

ESTEETTÖMÄN ASUMISEN MUUTOSTYÖT

Materiaalia neuvontaan ja ohjaukseen

Paula Paananen

Opinnäytetyö

Syyskuu 2012

Hyvinvointiteknologian koulutusohjelma

Tekniikan ja liikenteen ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä PAANANEN, Paula	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 5.9.2012
	Sivumäärä 132	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty ()
Työn nimi ESTEETTÖMÄN ASUMISEN MUUTOSTYÖT Materiaalia neuvontaan ja ohjaukseen		
Koulutusohjelma Hyvinvointiteknologia		
Työn ohjaajat SIISTONEN, Matti, Lehtori STRÖM, Markku, Lehtori		
Toimeksiantaja Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskuksen yhteydessä toimiva Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK ÖRN, Seija, Hankekoordinaattori		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja koota materiaalia selkeään ja helppolukaiseen oppaaseen Juuan kunnan ikääntyneiden, heidän läheistensä ja Juuan kunnan kotihoidon henkilöstön käyttöön. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisen materiaalin avulla Juuan kunnassa olisi mahdollista tukea ikääntyneiden kotona asumista, ja tuottaa aineistoa esteettömästä asumisesta ikääntyneiden palveluneuvonnan tarpeisiin. Opinnäytetyössä selvitettiin Juuan kunnan iäkkäitten nykyisissä asunnoissa olevia ongelmia ja keinoja, millä tiedottamista ja tiedon saantia esteettömästä asumisesta voidaan lisätä. Työn toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskuksen yhteydessä toimiva Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK. Opinnäytetyön tiedonkeruuvaihe toteutettiin perehtymällä laajaan esteettömän asumisen tietoa-ineistoon sekä Juuan kunnan ikääntyneiden asumiseen toimintatutkimuksen menetelmiä käyttäen. Tutkimuksella selvitettiin Juuan kunnan ikääntyneiden asumisen tämänhetkinen tilanne esteettömyyskartoituksen, haastattelujen ja havainnoinnin avulla. Selvityksen perusteella tehtiin johtopäätöksiä asumisen esteettömyyteen liittyvän ohjaus- ja neuvontamateriaalin sisällöstä ja kohdentamisesta. Koottua aineistoa testattiin käytettävyydestä avulla. Opinnäytetyön lopputuotteena syntyi Tiedän paikan armahan -opasmateriaali, jossa on sisältötietoa asumisen ratkaisuista kohdennettuna Juuan kunnan ikääntyneille ja heidän läheisilleen sekä kotihoidon henkilöstön tarpeisiin. Materiaalista tuotetaan OsaKe-hankkeen toimesta opas, josta ikääntyneet saavat tietoa pienistä kotona asumista helpottavista ratkaisuista.		
Avainsanat (asiasanat) Asuminen, esteettömyys, ikääntyneet, itsenäinen suoriutuminen		
Muut tiedot Liitteenä 32-sivuinen Tiedän paikan armahan -opasmateriaali		



Author PAANANEN, Paula	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 05092012
	Pages 132	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication ()
Title MODIFICATIONS FOR BARRIER FREE HOUSING Advice and guidance material		
Degree Programme Wellness Technology		
Tutors SIISTONEN, Matti, Lecturer STRÖM, Markku, Lecturer		
Assigned by The North Karelia University of Applied Sciences / Centre for Design and International Business / Centre for Innovations for Independent Living ISAK. ÖRN, Seija, Project Coordinator		
Abstract <p>The goal of the thesis was to design and collect the material for a simple and easy-to-read guide to be used by the elderly in Juuka municipality, their families and Juuka home-care personnel. The aim of the thesis was to clarify the kind of material Juuka municipality could use to support older people living at home and also to produce the material about barrier free housing for counseling services needs.</p> <p>The thesis clarified the existing housing problems for the elderly in Juuka municipality, as well as the means by which the municipality can increase the information about barrier-free housing for the elderly and how to access this information. The work was commissioned by the Innovation Centre for Independent Living ISAK in collaboration with the North Karelia University of Applied Design and Design and International Business Centre.</p> <p>The data collection phase of this study was carried out by studying a wide amount of data about barrier-free housing as well as the housing conditions for the elderly in Juuka municipality using activity analysis research methods. The study clarified the current status of housing for the elderly in Juuka by accessibility mapping, interviews and observations. Based on the study, conclusions were drawn on the content and targeting of the counseling and guidance material related to the barrier-free housing. The collected material was tested in usability tests.</p> <p>As an end product, the thesis resulted to a lot of information about the housing solutions targeting the elderly in Juuka municipality, their family members and also the needs of the home care personnel. The material will be used by OsaKe-hanke to produce a guide, in which the elderly will receive information about small solutions that will make living at home easier.</p>		
Keywords Accessibility, barrier free, independent living, residence, the elderly		
Miscellaneous The attached 32 -page guide material Tiedän paikan armahan		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	4
2	TOIMEKSIANNON TAUSTATIEDOT	6
2.1	OsaKe-hanke.....	6
2.2	Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus.....	7
2.3	Juuan kunta	8
3	ESTEETTÖMYYS.....	9
4	PALVELUOHJAUS.....	10
5	ASUMISEN ESTEETTÖMYYTEEN LIITTYVÄ LAINSÄÄDÄNTÖ JA SUOSITUKSET	11
5.1	Maankäyttö- ja rakennuslaki ja -asetus	11
5.2	Suomen rakentamismääräyskokoelma.....	12
5.3	Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista	13
5.4	Suomen rakennustietosäätiön RT-kortisto	14
5.5	Standardit	14
6	KOTI JA SEN MERKITYS IKÄÄNTYNEELLE	15
7	IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVÄT MUUTOKSET	16
7.1	Vanhenemismuutokset	16
7.2	Fysiologiset muutokset	18
7.3	Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset.....	19
8	JUUAN KUNNAN IKÄÄNTYNEIDEN ASUMISTILANTEEN KUVAUS	21
8.1	Saatavilla olevat fakta-aineistot	21
8.2	Kiertävä Pysäkki -hankkeen kyselytutkimus.....	22
8.3	Esteettömän asumisen teemapäivän palautteiden tulokset.....	23
9	ASUNNON MUUTOSTYÖT	25
9.1	Asunnon muutostöiden toteuttaminen.....	25
9.2	Muutostöihin kohdistuvat odotukset.....	26
9.3	Asunnon muutostöiden rahoitus ja neuvonta	27
10	MUUTOSTARPEIDEN KARTOITUS	28
10.1	Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmän huomioiminen	28
10.2	Toimintatutkimus.....	29
10.3	Esteettömyyskartoitus	31
10.4	Haastattelut.....	35
10.5	Havainnointi.....	37
10.6	Oppaiden vertailu	38
11	OPASMATERIAALI	40

11.1	Opasmateriaalin sisältö.....	40
11.1.1	Valaistus	40
11.1.2	Värit ja kontrastit	42
11.1.3	Lattiat ja kulkuväylät	44
11.1.4	Sisäänkäynti.....	45
11.1.5	Keittiö.....	51
11.1.6	Oleskelutila	55
11.1.7	Makuuhuone	56
11.1.8	Wc- ja kylpyhuone	59
11.1.9	Kodin turvallisuuden huomioon ottaminen	64
11.2	Sovellettu käytettävyystestaus.....	67
12	POHDINTA.....	69
12.1	Tulosten analysointi	69
12.2	Päätelmät	70
12.3	Opinnäytetyöprosessi	75
	LÄHTEET.....	77
	LIITTEET.....	84
	Liite 1. Esteettömyyskartoituslomake	84
	Liite 2. Toimintakyvyn rajoitteet ja liikkumisen apuvälineet.....	89
	Liite 3. Oppaan käytettävyystestauslomake.....	90
	Liite 4. Oppaan ulkoasu	91
	Liite 5. Opinnäytetyönä koottu opasmateriaali	93
	Liite 6. Juuan kunnan palveluneuvonta	125

KUVIOT

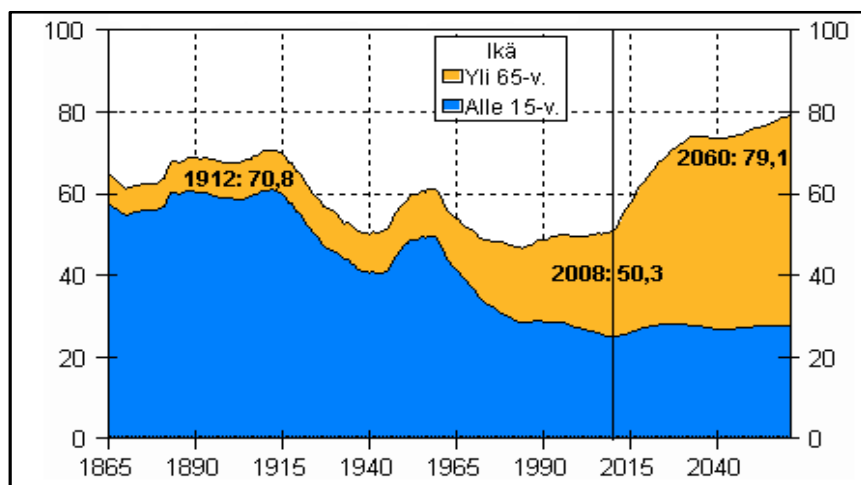
KUVIO 1. Lapsia ja eläkeikäisiä 100:a työkäistä kohti Suomessa.....	4
KUVIO 2. Juuan kunnan väestörakenne	8
KUVIO 3. 92-vuotiaalla äidilläni ilmeneviä ulkoisia vanhenemismuutoksia	17
KUVIO 4. Ikääntyneiden henkilöiden asuntojen korjaustarvekohteet Juuassa	22
KUVIO 5. Ikääntyneiden henkilöiden asuntojen suurimmat esteettömyysongelmat Juuassa.....	33
KUVIO 6. Toimintakyvyn rajoitusten vaikutus asumiseen	34
KUVIO 7. Värikontrastien käyttö	43
KUVIO 8. Pyörällisen kävelytelineen ja avustajan kanssa kulkevan tilantarve.....	44
KUVIO 9. Helppokulkuinen sisäänkäynti	46
KUVIO 10. Luiskan mitoitus	48
KUVIO 11. Käsijohteen mitoitus.....	49
KUVIO 12. Helppokulkuinen sisäänkäynti	51
KUVIO 13. Kytkin- ja pistorasia-asennuksen mitoitus.....	54
KUVIO 14. Oleskelutilan tarve	55
KUVIO 15. Makuuhuoneen mitoitus	57
KUVIO 16. Hyllykorkeuksia	58
KUVIO 17. Vedin oven sisäpuolella.	60

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Suuntaa antava ikääntyneiden henkilöiden asumisen kustannusarvio Juuassa.....	5
TAULUKKO 2. Asuntojen varustetaso puutteellinen tai tuntematon v. 2007 Suomessa	21
TAULUKKO 3. Kotiin annettavien palveluiden henkilöstölle jaetun materiaalin palautekyselyn tulokset Juuassa.....	24
TAULUKKO 4. Juuan kunnan ikääntyneiden asuntojen esteettömyyskartoituksen yhteenveto.....	32
TAULUKKO 5. Ikääntyneiden asukkaiden itsenäinen kotona selviytyminen Juuassa..	36
TAULUKKO 6. Ikääntyneiden henkilöiden asumistaso Juuassa	36
TAULUKKO 7. Valaistussuositukset	42

1 JOHDANTO

Suurimpia kansantalouden haasteita tulevina vuosina Suomessa tulee olemaan väestön ikääntyminen, sillä Suomessa, niin kuin kaikkialla Euroopassa, syntyvyys on väestön uusiutumistason alapuolella (ks. kuvio 1). Väestön ikääntymisestä on kyse silloin, kun eläkeikäisen väestön suhteellinen osuus koko väestöstä kasvaa. Opinnäytetyössä eläkeikäisillä tarkoitetaan yleisesti 65 vuotta täyttäneitä.



KUVIO 1. Lapsia ja eläkeikäisiä 100:a työkäistä kohti Suomessa (Väestöennuste 2009–2060 2009)

Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategian tavoitteena on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, joka takaa kaikille ihmisille yhdenvertaisen kohtelun, osallistumismahdollisuuden sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 2011, 3). Palvelujen lähtökohtana on asiakaskeskeisyys, joka tarkoittaa ikääntyneiden kohdalla sitä, että heidän itsenäistä asumistaan tuetaan omassa asuinympäristössään (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 2011, 12).

Tämä opinnäytetyö liittyy Pohjois-Karjalan maakuntaliiton rahoittaman OsaKe-hankkeen esteettömyysneuvonnan suunnittelu- ja toteutusosioon. Toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskuksen yhteydessä toimiva Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK.

Omana lähtökohtana tähän aihepiiriin oli rakkaus vanhuksia kohtaan ja halu tukea heidän itsenäistä kotona asumistaan. Olen pitkään seurannut läheisten vanhenemiseen liittyviä muutoksia ja niiden vaikutuksia heidän itsenäiseen kotona asumiseensa. Ikääntyneiden kotona asumista kannattaa tukea, sillä tällä ratkaisulla on myös yhteiskunnallista merkitystä (Sulkava 2010, 134). Taulukossa 1 on nähtävillä, että ikääntyneiden kotona asuminen on edullisempi vaihtoehto laitosasumiseen verrattuna.

TAULUKKO 1. Suuntaa antava ikääntyneiden henkilöiden asumisen kustannusarvio Juuassa (Juvan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toimintaohjelma 2010 – 2015, liite 7)

Juuka 2010	paikka / € / vrk	paikka / € / vuosi
Pitkäaikaissairaansija	110,5	40 320
Tehostettu palveluasuminen	93,4	34 083,3
Säännöllinen kotihoito	27,6	10 080

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisen materiaalin avulla Juvan kunnassa on mahdollista tukea ikääntyneiden kotona asumista ja tuottaa aineistoa esteettömästä asumisesta ikääntyneiden palveluneuvonnan tarpeisiin. Kuntalain mukaan jokaisen kunnan on tiedotettava asukkailleen vireillä olevien asioiden ja palveluiden saatavuudesta (L 17.3.1995/365). Opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi kartoitettiin Juvan kunnan ikääntyneiden nykyisissä asunnoissa ilmeneviä ongelmia sekä selvitettiin, millä keinoin ikääntyneiden asumisen korjaustoimintaan liittyvää tietoa ja tiedon saantia voidaan lisätä Juvan kunnassa.

Tulokseksi haluttiin uudenlainen käytännönläheinen, selkeä ja helppolukuinen ikääntyneiden esteettömään asumiseen liittyvä opasmateriaali Juvan kunnan ikääntyneille asukkaille ja heidän läheisilleen. Opasmateriaalissa tuli olla erilaisia asumisen esteettömyyttä lisääviä ratkaisuja loppukäyttäjälle ymmärrettävässä muodossa. Tämä toimii muun tuotettavan materiaalin ohella Juvan kunnan henkilöstön työkaluna

palveluohjauksessa ja neuvonnassa. Lisäksi koottiin materiaalia OsaKe-hankkeessa kehitettävää toimintamallia varten.

Opinnäytetyön tiedonkeruu toteutettiin toimintatutkimuksen menetelmiä käyttäen. Aiheesta ovat tehneet opinnäytetyön mm. Hämäläinen ja Räsälä vuonna 2007 ”Ikääntyneen kotona asumisen tukeminen” sekä Mujunen 2011 ”Ikääntyminen ja sen tuomat haasteet asumisessa”.

2 TOIMEKSIANNON TAUSTATIEDOT

2.1 OsaKe-hanke

Väestön ikääntyessä on Juuan kunnassa huomattu palvelujen organisoinnin uudistamistarve sekä julkisten ja yksityisten palvelujen ja yhdistysten yhteistoimintamallien kehittämishaaste. Juuan kunnan kuntastrategiaan (2009, 5) on kirjattu ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistaminen, asuntojen esteettömyyden parantaminen sekä palvelujen saamisen helpottaminen laitospainotteisen vanhustenhuollon sijaan. Näiden lähtökohtien pohjalta Juuan kunta on käynnistänyt kehittämishankkeen, jonka tavoitteena on näiden toimenpiteiden suunnittelu ja toteutus.

Ikäosaamisen ja omaehtoisen itsehoidon vahvistaminen ja monialainen verkostoituminen itsenäisen ja kotona asumisen tueksi eli OsaKe-hanke on kehittämisprojekti, joka toteutetaan 1.10.2010–31.12.2012. Hanketta hallinnoi Juuan kunta, ja esteettömän asumisen ja hyvinvointiteknologian asiantuntijana hankkeessa toimii Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu/ISAK. Hankkeen päärahoittajana on Pohjois-Karjalan maakuntaliitto Euroopan aluekehitysrahaston (EAKR) rahoituksella. (Örn 2012.)

Hankkeen päätavoitteena on koota kumppanuuteen ja monitoimijaiseen verkostoyhteistyöhön perustuva ikääntyneiden toimintaympäristö, joka tukisi sekä itsenäistä kotona asumista että palvelujen tuottamista. Hankkeessa luodaan käytäntöjä ja

toimintamalleja, joiden avulla mahdollistetaan ikääntyneiden itsenäinen asuminen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään sekä vahvistetaan omatoimista arjessa selviämistä. (Hankkeet n.d.)

Hankkeen arvioituja tuloksia ja vaikutuksia ovat itsenäisen kotona asumisen mahdollistuminen yhä useammalle juukalaiselle ikäihmiselle, heidän elämänlaatunsa paraneminen palvelujen turvin sekä kunnan terveydenhuoltomenojen pieneneminen. Kustannussäästöillä on myös kansantaloudellista merkitystä. (Hankkeet n.d.)

2.2 Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus

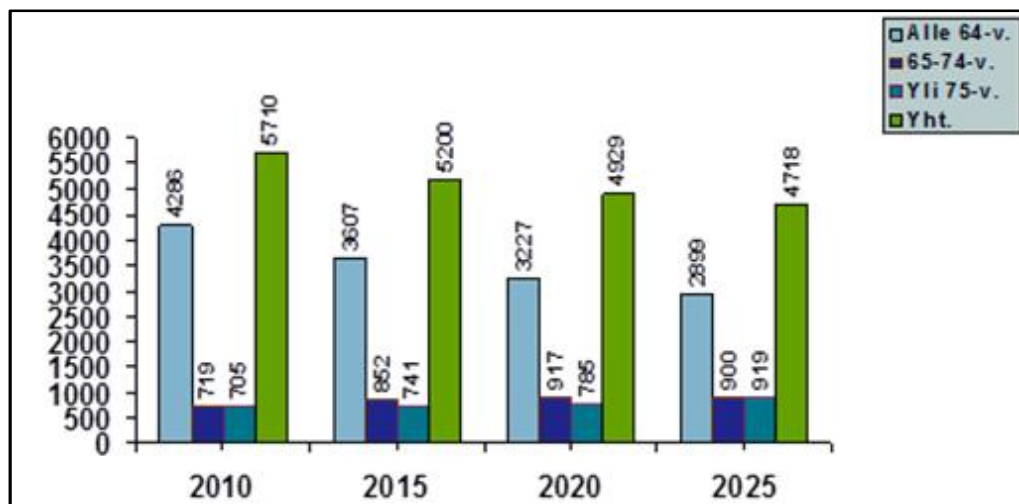
Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus (ISAK) on osa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun liikelaitoksen Muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskusta. ISAK:n toiminta voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat sisäiset ja ulkoiset hankkeet, myytävät palvelut ja toimialakehitys sekä kaikkia niitä läpileikkaavasti opetukseen integroituminen. (ISAK n.d.) ISAK:n toiminnan takana on ajatus jokaisen ihmisen oikeudesta turvalliseen asumiseen.

ISAK toteuttaa kehittämishankkeita ja tuottaa palveluja, jotka tähtäävät ikääntyvien ja vammaisten henkilöiden itsenäisen suoriutumisen mahdollistamiseen asumis- ja palveluympäristöissä. Kehittämistyötä toteutetaan asiakasjärjestöjen, yritysten, julkisen sektorin sekä muiden koulutus- ja kehittämisorganisaatioiden kanssa. Toiminnan ytimenä on käyttäjälähtöisyys, jonka avulla voidaan tuottaa lisäarvoa verkostossa toimiville sekä lisätä organisaatioiden välistä yhteistyötä ja osaamisen siirtoa uusien tuotteiden, palvelujen ja toimintamallien kehittämisessä. (Ekroos 2012.)

Viime aikoina ISAK:n kehittämistoimenpiteet ovat suuntautuneet ikäasumiseen, johon on etsitty uudenlaisia, kuluttajalähtöisiä liiketoimintamalleja sekä palvelujen tuotantomalleja, joissa yritykset ja asiakasjärjestöt voisivat uudella tavalla hyödyntää toistensa osaamista ja resursseja. Kehittäminen edellyttää asiakkaiden, tuottajien ja kehittäjien henkisen etäisyyden vähentämistä ja itse maksavien kuluttaja-asiakkaiden roolin vahvistamista tuotteiden ja palvelujen hankintaprosesseissa. (Ekroos 2012.)

2.3 Juuan kunta

Pohjois-Karjalassa Pielisen länsirannalla sijaitsevassa Juuan kunnassa oli asukkaita vuoden 2011 lopussa väestötietojärjestelmän mukaan 5453 henkilöä ja yli 65-vuotiaita heistä oli 1488 henkilöä eli 27,3 %. Koko Suomen vastaava luku oli 18,1 %. (Juuka 2011.) Väestöennusteen (ks. kuvio 2) mukaan vuonna 2020 Juuassa on yli 65-vuotiaita jo 1702 eli jopa 35 % koko kunnan väestöstä. Koko Suomen vastaava luku on tällöin 23 % (Väestö 2011). Juuka siis ikääntyy nopeasti kokonaisväkiluvun vähen-
tyessä.



KUVIO 2. Juuan kunnan väestörakenne (Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toimintaohjelma 2010 – 2015, 4)

Sosiaali- ja terveysministeriön Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (2008, 30) mukaan palvelurakenteessa on tavoitteena, että suurin osa (90 %) 75 vuotta täyttä-
neistä asuisi itsenäisesti kotona kunnan tarjoamien sosiaali- ja terveyspalvelujen
turvin. Juuassa vastaava luku on tällä hetkellä 87 % (Juuan kunnan ikääntymispoliitti-
nen strategia ja toimintaohjelma 2010 – 2015, 11). Juuan kunnan kuntastrategiassa
(2009, 5) on otettu huomioon, että kunta on vanhustenhuollossa laitospainotteinen
ja aikoo nyt siirtää painopistealueen ikääntyneiden itsenäiseen kotona asumiseen.

Juuan kunnassa tehty palvelukartoitus osoittaa, että palveluntarve olisi suurempi kuin kunnallinen palvelutuotanto pystyy nyt tarjoamaan (Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toimintaohjelma 2010 – 2015, 21). Tähän vaikuttavat yleisesti harvaan asuttujen alueiden palvelujensaantiongelmat. Palveluja suunniteltaessa on otettava huomioon myös ikääntyneiden pienituloisuus. Pielisen Karjalan kunnissa, joihin myös Juuka kuuluu, tulokehitys on muuta maata heikompaa (Tulojen muutos koko maassa ja alueittain, 2007). Pienituloisia ilmoitetaan väestöstä olevan 13,5 %, ja jopa kolmannes 75 vuotta täyttäneistä yksinasuvista ikääntyneistä luetaan kuuluviksi tähän ryhmään (Pienituloisuus henkilön iän mukaan, 2010). On kuitenkin otettava huomioon, että pienten paikkakuntien asumiskustannukset ovat alhaisemmat kuin suurempien kuntien.

3 ESTEETTÖMYYS

Esteettömyys määritellään ympäristön ja yksittäisten rakennusten toimivuudeksi, turvallisuudeksi ja miellyttävyydeksi sekä rakennusten kaikkien tilojen ja toimintojen helppokäyttöisyydeksi, loogisuudeksi ja saavutettavuudeksi kaikille käyttäjille. Esteettömyydellä tarkoitetaan myös kaikkien kansalaisten mahdollisuutta osallistua tasapuolisesti työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun (Mitä on esteettömyys 2010.) Esteettömyydellä tarkoitetaan siis sitä, että rakennettu ympäristö ja palvelut ovat myös toimintarajoitteisen henkilön saavutettavissa.

