika ja valaistun tilan psykologinen vaikutus ihmisen suori-tuskykyyn. (RT 75-10569.)

Valaistussuunnittelussa noudatetaan määräyksiä ja ohjeita käyttöolojen vaarallisuudesta, asennustilojen käyttötarkoituksesta, kotelointiluokista ja suojaetäisyyksistä. Parhaiten toimiva ja riittävän tehokas valaistus saadaan aikaan joko yleisvalaistuksella, paikallistetulla yleisvalaistuksella tai yhdistetyllä paikallis- ja yleisvalaistuksella. (RT 75-10569.)

Valaistukseen vaikuttavia tekijöitä ovat valon teho (W), valovirta (lm), valaistusvoimakkuus (lx), valaisimen käyttöhyötysuhde (lm/W), värin-toistoindeksi (Ra) ja väriämpötila (K).

Valaistuksen voimakkuus, valon jakautuminen tilassa, valon väri ja värin-toisto sekä tilan väritys luovat valaistustunnelman, joka vaikuttaa mieli-alaan. Paras valaistustunnelma vaikuttaa tasapainoiselta ja sopusointuiselta. Pahimpia epäkohtia valaistuksessa on häikäisy. Estohäikäisy eli fy-siologinen häikäisy heikentää näkemistä ja kiusahäikäisyksi eli psykologi-seksi häikäisyksi kutsutaan häikäisyn aiheuttamaa epämiellyttävää tuntua. Häikäisyä voi aiheuttaa valonlähteen suora näkyminen tai epäsuora hei-jastushäikäisy kiiltävistä pinnoista. Suoraa häikäisyä voidaan estää valon-lähteiden sijoittelulla katselusuunnan yläpuolelle tai käyttämällä epäsuoraa valaistusta katon tai seinäpinnan kautta. Epäsuoraa häikäisyä voidaan es-tää himmeillä pinnoilla, valitsemalla edullinen valonlankeamissuunta ja

käyttämällä suurempia valaisevia pintoja. Jos tilassa on heijastavia pintoja valonlähteet sijoitetaan niin, etteivät ne kuvastu katselukohteesta tai sen läheisyydestä. (RT 75-10569.)

Valaistus ei saa olla täysin varjotonta, koska kohtuulliset varjot helpottavat esineen muodon ja pinnan rakenteen toteamista. Varjotonta epäsuoraa valaistusta täydennetään suoralla valaistuksella. (RT 75-10569.) Vaikka valaistuksen teho ja laatu ovat kehittyneet, päivänvalon ja auringonvalon fysiologisen ja psykologisen vaikutuksen merkitys säilyy. Päivänvalo on edullinen lisä keinovalaistukseen. (RT 75-10569.)

Asunnoissa sijoitetaan riittävästi valaisinpisteitä kalusteiden yhteyteen niin, että myös kalusteiden sisäosat tulevat valaistuksi. Portaaton valaistuksen säätö on suositeltavaa. Yövalon asentaminen esimerkiksi eteiseen ja wc-tiloihin lisää liikkumisen turvallisuutta. (RT 93–10534.)

Kangasvuokon valaistus oli toteutettu pääasiassa yleisvalaistuksena. Koska havainnointini kohdistui kesäaikaan, on vaikea arvioida valaistusta pimeällä. Käytävissä oli kookkaat, häikäisemättömät plafondit. Ruokasalin tyylikkääts riippuvalaisimet, spottivalaisimet ja kalusteisiin asennetut valaisimet antavat mahdollisuuden valaistuksen ja tunnelman muunteluun. Yhteisten oleskelutilojen valaistuksena oli yleisvalaistus, mutta joissakin oli myös mahdollisuus muunnella valaistusta pöytä- tai lattiavalaisimilla.

5.9 Värisuunnittelu

Väriopin teoreetikko Johannes Itten totesi, että värit ovat valon lapsia. Värien valinnassa valolla on siis suuri merkitys. Värien kokemiseen tilassa vaikuttavat valon laatu, voimakkuus ja ilmansuunta, josta valo lankeaa sisätiloihin. Väri näyttää myös erilaiselta riippuen siitä onko se auringonvalossa, varjossa vai keinovalossa. Luonnonvalo, joka on sävyltään kylmää, värittää jo itsessään vaaleita pintoja sinertäviksi. Pohjoisesta tuleva valo on sävyltään kylmempää kuin etelästä lankeava valo. Hehkulampun valo

on kellertävää ja valo aistitaan lämpimänä. Valon vaikutuksen vuoksi värivalinnat pitäisi aina tehdä sisustettavassa kohteessa paikanpäällä ja käyttää riittävän suuria väripintoja oikean sävyn löytämiseksi niin päivänvalossa kuin kohteessa olevassa keinovalossakin. (Ikonen 2012.)

Värivalinnoilla voidaan vaikuttaa tilan tunnelmaan ja tilantuntuun. Kodikas ja hillitty tunnelma saadaan aikaan vaaleilla ja murretuilla luonnonläheisillä sävyillä. Luonnonläheiset värit rentouttavat, rauhoittavat tilan ja toimivat hyvin taustana esimerkiksi suurikokoisille huonekaluille. Mattapintainen maali tukee vaikutelmaa. Riittävästä kontrasteista on kuitenkin huolehdittava, ettei tilasta tule liian lattea. Hillittyä väriskaalaa voidaan myös ryhdittää erilaisilla materiaaleilla, pinnoilla ja tekstuureilla. (Ikonen 2012.)