Pesolan (2009, 11) mukaan esteettömyys saattaa tulla välttämättömäksi meistä jokaiselle, sillä kuka vain voi yllättäen vammautua tai hänen toimintakykynsä rajoittua tapaturman tai sairauden seurauksena. Esteettömyyttä ei siis pidä yhdistää vain ikääntyneiden tai vammaisten asumis- ja toimintaympäristöihin. Esteettömästä ympäristöstä hyötyvät kaikki, ja se on yksi keino nostaa myös kodin arvoa, sillä esteettömyydellä tarkoitetaan myös panostusta laadukkaisiin materiaaleihin ja toiminnallisiin ratkaisuihin.

Suomen Standardisoimisliiton julkaiseman teknisen raportin ISO/TR 22411 mukaan esteettömyys määritellään sen mukaan, kuinka hyvin erilaiset tuotteet, järjestelmät, palvelut, ympäristöt ja tilat ovat kyvyiltään eritasoisten henkilöiden käytettävissä tietyn tavoitteen saavuttamiseksi tietyssä käyttötilanteessa (SFS-ISO/TR 22411 2008, 12). Huomioitavaa on myös se, että tuotteiden, palveluiden tai rakennetun ympäristön esteettömyys on tärkeä kilpailutekijä (SFS-ISO/TR 22411 2010, 1). Iwarssonin ja Ståhlin (2003, 61) mielestä esteettömyys on suhteellinen käsite, joka objektiivisesti normien ja standardien kautta viittaa ihmisen toimintakyvyn ja fyysisen ympäristön vuorovaikutukseen.

Saavutettavuutta käytetään synonyyminä esteettömyydelle ja sitä pidetään usein positiivisempänä ilmauksena kuin esteettömyyttä. Saavutettavuus perustuu ihmisten yhdenvertaiseen kohteluun. Esteettömyydessä on kyse enemminkin asenteiden avartamisesta ja pienistä oivalluksista (Mitä on esteettömyys 2010). Esteettömyyttä ja saavutettavuutta tarkoitetaan myös suunnittelutermillä Design for All (DfA), mutta sillä on yhteys myös itsenäiseen suoriutumiseen ja sosiaaliseen tasa-arvoon sekä käytettävyyteen ja käyttäjäkeskeisyyteen (Design for All 2009). DfA:n kanssa samankaltaisia termejä ovat myös Universal Design ja Inclusive Design.

4 PALVELUOHJAUS

Palveluohjaus on sosiaalityön menetelmä palvelujen sovittamiseksi, ja sitä käytetään mm. vanhustyössä. Palveluohjauksen tavoitteena on suunnitella ja organisoida asiakkaiden tarvitsemia palveluja. Palveluohjauksen neuvonta auttaa asiakasta selviämään arjesta, jotta hänellä olisi mahdollisuus itsenäiseen omassa kodissa asumiseen. Palveluohjaus perustuu ensisijaisesti asiakkaan ja palveluohjaajan väliseen luottamukseen. Palveluohjaus on asiakaslähtöistä ja sen lyhyt määritelmä on seuraava: ”Palveluohjaus perustuu asiakkaan todelliseen kohtaamiseen ja hänen mahdollisimman itsenäisen elämänsä tukemiseen”. (Suominen & Tuomisen 2007, 13.)

Juuan kunnassa palveluohjaus lähtee liikkeelle yhteydenotosta. Yhteydenotto voi tulla asiakkaalta itseltään, hänen läheisiltään, kotihoidosta, lääkäriltä, terveyskeskuksesta, erikoissairaanhoidosta tai joskus vaikka naapurilta. Ensinnäkin selvitetään asiakkaan omat voimavarat ja palvelujen tarve. Kartoituksen yhteydessä tehdään kotikäynti, jolloin keskustellaan palvelutarpeesta, palvelujen tuomista hyödyistä asiakkaalle sekä saatavilla olevista palveluista ja palvelujen tuottajista. Palvelujen vireillepano tapahtuu asiakkaan, läheisten ja Juuan kunnan kotihoidon esimiehen yhteistyönä. Palveluohjauksen piiriin kuuluvaa palvelua on mm. päivittäisissä toiminnoissa avustamisen järjestäminen. (Pelo 2012.)

5 ASUMISEN ESTEETTÖMYYTEEN LIITTYVÄ LAINSÄÄDÄNTÖ JA SUOSITUKSET

Asumisen esteettömyyteen liittyvä lainsäädäntö ja suositukset koskevat pitkälti julkisia rakennuksia ja uudisrakentamista. Joitakin kohtia voidaan kuitenkin nostaa esiin käsiteltäessä ikääntyneiden esteetöntä asumista. Viitteitä ja ohjeita voidaan soveltaa esim. peruskorjausten yhteydessä myös vanhoissa asuinrakennuksissa. Lainsäädännön perustana on perustuslaki, joka turvaa kaikkien Suomen kansalaisten ihmisarvon loukkaamattomuuden sekä yksilön vapauden ja oikeudet.

5.1 Maankäyttö- ja rakennuslaki ja -asetus

Vuonna 1999 voimaan tulleen maankäyttö- ja rakennuslain ja -asetuksen tavoitteina ovat alueiden käytön ja rakentamisen järjestäminen niin, että voidaan luoda edellytykset hyvälle elinympäristölle. Maankäyttö- ja rakennuslaki on velvoittava ja asetus puolestaan ainoastaan suositus. Maankäyttö- ja rakennuslain 5 §:ssä käsitellään alueiden käytön suunnittelun tavoitteita. Alueiden suunnittelun tulee edistää mm:

Turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien, kuten lasten, vanhusten ja vammaisten, tarpeet tyydyttävän elin- ja toimintaympäristön luomista (L 5.2.1999/132).

Maankäyttö- ja rakennuslain 117 §:ssä määritellään rakentamiselle asetettavat vaatimukset. Laissa huomioidaan myös rakennusten korjaus- ja muutostöiden soveltuvuus aiottuun käyttöön. Muutostyöt eivät saa vaarantaa käyttäjien turvallisuutta tai terveyttä.

Rakennuksen tulee olla tarkoitustaan vastaava, korjattavissa, huollettavissa ja muunneltavissa sekä, sen mukaan kuin rakennuksen käyttö edellyttää, soveltua myös sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua tai toimia on rajoittunut (L 5.2.1999/132).

Maankäyttö- ja rakennusasetuksen 51 § koskee asuinrakennuksia. Asetuksessa ohjeistetaan kiinnittämään asunosuunnittelussa huomioita asuintilojen ympäristötekijöihin ja vallitseviin luonnonoloihin niin, että esim. otetaan huomioon asuinhuoneiden riittävä luonnonvalon saanti. Asuintilojen tulisi myös olla tarkoituksenmukaisia ja viihtyisiä sekä soveltua erilaisiin muuttuviin asumistarpeisiin. (A 10.9.1999/895.)

Maankäyttö- ja rakennusasetuksen 53 § koskee liikkumisesteetöntä rakentamista. Asetuksessa ohjeistetaan kiinnittämään huomiota asuinrakennuksien suunniteltuihin käyttäjämääriin ja kerroslukuun sekä ottamaan huomioon liikkumisesteettömän rakentamisen vaatimukset (A 10.9.1999/895.)

Asunosuunnittelussa kiinnitetään siis huomiota asukkaiden erilaisiin asumistarpeisiin. Koska rakentamisen pitäisi perustua esteettömyyteen, pitäisi myös apuvälineiden käyttäjien pystyä toimimaan näillä periaatteilla suunnitelluissa tiloissa niin, että heillä olisi mahdollisuus itsenäiseen kotona asumiseen.

5.2 Suomen rakentamismääräyskokoelma

Suomen rakentamismääräyskokoelma perustuu Maankäyttö- ja rakennuslain 13 §:ään ja se täydentää Maankäyttö- ja rakennuslakia ja -asetuksia (L 5.2.1999/132). Se on asetustasoinen ja sen määräykset ovat ainoastaan velvoittavia. Sen osat yleisestä rakennussuunnittelusta ja asuntorakentamisesta käsittelevät esteettömään

asumiseen liittyviä asioita. Määräyksillä ja ohjeilla annetaan esteettömyyden toteutumisen minimivaatimukset.

Suomen rakentamismääräyskokoelman osassa F1 Esteetön rakennus käsitellään asuinrakennusten esteettömyyttä rakentamismääräyskokoelman asetuksen G1 edellyttämällä tavalla. F2:ssa määritellään rakennusten käyttöturvallisuutta, kuten uudisrakennusten luiskien, portaiden, kaiteiden ja käsijohteiden käyttöä turvallisuusriskien vähentämiseksi. (RakMk F1, 2005.)

Rakentamismääräyskokoelman osassa G1 Asuntosuunnittelu määritellään vakinaisten asuinrakennusten suunnittelua. Määräykset ja ohjeet koskevat asuinrakennuksia, tonttia ja rakennuspaikkaa. Näiden tulee täyttää tietyt mitoituksen vähimmäisvaatimukset, sekä olla tarkoitukseensa soveltuvia, riittävän tilavia ja asianmukaisesti varusteltuja. (RakMk G1, 2005.)

5.3 Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista

Vammaispalvelulain tarkoituksena on edistää kansalaisten yhdenvertaisuutta vahvistamalla kaikkien kansalaisten yhtäläisiä oikeuksia. Vammaispalvelulain tarkoituksena on myös ehkäistä ja poistaa vamman aiheuttamia haittoja ja esteitä. Tukitoimet tulee järjestää sisällöltään ja laajuudeltaan niin, että ne tukevat vammaisten itsenäistä suoriutumista ja auttavat heitä selviytymään tavanomaisista arkiaskareistaan. (L 3.4.1987/380.)

Vamman tai sairauden vuoksi korvataan vammaispalvelulain ja asetuksen mukaiset kohtuulliset asunnon muutostöistä aiheutuvat kustannukset. Kunnalla on velvollisuus korvata vaikeavammaisen henkilön asunnon muutostöiden sekä siihen liittyvien välineiden ja laitteiden hankkimisista aiheutuneet kohtuulliset kustannukset, jotta hän selviytyy jokapäiväisistä askareistaan. (L 3.4.1987/380.)

Kuntien sosiaalitoimella on vastuu vammaispalvelulain ja -asetuksen mukaisten palveluiden ja tukitoimien järjestämisestä kunnassa, poissulkien lääkinnällisen kuntoutuksen. Vammaispalvelulain mukaisia palveluja järjestetään kunnassa silloin, kun vammaisen henkilö ei saa hänelle sopivia palveluja minkään muun lain perusteella. Kunta huolehtii tarpeenmukaisten palvelujen ja tukitoimien toteuttamisesta. (Kosonen 2007, 8.)

5.4 Suomen rakennustietosäätiön RT-kortisto

Suomen rakennustietosäätiön Rakennustieto eli RT-kortistossa annetaan ohjeita kaikkeen rakentamiseen suunnittelusta toteutukseen. RT-korteisaa on tietoa myös liikkumis- ja toimimisympäristön soveltuvuudesta vammaisten ja vanhusten käyttöön. Ne toimivat hyvinä tietolähteinä ja antavat hyvän rakennustavan mukaisia ohjeita. Opinnäytetyössä on käytetty seuraavia RT-kortteja:

- RT 09-10409 Ihmisen mitat ja ulottuvuudet
- RT 09-10884 Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö
- RT 73-10621 Sähköasennusten sijoitus
- RT 75-10183 Asunnon sähkövalaistus
- RT 88-11019 Kaiteet ja käsijohteet
- RT 93-10534 Vanhusten palvelutalot ja -asunnot
- RT 93-10925 Asuntosuunnittelu Lepo ja työskentely
- RT 93-10929 Asuntosuunnittelu Ruoanvalmistus ja ruokailu
- RT 93-10932 Asuntosuunnittelu Hygienianhoito.

5.5 Standardit

Standardointi tarkoittaa yhdenmukaistamista, ja standardien avulla määritellään, miten asiat tulisi tehdä. Standardien avulla pystytään järjeistämään toimintaa ja lisäämään turvallisuutta (Standardi tutuksi n.d.) Standardoinnin avulla esim. varmistetaan eri paikoissa erilaisin laittein valmistettujen osien yhteensopivuus. Standardit

perustuvat sopimuksiin ja ovat luonteeltaan suosituksia. Suomessa standardisoinnista vastaa Suomen Standardisoimisliitto SFS ry. SFS on jäsenenä kansainvälisessä International Organization for Standardization ISO standardisoimisorganisaatiossa, joka luo kansainvälisiä standardeja (Standardi tutuksi n.d.).

Tekninen raportti ISO/TR 22411 2008 on vahvistettu suomalaiseksi kansalliseksi standardiksi 15.2.2010. Raportti käsittelee esteettömyyttä laaja-alaisesti ja antaa yleiskuvan esteettömyyteen vaikuttavista tekijöistä. Se tukee esteettömyyden toteuttamista ja antaa opastusta ikääntyneiden ja vammaisten tarpeiden huomioon ottamiseksi. (SFS-ISO/TR 2241 2008, 1.) Raportissa huomioidaan toimintakyvyn rajoitteet tarjoamalla vaihtoehtoisia ratkaisuja tai apua esteettömien tuotteiden, palvelujen ja rakennetun ympäristön suunnitteluun (SFS-ISO/TR 22411 2008, 14).

6 KOTI JA SEN MERKITYS IKÄÄNTYNEELLE

Ikääntyneen itsenäiseen kotona asumiseen ja palveluiden tarpeeseen vaikuttavat hänen toimintakykynsä ja ympäristön esteettömyys. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (2008, 39) mukaan itsenäinen laadukas kotona asuminen edellyttää asunnolta esteettömyyttä, turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Pääministeri Kataisen hallitusohjelman (2011, 60) yhdeksi tavoitteeksi on kirjattu ikääntyneiden itsemääräämisoikeuden turvaaminen ja itsenäinen asuminen. Ohjausryhmän valmisteleman vanhuspalvelujen lakiluonnoksen 3 §:ssä säädetään kunnan velvollisuudeksi edistää ikääntyneiden hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 2012, 19).

Koti on monelle ikääntyneelle paras paikka, ja monissa tutkimuksissa onkin tullut esille vanhusten halukkuus asua omassa asunnossaan mahdollisimman kauan. Kodin merkitys lisääntyy ikääntymisen myötä, sillä kotona ja sen lähiympäristössä vietetty aika moninkertaistuu. Asuminen samassa tutussa kodissa samalla tutulla paikkakunnalla pitää yllä elämän jatkuvuuden tunnetta toimintakyvyn heikkenemisestä

riippumatta. (Lyyra 2007, 56.) Koti myös pitää yllä ja parantaa ikääntyneen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä (Niemelä 2000, 21–22). Kodin koetaan luovan turvaa ympäröivää maailmaa vastaan, ja monelle ikääntyneelle oma koti on myös merkki taloudellisesta toimeentulosta ja itsenäisyydestä. Koti voi myös muodostua taakaksi esim. sairastumisen myötä. (Lyyra 2007, 57.)

7 IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVÄT MUUTOKSET

Ikääntymiseen liittyvä vanhenemisprosessi ja sairaudet sekä niistä aiheutuvat toimintakyvyn muutokset ovat tärkeitä elämänlaatua ja itsenäistä asumista uhkaavia tekijöitä. Usein arvioitaessa vanhusten toimintakykyä perustana on päivittäisistä toiminnoista selviytyminen. Kotona asumisessa tärkeää on fyysinen toimintakyky, mutta asioiden hoitamisesta selviytyminen edellyttää lisäksi psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

7.1 Vanhenemismuutokset

Vanhenemismuutoksiksi voidaan tulkita erot hyväkuntoisten ikääntyneiden ja nuorten ihmisten välillä. Hitaasti eteneviä, ulkoisista tekijöistä riippumattomia, palautumattomia ja elimistön toiminnan kapasiteettia vähentäviä vanhenemismuutoksia ilmenee kaikilla. (Tilvis 2010, 20.) Kiistattomin ikääntymisen muutos on reaktionopeuden hidastuminen (Tilvis 2010, 33). Yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria, sillä vanhenemismuutoksiin vaikuttavat ihmisen elämänkaari ja sen aikana ilmenneet huomaamattomat vähäoireiset sairaudet (Tilvis 2010, 20). Heikkisen (2008, 402) mukaan normaalissa vanhenemisessä ikään liittyvät muutokset eivät kuitenkaan ole yhteydessä sairauksiin. Rakennustietosäätiö puolestaan määrittelee ikääntymisen vanhenemisen mukanaan tuomaksi rajoittuneeksi toimintakyvyksi (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 8).

Anatomian ja fysiologian näkökulmasta ikääntymisessä on kyse soluista, ja tässä kontekstissa ikääntyminen tarkoittaa elävien organismien prosessia, joka ajan myötä

johtaa sopeutumiskyvyn menetykseen, toiminnalliseen heikkenemiseen ja lopulta kuolemaan (Spirduso, Francis & MacRae 2005, 4). Ulkoisesti havaittavissa olevia vanhenemismuutoksia ovat mm. hopeanharmaat hiukset, uurteinen iho, kumartunut ryhti ja lyhentyneet askeleet sekä tukeutumisvälineen tarve (ks. kuvio 3). Yli 75-vuotiaiden on todettu olevan alttiimpia kuulon, näön, liikkuvuuden ja psyykkisen toiminnan vajaatoiminnalle kuin sitä nuorempien henkilöiden (Harrington & Harrington 2000, 38).



KUVIO 3. 92-vuotiaalla äidilläni ilmeneviä ulkoisia vanhenemismuutoksia

Fyysinen ja henkinen toimintakyky ovat maksimissaan 17–25-vuotiaana ja heikkenevät siitä eteenpäin. Kuitenkin tietyt henkiset kyvyt pysyvät melko samanlaisina suhteellisen korkeaan ikään saakka tai jopa parantuvat. Elinajanodotteeseen vaikuttavat yleisesti ravinnon saanti, yleinen aktiivisuus, liikunta ja sukupuoli, kun elämän laatuun taas terveys, toimintakyky, elinvoimaisuus, kognitiiviset toiminnot, tunteet, harrastukset, sukupuolielämä ja sosioekonominen asema. (Spirduso, Francis & MacRae 2005, 29–30.)

7.2 Fysiologiset muutokset

Fyysinen toimintakyky perustuu elimistön ja aistien kautta saatujen havaintojen yhteistyöhön. Ikääntyessä lihaskudoksen määrä vähenee aiheuttaen myös lihasvoiman vähenemisen (Tilvis 2010, 24–25). Biomekaaniset tekijät, kuten voimantuotto, ovat maksimissaan 20–30-vuotiailla henkilöillä, ja lihasvoima pysyy suhteellisen muuttomattomana 50 ikävuoteen saakka, minkä jälkeen se heikkenee noin 1 %:n vuodessa (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2010, 112). Luuston haurastuminen alkaa 40 ikävuoden jälkeen (Suominen 2010, 103). Ikääntyneen fyysistä toimintakykyä rajoittavat myös sydämen maksimisykkeen aleneminen verenkierron heikkeneminen ja hengityskapasiteetin väheneminen (Tilvis 2010, 35–37).

Nivelillä mahdollistetaan ja rajoitetaan tuki- ja liikuntaelimistön toiminta. Ihmisen ikääntyessä tuki- ja liikuntaelimistön liikeradat ja nopeus rajoittuvat, etenkin yläraajojen (käsien ja sormien) ja pään liikuteltavuus vaikeutuu, mistä johtuen myös ulottumisalue pienenee. (Spirduso, Francis & MacRae 2005, 77.) Nivelten joustavuus yhdessä sydämen, kehon koostumuksen ja lihasvoiman kanssa ovat tärkeitä terveyttä edistäviä fyysisen kunnan tekijöitä (Spirduso, Francis & MacRae 2005, 77). Hyvä fyysinen toimintakyky on perustana perustoiminnoista ja kotiaskareista selviytymiseen (Smith 1990, 101). Perustoimintoja ovat esim. pukeminen ja syöminen ja kotiaskareita tiskaaminen ja postilaatikolla käynti.

Aistitoiminnoista näkö- ja kuuloaistin on todettu heikkenevän eniten ikääntymisen myötä. Näköaisti on ihmisen keskeisin aisti, jonka avulla hän hankkii suurimman osan ympäristön tiedoista. Iän myötä näön tarkkuus ja silmän mukautumiskyky heikentyvät vaikeuttaen lähelle näkemistä (Hyvärinen 2010, 171). Näön tarkkuuden heikkeneminen alkaa 40 ikävuoden jälkeen ja 75-vuotiaalla näön tarkkuudesta on jäljellä noin 60 % verrattuna 20-vuotiaisiin (Sanders & McCormick 1993, 99). Ihmisen ikääntyessä hämäräadaptaatio hidastuu ja heikkenee vaikeuttaen näkemistä, kun liikutaan erilaisten valaistusvoimakkuuksien välillä (Corso 1992, 55), esim. sisältä valoisasta ulos pimeään. Näkemiseen vaikuttavat myös henkilökohtaiset ravitsemustottumukset, nautintoaineiden käyttö sekä erilaiset näkemiseen vaikuttavat silmäsairaudet.

Näkökyky vaikuttaa osaltaan jokapäiväisen elämän ja arkiaskareiden sujumiseen (Ishihara, Ishihara, Nagamachi, Hiramatsu & Osaki 2002, 162), mutta myös yhteydenpitoon ja elämisen laatuun. Hyvärisen (2008, 171) mukaan näköjärjestelmän vanhenemisen seurauksena tulevat muutokset voivat pahimmillaan olla este itsenäiselle suoriutumislle. Vaikka ikääntyminen tuo muutoksia näkemiseen, näkökyvyn muutokset ovat aina yksilöllisiä.

Kuulon heikkeneminen alkaa huomaamattomasti ja vähitellen (Ikäkuulo 2006, 6). Iän myötä ihmisen kyky erotella ääniä sekä korkeiden äänien kuuleminen heikkenevät merkittävästi (Sanders & McCormick 1993, 595), samoin heikkenee kyky reagoida useisiin signaaleihin samanaikaisesti (Siistonen 2009). Ihmisen normaali kuulotajualue on 20–20 000 Hz (Sanders & McCormick 1993, 161), mutta ikä alentaa kuulotavan taajuusalueen tyypillisesti 50–8 000 Hz:iin (Siistonen 2009). Kuulon aleneminen vaikuttaa puheen tunnistuskyvyn heikkenemiseen, varsinkin meluisassa ympäristössä (Sorri & Huttunen 2010, 163).

Ikähuonokuuloisuus on yleisnimitys ikääntymisen myötä sisäkorvassa ja kuulohermoradoissa ilmeneville rappeutumismuutoksille, joita on noin joka kolmannella yli 65-vuotiaalla. Ikäkuulolle on ominaista sanojen erotteluvaikeus, ja siihen voi liittyä myös tinnitusta eli ilman ulkoista ärsytystä tapahtuvaa korvien soimista. (Ikäkuulo 2006, 5–6.) Kuulon heikkenemisellä on vaikutuksia ikääntyneen itsenäiseen kotona suoriutumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Kuulovaikeuksien seurauksena ikääntyneellä voi olla turhautumista, ahdistuneisuutta, masennusta, ja nämä puolestaan johtavat elämän laadun heikkenemiseen. (Sorri & Huttunen 2010, 163.)

7.3 Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset

Merkittävimmät iän mukanaan tuomat muutokset tapahtuvat kognitiivisissa prosesseissa (Siistonen 2009). Muistitoimintojen heikkenemistä tapahtuu sekä muistiin tallentamisessa että mieleen palautuksessa. Yli 65-vuotiaitten suorituskyky ja päätöksenteko hidastuvat, myös uusien asioiden oppiminen saattaa olla hidasta ja vaikeaa,

mutta mahdollista. (Suutama 2010, 195.) Muisti käsittää vanhojen tapahtumien muistelemisen lisäksi myös ennakoivan muistin (Kuutti 2003, 38).