Intensiivinen tunnelma syntyy voimakkailla ja lämpimillä väreillä, kuten keltaisella, punaisella ja oranssilla. Kiiltäväpintaisten maalit tehostavat vaikutelmaa. Suunnittelussa on kuitenkin pidettävä huolta siitä, ettei intensiteetistä tule liian hyökkäävä tai ahdistava vaan tilaa ja lepoa silmille on varattava riittävästi käyttämällä myös vaaleita ja neutraaleja värejä. Lämpimillä väreillä sisustettu tila vaikuttaa pienemmältä, koska väri vaikuttaa tulevan katsojaa kohti. Tätä ominaisuutta voidaan hyödyntää pitkänomaisissa tiloissa, joissa päätyseinän lämpimällä värillä tila saadaan vaikuttamaan lyhyemmältä. Intensiivisten värien käyttöä tulee harkita tilan käyttötarkoituksen mukaan. Parhaiten ne toimivat piristävinä tiloissa, joissa ei oleskella pitkiä aikoja, kuten eteisissä tai kylpyhuoneissa. Rauhallisen tunnelman luomiseen käytetään kylmiä värejä kuten sinisen ja siniharmaan sävyjä. Viileät sävyt yhdistettynä valkoiseen, harmaaseen ja neutraaleihin luonnonsävyihin saavat aikaan rauhallisen tunnelman. Sinisen värin rauhoittava vaikutus on suosittu mm. makuuhuoneessa. Viileät värit loitontavat pinnoja ja saavat tilan tuntumaan suuremmalta. (Ikonen 2012.)

Tilaa voidaan muokata myös esimerkiksi raidoittamalla kapea seinä vaakaraidoin, jolloin seinä vaikuttaa leveämmältä ja vastaavasti pystyraidoitus matalassa tilassa saa tilan vaikuttamaan korkeammalta (Ikonen 2012). Pit-

kiä käytäviä voidaan lyhentää jaksottamalla ja katkaisemalla seinät erivärisillä alueilla. Myös käytävien varrella olevat muut tilat, kuten oleskelu- tai ruokailutilat voidaan erottaa värikontrasteilla (kuva 7).



Kuva 9. Värien käyttö tilojen jaksottajana Näkövammaisten Keskusliiton liris-keskuksessa (Kuva: Katri Martikainen).

Myös lattian ja katon värillä on suuri vaikutus tilaan. Ihmiselle luontaista on valita tumma väri lattiaan, koska se tuntuu tukevalta ja turvalliselta maan-kamaralta jalkojen alla. Kattoon valitaan yleensä vaalea väri, joka antaa ilmavuutta tilaan. Jos halutaan poiketa perinteistä, niin tummaksi maalattu katto madaltaa tilaa ja voi tuntua joissakin tiloissa turvalliselta ja kokonaan lattiasta kattoon valkoinen tila taas tuntuu hahmottomalta ja leijuvalta korostaen huonekalujen ääri viivoja. (Ikonen 2012.)

Suunniteltaessa tiloja ikääntyville tulisi värisuunnittelussa ottaa huomioon näön heikentyminen. Kontrastit auttavat hahmottamaan tilaa ja esimerkiksi lattian ja seinän värin on hyvä erottua toisistaan selkeästi. Samoin käsijoh-teiden ja tukitankojen pitää erottua taustastaan turvallisuuden lisäämiseksi.

Valokatkaisimet voidaan erottaa taustasta esimerkiksi maalaamalla seinään katkaisijan ympärille sisustuksen väriin sopiva värialue. Katkaisijan väri voidaan myös valita seinän väristä poikkeavaksi. Kuvassa 8 on esimerkki värikontrasteista, joilla erotetaan selkeästi ovet seinästä ja luodaan mielenkiintoa pitkään käytävään.



Kuva10. Värien käyttöä Näkövammaisten Keskusliiton liris-keskuksessa
(Kuva: Katri Martikainen).

Tasapainoinen ja harmoninen väritys koetaan miellyttäväksi. Lähiväriharmonia saadaan käyttämällä väriympyrän lähekkäisiä värejä. Värien voimakkuutta voidaan taittaa mustalla tai valkoisella, jolloin värin tummuusaste muuttuu. Pastellisävyt saadaan aikaan lisäämällä väriin riittävästi valkoista. Murretut värit saadaan puolestaan aikaan lisäämällä vastaväriä. Punainen ja vihreä, sininen ja keltainen sekä violetti ja oranssi muodostavat vastaväripareja, joita voidaan käyttää piristeenä luomassa ryhtiä ja jännitettä. (Ikonen 2012.)

Kangasvuokon värimaailma on peräisin vuonna 1996 tehdyn peruskorjauksen ajalta. Yhdeksänkymmentäluvun värimaailma poikkeaa tämän hetken trendeistä: värit olivat tuolloin mielestäni enemmän taitettuja kuin murrettuja. Kuitenkin Kangasvuokossa ne tuntuivat olevan paikallaan ja toimivat kokonaisuutena kalustuksen kanssa. Värikontrastit olivat riittäviä helpottamaan. Sisustussuunnittelijana toki mietin mahdollisuuksia raikastaa ympäristöä hieman vaaleammilla sävyillä. Pitkien käytävien jaksotus värialueilla kävi myös mielessäni.

6 Tulokset ja johtopäätökset aineistosta

Ennen asukkaiden haastattelua haastattelin palvelukodin johtajaa. Hän kertoi aulan olevan pulmallinen etenkin henkilökunnan näkökulmasta. Aula avautuu heti ulko-ovelta ja siinä on tuoleja, joissa asukkaat voivat odotella viereiseen ruokasaliin menoa, katsella televisiota ja seurustella. Joskus joku jopa torkahtaa tuoliinsa. Henkilökunta on asetellut tuolit usein ryhmiin seurustelun tukemiseksi, mutta asukkaat siirtävät tuolit kiertämään seinän viertä eikä tila toimi seurustelutarkoituksessa. Tuoleista seurataan sekä henkilökunnan että asukkaiden ja heidän vieraidensa liikkumista. Oli kiinnostavaa saada muun haastattelutiedon lisäksi selville miten asukkaat mielsivät aulan tarkoituksen.

6.1 Ensimmäinen ryhmähaastattelu

Ensimmäisen ryhmähaastattelun teemana oli asumisviihtyisyys, sitä luovat ja estävät tekijät (liite 1). Ryhmähaastatteluun osallistui kahdeksan asukasta. Kaikki osallistujat olivat naisia. Tilaisuus oli hyvin lämminhenkinen ja nauru helskyi, kun välillä muisteltiin menneitä ja kuultiin erilaisia sutkauksia ja sananlaskuja. Samalla listattiin asioita vastaukseksi kysymykseen mitä on asumisviihtyisyys: hyvä henki, hoitajat ovat mukavia ja herttaisia ja suhtautuvat hyvin asukkaisiin. Itsensä tunteminen perheenjäseneksi yhtei-

sössä oli tärkeää. Turvallisuus ja huolenpito sekä konkreettinen apu, kuten lääkäriin saattaminen tai peseminen saunassa, tuntui erityisen merkittävältä. Asumisviihtyvyydeksi koettiin mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja tuntui mukavalta olla ihmisten ympäröimänä, vaikka ei olisi osallistunutkaan aktiivisesti seurusteluun. Palvelukodin erilainen ohjelmallinen toiminta, kuten kerho, jumpat sekä erilaiset laulu- ja muistelutilaisuudet, koettiin tärkeiksi. Toiveeksi nousi myös mahdollisuus kissan tai koiran pitämiseen. Osalla haastateltavista oli ollut lemmikkieläin ja tottuminen elämään ilman lemmikin läsnäoloa tuntui haikealta.

Selkeitä ulkoisia asioita asumisviihtyvyyden luomisessa olivat sopusointuiset värit ympäristössä, siisteys ja kodikkuus. Oman kodin sisustus omilla tavaroilla oli tärkeää, samoin kodin yksilöllisyys ja kotirauha. Kodin sisustuksen merkitys kiteytyi toteamukseen: ”Omat tavarat sisältävät omat tarinansa”. Elämäntaidolliset asiat nousivat vilkkaan keskustelun aiheeksi. Tärkeimpänä pidettiin itsensä hyväksymistä sellaisena kuin oli ja kykyä sopeutua erilaisiin tilanteisiin. Sosiaalisista taidoista mainittiin rakentava suhtautuminen toisiin ihmisiin, ystävällisen sanan vaikutus ja anteeksianto. Sosiaalista taitoa kuvasi mielestäni loistavasti erään haastateltavan toteamus, että piti käyttäytyä niin ”ettei ole mikään kärrykkä”. Kunnioittava kohtelu koettiin merkittäväksi asumisviihtyvyyden lisääjäksi.

Ainoaksi yksittäiseksi asiaksi asumisviihtyvyyttä estäväksi tekijäksi nousi tupakansavun kulkeutuminen parvekkeen kautta huoneistoon. Toisaalta taas todettiin, että tupakoivat asukkaat ovat huomaavaisia ja käyvät tupakoimassa kauempana kuin toisten ikkunoiden alla.

6.2 Toinen ryhmähaastattelu

Toiseen ryhmähaastatteluun (liite1) osallistui kahdeksan asukasta: seitsemän naista ja yksi mies. Haastattelun teemana oli yleisten tilojen viihtyisyys.

Aluksi keskusteltiin palvelukodin esteettömyydestä ja haastateltavat totesivat palvelukodin olevan esteetön rollaattorilla kulkevillekin. Kangasvuokkoa pidettiin hyvin viihtyisänä ja kodikkaana paikkana. Yksi haastateltavista kertoi olevansa onnellinen siitä, että ” muut asukkaat ovat ottaneet vastaan tänne perheeseen hyvin”. Silti jokunen koki yksinäisyyttä, kotona oli parempi. Tilat ovat pienemmät ja muisteltiin aikaa, kun oli vielä perhettä koossa. Osa ei vielääkään tuntenut paikkaa kodiksi ja toisille taas palvelutalo oli elämän pelastus, koska kotona ollessa oli tarvinnut paljon apua ja ” täällä taas on vapaa huolesta, kun kaikesta pidetään huolta.” Yleisissä tiloissa viihtymisestä kertoi erään haastateltavan toteamus: ”Monta kertaa tulee oltua aamusta iltaan alhaalla ja vasta illalla tulee mentyä kotiin.”