Vaikka osa muistitoiminnoista heikkenee ikääntymisen myötä, se ei kuitenkaan estä vanhusta selviämästä arjesta (Suutama 2010, 195), mutta jos ikääntyneellä on toistuvasti ongelmia muistitoiminnoissa, voidaan epäillä vanhuusiän masennusta, dementiaa tai Alzheimerin tautia. Tilvis toteaa, että tavallisimpia havaittuja psykososiaalisia vanhenemisen piirteitä ovat mm. virheaistimusten yleistyminen, henkisen joustavuuden vähentyminen, luonteenpiirteiden korostuminen, tunne-elämän latistuminen, mielialan lasku, harrastusten yksipuolistuminen, yksinäisyys ja eristäytyminen. Älykkyys sen sijaan ei heikkene ja voi jopa parantua. (Tilvis 2010, 32–33.) Kognitiivisten prosessien tuomat muutokset johtavat usein itsenäisen asumisen estymiseen.

Ikääntyneen ympärillä oleva sosiaalinen verkosto antaa ikääntyneelle turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Usein kun ihminen menettää fyysisen toimintakykynsä, häiriintyy myös hänen turvallisuudentunteensa. Turvallisuuteen tulisivin kiinnittää huomioita erityisesti kaikkien liikuntarajoitteisten ja iäkkäitten henkilöiden osalta. Ihmisten kokema turvallisuudentunne voidaan jakaa psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen turvallisuuteen. (Vehmaskoski 2010.) Turvallisuus kuuluu ihmisten perusoikeuksiin ja asumisen turvallisuus on yksi näistä oikeuksista (Niemelä 2000, 22).

Turvallisuuden tunnetta lisää yksilön oma paikka ja tietty asema yhteisössä, jolloin yksilö tietää, minne kuuluu. Jokainen tietää lisäksi oman yhteisönsä kuulumiset, ainakin maaseudulla. Kun ikääntynyt joutuu muuttamaan ”kotoaan kirkolle”, muutto voi aiheuttaa ahdistusta ja turvattomuuden tunnetta, koska yksilö on menettänyt oman paikkansa yhteisössä eikä enää löydä uusia verkostoja turvakseen. Teknologian avulla voidaan lisätä turvallisuuden tunnetta, omatoimisuutta ja autonomian tunnetta (Vehmaskoski 2010). Turvallisuuden tunnetta voidaan lisätä yksinkertaisesti jo tiedolla, kehen voi ottaa yhteyttä apua tarvitessaan. Myös Facebook tarjoaa mahdollisuuden yhteydenpitoon ja Internetin kautta voi löytää ikätovereita sekä vanhoja koulukavereita, esim. kun joutuu muuttamaan tai kun ikätoverit ovat jo poistuneet lähiympäristöstä.

8 JUUAN KUNNAN IKÄÄNTYNEIDEN ASUMISTILAN- TEEN KUVAUS

Juuan kunnan ikääntyneiden asumistilanteen kuvaukseen on kerätty materiaalia eri aineistoista. Materiaalia on kerätty Tilastokeskuksen sivustoilta, ARAn sivustolta, Juuan kunnan ikääntymispoliittisesta strategiasta ja toimintaohjelmasta sekä erilais-
ten kyselytutkimusten kautta.

8.1 Saatavilla olevat fakta-aineistot

Juuassa oli vuoden 2011 lopussa kaikkiaan 2684 asuntokuntaa, joista vuokra-
asunnoissa asuvien asuntokuntien osuus oli 20,9 % ja rivi- ja pientaloissa asuvien
osuus oli 89,2 % (Juuka 2011). Juuassa noin 61 % 75 vuotta täyttäneistä asui omakoti-
talossa, 26 % rivitalossa ja 10 % kerrostalossa. Yksinasuvia yli 75 vuotta täyttäneitä
oli 293 ja toisen kanssa asuvia 203 henkilöä. (Juuan kunnan ikääntymispoliittinen
strategia ja toimintaohjelma 2010–2015, 11.)

Juuan kunnan yli 75-vuotiaista asukkaista asui noin kolmasosa kaukana kuntakeskuk-
sesta ja sen palveluista (Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toiminta oh-
jelma 2010 – 2015, 5). Yleisesti voidaan todeta, että ikääntyneiden asunnot ovat
puutteellisemmin varustettuja verrattuna muun väestön asuntoihin (ks. taulukko 2).

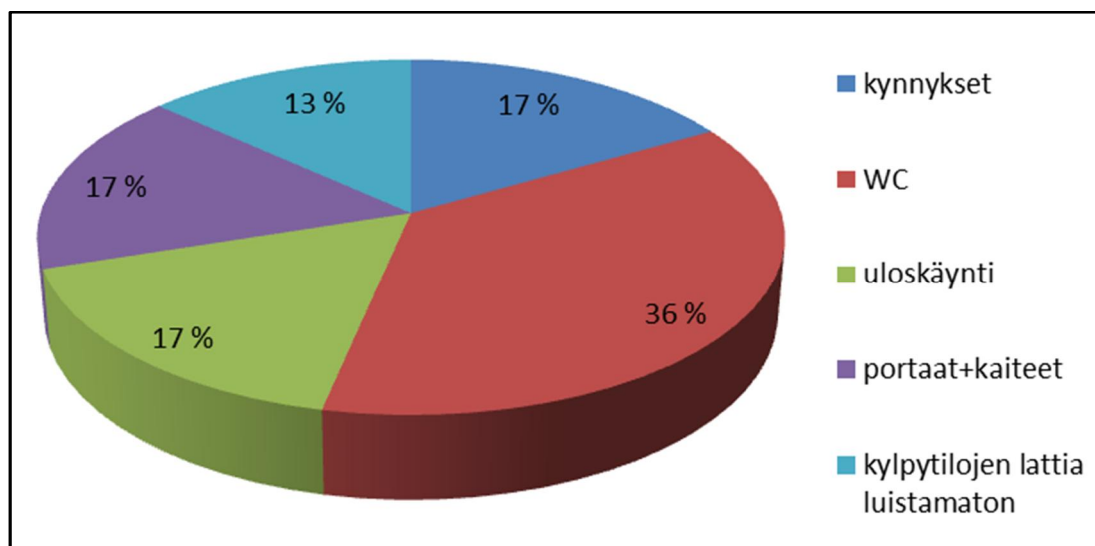
TAULUKKO 2. Asuntojen varustetaso puutteellinen tai tuntematon v. 2007 Suomessa
(Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toiminta ohjelma 2010 – 2015, liite
3)

Asuntokunnat	Juuka %	Maakunta %	Koko maa %
Kaikki	25,6	15	9,7
Yli 65 -vuotiaiden	24,5	18,4	12

Juuassa on paljon puulämmitteisiä asuntoja, mutta myös asuntoja, joissa on kantovesi ja ainoa peseytymismahdollisuus on ulkosaunassa (Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toiminta ohjelma 2010–2015, 11). ARAn tekemän kuntakyselyn mukaan Juuassa on vuosina 2010–2014 ikääntyneiden henkilöiden omistusasuntojen korjaustarvetta 250 asunnossa ja 104 vuokra- tai palveluasunnossa. (Vanhusten ja kehitysvammaisten asuminen ja asunnontarve -kysely kunnille 2009, Liitetaulukko 1, 6).

8.2 Kiertävä Pysäkki -hankkeen kyselytutkimus

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Kiertävä Pysäkki -hanke yhdessä Eläkeliiton paikallisyhdistysten kanssa järjesti lomakekyselyn Pohjois-Karjalan ikääntyneille heidän asumisestaan ja esteettömyystiedon tarpeesta vuoden 2011 lopussa ja 2012 alussa. Juuan kunnassa lomakkeita jaettiin 50:lle Eläkeliiton paikallisyhdistyksen tilaisuuteen osallistuneelle ikääntyneelle. Kyselyyn saatiin 15 vastausta, mikä vastaa 1 %:a kunnan ikääntyneistä. (Turunen 2012.) Olen poiminut aineistosta Juuasta saadut vastaukset ja koonnut niistä lomakekyselyn tulokset Juuan kunnan osalta. Kyselyn mukaan ikääntyneiden henkilöiden asuntojen korjaustarvetta on eniten wc- ja pesutiloissa sekä oviympäristöissä (ks. kuvio 4).



KUVIO 4. Ikääntyneiden henkilöiden asuntojen korjaustarvekohteet Juuassa

Kyselystä saatujen ikääntyneiden omien mielipiteiden perusteella voidaan päätellä, että ikääntyneiden henkilöiden asunnoissa Juuassa on korjaustarvetta, sillä jopa 83 % vastaajista ilmoitti asunnossaan olevan 2–7 korjauskohdetta. Kodin esteettömyysratkaisuista ei myöskään tiedetä tarpeeksi, sillä 53 % vastaajista jätti vastaamatta avoimeen kysymykseen ”Millainen on mielestäsi esteetön koti”, ja vain 20 % oli hyvin selvillä siitä, millaisia seikkoja huomioidaan esteettömässä asumisessa.

Eniten korjaustarvetta kyselyn mukaan on wc-tiloissa, jotka usein koettiin niin ahtaiksi, ettei niitä edes pystyittäisi korjaamaan. Toiseksi eniten korjaustarpeita tuli esiin kynnyksissä, uloskäynnin muuttamisessa helppokulkuisiksi sekä portaissa ja niiden kaiteissa. Useissa kohteissa koettiin tarpeelliseksi kylpytilan lattiamateriaalin vaihtaminen luistamattomaksi. Kaivattiin myös tietoa kotiin mahdollisesti saatavissa olevista palveluista.




Kyselyn luotettavuuteen vaikuttaa kyselyyn vastanneiden pieni lukumäärä. Ovatko lomakkeen täyttäjät ymmärtäneet oikein rastitustehtävien kysymykset tai rastittaneet oikeat kohdat? Kysyttäessä korjaustarpeita on vastausten perusteella kuitenkin nähtävissä, että tehtävä on ymmärretty oikein. Vastausten perusteella tehdyt päätelmät vastaavat muita ikääntyneille tehtyjä kyselytutkimuksia sekä yleisesti ikääntyneiden asuntojen korjaustarvetta Suomessa ja erityisesti Pohjois-Karjalassa.

8.3 Esteettömän asumisen teemapäivän palautteiden tulokset

OsaKe-hankkeen yhtenä tavoitteena ja toimenpiteenä on ikääntyneiden asuntojen korjaustoiminnan mallintaminen Juuan kunnassa. Tähän liittyen koulutusosiossa jaettiin koulutukseen osallistuneille henkilöille, jotka järjestävät kotipalveluja ”Esteetön asuminen – vinkkejä kotihoidon työntekijöille” -materiaali. Koulutusosio ja siihen liittyvä materiaali oli PKAMK:n yhteydessä toimivan Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskuksen toteuttama. Materiaalin tarkoituksena on auttaa kotihoidon henkilöstöä havainnoimaan asiakkaiden asuntojen esteettömyyttä ja toimia pohjana opinnäytetyömateriaalia varten.

Materiaali on A4-kokoinen 14-sivuinen värillinen tulostevihko, ja sen kuvituksena on käytetty havainnollisia, toiminnallisia tai kohdevalokuvia sekä muutamia kaaviokuvia. Sisältö jakautuu kodin toiminnallisiin tiloihin ja lopussa on yhteenvedonomaaisesti käsitelty kodin turvallisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Palautekysely toteutettiin maaliskuussa 2012 ja vastauksia saatiin 11, mikä vastaa 36 %:a koulutukseen osallistuneista. Kotiin annettavien palveluiden henkilöstö antoi palautteen materiaalin sisällöstä ja sen tarpeellisuudesta (ks. taulukko 3).

TAULUKKO 3. Kotiin annettavien palveluiden henkilöstölle jaetun materiaalin palautekyselyn tulokset Juuassa

			
materiaalin laajuus	9	2	
helppolukuisuus	11		
materiaalista on hyötyä työssäni	7	4	
materiaalin asiasisältö on kattava	10	1	
sisällön looginen järjestys	8	3	
kuvien informaatioisuus	8	3	
materiaalin ulkonäkö	11		
yhteensä	64	13	0

Materiaalista saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että materiaali koettiin 100-prosenttisesti helppolukoiseksi ja sen ulkonäkö miellyttäväksi. Asiasisältö koettiin kattavaksi ja laajuus riittäväksi. Kuvien informatiivisuus ja sisällön looginen järjestys koettiin hyväksi, mutta niissä oli myös parantamisen varaa. Positiivisena piirteenä voidaan havaita, ettei yksikään vastaajista antanut materiaalista negatiivista palautetta. Kotihoidon henkilöstöstä 64 % koki materiaalista olevan hyötyä työssään.

9 ASUNNON MUUTOSTYÖT

9.1 Asunnon muutostöiden toteuttaminen

Asunnon muutostyöt kuuluvat kuntien järjestämisvelvollisuuksiin, eikä kunnilla ole oikeutta evätä muutostöitä taloudelliseen tilanteeseen vedoten. Korvauksen piiriin ei kuitenkaan kuulu asumismukavuuden tai asumistason parantaminen. (Asunnon muutostyöt 2011.) Vammaispalveluasetus määrittelee välttämättömiksi muutostöiksi esim. ovien levennykset, luiskien rakentamisen, puuttuvien hygieniatilojen tai vesijohdon asentamisen sekä kiinteästi asuntoon kuuluvien kalusteiden tai rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttamisen. Muutostöihin kuuluvat myös töiden suunnittelu ja lähiympäristön esteiden poistaminen. Asetuksen mukaan korvataan myös asuntoon kiinteästi asennettavat nosto- ja hälytyslaitteet. (A 18.9.1987/759.)

Ikääntyneiden kotona asuminen voidaan mahdollistaa huonejärjestelyillä, kuin myös arkiaskareita helpottavilla apuvälineillä ja asunnon muutostöillä. Fysioterapeuteilla on tärkeä tehtävä ikääntyneiden asunnoissa olevien liikkumista vaikeuttavien esteiden havainnoinnissa ja mahdollisten muutostyöehdotusten esittämisessä (Smith 1990, 100). Asuntojen ja asuinympäristöjen esteettömyyttä parantamalla saadaan vähennettyä noin kolmasosa ikääntyneiden avuntarpeesta ja siirretään myöhemmäksi ehkä joka kymmenes laitossijoitus (Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toimintaohjelma 2010–2015, 11).

Siitosen (2010, 525) mukaan, fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta ihmisten kokemaan turvallisuuden tunteeseen, ja sitä voidaan lisätä suunnittelemalla turvallisia ympäristöjä. Pienetkin asunnon muutostyöt voivat parantaa ikääntyneiden itsenäistä suoriutumista. Könkkölä (2003, 14) toteaa, ettei asunnonmuutostöissä ole kuitenkaan kyse pelkästään fyysisten esteiden poistamisesta, vaan myös ihmisten välisistä sosiaalisista kontakteista, sillä elämää vaikeuttavat ympäristön esteet estävät samalla myös sosiaalisen vuorovaikutuksen.

Vaikka on tärkeää huolehtia ikääntyneen kodin ja elinympäristön turvallisuudesta, ei silti saa unohtaa terveyden sekä liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitämistä, jotka ovat tärkeitä itsenäisesti kotona asuvalle ikääntyneelle. Ikääntyneen toimintakyvyn heikessä jokin aiemmin aivan vaarattomalta tuntuva fyysinen tekijä, kuten liukas lattia-materiaali, voi lisätä alttiutta kaatumiselle. (Pajala 2012, 48, 117.) Koskisen (2004, 39) mukaan hyvässä vanhuudessa on kyse ennen kaikkea mukautumisesta ja ennakointi, johon asunnon muutostyöt voidaan laskea kuuluviksi, on yksi mukautumisstrategia (Koskinen 2004, 49).

Tutun toimintaympäristön muutokset voivat saada ikääntyneen tuntemaan olonsa turvattomaksi. Lisäksi hän saattaa olla teknofobinen ja pelätä uusia teknisiä laitteita. Pajalan mukaan kodin muutostöitä tehtäessä ja turvallisuutta lisääviä laitteita asennettaessa kerrotaan ikääntyneelle, mitä muutoksia tullaan tekemään ja miksi. Muutosten jälkeen kerrotaan toteutuneista ratkaisuista ja neuvotaan uusien laitteiden käyttö sekä seurataan, miten uusien laitteiden käyttöönotto on sujunut. Lisäksi varmistetaan, että ikääntynyt on ymmärtänyt laitteiden merkityksen oman turvallisuutensa kannalta (Pajala 2012, 122.)

Rousi (2009, 473) viittaa suomalaiseen tutkimukseen, jonka mukaan henkilöt, joille oli tehty asunnon muutostöitä, olivat 62-prosenttisesti sitä mieltä, etteivät he pystyisi asumaan itsenäisesti ilman toteutettuja muutostöitä, ja kolme neljäsosaa oli sitä mieltä, että muutoksista oli ollut heille paljon hyötyä. Tilvis ja Pohjolainen (2009, 532) näkevät asunnon rakenteelliset esteet sekä apuvälineiden sopimattomuuden olevan myös vanhuksen kuntoutuksen esteenä.

9.2 Muutostöihin kohdistuvat odotukset

Se, mitä muutostöiltä odotetaan, riippuu siitä, kenen kannalta asiaa katsotaan. Ikääntyneillä on kodin muutostöitä kohtaan eri odotukset kuin esim. kunnalla. Ikääntyneet ja heidän läheisensä odottavat kodin muutostöiltä arkiaskareiden helpottumista sekä mahdollisuutta jatkaa itsenäistä kotona asumista. Kotihoidon henkilöstö puolestaan odottaa helpotuksia työergonomiaan ja työtehtävien sujuvuuden parantumista.

Kunta toivoo muutostöiltä kustannustehokkuutta. Kiinteistöjen omistajat ja talonmiehet toivovat ajanmukaisia muutostyöilmoituksia ja huoltotöiden sekä talon muiden asukkaiden huomioimista. (Örn 2011.)

OsaKe-hankkeen toimesta toteutettiin vuoden 2011 lopussa kysely Juuan eri hallintokuntien henkilöstölle sekä teknisen lautakunnan ja sosiaali- ja terveyslautakuntien jäsenille juukalaisten ikäihmisten asuntojen korjaustoimintamallin kehittämistä. Kyselyllä selvitettiin ammattilaisten ja luottamushenkilöiden käsityksiä ikäihmisten asuntojen korjaustoiminnan nykytilasta ja tulevaisuudensuunnitelmista. Kyselyn keskeisempiä tuloksia olivat huomiot asuntojen muutostyö- ja korjaustoiminnan toteuttamisen haasteista ja puutteista mm. tiedottamisessa eri toimijoiden ja asiakkaan välillä. Tärkeäksi koettiin korjaustarpeen ennakointi asukkaan toimintakykyä vastaavaksi sekä kaivattiin asiakkaille jaettavaa materiaalia, jossa olisi tietoa erilaisista muutostyön ratkaisuvaihtoehdoista. (Raportti kyselystä 2011, 9.)

9.3 Asunnon muutostöiden rahoitus ja neuvonta

Asunnon muutostöiden rahoitus voidaan hoitaa monella eri tavalla. Sosiaalitoimen kautta voidaan hakea vammaispalvelulain mukaisia asunnon muutostyöavustuksia ja joissakin erikoistapauksissa myös toimeentulotukeen perustuvia avustuksia. Vammaispalvelulain ja -asetuksen mukaan kunnalla on velvollisuus korvata vamman tai sairauden vuoksi itsenäistä asumista tukevien asunnon muutostöiden aiheuttamat kohtuulliset korvaukset. (L 3.4.1987/380).

Sotainvalideille korjausavustuksia myönnetään sotilasvammalain mukaisesti Valtionkonttorin kautta. Asunnon muutostöiden ja peruskorjausten avulla tuetaan sotainvalidiin kotona asumista ja myöhennetään laitoshoitoon joutumisen ajankohtaa. Korvauksen edellytyksenä hakijalla on oltava vähintään 10 %:n työkyvyttömyysaste ja toiminta- tai liikuntakykyä haittaava vamma tai sairaus, joiden vuoksi asunnon muutostyöt ovat perusteltuja. (Sotilasvammalain mukaiset asunnon muutostyöt 2012, 4.) Suurehkoihin muutostöihin anotaan Valtion asuntorahaston (ARA) avustusta, jonka hakuaika on kerran vuodessa keväisin. Ikääntyneiden asuntojen korjauksiin avustusta

myönnetään sosiaalisin ja taloudellisin perustein. Korvausta voidaan hakea mm. asunnon korjaustoimintaan ja hissien rakentamiseen sekä energia-avustuksia rakennuksen lämpötalouden parantamiseen. Yleensä avustus on 40 % hyväksytyistä korjauskustannuksista. Avustuksen myöntäjänä on avustuksesta riippuen kunta, ARA tai Valtionkonttori. (Avustukset 2012.)

Muutostöiden rahoitus voidaan tehdä myös omarahoitteisesti, jolloin asukas maksaa itse muutostöiden aiheuttamat kustannukset. Korjausneuvontaa asunnon muutostöihin saa kunnan palveluohjaajilta ja fysioterapeuteilta. Muutostöiden suunnitteluun ja hakemusten täyttöön saa apua Vanhusten keskusliiton Korjausneuvonnan kautta.

10 MUUTOSTARPEIDEN KARTOITUS

10.1 Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmän huomiointi

Opinnäytetyön lähtökohtana on ollut ikääntyneiden itsenäistä asumista tukevien toimenpiteiden suunnittelua ohjaava tieto siitä, että kotona asuvia yli 65-vuotiaita on kaikista Suomen kotitalouksista 18,1 % (Juuka 2011) ja yksinasuvista asuntokunnista kolmannes on yli 65-vuotiaita (Suurin osa yksinasuvista vähintään 35-vuotiaita 2011). Maaseutukunnissa yksinasuvien ikääntyneiden osuus on tätäkin suurempi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja koota asumisen esteettömyyteen liittyvää materiaalia selkeään ja helppolukaiseen oppaaseen Juuan kunnan ikääntyneiden, heidän läheistensä ja Juuan kunnan kotihoidon henkilöstön käyttöön. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisen materiaalin avulla Juuan kunnassa olisi mahdollista tukea ikääntyneiden kotona asumista, ja tuottaa uutta aineistoa esteettömästä asumisesta ikääntyneiden palveluneuvonnan tarpeisiin. Opinnäytetyössä selvitettiin Juuan kunnan iäkkäitten nykyisissä asunnoissa olevia ongelmia ja keinoja, millä tiedottamista ja tiedon saantia esteettömästä asumisesta voidaan lisätä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota ja tiivistää hajallaan olevaa tietoa korjausrakentamisen ja esteettömän asumisen tuotteista ja ratkaisuista ikääntyneille. Materiaalin tuli sisältää esimerkkejä yleisistä ratkaisuista ongelmatilanteisiin, korjaustoiminnan rahoitusmahdollisuuksia sekä selventää esteettömyyden merkitystä iäkkään henkilön itsenäiseen asumiseen. Tuloksena on materiaalia hankkeen ja sitä kautta juuri Juuan kunnan käyttöön. Neuvontamateriaalin tuli olla selkeää, ajanmukaista ja ikäihmisille suunnattua sekä samalla palveluneuvonnan tarpeisiin soveltuvaa.

Standardin mukaan selkeä ja yksinkertainen kieli edistää tehokasta viestintää (SFS-ISO/TR 22411, 58). Materiaalissa kaikkein tärkein informaatio esitetään niin suoraviivaisesti, että se on laajan yleisön ymmärrettävissä. Tekstissä pyritään käyttämään myönteistä kieltä sekä lyhyitä lauseita ja myös oppaan loogiseen rakenteeseen kiinnitetään huomioita.

Sisällössä huomioidaan se, että kotona suoriutumista voidaan helpottaa pienilläkin ratkaisuilla. Abstrakteja käsitteitä vältetään ja käsitteitä selitetään konkreettisilla esimerkeillä, sillä käytännön esimerkit auttavat ihmisiä ymmärtämään käsitteitä ja suhteuttamaan tietoa omaan elämäänsä. Standardin mukaan kuvituksen käyttö auttaa ymmärtämään tekstin sisältöä (SFS-ISO/TR 22411, 64). Sisällössä käytetään valokuvia, kuvitusta sekä symboleja, jotka tukevat tekstin ymmärrettävyyttä. Myös kuvitus seuraa tekstin sanomaa ja on helppotajuista.

10.2 Toimintatutkimus

Opinnäytetyö liittyy kehittämishankkeeseen (OsaKe-hanke), jonka tavoitteena on kehittää verkosto ikäihmisten palvelujen ja itsenäisen kotona suoriutumisen tueksi. Opinnäytetyön tiedot kerättiin toimintatutkimuksen menetelmiä soveltaen. Toimintatutkimus on eräs kvalitatiivisen tutkimuksen suuntaus (Jurvelin 2011). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana käytetään todelliseen elämään perustuvaa tarvetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 161). Opinnäytetyöllä pyritään tukemaan ikääntyneiden itsenäistä kotona asumista.

Toimintatutkimus voidaan määritellä monella lailla. Tässä opinnäytetyössä toiminnallisella tutkimuksella pyrittiin toimimaan tietyn ongelman ratkaisemiseksi luomaan uutta materiaalia tietyn kohderyhmän käyttöön. Toimintatutkimuksessa interventiolle pyritään muutoksen kautta avaamaan uusia toimintatapoja (Jurvelin 2011). Opinnäytetyön tarkoituksena on saada kohderyhmä reagoimaan ympäristönsä ongelmiin ja huomaamaan, ettei muutosten aina tarvitse olla radikaaleja vaan ympäristöönsä voi vaikuttaa myös itse pienin keinoin.

Toimintatutkimus etenee vaiheittain (Jurvelin 2011). Opinnäytetyön tekemisen vaiheita olivat tiedonkeruu- ja suunnitteluvaihe, esteettömyyskartoitus, haastattelut, havainnointi, tietoaineiston koonti eri lähteistä ja kootun materiaalin arviointi, opasmateriaalin laatiminen, sovellettu opasmateriaalin käytettävyydestä kohderyhmän edustajille sekä johtopäätöksiin perustuva materiaalin muokkaaminen. Tutkimuksessa käytettiin opinnäytetyön tekijän keräämää primaariaineistoa ja muiden keräämiä sekundaariaineistoja, kuten analysoimatonta Kiertävä Pysäkki -hankkeen kyselytutkimuksen aineistoa.

Tuloksia analysoitiin sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen menetelmän mukaan. Osa tuloksista muutettiin helposti luettavaan taulukoitavaan muotoon, mutta koska esteettömyysasiat ovat usein vaikeasti määriteltäviä, käytettiin enemmän laadullisia sanallisia arviointeja. Tulosten analysoinnissa käytettiin hyväksi myös arvioitavista kohteista otettuja valokuvia, joilla saatiin tuloksiin lisää havainnollisuutta. Tuloksista saadaan suuntaa antavia viitteitä koko Juuan kunnan ikääntyneiden asuntojen muutostyö- ja korjaustarpeesta.

Tiedonhankinnassa esim. kenttätyövaiheessa ei kenenkään yksityisyyttä loukattu ja aineisto dokumentoitiin ainoastaan asianomaisten henkilöiden luvalla. Jos joku aineistonkeruuvaiheen aikana perui annetun dokumentointiluvan, niin kaikki siihen asti häntä koskeva dokumentaatio hävitettiin välittömästi. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa otetaan huomioon tutkimuksen reliabiliteetti ja valideetti. Tutkimuksen reliabeliudella tarkoitetaan mitattavien tulosten toistettavuutta, mikä voidaan todentaa esim. kahden eri arvioijan samanlaisin tuloksin (Hirsjärvi ym. 2007, 226).

Tutkimus voidaan katsoa luotettavaksi, sillä esim. tutkimuksen toteuttamisvaiheen sovellettu esteettömyyskartoitus pohjautui luotettavaksi todettuun Housing Enabler arviointivälineeseen (Iwarsson & Slaug 2008, 20).

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän pätevyyttä. Validius tarkoittaa, että tutkimusmenetelmällä kyetään mittaamaan juuri sitä, mitä on aiottukin mitata. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Tämä otettiin huomioon esim. kenttätyövaiheen asiakasotannassa, joka perustuu Juuan kunnan säännöllisen kotihoidon piirissä oleviin kunnan eri alueilla asuviin asukkaisiin.

10.3 Esteettömyyskartoitus

Esteettömyyskartoituksen tarkoituksena oli antaa tietoa Juuan kunnan ikääntyneiden asuntojen tämänhetkisestä tilanteesta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin empiiristä toteavaa eli deskriptiivistä tutkimusmenetelmää. Esteettömyyskartoitus perustui objektiiviseen asumisen fyysisen ympäristön havainnointiin ja ikääntyneiden haastatteluihin. Haastattelulla selvitettiin ikääntyneiden omia subjektiivisia käsityksiä heidän jokapäiväisistä kodin askareista suoriutumisestaan ja mahdollisuuksistaan osallistua kodin ulkopuoliseen asiointiin sekä mahdollisista kodin muutostyötarpeista.

Toteutus

Kenttätyövaihe toteutettiin kevättalvella 2012. Kohderyhmäksi valittiin otanta Juuan kunnan säännöllisen kotihoidon asiakkaista. 14 asuntoa arvioitiin, niistä viisi oli omakotitaloja, viisi rivitaloasuntoja ja neljä kerrostaloasuntoa. Omakotitalot sijaitsivat taajaman ulkopuolella ja kaukaisimpaan kohteeseen oli matkaa Juuan keskustasta noin 30 kilometriä, rivitalot ja kerrostalot sijaitsivat taajamassa, jolloin keskustaan tuli matkaa noin yhdestä kahteen kilometriä. Asumisen nykytilan kartoitukseen osallistuneiden asukkaiden iät vaihtelivat 65:stä 104:än vuoteen.

Kenttätyövaiheessa käytettiin sovellettua Housing Enabler -esteettömyyskartoitusmenetelmää (HE). Arviointia varten laadittiin oma lomake asunnon fyysisen esteettömyyden arvioimiseksi sekä asiakkaan haastattelulomake (ks. liite 1). Iwarssonin ja

Slaugin mukaan HE-menetelmän avulla voidaan mallintaa toimintarajoitteisen asukkaan itsenäistä, esteetöntä ja turvallista asumista ja ennakoida hänen tulevaisuuden asumisen tarpeitaan. HE:n kokonaispisteet ennustavat tietyn henkilön toimintakyvyn rajoitusten mukaisen kuormituksen tietyssä ympäristössä. Mitä korkeammat pisteet ovat, sitä suurempia esteettömyysongelmia asukkaalla on, mutta jos asukkaalla ei ole minkäänlaisia toimintakyvyn rajoitteita, kokonaispisteet ovat 0. (Iwarsson ja Slaug 2008, 15.)

Asukkaan toimintakyky arvioitiin haastattelun ja havainnoinnin avulla. Toimintakyvyn arvioinnissa käytettiin apuna myös läsnä olevan kotihoidon työntekijän ja/tai läheisen asiantuntemusta. Toiseksi arvioitiin fyysinen kotiympäristö havainnoiden. Havainnoinnin tueksi asunnosta otettiin valokuvia ”muistiinpanoiksi” myöhempää tarkastelua varten.

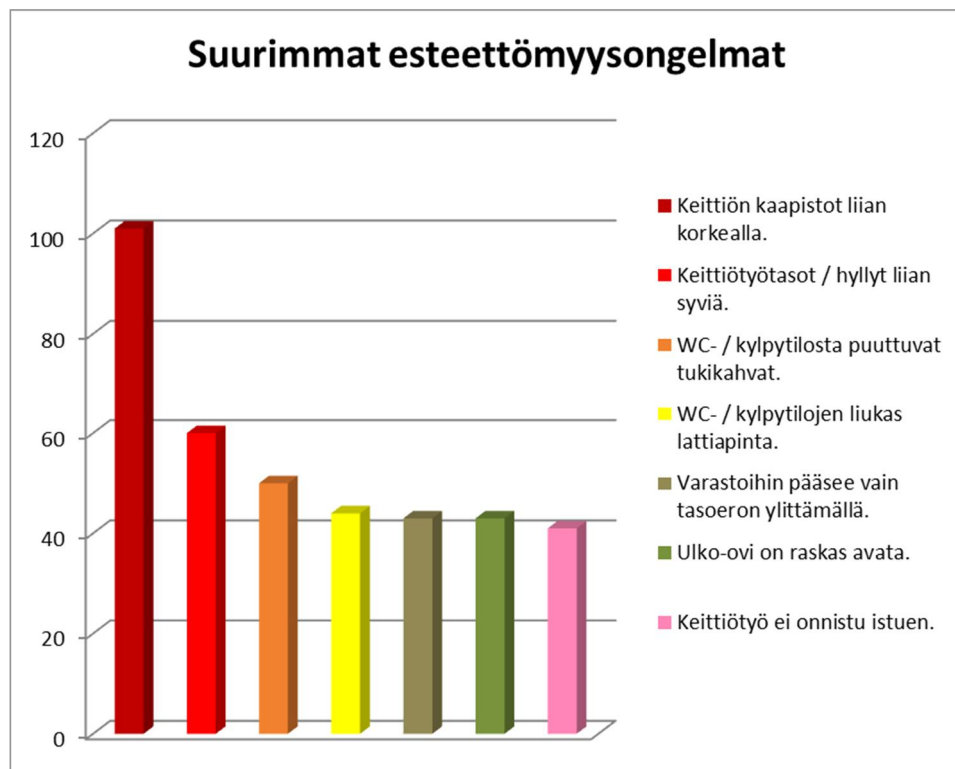
Tulokset

Esteettömyyskartoituksessa huomioitiin ikääntyneen asukkaan toimintakyvyn rajoitteiden (ks. liite 2) vaikutus ympäristön fyysisiin esteisiin. Näiden tulosten avulla laskettiin tapauskohtaiset kokonaispistemäärät (ks. taulukko 4).

TAULUKKO 4. Juuan kunnan ikääntyneiden asuntojen esteettömyyskartoituksen yhteenveto

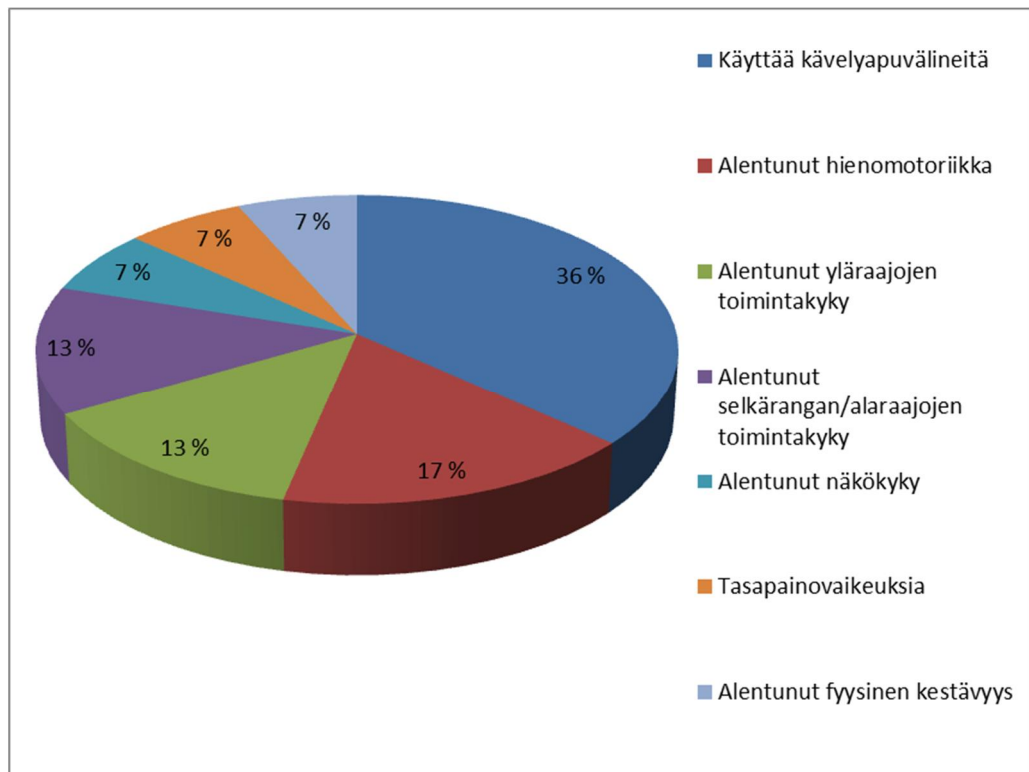
Asunto	Kokonaispisteet	Toimintakyvyn rajoite
1_o	74	H, I, J
2_o	84	I, L
3_o	39	D
4_k	105	B ₁ , C, K, L
5_k	66	L
6_k	68	C, L
7_r	79	H, I, K, L
8_r	75	H, I, K, L
9_o	89	D, L
10_r	55	K, M
11_k	95	H, I, L
12_r	126	B ₁ , C, L, F
13_r	40	L
14_o	53	F, L

Ikääntyneiden asumisen lähtökohdat näyttävät hajaantuvan erilaisiksi asiakokonaisuuksiksi, kuten kotityöt, liikkuminen, talonhoito, asiointi, ajankulu ja henkilökohtaiset toimet (ks. kuvio 5). Avuntarpeen pääsyyt ovat iän lisäksi sairastavuus, terveydentila sekä asunnon ja sen lähiympäristön puutteet. Koko Juuan kunnan ikääntyneiden asuntojen esteettömyysarviointi -raportti on luettavissa Juuan Ellinkulman blogi -sivustolla (ks. lisää Paananen 2012.)



KUVIO 5. Ikääntyneiden henkilöiden asuntojen suurimmat esteettömyysongelmat Juuassa

Saatujen tulosten perusteella eniten haittaa asumiseen aiheuttivat kävelyn apuvälineen käyttö ja heikentynyt yläraajojen toiminta (ks. kuvio 6). Henkilöillä, joilla oli tasapainovaikeuksia tai alentunut näkökyky, oli myös esteitä asumisympäristöissään. Yksinasuvilla avuntarpeen aiheuttajia ovat myös turvattomuus ja yksinäisyys. Haastatteluissa selvisi, että ikääntyneet usein myös tiedostavat, että niin kauan kuin he pystyvät tekemään ainakin osan päivittäisistä toiminnoistaan itse, heillä on mahdollisuus asua kotona.



KUVIO 6. Toimintakyvyn rajoitusten vaikutus asumiseen

Johtopäätökset

Pienet asiat, joiden kanssa ollaan monta kertaa päivässä tekemisissä, ovat käyttäjän kannalta paljon tärkeämpiä kuin jotkut yksittäiset asiat, joiden kanssa ollaan tekemisissä harvoin. Esimerkiksi wc-toimintoihin tai ruuan valmistukseen liittyvien asioiden tulee korostua korjaustoimenpiteissä.

Hyvin suunniteltu ja esteettömäksi korjattu kotiympäristö mahdollistaa itsenäisen asumisen henkilöille, jotka huonosti toimivassa ympäristössä olisivat toisten avun varassa. Haasteena on myös avustajan työergonomia ja tilantarve, sillä asunto muuttuu tällöin työpaikaksi. Kyseessä voi olla omaishoitaja, kotihoidon ammattilainen tai henkilökohtainen avustaja. Vähentynyt kotipalvelun tai avustajan tarve on selkeä, kustannuksia alentava tekijä.

Turvallisuuden ja tapaturmien ehkäisyyn tulisi kiinnittää huomiota, esimerkiksi hyvään valaistukseen ja selkeisiin kontrasteihin, käsijohteisiin molemmin puolin

portaita sekä kynnyksettömiin kulkuväyliin. Huolto ja kunnossapito ovat myös rakennetun ympäristön esteettömyyden tärkeitä osa-alueita. Varsinaisiin huoltotoimenpiteisiin voidaan vaikuttaa ottamalla huomioon lumenpoisto- ja hiekoituskaluston työskentely ja tilantarve.

10.4 Haastattelut

Yhdeksi tiedonkeruutavaksi valittiin haastattelu, koska opinnäytetyö kohdistuu nimenaan Juuan kuntaan ja kuntalaisten mielipiteistä ja kunnan prosesseista ovat parhaiten selvillä siellä asuvat ja työskentelevät henkilöt. Lisäksi haastateltiin toimeksiantajan edustajaa. Haastatteluja tehtiin teemahaastattelun ja avoimen haastattelun periaatteilla sekä kasvokkain että puhelinhaastatteluina.

Teemahaastattelu on vapaamuotoinen ja etenee haastateltavan vastauksiin mukautuen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203). Haastateltavina henkilöinä olivat Juuan kunnan palveluksessa olevat vanhustenhuollossa työskentelevä fysioterapeutti, va. palveluohjaaja ja kotihoidon esimies. Haastateltaviksi valittiin siis vanhusten asumiseen liittyvistä palveluista käytännössä vastaavia henkilöitä. Esteettömyyskartoituksen yhteydessä haastateltiin myös 14 kunnan ikääntynyttä asukasta sekä heidän läheisiään.

Avoimen haastattelun avulla haastattelija selvittelee haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä aina tilanteen johdattelemalla tavalla (Hirsjärvi ym. 2007, 204). Avoimesta haastattelutilanteesta saadaan luotua luonteva tilanne, riippuen tietenkin haastateltavasta henkilöstä. Avoimella haastattelulla haastateltiin toimeksiantajan edustaja, joka on esteettömyysalan asiantuntija.

Juuan kunnan palveluksessa olevat henkilöiden mielestä Juuan kunnassa ongelmallisinta ikääntyneiden asuntojen korjaustoiminnan etenemisessä ovat tällä hetkellä aika, ammattitekkijöiden puute sekä osaltaan myös tiedon kulku. Aika tai ajanpuute siksi, että kalenteri saattaa olla varattu viikoiksi eteenpäin ja yllättävien tilanteiden eteen tullessa aika ei tahdo riittää. Muutostöitä voi olla vaikea toteuttaa, koska Juuan

kunnassa on puutetta muutostöiden tekijöistä, etenkin pieniin mm. tukikahvojen asennuksiin.

Asukkaita haastateltaessa selvitettiin hänen oma käsityksensä arjen sujumista. Kotipalvelu oli monelle ikääntyneelle edellytys itsenäiselle kotona asumiselle ja sitä arvostettiin. Tuloksista saatiin selville yleisten palveluiden, kuten kaupan, postin, pankin ym. vaikea saavutettavuus, mikä korostui kuntataajamasta kauemmaksi mentäessä (ks. taulukko 5).

TAULUKKO 5. Ikääntyneiden asukkaiden itsenäinen kotona selviytyminen Juuassa

		hyvin	kohtalaisesti	ei
Asiointi	läheisen kyyti tai taksi	12		
	asiointiliikenne	1		
	kävellen	1		
Kotityöt	kevyet	6	3	5
	raskaat	1		13

Mitä kauemmin asukas oli asunut nykyisessä asunnossaan, sen tyytyväisempi hän oli asuntoonsa ja tunsu kotona asumisen tärkeäksi (ks. taulukko 6). Asukkaat kokivat kotona asumisen esteeksi esim. terveyden pettämisen, jolloin muutto ”palvelutaloon” tulisi pakolliseksi. Asuntojen rakennusvuodet vaihtelivat välillä 1931 – 1984.

TAULUKKO 6. Ikääntyneiden henkilöiden asumistaso Juuassa

	erinomainen	hyvä	puutteellinen
Tyytyväisyys asuntoon	10	3	1
Asunnon varustetaso		11	3
Tehdyt remontit	1	3	2

Haastattelujen tuloksina voidaan pitää sitä, että 93 % ikääntyneistä haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Poikkeuksena voidaan pitää lähiaikoina asuntoa muuttaneiden valmius muuttaa palvelukeskukseen. Ikääntyneet eivät useinkaan kiinnittäneet huomioita asunnoissaan oleviin puutteisiin, koska olivat oppineet tulemaan toimeen niillä varusteilla, mitä asunnoissa oli. Jos muutostyökohteita ilmoitettiin, ne kohdistuivat pääasiassa wc- ja pesuhuonetiloihin sekä säilytystiloihin. Kotihoidon henkilöstö puolestaan koki asuntoihin tarvittavan muutostöitä helpottamaan vanhuksen arkea, yhtä hyvin kuin keventämään avustajien työkuormaa.

Juuassa tarvitaan erilaisia palveluohjausmateriaaleja niin Juuan kunnan kotihoidon henkilöstön kuin asukkaidenkin tarpeisiin. Keskusteltaessa myös muualla asuvien henkilöiden kanssa aiheesta, heidän mukaansa vastaavalle materiaalille on tarvetta myös muissa kunnissa, sillä ikääntyneet tai heidän omaisensa eivät useinkaan tiedä, mistä on apua mihinkin tilanteeseen tai mistä saa mahdollisesti ulkopuolista apua.

10.5 Havainnointi

Havainnointi on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen perusmenetelmistä ja sen avulla saadaan kerättyä tietoa ihmisten todellisesta toiminnasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 207). Havainnoinnin tarkoituksena on, että havainnoitsija pääsee tutustumaan kohteidensa toimiin heidän luonnollisissa ympäristöissään ja sen avulla voidaan välttää tutkimuksen keinotekoisuus (Hirsjärvi ym. 2007, 208).

Opinnäytetyössä havainnointi tehtiin suurilta osin esteettömyyskartoituksen yhteydessä. Havainnoinnilla pystyi hyvin tarkkailemaan fyysisen ympäristön esteiden vaikutusta ikääntyneiden asumiseen, mutta havainnoijan läsnäolo sai ikääntyneet muuttamaan käytöstään ja turvautumaan havainnoitsijan apuun tämän läsnä ollessa. Tämän vuoksi havainnointi ikääntyneiden itsenäisistä päivittäisistä toimista ei onnistunut. Toisaalta niistä kohteista, joita havainnoitiin, saatiin tietoa asioista, joihin ikääntyneet tarvitsevat todennäköisestikin ulkopuolista apua, ja tämä on taas erilaista aineistoa kuin esteettömyyskartoituksen avulla saatiin koottua.

Havainnoinnin tuloksina voidaan siis pitää sitä, että kodin pienet korjaustoimet ja kodin ulkopuolinen asiointi vaativat eniten (86-prosenttisesti) ulkopuolista apua. Apua tarvitaan myös tavaroiden lähilylyltä ottamisessa, jos vanhuksen ei haluta kipeävän porrasjakkaralle, ja harvemmin suoritettavissa siivouksissa. Havainnointi tuloksien mukaan ulkopuolisen avun tarve on yksilöllistä, mutta pääsääntöisesti se kasvaa ikääntymisen myötä. Avun tarpeeseen vaikuttaa myös se, asuuko henkilö yksin vai puolisonsa kanssa. Yksinasuvien avuntarpeen huomattiin olevan suurempi. Huomionarvoisa oli myös havainto, että ikääntyneet leipoisivat mielellään avustettuina.

10.6 Oppaiden vertailu

Jotta opinnäytetyönä laadittu materiaali saataisiin vastaamaan mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeita, niin olen tutustunut laaja-alaisesti Suomessa saatavilla oleviin kohderyhmälle suunnattuihin, asumisen teemaan liittyviin opasmateriaaleihin. Näistä opasmateriaaleista valikoitui tarkempaa vertailua varten seuraavat kaksi ikääntyneille suunnattua asumisen opasta:

1. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema **Arkea helpottavat välineet. Opas ikäihmisille** neuvoo, mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota, jotta saa turvallisen koti- ja asuinympäristön. Oppaassa kerrotaan myös, minkälaisilla välineillä toimintakykyä voi tukea, kun ikääntyminen tuo tullessaan arkielämän haittoja. Opas kertoo myös, mistä saa lisätietoa aiheesta. (Opas ikäihmisille 2005.)
2. Invalidiliiton julkaisema **Katse kotiin - tietoa toimivasta asumisesta** -opas on tarkoitettu henkilöille, jotka suunnittelevat ja pohtivat asumistarpeitaan. Oppaan tavoitteena on saada asukkaat huomioimaan omat asumistarpeensa ja -toiveensa. Oppaassa huomioidaan myös asunnon toimivuus ja joustavuus elämän eri tilanteissa. (Nordlund 2008.)