Kuva 11. Yksi yhteisistä keittiötiloista (Kuva: Jaana Nykänen).

Palvelutalon neljässä rapussa on jokaisessa kolmannessa kerroksessa yhteinen keittiöllä varustettu tila, jossa on tarjolla aamupuuro ja tilaa voi käyttää myös seurusteluun (kuva 11). Lisäksi kahdessa rapussa on jokaisessa kerroksessa pieni oleskeluhuone (kuva 12 ja 13). Asukkaiden mielestä oleskelutiloissa voi istua yksin tai muiden kanssa ja voi katsella televisiota. Kotona on hyvä olla, mutta on hyvä välillä lähteä sieltä pois ja rupertella

toisten kanssa. ”Ja ne (oleskelutilat) on niin kivasti laitettu”. Valaistusta voi oleskeluhuoneessa vaihdella yleisvalaistuksen sekä jalka- ja pöytälamppujen avulla.



Kuva 12. Oleskeluhuone (Kuva: Jaana Nykänen).



Kuva 13. Oleskeluhuone (Kuva: Jaana Nykänen).

Rappuja yhdistää toisiinsa pitkät käytävät (kuva 14 ja 15). Alakerran käytävää pidettiin hyvänä kävelypaikkana silloin, kun ulos ei voi mennä joko säästä tai kunnosta johtuen. ”Ja meidän pitää kävellä, sillä myö jos istutaan niin myö istutaannii vuan.” Liikuntaa ja kävelyä pidettiin todella tärkeinä. Talon ympäri kertyy matkaa 330 metriä ja sitä käytetään kuntoiluun. Käytävän viihtyisyydestä todettiin: ”Käytävän väri saisi olla vaalea. Muutama taulu seinillä, muuta ei tarvitse, ei huonekaluja tukkimaan. Taulut toisivat vähän pehmeyttä.” Muistin heikkeneminen puhutti asuntoon löytämisen suhteen ja hissien ovissa tai käytävän seinässä hissien kohdalla voisi olla jonkinlainen väriohjaus muistin tueksi.



Kuva 14. A- ja B-rappuja yhdistävä alakerran käytävä
(Kuva: Jaana Nykänen).



Kuva 15. C- ja D-rappuja yhdistävä alakerran käytävä
(Kuva: Jaana Nykänen).

Aulassa (kuva 16) ei haastateltavien mielessä käytetä seurusteluun vaan siellä odotetaan ruokailuun menoa, katsotaan televisiota ja katsellaan ihmisiä. Varsinainen seurustelu tapahtuu muissa tiloissa, vaikka toki aulassakin voi sanasen vaihtaa toisten kanssa. Aulassa on yksi mieleinen keinutuoli, joka tuntuu olevan haluttu paikka. Aulaan toivottiinkin lisää keinu-
tuoleja. Toisessa ei ole pehmusteita, joten se on hankala ja kova istua. Aulan nojatuoleissa ei ole korkeita selkänöjia, joten joutuu ”jäkittämään” eli olemaan jännittyneessä asennossa ja sen todettiin käyvän selkään ja kaularankaan. Haastateltavat toivoivatkin korkeaselkänöjaisia tuoleja istumamukavuuden parantamiseksi.



Kuva 16. Aula (Kuva: Jaana Nykänen).

Suuri ruokasali (kuva 17) sijaitsee keskeisellä paikalla ja siellä asukkaat ruokailevat kahdesti päivässä. Ruokasali toimii myös juhlien ja erilaisten tapahtumien pitopaikkana. Ruokasali on haastateltavien mielestä kiva, avara ja valoisa ja verhot ovat kauniit. Kuvassa 18 on yksityiskohta ruokasalin sivupöydän asetelmasta.



Kuva 17. Ruokasali (Kuva: Jaana Nykänen).



Kuva 18. Ruokasalin sivupöydän asetelma (Kuva: Jaana Nykänen).

Kirjasto (kuva 19) koettiin paikkana, jossa ollaan hiljaa, koska siellä lue-
taan lehtiä. Kirjaston sisustusta pidetään mukavana ja viihtyisänä. Kirjoja
ja lehtiä tuntuu olevan riittävästi ja asukkaat tuovat omia tilaamiaan seura-
lehtiä kirjastoon kaikkien luettavaksi. A- ja B- rapun asukkaat eivät käytä
kirjastoa, koska ”sinne on liikaa hissejä” eikä sinne koeta olevan mitään
asiaa.



Kuva 19. Kirjasto (Kuva: Jaana Nykänen).

Ympäröivä luonto (kuva 20) koettiin merkittäväksi ja kauniiksi. Talon sijainti lähellä luontoa takasi myös yksityisyyden: ”Parvekkeelta ei näy kenellekään ja saa olla vapaasti kun ei näy kenenkään ikkunoihin.” Rauhallinen sijainti koettiin miellyttäväksi ulkona viihtymisen kannalta: ”Piha-alue (kuva 21) on viihtyisä, siinä grillataan, juodaan kahvia, päivä menee siinä mukavasti auringossa, liikenne ei häiritse, kun vain jokunen linja-auto joskus kulkee tuolla tiellä.”