Oppaita ovat arvioineet minun ohellani kohderyhmän edustajat sekä ikääntyneiden asumisen esteettömyyteen perehtynyt ammattilainen. Ensimmäisen oppaan

sisällössä kiinnitetään huomiota kodin turvallisuuteen, mutta muuten sisältö keskittyy enemmän pieniin irrallisiin kodin toimivuutta parantaviin apuvälineisiin. Oppaan ulkonäkö koettiin houkuttelevaksi ja teksti helppolukuiseksi sekä piirroskuvat koskettaviksi. Seuraavassa on ikääntyneiden kommentteja oppaan ulkonäöstä ja sisällöstä:

”Ihania kuvia, ihan tulee lapsuus mieleen. Hyvä kun kirja on palasteltu pieniin osiin.”

”Tämän kirjan voin ottaa. Onko tällöisiäkin vemppeitä saatavilla.”

Toisen oppaan sisältö on jaoteltu toimintaympäristön mukaisesti, oppaan alussa on yleistä asiaa mm. asunnon valinnasta, ja loppuun on kerätty lähdemateriaalia ja ohjeistusta sekä lisätiedon hankintaan liittyviä linkkejä. Oppaan ulkonäkö koettiin arvioijien mukaan viralliseksi, teksti asialliseksi ja kuvat kaavamaisiksi. Seuraavassa on ikääntyneiden kommentteja oppaan ulkonäöstä ja sisällöstä:

”Synkän näköinen, ei tätä lue mielellään. Ompa paljon tietoa, tätä olis tarvittu enne, sillo aikaisemmin, mutta enhä tienny tällästä olevan olevankaa, olis nähnykin paremmin.”

”Kaikki oppaat on raskaita lukea. Liikaa tekstiä. Tuhti pakkaus tietoa.”

Johtopäätöksinä voidaan sanoa, että kuvitus koetaan tärkeäksi, miellyttäväksi ja informatiiviseksi, sillä tieto yhdessä kuvituksen kanssa on helpommin ymmärrettävää. Fontin on oltava riittävän isokokoinen ja helposti luettava. Tekstin riviväli kannattaa jättää riittävän väljäksi, sillä liian tiukka riviväli koetaan vaikeasti luettavaksi. Kontrasti tekstin ja taustan välillä ei saa olla liian voimakas. Ikääntyneille jaettavassa opasmateriaalissa ei saa olla pelkkää tekstiä eikä muutenkaan liikaa tekstiä. Sisällön on oltava kiinnostavaa, helppolukuista ja esimerkein esitettyä.

11 OPASMATERIAALI

Opasmateriaali on tarkoitettu Juuan kunnan ikääntyneiden asukkaiden itsenäisen asumisen tukemiseksi. Esteettömään asumiseen liittyvää yksityiskohtaista tietoa on olemassa paljon. Asuntojen muutostöillä ja niihin liittyvillä varusteilla ja apuvälineillä voidaan edistää ikääntyneiden itsenäisen asumisen edellyttämää asuntojen toimivuutta. Sisällössä huomioidaan se, että kotona suoriutumista voidaan helpottaa pienilläkin ratkaisuilla. Seuraavassa osiossa on esitelty esteettömään asumiseen liittyvä tietoaaineisto, joista liitteenä 5 oleva opasmateriaali on koottu.

11.1 Opasmateriaalin sisältö

Opinnäytetyön tuloksena syntyi

- tietoa oppaan rakenteen suunnitteluun, kuvitukseen ja muuhun ulkoasuun liittyen (ks. liite 4)
- tietomateriaalia esteettömän asumisen ratkaisuista (ks. liite 5)
- valokuvamateriaalia oppaan kuvitukseksi (ks. liite 5)
- oppaan käytettävyydestäuslomake myöhempää käyttöä varten OsaKe-hankkeessa (ks. liite 3)
- Juuan kunnan palveluprosessin kuvaus (ks. liite 6)
- Juuan kunnan yhteystietolista (ks. liite 6).

11.1.1 Valaistus

Ikääntyneille hyvä näkeminen on tärkeää asunnossa liikkumisen, toimimisen ja turvallisuuden kannalta, mutta aina liika valo ei kuitenkaan ole hyväksi. Rakennuksen käyttöturvallisuuden mukaan rakennusten ja niiden ympäristön tulee olla valaistukseltaan riittäviä ja sellaisia, että saavutetaan havaitsemisen kannalta riittävät vaaleuserot. Valaistus ei kuitenkaan saa aiheuttaa turvallisuutta vaarantavaa häikäisyä. (RakMk F2, 2001, 9.) Valaistuksessa otetaan huomioon myös valaistavien tilojen pintojen heijastusominaisuudet sekä valon tasainen jakautuminen niin, etteivät ne

aiheuta turhaa ja häiritsevää häikäisyä, sillä ikääntyessä häikäisyherkkyyteen vaikuttava valon hajonta silmissä lisääntyy (Sanders & McCormick 1993, 540). Valaistus ei myös saa aiheuttaa virhearviointeihin johtavia voimakkaita varjoja.

Yli 55-vuotiailla valon tarve on kaksinkertainen verrattuna alle 40-vuotiaiden valontarpeeseen (Sanders & McCormick 1993, 539). Mikäli henkilökohtaisia valaistustarpeita ei oteta huomioon, seurauksena voi olla erilaisia näkemisvaikeuksia, epämukavuutta tai muita mahdollisia oireita (Lehtovaara & Hyvärinen 2005, 4). Valaistuksessa myös kohteen kontrastien on 60–70 -vuotiailla oltava 3,5-kertaiset verrattuna 20–30 -vuotiaisiin, jotta näkökyky saataisiin säilymään vastaavanlaisena (Sanders & McCormick 1993, 540).

Sisätiloihin soveltuu Kansainvälisen valaistuskomission määrittelemä häikäisemätön yleisvalaistus, jonka valaistusvoimakkuus on vähintään 200 lx. Toimistotyötä tekevän valaistussuositus on 500 lx ja käytävätilojen minimivalaistusvoimakkuus 50 – 100 lx. Kansainvälisen valaistuskomission määrittelemät standardin mukaiset valaistustasot soveltuvat yleensä myös ikääntyneille (SFS-ISO/TR 22411, 46).

Valaistuksella voidaan parantaa olennaisesti asumismukavuutta ja -turvallisuutta. Ikääntyneiden valaistuksessa huomioidaan valaistuksen järjestäminen asukkaan henkilökohtaisten tarpeiden mukaan. Yleisvalaistus järjestetään kattoon asennettavalla epäsuoraa valoa antavalla valaisimella. Valaistus on epäsuora silloin, kun valaisimen säteilemä valo heijastetaan valaistavaan kohteeseen tai tilaan katon tai seinän kautta ja vain pieni osa valovirrasta lankeaa suoraan valaistavaan tasoon. Päivänvalon kaltainen valaistus, jossa käytetään täysspektristä 5500 K:n lamppua, sopii hyvin ikääntyneille (Pekanheimo 2008, 5).

Yleisvalaistuksen lisäksi järjestetään paikallisvalaistus aina tilan mukaisesti sinne missä valoa tarvitaan. Rakennustietosäätiön suosittelemat kotivalaistuksen valaistusvoimakkuudet eri toiminnallisiin tiloihin on kerätty taulukkoon 7.

TAULUKKO 7. Valaistussuositukset (RT 75–10183 1982, 2–6)

Tila	Yleisvalaistus lx	Paikallisvalaistus lx	Tarkkuutta vaativa
Sisääkäynti	80–150		
Eteinen	80–150	300	
Keittiö	300	500	
Ruokailu	300	300	
Olohuone	150	500	1000
Makuuhuone	80–150	500	1000
Hygieniatila	150	300	
Säilytys	150	300–500	

Valaistuksella on helppo parantaa asumisen turvallisuutta, esim. piha-alueen valaistus järjestetään niin, että sisällä olija voi helposti havaita pihaan tulijan. Turvallisuutta voidaan parantaa myös järjestämällä makuuhuoneen valojen päälle kytkeminen ennen vuoteesta nousua. Makuuhuoneesta on myös oltava riittävästi valaistusta yhteys wc-tiloihin.

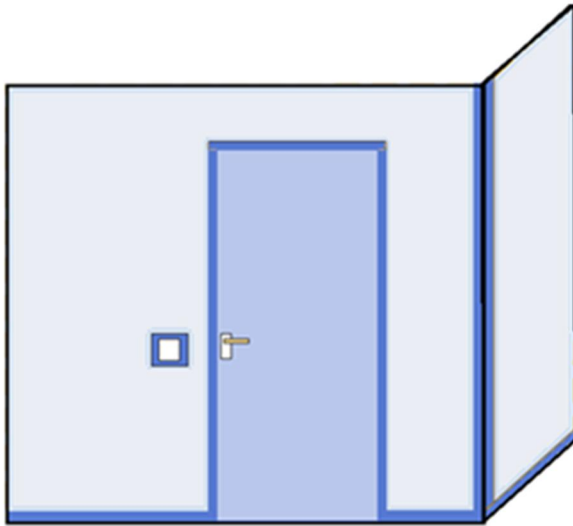
11.1.2 Värit ja kontrastit

Väreistä ei voi antaa yleispäteviä ohjeita, sillä värimieltymykset ovat aina yksilöllisiä. Yleisohjeena voidaan sanoa, että vaaleat värit laajentavat ja antavat lisää valoisuutta, joten ne ovat siksi suositeltavia. Lattiapinnan tummin ja katon vaalein väri on luonnollisin valinta, koska ulkotilassa valo tulee ylhäältä päin ja maa jalkojen alla varjonneen on tummemman sävyinen.

Tehostevärien käytöllä esim. erivärisin tekstiilein saadaan aikaan helposti eri huoneisiin erilaista tunnelmaa. Liiallisten värien ja isojen värillisten kuvioiden käyttöä tulee kuitenkin välttää, sillä ne tekevät ympäristön sekavan näköiseksi ja saattavat aiheuttaa virheellisiä näköhavaintoja (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 71). Samoin voimakkaat yhtenäiset värit tiloissa, joissa oleskellaan pidempään, voivat aiheuttaa

päänsärkyä, väsymystä, ärtyisyyttä ja jopa altistaa tapaturmille (Hietanen, Hiltunen & Hirn 2005, 52).

Värikontrastien avulla helpotetaan ympäristön hahmotettavuutta (ks. kuvio 7), sillä kontrastiherkkyden on todettu alenevan ikääntyessä, mikä puolestaan johtuu valon hajonnan lisääntymisestä silmässä (Sanders & McCormick 1993, 539). Rakennusmääräysten ohjeissa sanotaan värikontrastien olevan hyviä havainnoinnin tehostamiskeinoja (RakMk F1 2005, 5). Tavallisimmin värikontrasteja käytetään seinäpintojen erottamisessa lattiasta tai katosta sekä ovien havaittavuutta parantamassa.

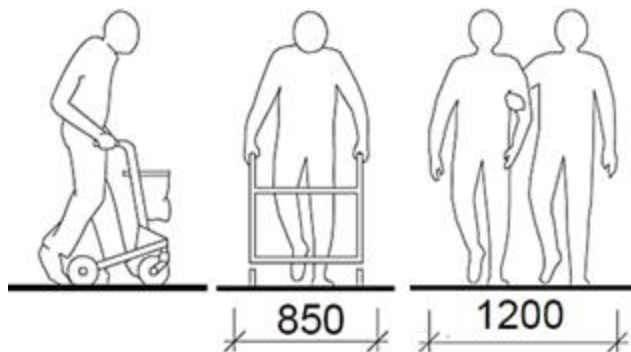


KUVIO 7. Värikontrastien käyttö (RT 09-10884 2006, 19, muutettu)

Värilliset astiat, leikkuulaudat ja yleensä värien käyttö ovat loistavia apuvälineitä, koska silloin kohde erottuu paremmin ympäristöstään (Sujuvuutta arkeen, 2012). Suuremmalla kontrastilla saadaan parempi näkyvyys, mutta liian suuri kontrasti voi olla myös esteettömyysongelma, koska se voi aiheuttaa häikäisyä (SFS-ISO/TR 22411, 50).

11.1.3 Lattiat ja kulkuväylät

Asuinhuoneistojen sisätilojen kulkuväylillä käytetään 1300 mm:n pyörähdysympyrää, mutta riittävän liikkumistilan vuoksi suositeltavin olisi kuitenkin 1500 mm (RakMk F1, 2005, 5). Riittävän kulkutilan aikaan saamiseksi (ks. kuvio 8) järjestellään kodin huonekalut uudelleen ja tarvittaessa ylimääräiset poistetaan. Liikkumisen turvallisuutta parannetaan myös siirtämällä pois kulkuväyliä lähisyydessä olevat putoamis- tai kaatumisvaarassa olevat esineet.



KUVIO 8. Pyörällisen kävelytelineen ja avustajan kanssa kulkevan tilantarve (RT 09-10884 2006, 1)

Liukastumista estävät lattiat helpottavat näkövammaisten ja tasapaino- sekä liikuntarajoitteisten turvallista liikkumista kaikissa olosuhteissa (SFS-ISO/TR 22411,116). Lattiamateriaalien tulee olla riittävän kovia, helposti puhdistettavia, luistamattomia ja häikäsemättömiä. Lisäksi lattiapintojen tulee olla tasaisia. RTV: n Altro Timbersafe on joustava puukuviainen liukastumisen estävä turvalattia. Se on muovimatto, jonka pintaosassa on alumiinioksidikiteitä. Liikkumisesteisille sopivia lattiamateriaaleja ovat lisäksi puu- ja korkkilattiat sekä luistamattomat laatta- ja kivilattiat. Näkövammaisten kannalta tärkeää on myös kiiltävien pintojen välttäminen ja kaikkien kannalta pölyä keräävien tai kosketusallergiaa aiheuttavien materiaalien välttäminen sekä helppo puhdistettavuus (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 70–71). Hengitystieallergisille sopivia ovat lauta- ja parkettilattioiden lisäksi laatta- tai kivilattiat.

Irralliset johdot kiinnitetään niin, etteivät ne aiheuta kompastumisvaaraa. Matot luovat kodikkuutta, mutta kannattaa silti välttää pienten irrallisten tai pehmeiden pitkänukkaisten mattojen käyttöä, kompastumisvaaran takia.

Wc- ja kylpyhuonetilan lattiamateriaalin valinnalla voidaan vaikuttaa tilan turvallisuuteen. Lattian tulisi olla tasainen ja helposti puhdistettava, eikä lattiamateriaali saisi olla märkänäkään liukas. Lattiapinnoite ei saa aiheuttaa kompastumis- eikä kaatumisriskiä (RakMk F2 2001, 11). Vanhan lattiamateriaalin pintaa voidaan karhentaa käsittelemällä se liukastumista ehkäisevällä pinnoitteella. 3M:n Safety-Walk liukueste- teippejä voidaan lisätä kaikille liukkaille pinnoille. Kivipohjaisille materiaaleille soveltuu määrääjain tehtävä SlipGuard käsittely. Maalattaville pinnoille soveltuu pinnan käsittely liukkautta ehkäisevillä rakeilla, kuten Halkanixiä sisältävällä maalilla. Kokonaan uudeksi lattiamateriaaliksi suosittelen valittavaksi esim. RTV:n Altro Impressionist II:n, joka on liukastumisen estävä turvalattia. Irrallista lattiaritilää ei pitäisi käyttää ja kylpytiloihin tarkoitettuja mattojakin harkitusti, liukastumisvaaran takia.

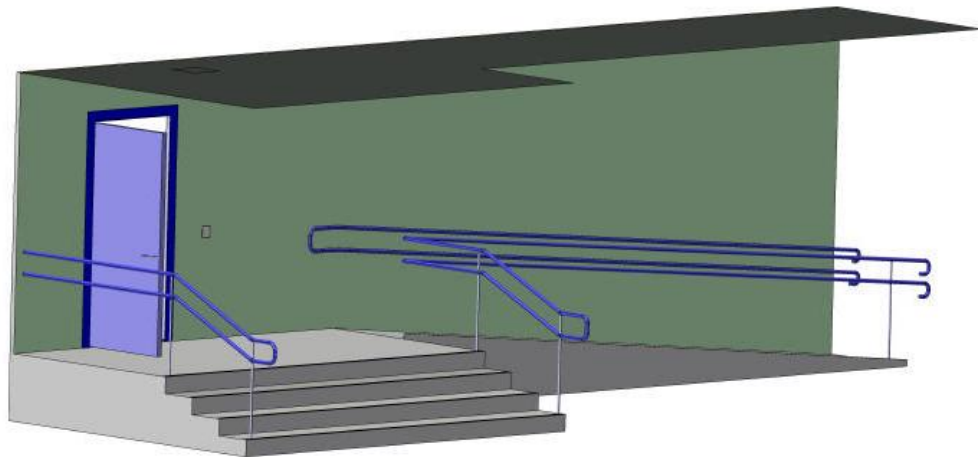
Kesäolohuoneena käytettävien parvekkeiden lattiataso on kosteusteknisistä syistä kynnyksen yläpintaa reilusti alempana. Parvekkeen käytettävyyttä saadaan parannettua, kun parvekkeelle rakennetaan ritilätaso noin 20 mm kynnystasoa alemmaksi. Käyttöturvallisuuden vuoksi ritilän raot saavat olla enintään 5 mm. Ritilä rakennetaan osista huollon helpottamiseksi. (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 68.) Parvekkeen puuritulän käsittely liukkauden estävällä, kuten Tikkurilan Valtti Non-Slip-puuöljyllä vähentää pinnan liukkautta märkänäkin.

11.1.4 Sisäänkäynti

Sisäänkäynti on esteetön, jos siihen ei liity tasoeroja. Saavutettavuuden kannalta on tärkeää, että sisäänkäynnin eteen pääsee ajamaan autolla (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 10). Rakennusmääräyksen mukaan sisäänkäynnit on suojattava katolta putoavalta lumelta ja jäältä (RakMk F2 2001, 14), joka voidaan toteuttaa varustamalla ulko-oven ympäristö katoksella. Sisääntuloalue on myös mahdollista varustaa

rakenteisiin asennettavalla lämmitysjärjestelmällä. Rakennusmääräysten mukaan rakennuksen valaistus on järjestettävä niin, että sen käyttö on turvallista (RakMk F1 2001, 9). Valaistus järjestetään niin, että silmä ehtii mukautumaan valaistuseroon ja valaistustasoa kasvatetaan sisältä ulos mentäessä.

Sisäänkäyntiä helpottaisi, jos ulko-oven edessä olisi niin suuri tasanne, että siinä mahtuisi kääntymään sekä avaamaan ja sulkemaan oven. Tilantarve on vähintään 1500 mm x 1500 mm, mutta mielellään 2000 mm x 2000 mm. Sisäänkäynnin oviaukon vapaa leveys tulisi olla mielellään vähintään 850 mm (RT 09-10884 2006, 8). Ovisummerit suositellaan sijoitettavaksi vähintään 400 mm etäisyydelle nurkasta ja niiden sijoituskorkeus vaihtelee käytettävyyden mukaan 850:stä 1100 mm:n korkeuteen (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 74). Kuviossa 9 on nähtävillä suositusten mukaisesti mitoitettu sisäänkäynti.



KUVIO 9. Helppokulkuinen sisäänkäynti

Ovet ja kynnykset

Sisäänkäynnin löytymistä ja oven havaitsemista helpottaa oven tai oviaukon ympäristöjen merkitseminen kontrastivärisillä ja korostaminen valaistuksella (RT 09-10884 2006, 7). Ovella tulisi olla riittävästi avautumistilaa, kulkureitin eteen avautuvan oven kohdalla voidaan miettiä, voiko oven kätisyyttä vaihtaa. Ovenpainike on asennettavissa käyttäjälle sopivalle korkeudelle ja oveen voidaan asentaa

vaakasuuntainen vedin saranapuolelle oven sulkemista helpottamaan. RakMk (G1 2005, 6) suosittelee asuinhuoneitten oven vapaaksi leveydeksi vähintään 800 mm.

Rakennusmääräysten mukaan rakennusten ovien tulee olla turvallisia ja helposti avattavia (RakMk F2 2001, 11). Oven tulisi olla niin kevyt avata, että avaamiseen tarvittava voima ei ylittäisi yhtä kiloa (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 34). Ulko-oven käytettävyyttä lisää mahdollisuus ulko-oven avaamiseen yhdellä kädellä. Oven lukoksi voidaan valita vähemmän voimaa tarvitseva lukitus, kuten esim. Abloyn ME 115 Privat. Ulko-oveen voidaan asentaa myös sähköinen ovenavausautomaattiikka, jolloin avaamiseen ei tarvitse käyttää lainkaan fyysistä voimaa.

Postiluukun alle oveen asennettava keräilykori tai Miratekin postikassi helpottaa postin noutoa, kun ei tarvitse kumarrella lattialle eikä kurkotella. Ovisilmällä lisätään asukkaan turvallisuuden tunnetta, kun hän voi nähdä, kenet on päästämässä sisään. Ikääntyneille on olemassa tavallisten ovisilmien lisäksi valittavissa isommalla näytöllä varustettu Brinno-digitaalinen ovisilmä (esim. Apu-Tuote Oy).

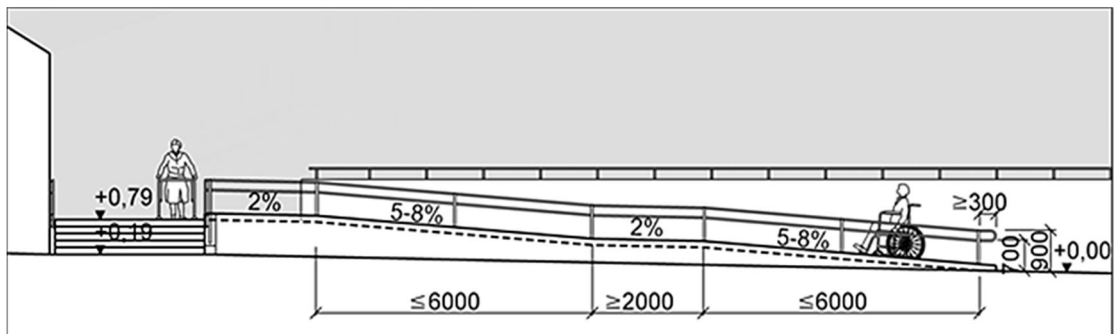
Rakentamismääräysten ohjeiden mukaan kynnyksiä ei suositella käytettäväksi kompastumisvaaran vuoksi (RakMk F1 2005, 5), kynnyks voi olla myös monelle liikkumisen este. Mikäli kynnyksiä kuitenkin tarvitaan, sen tulisi olla mahdollisimman matala, myös pyöristetyn kulman auttavat kynnyksen ylittämisessä. Kynnyks voidaan poistaa kokonaan ja korvata oven alareunaan upotetulla tiivistekynnyksellä (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 36). Kynnyksluiskausta ei voi suositella, mutta sitä voidaan käyttää väliaikaisratkaisuna (esim. Excellent Systemsin Excellent Weekend).

Portaat ja luiskat

Portaat ovat yleisin tapaturmien syy, ja niiden muoto ja jyrkkyys vaikuttavat suoraan niistä aiheutuvaan tapaturmavaaraan. Rakennusmääräysten mukaan portaiden tulisi olla turvallisia, riittävän väljiä ja tarkoituksenmukaisia (RakMk F2 2001, 4). Paras ratkaisu olisi suoravartiset portaat. Portaiden avoaskelmia ja kierreportaita tulisi välttää, jalan kiinnitakertumisen ja kaatumisriskin vuoksi. Rakennuksen käyttöturvallisuuden mukaisesti ulos johtavan portaan nousu saa olla enintään 180 mm ja

etenemä vähintään 270 mm (RakMk F2 2001, 5). Helppokulkuisten ulkoportaiden mitoituksessa käytetään ohjeena $2 \times \text{nousu} + \text{etenemä} = 660 \text{ mm}$ (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 25). Portaat tulee varustaa käsijohteilla ja lisäksi järjestää esteetön kulku luiskan avulla.