Kuva 20. Ympäröivää luontoa (Kuva: Jaana Nykänen).



Kuva 21. Päiväkahvihetki (Kuva: Kangasvuokon kotisivut).

Pyysin haastateltavia unelmoimaan siitä, miten asiat olisivat vielä paremmin. Useat unelmoivat metsän harventamisesta, että ”päivä paistaisi huoneisiin”. Palvelutalossa ei saa polttaa kynttilöitä ja ”kynttilähullulle se on vaikeaa”. Keskustelimme led-tuikkujen käytöstä kynttilöiden korvaajina. Ulkopuolista ohjelmaa koettiin olevan liian vähän ja toivottiin esimerkiksi seurakunnan järjestävän enemmän ohjelmaa. Asukkaat kertoivat, että suurimmalla osalla heistä liikkuminen talon ulkopuolella oli jo niin vaikeaa, etteivät he pysty enää menemään esimerkiksi kirkkoon.

Haastattelu päättyi toteamukseen: ”Tämä on paras paikka.” Vertailukohtina oli joitakin muita palveluyksikköjä, joista oli asumiskokemusta sekä sukulaisten ja tuttavien kertomuksia muista paikoista. Mieleepi tuli vanha sanonta ”oma koti kullan kallis”, joka kertoo meidän taipumuksestamme kotiutua ja puolustaa omaa kotiamme.

7.3 Yksilöhaastattelut

Asuntojen viihtyisyyttä kartoitin yksilöhaastatteluilla (liite 2). En valokuvannut haastateltavien koteja yksityisyyden kunnioittamisen ja turvaamisen vuoksi. Kaikki kodit, joissa vierailin, olivat hyvin erilaisia ja persoonallisia ja kertoivat asukkaiden historiasta ja mieltymyksistä. Asunnot henkivät asujensa elämää valokuvissa, tauluissa, huonekaluissa ja tekstiileissä.

Haastateltavia oli yhteensä kaksitoista ja he kaikki olivat naisia. Haastateltavien ikä oli 71–91 vuotta ja palvelukodissa asumisaika vaihteli kahdesta vuorokaudesta 36 vuoteen.

Asunnot olivat 27,5 – 45 m² ja kaikissa asunnoissa oli samantyylinen varustelu. Keittiöissä ei ollut uuneja, mutta joillakin oli oma mikroaaltouuni. Kylpyhuoneet olivat esteettömiä.

Kaikilla asukkailla oli omat huonekalut. Talossa on myös kaksi kalustettua tutustumisasuntoa, mutta kukaan haastatelluista ei asunut niissä. Asukkaat kertoivat ottaneensa mieluisat tavaransa mukaansa kotoa muuttaes-

saan. Asunnot ovat erikokoisia ja varsinkin pienten asuntojen kohdalla on jouduttu luopumaan useista rakkaista huonekaluista kotoa muutettaessa. Eräs haastateltava totesi, että alkuun oli hankalaa, kun oli niin vähän vaatekaappeja, etteivät tavarat tahtoneet mahtua, mutta sovittelemalla oli tilaa löytynyt.

Haastateltavat olivat pääosin erittäin tyytyväisiä sisustukseen asunnossaan. Perusteluina oli omien tavaroiden tärkeys ja liikkumisen esteettömyys esimerkiksi rollaattorilla liikuttaessa. Eräs haastateltava kertoi hankineensa uudet huonekalut muuttaessaan palvelutaloon ja oli ratkaisuun erittäin tyytyväinen. Moni haastateltava kertoi vaatimattomasta lapsuudesta ja puutteellisista oloista ja koki itsensä tyytyväiseksi tämän hetkiseen asumiseen hyväksytyään sen, ettei voinut enää asua entisessä kodissa.

Haastateltavat eivät tunteneet tarvetta muuttaa sisustusta kotonaan, koska kokivat, että ”kun tavarat ovat asettuneet paikoilleen, niin en haluaisi muuttaa mitään.” Pari haastateltavaa olisi halunnut muuttaa keittiön kiintokalusteiden värin. Kiintokalusteiden väri vaihtelee eri rapuissa. Värit ovat tummahko sininen, siniharmaa, marjapuuron punainen ja harmaanvihreä.

Haastateltavat viihtyivät asunnoissaan. Eräs haastateltava totesi, että ”viihtyy, jos ei ihtensä kanssa riitele.” Takapihan puolella asuvien haastateltavien mielestä asunnot olivat pimeitä, koska tiheä metsä suurine pui- neen esti auringon valon pääsyn huoneisiin ja puuston harventamista toivottiin: ”Sisällä pitää polttaa valoja koko päivän.” Toisaalta asunnon sijainnista oli se hyöty, ettei asunto ollut kesällä kuuma: ”Aurinko ei paista ikinä, mutta ei haittaa hellekään.”

Kysymykseen, tuntuiko asunto kodilta, vastaukset vaihtelivat paljon. Pääasiassa kerrottiin asunnon tuntuvan kodilta. Viihtymistä ilmaistiin eri tavoilla ja eri näkökulmista: ”Viihdyn älyttömän hyvin ja nyt ruppee tuntumaan kodilta. Kun on lasitettu parvekekin! Ja iso vessa!”, ”Kun tänne muutin niin muutin kotiin.” ” Niinhän mie olen sanonut, että lähen kottiin.” Myös vara-

uksellisuutta ja selkeää ikävää kuului vastuksissa: ”Kyllä (viihdyn), kun ei ole valinnanvaroja”, ” Täytyy ajatella sillee, pakko tottua”, ”Iltasella tulee yksinäisyyden tunne” ja ”Kaipaam omia joukkoja”.

Palvelutaloon muuttoon kaikilla vastaajilla vaikuttivat erilaiset terveyden heikkenemiseen liittyvät asiat, jotka aiheuttivat sen, ettei kotona enää pärjännyt. Palvelukodissa viihtymiseen kolme vastasi viihtyvänsä kohtalaisesti, seitsemän hyvin ja kaksi erinomaisesti.

Hyviksi asioiksi nousi kaikkien vastauksissa palvelut, sauna, ruoka ja apu. Kommenteissa nousevat esille myös haastateltavien kiinnostuksen kohteet ja mieltymykset. ”Kun ei enää ite tarvi tehdä ruokaa ja aika kuluu mukavasti.” Ystävälliset ihmiset.” ”Seuraa, ohjelmaa, huolenpitoa, ruoka ajallaan ja kaikki toimii. Sauna on yhtä juhlaa, tukkakin kierretään.” ”Ympäristö, palvelu, kaikki.” ”Juttuseura alakerrassa.” ”Saa elää omaa elämäänsä.” ”Viriketyö on a ja o (kerho). Leipominen, paistaminen ja kankaanpainanta.”

Huonoja asioita kysyttäessä oli hyvin yleinen vastaus, ettei ollut mitään huonoa. ”Parvekkeen ovesta vetää, jos nyt pitää ihan keksimällä keksiä huonoa”, kertoi yksi haastateltavista. Toinen taas mainitsi: ”Kaipaam koiraa ja lintulautoja”. Eräs toivoi: ”Lisää seurakunnan järjestämiä hartaushetkiä.” Aktiivisesti liikkuva asukas totesi, että ”täältä lähtiessä on aina ylämäki ja täällä lihoo kun on niin monta ruokaa päivässä.” Heikkouksiksi koettiin myös asunnon pimeys ja se, etteivät hoitajat ehdi juurikaan jutella. Kohteissa lasitetut parvekkeet koettiin oikein hyviksi, mutta kritiikkiäkin löytyy: ”Lasien raoista tuulee ja tulee lunta. Huoneet ovat vetoisia ikkunoista ja ovista.” Vetoisuus sai kritiikkiä myös muilta: ”Oven alla on käytävään rako, josta taitaa vetää.”

Kaikki haastateltavat olivat erittäin tyytyväisiä tilojen esteettömyyteen niin asunnossa kuin yleisissä tiloissa. Kynnyksiä ei ole ja hissit koetaan myös toimiviksi.

Haastateltavat pitivät tilojen kalustusta, värivalintoja ja tekstiilejä viihtyisinä tai erityisen viihtyisinä. Toiveita tuli aulan viihtyisyyden parantamisen suhteen muun muassa huonekalujen ja verhojen osalta. Tauluja toivottiin käytävien seinille. ”Takkahuone ja ruokasali ovat viihtyisiä, aulaissa saisi olla jotain värikkäämpää.”

Haastateltavien mielestä palvelukodin viihtyisin tila oli yleisimmin oma asunto, mutta myös muut tilat saivat kiitosta:

”Kerhohuone, koska siellä on toimintaa, aika kuluu ja ei mene turhuuteen. Saa tuoretta pullaa ja se on tärkeää. Myös marjojen ja raparperin pakastaminen tuo vaihtelua.”

”Kerhohuone ja koti.”

Oma asunto koettiin myös usein viihtyisimmäksi tilaksi:

”Takkahuone (kuva 22) on hyvä, kun siellä on tuli.”

”Takkahuone, lauluhetket ja Elvin kerho”

”Takkahuone, koska se on sellainen rauhan tyyssija ja siellä on käsitöitä esillä ja siellä on kerho ja laulutilaisuuksia.”

”Ruokasali, kaikki ovat siellä ja minulla on hyvä paikka, josta näkee kaikki.”

”Kirjasto ja kesäaikaan piha.”

”A- ja B-rappujen seurustelutilat on viihtyisästi laitettu”



Kuva 22. Takkahuone (Kuva: Jaana Nykänen).

Valaistus koettiin riittäväksi kaikissa tiloissa. Seurustelutiloja koettiin myös olevan riittävästi. Haastateltavien seuran tarve vaihteli suuresti. Toiset kertoivat viihtyvänsä enemmän itsekseen, mutta mahdollisuus toisten seuran koettiin hyvänä.

Aulatilán muutostarpeet nousivat esiin yksilöhaastatteluissakin ja samat toiveet useammasta keinutuolista, korkeammalla selkänäjalla varustetuista tuoleista ja tekstiilien uusimisesta. Yksittäisenä toiveena oli, että lamppuja voisi sijoitella alemmaksikin, eikä vain kattoon, värejä voisi käyttää enemmän tekstiileissä ja seinissä vaaleita värejä. Muita parannusehdotuksia tuli retkien, teatteri- ja laivareissujen lisäämisestä sekä vakituisen fysioterapeutin palkkaamisesta liikunnan ohjaamiseen.