Pienet alle 1000 mm tasoerot voidaan toteuttaa luiskan avulla (ks. kuvio 10). Luiska rakennetaan oven edessä olevalta tasanteelta luiskan alapäässä olevalle tasanteelle. Luiskan tulee olla turvallinen, riittävän leveä ja käyttötarkoitukseensa sopiva. (RakMk F2 2001, 6). Rakentamismääräyskokoelman mukaan luiskan kaltevuus saa olla enintään 8 % (1:12,5) ja pituudeltaan yhtäjaksoisena enintään 6 m, jonka jälkeen on tultava vähintään 2 m:n pituinen lepotasanne. Ilman välitasanteita luiskan kaltevuus saa olla enintään 5 %. (RakMk F1 2005, 7.) Luiskan suositeltava leveys on 900 mm, ja se tulee varustaa 50 mm:n korkuisella turvareunalla, jos se ei rajoitu esim. seinään.

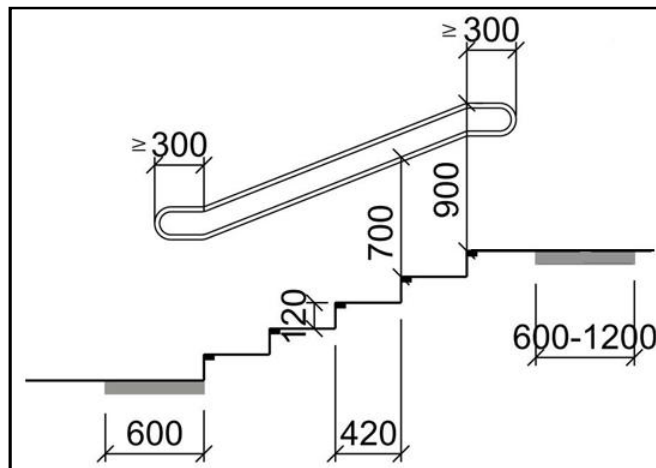


KUVIO 10. Luiskan mitoitus (Tasoerot 2008)

Keppiä tai sauvoja käyttävän on kuitenkin helpompi kulkea loivia portaita kuin luiskaa myöten (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 22–23.) Väliaikaiseen käyttöön on saatavilla myös erilaisia kevyitä siirrettäviä ramppiratkaisuja, kuten esim. Dunslope Super Lightweight Ramps, joita on saatavilla erimittaisina.

Portaissa ja luiskissa tulee olla kunnolliset taustastaan erottuvat käsijohteet molemmin puolin. Standardi suosittelee käsijohteen käyttöä yli 150 mm:n nousuissa (SFS-ISO/TR 22411,104). Portaissa kulkemista auttavat käsijohteiden yhtenäisyys ja käsijohteiden taivutetut päät, sillä avonaiset käsijohteiden päät voivat aiheuttaa

törmäys- tai kiinnitakertumisvaaran. Myös rakennusmääräysten mukaisesti käsijohde on asennettava koko portaan tai luiskan matkalle ja sen muotoilussa on huomioitava käyttäjäturvallisuus (RakMk F2 2001, 8). Käsijohteen tehokkain käyttökorkeus on käyttäjän lonkkanivelen kohdalla, porraskaiteen standardikorkeus on Euroopassa 900 mm (SFS-ISO/TR 22411,104). Sopiva käsijohteiden mitoitus, jos käytössä on kaksi päällekkäistä käsijohdetta, näkyy kuviossa 11. Yksi käsijohde voidaan asentaa myös 850 mm:n korkeudelle. Käsijohteiden tulee ylettyä 300 mm alkamis- ja päättymiskoh- tien ylitse (RakMk F1 2005, 7). Käsijohteeksi sopii pyöreä \varnothing 35 mm tai suorakaiteen muotoinen pyörästetty profiili, jonka etäisyys seinästä on noin 45 mm (RT 88–11019 2011, 8).



KUVIO 11. Käsijohteen mitoitus (Tasoerot 2008)

Portaiden ja luiskien pintamateriaali ei saa olla märkänäkään liukas. Portaissa liuk- kautta voidaan estää portaan etureunassa käytettävällä liukuestenauhalla, joka sa- malla muodostaa kontrastin portaan pohjavärin kanssa. Yksi tapa on käyttää liimattavaa porrasmattoa. Suositeltava tapa on tehdä porraskelmien pinta ja koko luiska tummuudeltaan erilaisesta materiaalista kuin lattiat ja lepotasanteet. Näin heikkonäköinen hahmottaa portaat ja luiskat helpommin. Portaiden hahmottamista voidaan helpottaa myös maalaamalla portaan muotoja mukaileva maalaus portaikon seinälle.

Portaat valaistaan hyvin ja niiden ylä- ja alapäähän asennetaan valokatkaisijat, liik-
kumisen turvallisuuden vuoksi. Rakennusmääräysten mukaan rakennusten tulee olla
turvallisen käytön kannalta riittävästi valaistuja (RakMk F2 2001, 9).

Tuulikaappi ja eteinen

Liikkumisen helpottamiseksi tulisi sisääntulotasanteen, tuulikaapin ja eteisen lattia-
pinnan olla samalla tasolla. Tuulikaapin olisi oltava riittävän väljä, eikä siellä suositella
käytettäväksi paksua pehmeää mattoa kompastumisvaaran vuoksi. Ovien kätisyys
valitaan niin, että ovista on helppo kulkea ja ovet aukeavat kunnolla. Tuulikaapin va-
laistuksessa olisi huomioitava suuresta valaistuserosta mahdollisesti aiheutuva häi-
käsyy, siirryttäessä päivänvalosta sisätiloihin. Valon olisi hyvä syttyä jo ennen eteisti-
laan siirtymistä, ettei asukkaan tarvitse pimeässä etsiä valokatkaisijaa.

Eteisessä pukeudutaan, joten sinne olisi hyvä varata tukeva istuin, lisäksi liikkumista
voidaan helpottaa eteiskäytävään asennettavilla käsijohteilla ja tukikahvoilla. Eteises-
sä olisi myös hyvä olla paikka ulkona tarvittaville apuvälineille. Eteisen kalusteiden
sijoituskorkeudessa olisi hyvä huomioida asukkaan antropometriset mitat, esim. vaa-
tenaulakon sijoituksessa. Hyvä lisäapu eteiseen ovat eri korkeuksille asennettavat
vaatekoukut. Vaatenaulakoita on saatavilla myös erilaisia alas ja ylös laskeutuvia mal-
leja. Naulakoiden sijoituksessa huomioidaan alemmas kuin 2100 mm:iin ulottuvien
osien suojaus törmäysvaaran vuoksi (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 77).

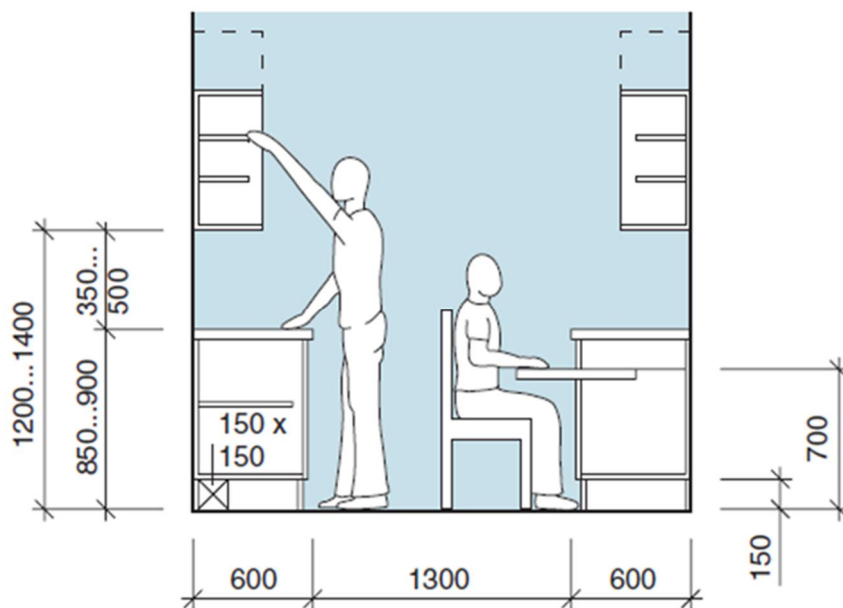
Riittävän väljät ja esteettömät kulkuväylät antavat mahdollisuuden kotona liikkumi-
seen, myös apuvälineiden kanssa. Kulkuväylien vähimmäismitta asuinhuoneistoissa
tulisi olla 1300 mm, mieluummin kuitenkin 1500 mm (RakMk F1 2005, 5). Tuulikaapin
suositeltava vähimmäismitta, jos siellä kuljetaan pyörällisen apuvälineen kanssa ja jos
ovet ovat vastakkaisilla seinillä, on 1400 x 1500 mm, mutta tilantarvetta lisää ovien
sijoitus vierekkäisille sivuille (RT 09-10884, 2006,7).

11.1.5 Keittiö

Ruuanvalmistus- ja ruokailutilojen mitoituksessa huomioidaan käyttäjän henkilökoh-
taiset mitat sekä keittiössä suoritettavat toiminnot. Ikääntyneen keittiön mitoitus-
sessa kannattaa huomioida, että ruuanvalmistus onnistuisi myös istuen. Liikuntaes-
teisen kannalta olisi paras ratkaisu jos ruokapöytä sijaitsi ruuanvalmistustilan välit-
tömässä läheisyydessä (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 58).

Keittiökaapistot

Kotityöt sujuvat mukavasti myös istuen (ks. kuvio 12). Istumatyöhön soveltuva
työtason korkeus on 700–800 mm ja syvyys 600 mm. Jos henkilö työskentelee istuen,
työtasojen alla olevista kaapeista poistetaan osa riittävän polvitilan saamiseksi. Erilai-
set kaapistojen vetolaatikkoratkaisut ovat helppokäyttöisempiä kuin kaappimalliset.
Kaapistojen käytettävyyttä lisätään erilaisin mekaanisin ratkaisuin.



KUVIO 12. Helppokulkuinen sisäänkäynti

Keittiökalusteiden korkeusmitoituksessa on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota
käyttäjän antropometrisiin mittoihin. Helpoin ratkaisu on siirtää yläkaapeista tavarat
alemmille hyllyille niin, ettei kiipeilemistä tarvita. Useimmissa keittiöissä tulee kyllä

toimeen ilman yläkaapistoja. Keittiökaapistoja on olemassa sekä mekaanisesti että sähköisesti säädettäviä. Kontiopuun elinkaarikeittiö on esimerkki säädettävistä keittiökaapistoista. Keittiön käytettävyyteen vaikuttaa myös kaapistojen vetimien muotoilu, ja usein jo pelkkä nupimallisten vetimien vaihto reilunkokoisiin lankamallisiin auttaa. Kaapiston ovien sulkeutumiseen on saatavilla hidastavia mekanismeja, mutta kevyt magneettisulkija on myös hyvä ratkaisu.

Keittiön kalusteiden ja tasojen suunnittelussa huomioidaan tavaroiden siirtäminen tasoa pitkin vedoilla sekä lyhyillä nostoliikkeillä. Riittävä laskutila, varsinkin lieden vierellä, helpottaa keittiössä työskentelemistä. Tukevat ulosvedettävät laskutilat toimivat myös kätevinä aputasoina (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 60).

Kodinkoneet

Eniten käytetyt kodinkoneet asennetaan parhaille ulottuvuusalueille 400–1300 mm lattiasta ja lisäksi tarvitaan 400 mm laskutilaa niiden lähelle (RT 93–10929 2008, 8). Standardin mukaan useimmat ihmiset ulottuvat 850 mm:n korkeudelle riippumatta käsien tai ylävartalon toimintakyvystä (SFS-ISO/TR 22411 2010, 92). Turvallisuussyistä induktioliesi on paras valinta ikääntyneen liedeksi, sillä se katkaisee levystä virran, jos levyllä ei ole induktioliedelle sopivaa magneetoituvaa ruuanvalmistusastiaa tai astia on tyhjä. Induktioliesi ei kuitenkaan ole paras ratkaisu näkövammaisen asuntoon. Kodinkoneiden esteettömyyttä voidaan parantaa yksinkertaisesti myös sijoittamalla hallintalaitteet helposti ulottuville (SFS-ISO/TR 22411, 76).

Rakennusmääräysten mukaan rakennus tulee varustaa tarkoituksenmukaisin turvalaittein ja -ratkaisuin (RakMk F2 2001, 12). Lieteen voidaan asentaa erilaisia turvalaitteita estämään lieden liiallinen kuumeneminen. Esimerkkeinä liesituulettimeen kiinnitettävä Innohomen Hellahälytys SA100, joka ilmoittaa lieden liikakuumenemisen ja sähkönsyöttöön liitettävä hellavahti SFC200, joka katkaisee vaaratilanteessa sähkönsyötön. Saatavilla on myös turva-ajastimilla varustettuja liesiä, jolloin lieden käyttöikä valitaan erillisestä valitsimesta etukäteen, tai tahattoman käytön estäviä lukituksia. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää sammuttavaa turvaliesituuletinta, kuten esim. Savo Design & Technicin Safera -sarjan malli C-61 Premium. Samassa ympäristössä

käytettävien käyttöliittymien yhdenmukaistaminen estää niiden sekoittumisen mahdollisuuden (SFS-ISO/TR 22411,112).

Kalusteliesi asennetaan lähelle hormia ja vesipistettä ja sen suositeltava asennuskorkeus on 700–900 mm lattiasta (RT 93–10929 2008, 3). Uuneja on saatavilla sivusaranoituina, jolloin uunin alapuolelle voidaan asentaa kuumuutta kestävä ulosvedettävä taso, sekä uunin ja mikroaaltouunin yhdistelminä.

Kylmäkalusteet voidaan sijoittaa uudelleenjärjestelyillä sopivalle korkeudelle, niin ettei kurkottelua eikä kumartelua tarvita. Jää- ja pakastekaapin suositeltava asennuskorkeus on 400–900 mm lattiasta (RT 93–10929 2008, 4). Kylmälaitteita ei sijoiteta lämmönlähteiden välittömään läheisyyteen. Jos asunnossa on astianpesukone, se kannattaa myös asentaa niin, että sen käyttö on helppoa. Astianpesukoneita saa myös ulosvedettävään laatikkoon asennettuina, esim. Fisher & Paykel:n malli DD 60.

Kodinkoneiden käyttöturvallisuutta lisätään vesi-, palo- ja sähkövahtien avulla. Pesukoneeseen voidaan laittaa esim. Innohomen veden ja sähkön syöttöä säätelevä, hälytysäänen tunnistava ja vesivuodon havaitseva palo- ja vesivahti WFC102. Piensähkölaitteisiin voidaan hankkia erilliset säädettävät pistokkeen ja sähkölaitteen väliin kytkettävät turva-ajastimet, joilla varmistetaan, ettei sähkölaite jää vahingossa päälle. Tällainen on esim. Innohomen virran ajastimella tai palovaroittimen hälytysäänellä katkaiseva palo- ja sähkövahti WFC100. Kylmäkaappeja on olemassa myös ovihälyttimillä varustettuina, kuten Liebherrin Malli 7084432–02.

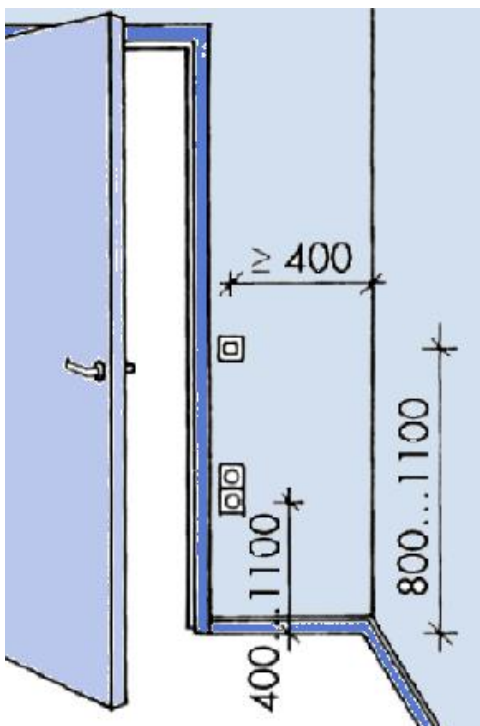
Vesi- ja sähköpisteet

Keittiössä toimimisen kannalta vesi- ja sähköpisteiden paikat ovat tärkeitä. Vesi- ja sähköpisteet tulisi olla sijoitettuina niin, että ne ovat helppokäyttöisiä ja niitä myös ulottuu käyttämään. Vesipisteen tulee olla mahdollisimman lähellä liettä, jolloin kuumien ruuanvalmistusastioiden siirto onnistuu tasoa pitkin vetämällä sekä lyhyillä nostoliikkeillä. Helppo ratkaisu on asentaa yksiotesekoittajaan tavallista pitempivartinen vipu, joka toimii myös kyynärvipuna, kuten esim. pitkä vipu (158899) Oraksen Safira Classica -pesuallashanaan. Saatavilla on myös kosketusvapaita

vesihanoja sekä alunperin suurtaloukseen tarkoitettuja joustavavartisia esipesusuihkuja. Ammattilaiselta kannattaa kysyä neuvoa ongelmatilanteissa, sillä erilaisilla hanaratkaisilla ja pistokkeiden paikkojen muutoilla saadaan keittiöstä helppokäyttöisempi.

Keittiössä olisi oltava riittävästi pistorasioita keittiön pienkoneita varten, jolloin vältetään irrallisten turvallisuutta vaarantavien jatkojohtojen käyttö. Pistorasioita asennetaan 1–2 kpl jokaista 400 mm:n työpöytätilaa kohden (RT 93–10929 2008, 8).

Pistorasiat voidaan integroida myös pöytätasoon, kuten esim. Savo Design & Technic Oy:n Port SAFETY. Rakennusmääräysten ohjeiden mukaan käytettäväksi suositellaan turvasuojattuja pistorasioita (RakMk F2 2001, 12). Pistorasiat ja valokatkaisijat suositellaan sijoitettaviksi niin, että ne ovat kaikkien tavoitettavissa (ks. Kuvio 13).



KUVIO 13. Kytkin- ja pistorasia-asennuksen mitoitus (RT 73–10621 1996, 2, muutettu)

Ruokailutilassa ruokapöydän lähellä olevat pistorasiat helpottavat pöydällä pidettävien sähkölaitteiden käyttöä. Tällaisia voivat olla esim. leivänpaahdin, hengityslaitte

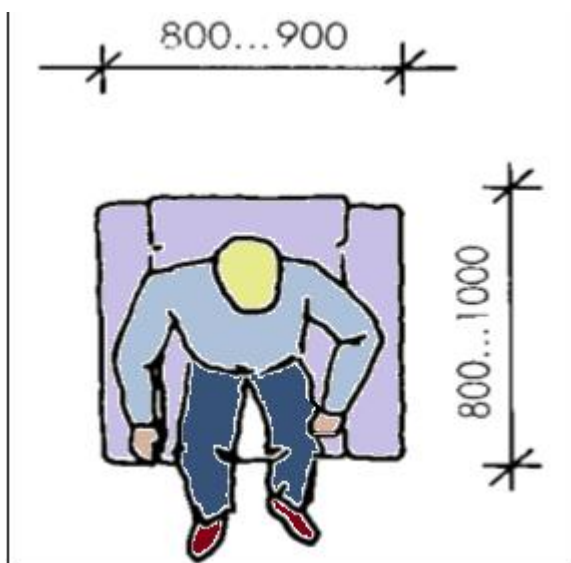
tai puhelimen laturi. Yläkaapiston alareunaan asennetaan epäsuora valoa antavia valaisimia, joissa saa olla myös pistorasiat.

11.1.6 Oleskelutila

Oleskelutilan esteettömyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat asunnon pohjaratkaisu ja kalustus, jotka vaikuttavat myös huoneen kulkuväylien toimivuuteen. Tilan esteettömyyttä voidaan parantaa huonekalujen uudelleen järjestelyllä ja poistamalla ylimääräiset kalusteet. Jos olohuoneessa istutaan pitkiä aikoja, kannattaa istumismukavuuteen kiinnittää erikoisesti huomioita. Istuimen tulee olla istujaa mukaileva, tukeva ja siitä tulisi olla näköyhteys huoneen ovelle tai oville ja ikkunaan. Olohuoneen valaistukseen kiinnitetään huomiota, varsinkin jos olohuoneessa tehdään käsitöitä tai luetaan.

Kalusteet

Kalusteiden sijoittelussa huomioidaan kulkuväylien riittävä leveys ja niiden erottuminen ympäristöstään (Ruskovaara 2009, 82). Kuviossa 14 nähdään yhden henkilön oleskelutilantarve.



KUVIO 14. Oleskelutilan tarve (RT 09-10409 1989, 8, muutettu)

Huonekalujen tulee olla niin tukevia, etteivät ne siirry kiinni otettaessa alta pois ja että niistä voi tarvittaessa ottaa tukea liikkumiseen. Istuimien tulee olla käyttäjälleen sopivan korkuisia, usein ikääntyneille sopii normaalia istuinta korkeampi istuinkorkeus. Istumakorkeutta voidaan korottaa istuintyyntyillä, ja saatavilla on istujan asentoon ja istuinpaineeseen mukautuvia istuintyyntyjä. Istuimien kunnolliset käsinojat helpottavat istuimesta nousua ja madallettu tuolin etuosa estää verenkiertohäiriöitä jalossa.

Kalusteiden materiaalien tulee olla likaa hylkiviä, mielellään irrotettavilla päällisillä varustettuja, pestäviä, paloturvallisia ja pölyämättömiä, eivätkä ne saa aiheuttaa allergisia reaktioita, sekä tarvittaessa myös kosteussuojattuja, kuten esim. Martelan hoivakalusteet. Lisäksi kalusteiden tulee olla mattapintaisia häikäisyn estämiseksi (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 72).

Tietotekniikka

Koska yhä suurempi osa ikääntyneistä alkaa olla jo tietotekniikan käyttäjiä, tähänkin asiaan on kiinnitettävä huomiota. Nykyään on saatavilla helppokäyttöisiä kaukosäätimiä, joita voi TV:n ohjauksen lisäksi käyttää mm. puhelimenä, ja niillä voi sekä lähettää ja vastaanottaa tekstiviestejä että käyttää sähköpostia. Myös kuvapuhelut ja reaaliaikainen kameravalvonta onnistuvat. (Tekniska lösningar. n.d.) Tietotekniikan käyttö vaatii myös riittävää sähköpistokkeiden määrää, koska sähköä tarvitaan paitsi tietokoneelle, voidaan sitä tarvita samanaikaisesti myös esim. lukuvalolle, iPhonelle ja viihde-elektronikalle.

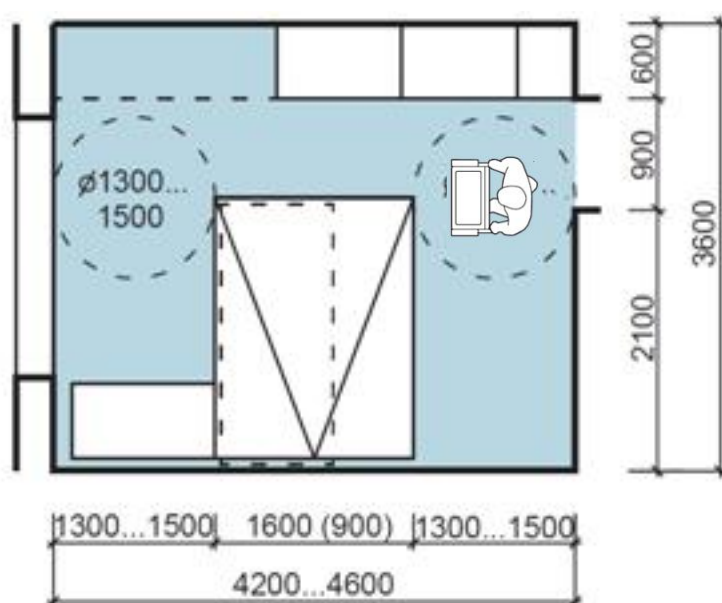
11.1.7 Makuuhuone

Makuuhuoneiden saavutettavuus apuvälineillä liikuttaessa on joskus mahdotonta. Makuuhuone voidaan vaihtaa toiseen tilavampaan huoneeseen, mutta ellei se ole mahdollista, voidaan miettiä kevyen väliseinän siirtämistä tai poistamista. (Kantor-Ronkanen, Hurnasti & Mäntyniemi. 2010, 214.) Juuan kunnan fysioterapeutin Outi Ruotsalaisen (2012) mukaan suoran yhteyden merkitys makuuhuoneesta wc-tiloihin lisääntyy asukkaan toimintakyvyn heiketessä.