Asukkailta tulleet muutosehdotukset tukivat myös omia havaintojani. Pitkien käytävien piristämiseksi voisi esimerkiksi kehystää kauniita tauluja talon tyyliin sopivilla kankailla. Myös asukkaiden toive käytävän seinien vaaleammasta sävystä tuntuu perustelluilta ja helpolta toteuttaa. Aulan tuolien uusiminen helposti puhtaana pidettävillä ja ikäihmisten istumamukavuuden huomioivilla tuoleilla ja keinutuoleilla lisäisi viihtyvyyttä.

7 Pohdinta

Palvelukoti Kangasvuokon asumisviihtyisyyskartoitus on ollut minulle monella tasolla merkittävä asia. Ensinnäkin oli kiinnostavaa tutustua kaikkiin palvelukodissa asuviin, jotka auttoivat minua opinnäytetyössäni osallistamalla haastatteluihin. Heidän lämpönsä, vilpittömyytensä, viisautensa ja huumorinsa, jotka olivat läsnä tapaamisissa, tekivät lähtemättömän vaikutuksen.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen kotiin tultuani iloitsin siitä kuinka he olivat kertoneet olevansa kiitollisia siitä, miten hyvin heitä kohdellaan: ”meitä pidetään ihan ihmisinä, vaikka ollaan tällaisia vanhoja”. Lause jäi soimaan

päähäni ja illalla ymmärsin miksi. Iloon sekoittui surua. Eikö jokaisen ihmisen pitäisi saada osakseen hyvää kohtelua ilman vaikka-lausetta? Myöhemmissä tapaamisissa kuuntelin korva tarkkana, lause mielessä soiden, mistä kiitollisuus kumpusi. Totuutta en ehkä löytänyt, mutta kertomukset elämästä, niukoista oloista ja vähään tyytymisestä tuntuivat olevan näille ihmisille ominaisia, samoin tarpeellisuus ja tunne osallistumisesta.

Toiseksi merkittävää oli tutustua palvelukotiympäristöön, siihen miten palveluja ja ympäristöjä tuotetaan. Palvelukoti Kangasvuokossa tunnutaan paneutuvan siihen hyvin niin palvelujen sisällön kuin ympäristönkin suhteen. Palvelukoti on sisustettu 1990-luvulla peruskorjauksen yhteydessä ja sisustuksessa näkyy tuon ajan tyyli niin värityksessä kuin kankaiden kuoseissakin. Asukkaiden tyytyväisyys sisustukseen sai minut kuitenkin miettimään, että sisustuksessa on todennäköisesti tuttuutta asukkaiden entisten kotien sisustuksiin, mikä luo omalta osaltaan turvaa ja jatkuvuutta. Oleskelutiloissa oli vanhojakin huonekaluja ja tauluja, jotka osaltaan toivat muistumia elämän varrelta.

Alkuperäinen suunnitelmani oli tehdä saamieni haastattelutietojen pohjalta sisustusehdotuksia palvelutaloon. Palautin alustavan ehdotuksen palvelutalon johtajalle elokuussa. Ehdotuksessa oli esimerkkejä helppohoitoisista ikääntyvien ihmisten mitoitukselle sopivista tuoleista ja keinutuoleista aulaan sekä erilaisia painokangasvaihtoehtoja, joista saisi helposti tauluja käytävien seinille. Palvelutalon työkiireet eivät kuitenkaan mahdollistaneet asian etenemistä. Olisi ollut mielenkiintoista jatkaa työskentelyä asukkaiden kanssa valitsemalla heidän kanssaan sopivia värejä käytävän seiniin, kankaita tauluiksi ja miellyttävimmän oloisia tuoleja aulaan.

Pohdiskellessani ikääntyvien mahdollisuutta osallistua palvelutuotannon suunnitteluun aloin miettiä, mitä tulevaisuudessa palvelukodeilta vaaditaan sisustuksen osalta. Onko osa ihmisen kunnioittamista se, että otetaan huomioon hänen asumistyylihistoriansa ja sisustetaan jokaiselle ikäluokalle omannäköisensä palvelukoti? Tukeeko tuttuus sisustuksessa myös muistihäiriöistä kärsiviä ihmisiä? Millainen vaikutus tämänhetkisten sisus-

tustrendien käytöllä on viihtyisyyteen? Äkkiseltään vaikuttaa, etteivät tämänhetkiset voimakkaat tehostevärisinät olisi kovinkaan suosittuja Kangasvuokon asukkaiden mielestä. Kun mietin itseäni tulevaisuudessa palvelukodin asukkaana, saattaisin minä, nyt viisikymppinen, hyvinkin kaivata tämän päivän sisustustyyliä.

Olisivatko tulevaisuuden palvelutalot suunniteltava niin, että sisustusta voitaisiin päivittää helposti pintojen väriä, kalusteita, tauluja ja tekstiilejä uusimalla aina uudelle sukupolvelle? Mielestäni se olisi helposti toteutettavissa suunnittelulla, jossa muunneltavuus otettaisiin palvelutalon suunnittelun lähtökohdaksi.