Makuuhuoneen esteettömyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat asunnon pohjaratkaisu ja kalustus, jotka vaikuttavat myös huoneen kulkuväylien toimivuuteen. Tilan esteettömyyttä voidaan parantaa huonekalujen uudelleen järjestelyllä ja poistamalla ylimääräiset kalusteet. Jos makuuhuoneessa joudutaan viettämään pitkiä aikoja, niin vuoteen ominaisuuksiin on silloin kiinnitettävä erityisesti huomioita. Koska ikääntyneillä on usein lisääntyvää virtsaamistarvetta, niin makuuhuoneen valoautomatiikalla jalkojen osuessa lattiaan saadaan pienennettyä kaatumisriskiä ja voidaan helpottaa wc-tiloihin suunnistamista (Bierhoff, Berlo, Abascal, Allen, Civit, Fellbaum, Kempainen, Bitterman, Freitas & Kristiansson 2007, 128).

Vuode

Vuode sijoitetaan päätyseinää vasten niin, että siitä voi hyvin nähdä sekä ovelle että ikkunasta ulos. Makuuhuoneessa tarvitaan tilaa apuvälineiden käyttöön, pukemiseen ja riisumiseen sekä vuoteen petaamiseen (ks. kuvio 15).



KUVIO 15. Makuuhuoneen mitoitus (RT 93–10925 2008,7)

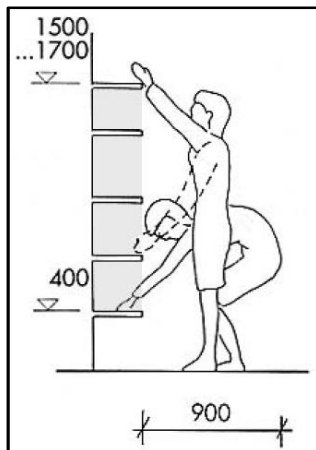
Ihminen viettää noin kolmanneksen elämästään vuoteessa, joten sen käyttömukavuuteen kannattaa kiinnittää huomioita. Vuoteen korkeuden tulisi olla käyttäjän

mukaan mitoitettu niin, että vuoteeseen meno ja sieltä ylös nousu sujuisivat vaivattomasti. Esim. Kiteen Kalusteen seniorisänkyihin on saatavilla lisävarusteina moottoripohja, nousutuki ja turvalaita. Jos vuoteessa joudutaan olemaan pitempiä aikoja yhtäjaksoisesti, niin patjamateriaaliksi kannattaa harkita painerasitusta vähentävää viskoelastista TEMPUR -materiaalia.

Sängyn laitaan tai viereen asennettavalla nousutuella helpotetaan vuoteeseen asetumista ja siitä pois nousua. Esimerkkinä tukeva lattian ja katon väliin asennettava Pro-Hewan teleskooppi nousutukitanko Gripo. Tarvittaessa seinään kiinnitettävien tukikaiteiden käyttöä voidaan harkita myös makuuhuoneessa. Vuoteen läheisyyteen on hyvä sijoittaa laskutilaa. Vuoteen vieressä olevalla yöpöydällä säilytetään tarpeellisia esineitä, kuten silmälaseja, puhelinta tai herätyskelloa. Sen käytettävyyttä lisätään ulosvedettävällä tai sivusta käännettävällä levytasolla. Yöpöytä on kuitenkin sijoitettava niin, ettei se ole kulkuväylällä estämässä vapaata liikkumista tai aiheuttamassa törmäysvaaraa.

Säilytystilat

Rakennusmääräysten mukaan asuinhuoneiston käytössä tulee olla asianmukaiset säilytystilat vaatehuoltoon ja irtaimen säilytystä varten (RakMk G1, 2001, 6). Vaatekaappien hyllykorkeuteen kannattaa kiinnittää huomiota, etteivät tavarat ole liian korkealla tai vastaavasti liian matalalla (ks. Kuvio 16).



KUVIO 16. Hyllykorkeuksia (RT 93–10534 1994, 3)

Vaatekaapit kannattaa myös valaista niin, että käyttäjä näkee niiden sisällön helposti. Kaapit olisi hyvä sijoittaa 400 mm:n etäisyydelle nurkasta ja niiden suositeltava leveys on 800 mm (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 62).

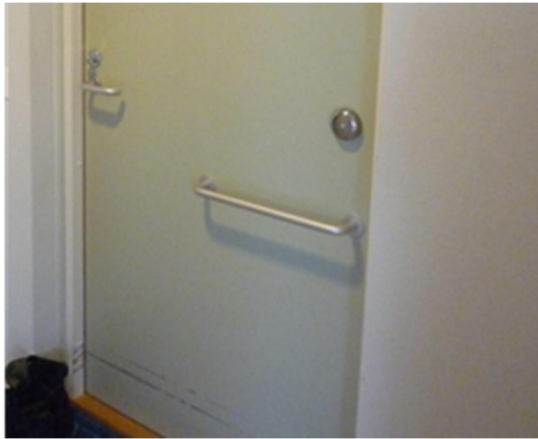
11.1.8 Wc- ja kylpyhuone

Liikkumisesteisen henkilön asunnossa wc- ja peseytymistilat pyritään sijoittamaan mahdollisimman lähelle makuuhuonetta. Rakennusmääräysten mukaan wc-tilan tulee olla helposti saavutettavissa (RakMk F1, 8). Lyhytaikaiseen käyttötarpeeseen on hyvä tilapäisratkaisu siirrettävä esteetön wc- tai suihkukaappi, kuten esim. Apu-tuotteen Kaskad-suihkukaappi tai hygieniahuone. Kunnallistekniikan puuttuessa voi yksi ratkaisu olla sisätiloihin soveltuva kompostointikäymälä. Koska pesuhuoneessa tarvitaan tilaa siirtymiseen ja kääntymiseen, niin kalusteiden eteen suositellaan jätettäväksi 1500 mm:n vapaa pyörähdysympyrä (RakMk F1 2005, 5). Hygieniatilan mitoituksessa on otettava huomioon, paitsi liikkumisesteisen henkilön ja mahdollisten avustajien tilantarve, myös muut mahdolliset toiminnot, kuten pyykinpesu ja -kuivaus.

Ovet ja kynnykset

Hygieniatilan oven vapaan leveyden ollessa vähintään 850 mm käyttäjä mahtuu kulkemaan siitä myös apuvälineen kanssa. RakMk (G1 2005, 6) suosittelee oven vapaaksi leveydeksi vähintään 800 mm. Oven karmin etäisyys nurkasta pitäisi olla vähintään 400 mm (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 40). Hätätilanteiden varalta oven on auettava ulospäin (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 34).

Liukuovi on hyvä ratkaisu pieniin ahtaisiin tiloihin, mutta voi aiheuttaa ongelmia muistioireisille henkilöille. Ovien havaittavuutta voidaan parantaa valaistuksella ja käyttämällä värikontrastia ovesa ja/tai oven ympärystöissä. Ovien käytettävyyttä parannetaan reilunkokoisella lankavetimellä ja oven sisäpuolelle asennettavalla pitkällä vaakatasoisella vetimellä (ks. kuvio 17).



KUVIO 17. Vedin oven sisäpuolella.

Kynnyksen tai mahdollisen tasoeron enimmäiskorkeus saisi olla enintään 20 mm (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 36). Kynnys voidaan korvata esim. käyttämällä veden kulkeutumisen estävää RTV:n joustokynnystä tai poistaa kokonaan, mikäli oveen asennetaan esim. Planet FT -alaslaskettuva kynnys, tai jos on mahdollista käyttää kynnyskaivoa esim. Kavikan kynnyskaivo 9057.

Pesuallas

Pesualtaan sijoituskorkeus vaihtelee useimmiten 700–950 mm:n välillä lattiasta ja sen korkeutta voidaan muuttaa niin, että se saadaan sopimaan kullekin käyttäjälle. Pesuallas asennetaan 200 mm:n etäisyydelle seinästä, sen alle suositellaan jätettäväksi tyhjää polvitilaa vähintään 600 mm ja edessä olisi hyvä olla vapaata liikkumistilaa vähintään 1200 mm (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 40) ja vieressä laskutilaa tarvikkeita varten.

Pesualtaan yhteyteen voidaan tarvittaessa asentaa tukikaide, myös keppien tai sauvojen sijoitus voidaan huomioida käsien pesun aikana. Pesualtaan etureunaan kiinteästi kuuluva tukitanko toimii tukeutumispuna, mutta myös värikontrastina, kuten Väinö Korpisen Gaius Senior -altaissa.

Pesualtaan käytettävyyttä voidaan parantaa erilaisilla hanaratkaisuilla. Vesikalusteissa suositellaan käytettäväksi helppokäyttöisiä kevyesti käsivivulla toimivia pitkävipuisia sekoittajia, kuten esim. pitkä vipu (158899) Oraksen Safira Classica

-pesuallashanaan. Jossain tapauksessa voidaan valita kosketusvapaa elektronisella silmällä toimiva vesihana, jonka veden lämpötila on säädetty vakioksi, esim. 37 °C, esimerkkinä Oraksen Bagno Alessi.

Wc-istuin

Kun wc-istuin asennetaan irti takaseinästä, saadaan pyörätuolille, kävelyapuvälineelle ja mahdolliselle nostolaitteen käytölle paremmin tilaa. Samasta syystä myös istuimen vieressä olisi hyvä olla vapaata tilaa, vähintään toisella puolella. Rakennusmääräysten mukaan wc-istuimen sijoittaminen 300 mm irti takaseinästä ja 800 mm vapaan tilan jättäminen sen molemmin puolin antaa tilaa siirtyä pyörätuolista wc-istuimelle tai jättää tilaa pyörällisille kävelytelineille (RakMk F1 2005, 8).

Wc-istuimen korkeus määritellään yksilöllisesti, mutta yleensä korkea malli sopii ikääntyneille. Vanhuksille tarkoitetun istuimen suositeltava korkeus on 460 mm lattiasta (RT 93–10932 2001, 3). Henkilöillä, joiden lonkat tai polvet ovat jäykät, sopivat korkeudet vaihtelevat yleensä 500–550 mm:n välillä. Vanhan wc-istuimen korkeutta voidaan väliaikaisesti nostaa korotetulla istuinrenkaalla. Tukevampi ja turvallisempi ratkaisu on istuimen jalkaan asennettava korotussokkeli, kuten IDO:n korotusjalka Trevi tai istuimen korvaaminen uudella korkeammalla mallilla.

Wc-istuimen värillinen kansi auttaa heikkonäköisiä ja muistisairaita hahmottamaan paremmin istuimen paikan. Wc-paperiteline tulisi kiinnittää sellaiseen paikkaan, että siihen ulottuu vaivattomasti. Jos käytössä on wc-istuimen käsituet, paperirullapidike voidaan asentaa niistä toiseen (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 400).

Useissa tapauksissa on toivottavaa, että wc-istuimelta ulottuu käsiensuultaaseen ja kädet voi pestä istualtaan. Wc-istuimen yhteyteen olisi hyvä asentaa myös käsisuihku henkilökohtaisen hygienian hoitamista varten. Käsisuihku asennetaan 300 mm:n etäisyydelle wc-istuimesta (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 40). Käsisuihku asennettaessa tarkistetaan, että asukas pystyy käyttämään käsisuihku istualtaan ja että hän ulottuu aukaisemaan käsisuihkun vesihanan. On mahdollista käyttää myös mallia, joka aktivoituu nostamalla se pidikkeestään. Wc-istuimia on

olemassa myös peseviä ja kuivaavia malleja, kuten esim. Helen Clos o mat/Palma Vita.

Tukitangot ja -kahvat

Erilaisilla tukitangoilla ja -kahvoilla vaikutetaan käytettävän tilan turvallisuuteen. Tukitangot ja -kahvat asennetaan jokaisen käyttäjän henkilökohtaisten vaatimusten mukaisesti niin, että käyttäjä saa niistä hyvän otteen ja että niistä on todella myös apua siirtymiseen ja ylös nousemiseen. Standardin mukaan vertikaalisesti asennetut tukikahvat helpottavat vartalon kiertoa ja kehon ojentamista, kun taas horisontaaliset auttavat etenemisessä (SFS-ISO/TR 2241, 184).

Rakennusmääräysten mukaan wc-istuin tulee varustaa kääntyvillä käsituilla (RakMk F1, 2005, 8). Tukikaiteet asennetaan 800 mm:n korkeudelle lattiasta, niiden keskinäisen etäisyyden ollessa 600 mm ja etureunan ulottuessa 200 mm istuimen etureunan ohitse (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 40).

Pesuhuoneen seiniin suihkun kohdalle asennetaan usein käsituet, mutta turvallisuussyistä niitä voidaan sijoittaa kaikille pesuhuoneen seinille 900 mm:n korkeudelle. Käsisjohteiden materiaalivalinnoissa huomioidaan otteen pitävyys märälläkin kädellä ja mahdolliset allergiset vaikutukset. Suihkun korkeussäätöön tarkoitettun suihkutangon tilalla voidaan käyttää monikäyttöisempää tukitankoa, kuten esim. Väinö Korpisen Animo suihkutankoa. Tukitankojen asennus on tärkeää etenkin silloin, jos kylpytilat ovat niin ahtaita, ettei käyttäjä mahdu liikkumaan tilassa tarvitsemansa apuvälineen kanssa. Väreillä lisätään tukitankojen havaittavuutta.

Varusteet

Suihkussa käyntiä helpottaa, jos pesuhuoneessa olisi istuinpenkki. Suihkuistuimen on oltava tukeva, helposti puhdistettava ja sen korkeussäätö olisi eduksi. Pieneen tilaan sopii hyvin seinään kiinnitettävä kääntyvä suihkuoli. Seinälle kiinnitettävän suihkuolin istumakorkeudeksi suositellaan 500 mm (Esteetön rakennus ja ympäristö 2011, 42), mutta asennuskorkeudessa kannattaa huomioida käyttäjän pituus. Suihkuistuimen selkänoja ja käsituet vievät tilaa, mutta lisäävät istuimen

käyttöturvallisuutta. Suihkuhanaksi valitaan helppokäyttöinen ja turvallinen termostaattihana, kuten esim. Oras Safira. Suihkunpidikkeelle järjestetään paikka myös alhaalle.

Kylpytiloissa olisi oltava riittävä valaistus ja valokatkaisija suositellaan sijoitettavaksi oven ulkopuolelle. Läsnaolokytkimellä toimiva yövalo on hyvä ratkaisu wc-tiloihin, mutta saattaa aiheuttaa hämmennystä muistioireisella. Peilin kahta puolin olevat epäsuoraa valoa antavat valaisimet eivät häikäise peilin edessä olevaa henkilöä ja toisen valaisimen alaosassa voi tällöin olla pistorasiat. Peili tai peilit asennetaan alkamaan heti pesualtaan yläpuolelta aina 2000 mm:iin asti.

Pesuaineet ja muut tarvikkeet sijoitetaan käden ulottuville pesupaikasta. Saippuatermineen, pistorasioiden, valokatkaisijoiden ja peilin asennuskorkeudeksi suositellaan 900 mm lattiasta sekä naulakoiden tai ripustuskoukkujen sijoituskorkeudeksi 1200 mm lattiasta (RT 09-10884, 2006, 9). Ripustuskoukkuja on helppo sijoittaa useammalle korkeudelle, jolloin jokaiselle käyttäjälle on itselleen sopiva ripustuskoukku.

Sauna

Saunan lauteille nousua helpotetaan riittävän monella askelmalla. Alimman porrastason korkeus lattiasta on enintään 300 mm ja lauteiden väli 300 mm, mutta henkilökohtaisten tarpeitten mukaan ne voivat olla vaikka vain 120 mm. Iän myötä jalan nousukorkeus vähenee etenkin naisilla (SFS-ISO/TR 22411, 204), joten askelmat kannattaa mitoittaa naisten jalan nousukorkeuden mukaan. Lauteiden vaihtoehtona voi olla yksi penkkimäinen laude, jolloin askelmia ei tarvita lainkaan. Tällöin on huomioitava myös kiukaan normaalia alempi sijoituskorkeus tai mahdollisuus lämmön kiertämiseen. Markkinoilla on myös nousevia ja laskevia lauteita, kuten esim. paineilmalla toimivat Suomen Taitotiimin TAITO-lauteet.

Tapaturmien välttämiseksi suositellaan saunan löylyhuoneen oveen lukkiutumaton tasalppaa, käsitukea lauteille nousua varten ja kiukaan kosketussuojausta (RakMk F2 2001, 12). Turvallisuuden kannalta saunan lauteet ja kaiteet rakennetaan riittävän

tukeviksi, kiuas suojataan kaiteella kiukaalle horjahtamisen estämiseksi ja valitaan luistamaton lattiamateriaali.

11.1.9 Kodin turvallisuuden huomioon ottaminen

Paloturvallisuus

Paloturvallisuuden kannalta tärkeintä on varustaa koti asianmukaisilla ja toimivilla palovaroittimilla, joita pelastuslain mukaan asunnossa on oltava riittävä määrä (L 29.4.2011/379). Palovaroitin on halpa henkivakuutus, ja paloturvallisuuteen voidaan helpoiten vaikuttaa tarkastamalla, että palovaroittimia on riittävästi ja että ne ovat toimintakuntoisia. Suomen rakentamismääräyskokoelman osa Rakennusten paloturvallisuus koskee uuden rakennuksen paloturvallisuutta, mutta näitä ohjeita voidaan soveltaa myös asunnon muutostöissä ja korjausrakentamisessa (RakMk E1 2011, 8). Palovaroitin kiinnitetään kattoon keskelle huonetta tai vuoteen yläpuolelle, vähintään puolen metrin päähän seinästä ja valaisimesta. Varoitinta ei tule asentaa tuloilman tai lämmönlähteen lähelle, ja jos asunnossa on tulisija, kannattaa käyttää yhdistettyä palo- ja häkävaroitinta. Asunnon jokainen alkava 60 m²:n ala on varustettava vähintään yhdellä palovaroittimella ja lisäksi palovaroittimia on oltava asunnon jokaisessa kerroksessa (A 14.4.2009/239).

Tulipaloissa menehtyy vuosittain n. 100 suomalaista ja palovammoihin sairaalahoitoa tarvitsee n. 1500 henkilöä. Tulipaloja voidaan ehkäistä parhaiten tunnistamalla ja ehkäisemällä kodin paloriskit. Tulipalon sattuessa on myös osattava toimia oikein ja kaikkien kansalaistaitoihin kuuluukin opetella tulipalojen alkusammutus. Alkusammutusvälineet, kuten käsisammuttimet, pikapalopostit ja sammutuspeitteet on hyvä pitää aina helposti saatavilla. (Kodin turvaopas 2008.)

Sähköturvallisuus

Sähkötapaturmia voidaan ehkäistä huolehtimalla sähkölaitteiden kunnosta, huomioiden erikoisesti sähköjohtojen kunto, esim. silitysraudan rispaantunut johto aiheuttaa hengenvaaraa. Rispaantunut johto kannattaa vaihdattaa ammattilaisella.

Peseytymistilojen turvallisuus

Rakennusmääräysten ohjeissa suositellaan asuntojen wc- ja peseytymistilojen oven aukeamista ulospäin, mahdollisuutta avata lukko ulkopuolelta sekä tilojen varustamista tukitangoihin tapaturmien välttämiseksi (RakMk F2 2001, 12). Lattiamateriaalien tulee olla märkänäkin luistamattomia, mutta liikkumisesteisten pesutilojen lattiama-teriaaleiksi ei silti suositella urallisia tai kohokuviollisia laattoja. Lattiakaivon kannen tulisi olla ehjä ja suunnilleen samalla tasolla kuin lattiapinta. Yksinkertainen turvallisuutta parantava ratkaisu on pyöristää mahdollisuuksien mukaan kaikki terävät reu-
nat ja kulmat.

Pesutilojen seinien pintamateriaalien tulisi olla sellaisia, että ne eivät kerää pölyä. Kohokuvioinen muovitapetti, vaakalaudoitettu paneeli tai vaakarimoitus sekä patte-
reiden taustat keräävät pölyä, joka voi aiheuttaa kosteissa tiloissa homeongelman.

Tapaturmien ehkäisy

Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä parhaiten ennakoimalla kaatumiseen johtavat tekijät jo mahdollisimman varhain. Ensin tunnistetaan kaatumiseen johtavat tekijät, minkä jälkeen ryhdytään toimiin vähentämällä tai poistamalla mahdollisimman mon-
ta tekijää. Iäkkäiden tapaturmista 80 % johtuu kaatumisista, liukastumisista tai pu-
toamisista. Tehokkaimpia toimia kaatumisen ehkäisyssä ovat fyysisen kunnon ja toi-
mintakyvyn ylläpitäminen, ravinnonsaannista ja terveydestä huolehtiminen, ympäris-
tön fyysisten esteiden poistaminen sekä tarvittavien apuvälineiden hyödyntäminen
(Piste tapaturmille 2012.)

Hyvä valaistus ehkäisee tapaturmia, ja helpoin tapa lisätä valaistusvoimakkuutta on
vaihtaa entisen lampun tilalle voimakkaampitehoinen lamppu. Liiketunnistimen avul-
la toimiva valaistus vähentää onnettomuusriskiä, varsinkin vanhuksilla, jotka asioivat
yöllä wc-tiloissa. Korkea yöpöytävalaisin voi olla kaunis yksityiskohta makuuhuonees-
sa, mutta se voi kaatua herkästi.

Koska tasapaino korostuu portaissa ja luiskissa, helpotetaan tasapainon säilyttämistä
kulkuväylien luistamattomilla pintamateriaaleilla, käsijohteilla ja tukitangoilla.

Yläkaapistojen tyhjennys tavaroista auttaa myös tasapainon säilyttämisessä, kun tavarat eivät houkuttele kiipeämään ylös. Myös kotieläimet voivat tahtomattaan aiheuttaa erilaisia vaaratilanteita. Kotieläin voidaan huomioida esim. käyttämällä lieksisuojaa, jolloin vaikkapa koira ei kytke levyä vahingossa päälle.

Turva- ja hälytyslaitteet

Turvahälytyslaitteilla tarkoitetaan sekä fyysisiä turvalaitteita että niihin liitettäviä palveluja. Turvapuhelimen tarkoituksena on tukea ikääntyneen itsenäistä kotona suoriutumista. Tavallisin turvapuhelin koostuu asiakkaan ranteeseen tai kaulaan asennettavasta painonapilla varustetusta hälytinlaitteesta, puhelinliittymään asennettavasta yksiköstä ja hälytyksen vastaanottavasta keskuksesta. Turvapuhelimella voi tehdä hälytyksen nappia painamalla. Hälytyksen vastaanottokeskus ottaa yhteyden turva-auttajiin, jotka ottavat yhteyden hälytyksen antajaan ja menevät tarvittaessa paikalle auttamaan. Turvapuhelimeen voidaan liittää muitakin kodin turvalaitteita, kuten hellavahti, palovaroitin tai lääkekello (Turvallisesti omassa kodissa n.d.). Turvapuhelin on hyvä ratkaisu kaikille yksin asuville ikääntyville, mutta erikokoisesti niille, joilla on sairaskohtausherkkyyttä tai taipumuksia kaatuiluun.