Suunnittelun lähtökohdaksi minulle on tätä kartoitusta tehdessäni muodostunut entistä selkeämpi varmuus siitä, että hyvän suunnittelun tärkeimmäksi työvälineeksi nousee vuorovaikutus asiakkaan kanssa. On pyrittävä aitoon, läsnä olevaan vuorovaikutukseen, jossa työskennellään yhdessä asiakkaan kanssa. Tavoitteena on yhteinen ymmärrys sisustuksesta, joka huomioi aineellisten tarpeiden lisäksi myös sosiaaliset ja henkiset tarpeet. Palvelutaloja suunniteltaessa se tarkoittaa lukuisia keskusteluja ja pohdintoja ikäihmisten kanssa sekä kunnioitusta ja ymmärrystä ikääntyvien arvosta oman elämänsä asiantuntijoina.

Lähteet

- Arajärvi, T. 2001. Rakkaus merkitsee kaikkea. Teoksessa Koivunen, H. Elämänviisaus. Kokemustietoa uusille sukupolville. Keuruu: Otava.
- Ikonen, S. 2012. Värien valinnan ABC. http://www.tikkurila.fi/kotimaalarit/varit/varien_valinnan_abc. 13.3.2012.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Saarijärvi: CIM kustannus.
- Kokkonen Aino, 2011. Puhu minulle. Yhteishyvä 12/2011.
- Kotilainen, H. 2002. Yksityisyyden ja yhteisöllisyyden turvaava laitoshoitoympäristö. Teoksessa Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U., Finne-Soveri, H. (toim) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus.
- Lähdesmäki, L., Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.
- Mikkola, S. 2001: Marttana naisten arjessa. Teoksessa Koivunen, H. 2001. Elämänviisaus. Kokemustietoa uusille sukupolville. Keuruu: Otava.
- Palvelukoti Kangasvuokko. 2011. <http://www.kangasvuokko.fi/>. 5.10.2011.
- RT 93-10534, 1994: Vanhusten palvelutalot ja asunnot.
- RT 75-10569, 1995: Sisätilojen sähkövalaistus.
- Sarelius, I. 2001. Sitä minkä olen oppinut eivät pörssikurssit heilauta. Teoksessa Koivunen, H. Elämänviisaus. Kokemustietoa uusille sukupolville. Keuruu: Otava.
- Sisustusarkkitehdit SIO ry. Suunnittelutoiminnan eettiset ohjeet http://www.finnishdesigners.fi/index.php?article_id=5853. 23.1.2012.
- Sosiaali- ja terveysministeriö – Suomen kuntaliitto. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Jyväskylä: Gummerus.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki: STM ja Kuntaliitto Suomen Kaupunkiliitto, Suomen Kunnallisliitto & Sairaaliitto, 1991. Vanhusten asumisen vaihtoehdot.
- Taipale, V. 2011. Vanha ja vireä. Virkistyskirja vanhoille naisille. Juva: WSOY.
- Talvenheimo-Pesu, U. 2009. Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Tutkimukset ja raportit 1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tuomisto, T. 2002. Aukkaita ja elämää Kangasvuokontiellä. Savonlinnan Seudun Vanhustentaloyhdistys ry 30 vuotta. Punkaharju: KT-Paino t:mi.

Haastattelut

Juuti, P. 2010. Palvelukodin johtaja. Palvelukoti Kangasvuokko. 16.6.2011.
Ryhmähaastattelut. Palvelukoti Kangasvuokko. 13.7.2011 ja 20.7.2011.
Yksilöhaastattelut. Palvelukoti Kangasvuokko. 25.7.2011, 26.7.2011,
1.8.2012, 2.8.2011.

Ryhmähaastattelurunko

Ryhmähaastattelu 1

Mitä on asumisviihtyisyys?

Mitkä asiat luovat asumisviihtyisyyttä?

Mitkä asiat estävät asumisviihtyisyyttä?

Ryhmähaastattelu 2

Esteettömyys Kangasvuokossa: toteutuko esteettömyys?

Viihtyisät paikat Kangasvuokossa ja mikä tekee niistä viihtyisiä?

Ehdotuksia asumisviihtyisyyden parantamiseksi.

Unelmointia paremmasta

Haastattelurunko

1. Ikä____
2. Nainen____
Mies____
3. Kauanko olette asunut Kangasvuokossa?
4. Asuntonne koko_____
5. Asunnon varustelu_____
6. Oletteko itse saanut vaikuttaa asunnon sisustamiseen?
7. Oletteko tyytyväinen asuntonne sisustukseen?
8. Haluaisitteko muuttaa jotakin sisustuksessa?
9. Viihdyttekö asunnossanne?
10. Tuntuuko asunto kodilta?
11. Mikä vaikutti siihen että muutitte Kangasvuokkoon?
12. Miten olette viihtynyt Kangasvuokossa
 - 1 en lainkaan____
 - 2 kohtalaisesti____
 - 3 en osaa sanoa____
 - 4 hyvin____
 - 5 erinomaisesti____
13. Hyvät asiat

14. Huonot asiat

15. Pääsettekö esteettömästi liikkumaan asunnossanne, yhteisissä tiloissa ja pihalla?
16. Pidättekö Kangasvuokon tiloja viihtyisinä kalustuksen, väriyksen ja tekstiilien osalta?
17. Mikä on mielestänne viihtyisin tila ja miksi?
18. Onko valaistus mielestänne riittävä?
19. Onko Kangasvuokossa riittävästi tilaa seurusteluun?
20. Kaipaisitteko muutosta yhteisiin tiloihin?