MariMilsin Elsin turvalattia on paikan ja liikkeen seurantajärjestelmä, ja se perustuu tavallisen lattiapinnoitteen alle asennettaviin anturikalvoihin, jotka havaitsevat lattialla liikkuvan henkilön sijainnin sekä liikkeet. Kira-Solutionsin KIRA-Matic kodinohjausjärjestelmällä on mahdollista ohjata portaattomasti esim. valaistusta tai pistorasioihin tulevaa sähkönsyöttöä. Tiettyihin toimintoihin voidaan lisätä tuntoon perustuvaa informaatioita, kuten vuoteeseen muistuttamaan wc:hen menosta.

Saatavilla on myös paikantavia hälyttimiä, joiden toimintasäde ulottuu myös kodin ulkopuolelle, esim. Ultracomin Upoint. Ne lisäävät turvallisuutta sekä kotona että kodin ulkopuolella, ja elämäntunnetta ja vapautta liikkua muuallakin kuin kotona. Ratkaisu sopii esim. muistisairaille tai henkilöille, joilla on taipumusta kaatuiluun. Käyttäjien olisi saatava selkeää ja oikea-aikaista tietoa järjestelmän tilasta (SFS-ISO/TR 22411, 78), mutta on mahdollista hankkia myös sellainen kodin turvajärjestelmä, joka ei vaadi käyttäjältä erillisiä toimenpiteitä eikä tietämystä. Tarvittavien

sähkölaitteiden virran käyttöä kontrolloidaan esim. kotiavaimella. Kodin turvallisuuden suunnittelussa olisi kuitenkin huomioitava, että mitkään laitteet eivät saisi aiheuttaa turvallisuutta vaarantavia tilanteita edes väärinkäytettyinä.

11.2 Sovellettu käytettävyytestaus

Sovelletun käytettävyytestauksen avulla koottiin tietoa opasmateriaalin raakaversi-
on soveltuvuudesta kohderyhmälle. Käytettävyytestaus on käyttäjäkeskeisen suunnittelun menetelmä, jonka avulla tuotteesta pyritään löytämään sen käyttöön liittyvät ongelmat jo tuotekehityksen alkuvaiheessa, jolloin niihin myös kyetään puuttumaan ajoissa. Käytettävyytestaus soveltuu iteratiiviseen tuotekehitykseen. Käytettävyytestauksen periaatteena on tuntea käyttäjät ja sen ideana tuoda tuotteen todelliset loppukäyttäjät mukaan tuotekehitysprosessiin ja saada näin tietoa suunnittelupäätöksien tekemisestä.

Käyttäjättestissä loppukäyttäjärhymää hyvin edustava henkilö suorittaa testattavalla tuotteella etukäteen määritellyjä tehtäviä. Käytettävyytestaaja tekee tämän pohjalta havaintoja käyttöliittymästä sekä siihen liittyvistä käytettävyysongelmista (Kuutti 2003, 68.) Testi alkaa suunnittelulla ja jatkuu testien valmistelulla. Käytettävyytestauksen tavoitteena oli etsiä opasmateriaalin raakaversiosta hyviä ominaisuuksia ja löytää havaittuja ongelmakohteita paranneltaviksi.

Testaajina oli viisi henkilöä, neljä naista ja yksi mies, joiden iät vaihtelivat 40 vuodesta 85 vuoteen. Kolme heistä kuului ikäänntyneiden ryhmään, yksi vanhustenhoidossa ja yksi sosiaalialalla työskenteleviin. Testitehtäviin kuuluivat opasmateriaaliin tutustuminen ja sen jälkeen annetun lomakkeen (ks. liite 3) täyttö opasmateriaalista syntyneiden mielikuvien perusteella. Testissä arvioitavana oli opasmateriaalin raakaversi-
on yleinen ulkonäkö, ja tarkemmin arvioitiin turvallisuutta koskeva sisältö.

Käytettävyytestaus etenee testien suorittamisesta tulosten analysointiin ja raportointiin. Testit toteutettiin kunkin henkilön kotioloissa luontevassa ilmapiirissä. Testin

tulokset analysoitiin kvantitatiivisten ja kvalitatiivisten menetelmien mukaan. Seuraavassa on testauksessa mukana olevien kommentteja oppaasta:

”Opasta oli hauska selata mutta yhtenäisiä pitkiä tekstejä ei tule luettua.”

”Sisältöä on ainakin tarpeeksi, enpä keksi mitä tästä puuttuisi.”

”Hyvä kun kerrotaan, että itsekkin voi tehdä jotain, eikä vain aina ostaa ja ostaa.”

Johtopäätöksinä testauksesta saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että kuvat koettiin hyväksi ja informatiiviseksi, pidettiin oikeiden ihmisten esiintymisestä kuvissa ja myös kissoista pidettiin. Sisällössä turvallisuusosion jaottelu erillisiksi lauseiksi koettiin selkeäksi. Erityisesti pidettiin siitä, että asia oli koottu tiiviiksi, mutta silti selitettiin, miksi jokin asia pitää tehdä tietyllä tavalla. Esimerkiksi kerrotaan, että television päälle asetettu kukkaruukku voi aiheuttaa palovaaran ja selitetään, miksi: koska kasteluvesi voi valua alla olevaan laitteeseen.

Opasmateriaalin edelleen kehittämistä vaativia kohteita ovat opasmateriaalin tekstin tiivistäminen, käytettyjen värien vaalentaminen, sisältömateriaalin valintaperusteiden selventäminen ja sisällön jaottelu pienempiin kokonaisuuksiin. Oppaan raakaversiossa on oltava ns. liikaa tekstiä, koska materiaali menee vielä jatkomuokkaukseen ja sisällöstä on käytävä riittävän selvästi esille, miksi nämä tietyt kohdat ovat valittu mukaan. Jatkossa oppaan tekstistä muokataan lyhyempi, mutta sisällysluettelo halutaan pitää lyhyenä ja selkeänä. Opasmateriaaliin toteutetaan seuraavat muutokset: Kuvien värisävyjä vaalennetaan, oppaaseen lisätään maininta, millä perusteella sen sisältö on valittu, ja oppaan loppuun lisätään materiaalissa käytettyjen aineistojen lähdetiedot.

12 POHDINTA

12.1 Tulosten analysointi

Juuan kunnassa etsittiin tapaa, jolla ikääntyneiden kotona asumista voitaisiin tukea ja tiedottamista lisätä. Tulosten voidaan sanoa vastaavan tutkimuskysymyksiin, sillä opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Juuan kunnan ikääntyneiden nykyisissä asunnoissa ilmeneviä ongelmia ja tuottaa materiaalia palveluohjausta tukevaan oppaaseen.

Esteettömän asumisen yksityiskohdista on saatavilla paljon aineistoa, mutta tieto on hajanaista. Saatavilla oleva tieto ei ole ikääntyneille kohdennettua, vaan se on suunnattu ammattirakentajille ja lähinnä uudisrakennusten rakentamiseen. Opinnäytetyön aikana on vahvistunut käsitys siitä, että sovellettua tietoa, ratkaisuja ja vinkkejä vanhojen asuntojen korjaamiseen tarvitaan. Olemassa oleva esteettömyystieto on liian laajaa, jotta ikääntynyt henkilö löytäisi sieltä omaan elämäänsä sovellettavissa olevia pieniä ratkaisuja, niksejä ja vinkkejä, jotka voivat merkittävästi helpottaa kotona asumista. Aina ei tarvita suurta remonttia.

Kun etsittiin tapaa, jolla ikääntyneiden kotona asumista voitaisiin tukea ja tiedottamista lisätä, todettiin, että

- olemassa oleva hajanainen nippelitieto pitää saada helposti ymmärrettävään muotoon esimerkkien ja valokuvien avulla sekä helppolukuisella ymmärrettävällä tekstillä
- oppaan materiaalin tulee olla positiivinen ja innostava, jotta ikääntyneet havaitsisivat kotinsa korjaustarpeet ja olisivat valmiita myös toteuttamaan tarvittavat muutostyöt ja varustehankinnat
- opasmateriaalin tulee soveltua myös omaisten ja läheisten luettavaksi.

12.2 Päätelmät

Ikääntyneiden itsenäistä asumista kannattaa tukea, sillä suurimpia kansantalouden haasteita tulevina vuosina tulee olemaan väestön ikääntyminen. Suomessa väestön ikääntymiseen on vaikuttanut suurien ikäluokkien eläkkeelle siirtyminen ja samalla elinajan odotuksen huomattava pidentyminen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisen materiaalin avulla Juuan kunnassa olisi mahdollista tukea ikääntyneiden kotona asumista, ja tuottaa aineistoa esteettömästä asumisesta Juuan kunnan palveluneuvonnan tarpeisiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja koota materiaalia selkeään ja helppoluokaiseen oppaaseen Juuan kunnan ikääntyneiden, heidän läheistensä ja Juuan kunnan kotihoidon henkilöstön käyttöön. Opinnäytetyön tuloksena syntyneen opasmateriaalin yhtenä tavoitteena on mahdollistaa yhä useamman juukalaisen ikäihmisen itsenäinen kotona asuminen sekä tätä kautta alentaa Juuan kunnan terveydenhuoltomenoja. Valitettavasti kuitenkin vanhustenhuollon kustannukset ovat suoraan verrannollisia kunnan ikärakenteeseen ja pienien kuntien vanhustenhuoltopalvelut tulevat suhteessa kalliimmiksi kuin suuremmissa kunnissa.

Opinnäytetyössä selvitettiin keinoja, millä tiedottamista ja tiedon saantia esteettömästä asumisesta voidaan lisätä Juuan kunnassa. Ikääntyneiden esteettömästä asumisesta on olemassa tietoa monissa eri lähteissä, mutta yksittäisen henkilön on vaikea hahmottaa kokonaisuutta. Esim. Mujusen opinnäytetyö (2011) tarkastelee ikääntymisen tuomia haasteita asumisessa sisustussuunnittelun keinoin ja Hämäläisen ja Räsälän opinnäytetyö (2007) tukee ikääntyneen kotona asumista käsittelemällä keittien toimivuutta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli käsitellä asumista kokonaisvaltaisesti ja luoda opasmateriaaliin erilaisia muutostyöratkaisuvaihtoehtoja. Niiden avulla kohderyhmä saataisiin huomaamaan, etteivät muutostyöt aina ole radikaaleja isoja ratkaisuja, vaan että asioihin voi vaikuttaa myös itse pienin toimenpitein.

Haastavaksi osoittautui aineiston rajaaminen ja kohdentaminen sekä muokkaaminen helposti ymmärrettävään muotoon. Jotta lopullinen opas saadaan kohdennettua ja

rajattua sopivaksi ikääntyneille, oli perehdyttävä laajasti eri esteettömän asumisen ratkaisuihin, tuotteisiin sekä niitä asiakkaille välittäviin yrityksiin.

Opinnäytetyössä selvitettiin myös Juuan kunnan iäkkäitten nykyisissä asunnoissa olevia ongelmia. Juukalaisten asuntojen esteettömyyskartoituksen yhteydessä ikääntyneiden haastattelu ei aina sujunut suunnitellun järjestelmällisesti, sillä vanhuksilla oli useimmiten paljon asiaa. Toisaalta opinnäytetyön tekijän sosiaaliset taidot onnistuivat ohjaamaan keskustelua takaisin oikeaan suuntaan, samoin myös kodinhoitajien läsnäolo. Kodinhoitajien tiedot vakituisista asiakkaistaan antoivat mahdollisuuden tietojen täydentämiseen asiakkaan luota toisen luo siirtymisten aikana. Esteettömyyskartoitusta tehtäessä minulla ei ollut HE -menetelmän käyttöön suositeltua käyttäjäkoulutusta, mutta kartoituksen jälkeen kurssin käytyäni huomasin, että olin osannut ottaa oikeat asiat huomioon kartoitusta suunnitellessani, sitä toteuttaessani ja tuloksia analysoidessani. Esteettömyyskartoituksen tulosten voidaan olettaa koskevan ainakin osaa ikääntyneiden asunnoista myös muualla Suomessa.

Tutkimuksen aikana huomattiin yleensä voimakas vastustus kodin muutostöihin, ja siksi opinnäytetyössä on otettu huomioon ikääntyneet ja heidän omaisensa tarjoamalla heidän käyttöönsä ajatusmalli erilaisten vaihtoehtojen olemassaolosta. Tulevan oppaan tarkoituksena on myös kannustaa ja innostaa ikääntyneitä ja heidän omaisinaan ennakoimaan esteetöntä asumista pienin askelin hyvissä ajoin, ennen kuin esteettömyysratkaisuille on todellista tarvetta.

Asukas on aina muistettava huomioida muutostöiden suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Ikääntyneen henkiset voimavarat voivat määritellä hänen itsenäistä kotona asumistaan. Vaikka ikääntyneellä olisi heikentynyt fyysinen toimintakyky ja hänen asumistasonsa olisi puutteellinen, hän voi silti pärjätä itsenäisesti kotona tukipalvelujen turvin, jos hänellä on siihen riittävästi omaa tahtoa. Kotona asuminen takaa ikääntyneen itsemääräämisoikeuden säilymisen. Valitettavasti Juuassakin on toteutettu esteettömyysratkaisuja asukasta asianmukaisesti kuuntelematta, ja usein tällaiset ratkaisut eivät sitten toimikaan toivotusti ikääntyneen itsenäisen asumisen tukena.

Asunnonmuutostöiden ja korjausrakentamisen suurimpina haasteina havaittiin olevan tehtävien töiden rahoitus. Avustettaville muutostöille on asetettu tiukat tulorajat, jotka usein estävät esim. ARAn järjestämän rahoituksen toteutuksen. Tähän olisi kehitettävä jokin uusi välimuoto. Asumisen muutostöiden kustannuksia voitaisiin hillitä huomioimalla asumiseen liittyvät mahdolliset muutosodotukset jo suunnitteluvaiheessa. Kustannuskysymysten toisena puolena voi ikävä kyllä olla ikääntyneen henkilön omaisten ja läheisten ajan puute tai haluttomuus kannustaa ikääntyneitä omaisiaan asunnon muutostöihin. Kyseessä saattaa olla jopa oman perintöosuuden menettämisen pelko. Vuosien kuluessa kulttuuristen ja maantieteellisten erojen mukanaan tuoma naapuriavun luonnekin on muuttunut; ennen naapuriapu oli korvaamaton, ja se toimii onneksi osittain edelleen joillakin paikkakunnilla, ainakin Juuan haja-asutusalueilla. Tässäkin joudutaan miettimään, mitä omaiset ja läheiset ajattelevat naapurin auttamisen maksavan tai odottavatko auttajat kenties perintöä vanhuksen kuollessa? Onneksi tätä ajattelumallia ei tarvitse yleistää.

Kodin muutostöitä ja ratkaisuehdotuksia suunniteltaessa ei voida vain sanoa asukkaalle, että tämä on oikea ratkaisu esteettömyyden kannalta, vaan pitää käyttää tilannekohtaista harkintaa, sillä asukkaiden lisäksi myös rakennukset voivat olla yksilöllisiä. Voi myös olla, että ikääntynyt kokee jonkin muun kuin esteettömyysohjeisiin perustuvan ratkaisun omalla kohdallaan toimivammaksi. Esimerkiksi, kuinka omakotitalon sisäänkäynti voidaan järjestää esteettömäksi, silloin kun sokkelin korkeus rakennuksen ympärillä on noin metrin? Ohjeiden mukainen suora luiska ei mahdu edes omalle tontille, tai siihen on tehtävä niin monta käännöstä, että olo on kuin huvipuistossa. Onko esteettömyysohjeiden mukaisen luiskan rakentaminen ainoa vaihtoehto siihen, että vanhus pääsee omin avuin ulkoilemaan vai pitäisikö miettiä hissi- tai nostinratkaisua tai ehkä vaihtoehtoista asumismuotoa kotona asumiselle?

Tällä hetkellä suurin osa vanhuksista on tottunut asumaan samalla paikkakunnalla samassa asunnossa, joten heidän on vaikea hyväksyä muutoksia. Tuleva ikääntyvä sukupolvi on sen sijaan tottunut asumaan yksin ja heidän pitää olla valmiina muutoksiin, esim. vaihtamaan työpaikkaa ja asuinpaikkaa tilanteen mukaan. Vaikka koko ajan eteenpäin kehittyvä teknologia tarjoaakin paljon erilaisia sovelluksia tukemaan

vammaisten ja ikääntyneiden selviytymistä, on kuitenkin muistettava, ettei toisen ihmisen läsnäoloa voi kokonaan korvata teknologian avulla. Onko tuleva ikääntyvä sukupolvi valmiimpi muutoksiin ja hyväksymään esim. robottihoitajat vai nouseeko vanhetessa menneisyydestä sosiaalisuus pintaan ja muutoshalukkuus unohdetaan?

Käytettävyydestä testauksen testihenkilöt eivät olleet juukalaisia ikääntyneitä vaan keski-suomalaisia, mutta toisaalta testiin valikoitujen henkilöiden asumisolot olivat samankaltaisia. Luotettavuuteen vaikuttava seikka on myös opinnäytetyöntekijän empaattisuus ikääntyviä kohtaan, mikä voi olla ollut esteenä objektiivisten havaintojen tekemiselle.

Opinnäytetyöstä on hyötyä ikäihmisille ja heidän läheisilleen, Juuan kunnalle, hyvinvointialan tuotteita valmistaville yrityksille, ISAK:lle, OsaKe-hankkeelle sekä tietenkin myös minulle itselleni. Materiaalia voidaan tulla käyttämään soveltuvin osin muunnellen myös muualla kuin Juuassa. Opinnäytetyö hyödyttää OsaKe-hanketta tarjoamalla Juuan kunnan hallinnoiman OsaKe-hankkeen käyttöön juuri Juuan kunnalle räätälöityä materiaalia palveluneuvonnan tarpeisiin. Materiaalista muokattava julkaisu tulee toimimaan palveluohjauksen työvälineenä ja tukemaan osaltaan ikääntyneiden itsenäistä kotona asumista ja auttamaan Juuan kunnan ikääntyneiden palvelutarpeen vähentämistä. Materiaalin avulla pyritään myös ennakoimaan ja ehkäisemään kunnallisen palveluasumisen tarvetta.

Koska ikääntyneet suhtautuvat varauksellisesti asunnon muutostöihin, tulisi esteettömyysajattelu ja asunnon muutostyösuunnittelu aloittaa jo keski-iässä, sillä olen huomannut muutosvastarinnan tehtäviä korjaustoimenpiteitä kohtaan kasvavan ikääntymisen myötä. Ihanteellista olisi tietenkin, jos esteettömyysnäkökohdat otettaisiin huomioon jo rakennusten suunnitteluvaiheessa ja asuntojen suunnittelussa huomioitaisiin elinkaarisuunnittelun periaatteet. Tällöin asunto suunnitellaan sen pitkäaikaista käyttöä varten ja huomioidaan tilojen muuntojoustavuus ja näin ollen sopivuus kaikille käyttäjäryhmille, myös ikääntyneille ja liikkumisesteisille.

Koska muutostyöprosessin rahoitus on selvästi muodostunut kynnyksysymykseksi, pitäisi muutostöiden suunnitteluvaiheessa jo heti selventää, miten mahdollinen remontti tai muutostyöt tullaan rahoittamaan. Juuassa ikääntyneitä asuu taajaman kerrostaloasunnoissa, joihin ei ole tehty lainkaan peruskorjauksia. Tulevaisuudessa voitaisiin huomioida isompien esim. putkiremonttien yhteydessä mahdollisuus asuntoihin samanaikaisesti tehtävistä esteettömyysratkaisuista esim. pesuhuoneissa.

Tietotekniikan yleistymisen myötä ikääntyneiden tietokoneiden helppokäyttöliittymiin tulisi kiinnittää huomiota enenevissä määrin. Käyttöliittymän tulisi olla yksinkertaisesti navigoitavissa, teksti vaivattomasti havaittavissa ja näppäimistön merkit helposti löydettävissä. Lisäksi kaikkien halukkaiden saatavilla tulisi olla riittävästi tietotekniikkatukea asuinpaikasta riippumatta.

Juuan kunnassa palvelujen tarve on opinnäytetyön aikana ollut suurempi kuin kunta pystyy tarjoamaan. Vaikka opinnäytetyönä luotu materiaali auttaa osaltaan laitos- ja palveluasumispaikkojen lisätarpeen hillitsemisessä, niin silti kehitettävää riittää. Haasteena on saada palvelutuottajat, yrittäjät, kunnan henkilöstö ja -asukkaat toimimaan yhteisen päämäärän saavuttamiseksi niin, että itsenäinen asuminen mahdollistettaisiin mahdollisimman monelle juukalaiselle asuinpaikasta ja varallisuudesta riippumatta.

Osake-hankkeen yhtenä tavoitteena on kehittää väljästi asutun alueen asumisen mahdollisuuksia sekä tarjota kaikille asukkaille yhtäläiset tasa-arvoiset mahdollisuudet asumiseen, liikkumiseen ja osallistumiseen. Syrjäkylillä asuvat kuntalaiset, jotka ovat kuljetuspalvelujen piirissä, eivät kuitenkaan saa samanarvoisia osallistumismahdollisuuksia virkistäytymiseen tai kulttuurielämyksiin kuin taajamassa asuvat, vaikka normaalit asiointipalvelut heille hyvin järjestyvätkin. Hankkeen yhtenä tavoitteena on edistää paikallisten yritysten toimintaa, mutta huomiotta on jäänyt ikääntyneiden palvelujen tarvitsijoiden ja yritysten kohtaamisen mahdollistaminen. Harvaan asutun alueen palvelujen tarjoajilla yritysten kustannuksista matkakorvaukset vievät suhteettoman suuren osuuden itse työstä saatuun palkkaan verrattuna ja tätä on

vaikea selittää ikääntyneelle, jonka luona tehty työ kesti kenties vain 15 minuuttia, kuten esim. tukikahvojen asennuksessa.

Opinnäytetyö antoi myös suuntaa OsaKe-hankkeessa kehitettävää, Juukaan räätälöitävää ikääntyneiden asuntojen korjaustoimintamallia varten. Toimintamallin tarkoituksena on luoda käytänteet ikääntyneiden henkilöiden asuntojen korjaustoimintaan sekä siihen liittyvään palveluohjaukseen. Toimintamallin kehittäminen jatkuu Osakehankkeen toimesta ja nyt opinnäytetyönä kootusta materiaalista julkaistaan opas, joka toimii Juuan kunnan kotipalvelun työntekijöiden palveluohjausmateriaalina.

On otettava myös huomioon materiaalin levittämiseen liittyvät haasteet. Omaishoitajat jäävät usein ilman tietoa ja etenkin ilman tietoa pienistä arkea helpottavista ratkaisuista. Materiaalin tulee olla muidenkin kuin kotipalvelun henkilöstön käytettävissä. Viimeisenä kehityskohteena on opinnäytetyönä tehdyn materiaalin valmistuttua oppaaksi, sen levittäminen myös kuulovammaisille CD -levynä.

12.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön tekemistä helpotti suuresti sen aloittaminen yhtä aikaa opintoihin liittyvän harjoittelujakson kanssa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Muotoilun ja kansainvälisen kaupan yhteydessä toimivassa Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskuksessa ISAK:ssa. ISAK:n ammattilaiset antoivat opinnäytetyön tekijälle rautaisen annoksen esteettömyystietoa, mistä esitän kiitokseni.

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle tausta- ja teoretietojen kokoamisella ja Juuan kunnan ikääntyneiden asumisoloihin tutustumisella sovelletun esteettömyyskartoituksen avulla. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset tarkentuivat opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheen ja sen tulosten analysoinnin jälkeen. Alustavan rakenteen jälkeen tietoja tarkennettiin haastattelujen ja havainnoinnin avulla sekä vertailemalla olemassa olevia ikääntyneiden asumiseen liittyviä oppaita keskenään. Opasmateriaalia visualisoitiin valokuvien avulla, ja valokuvaaminen olikin opinnäytetyön hauskin vaihe. Kuvauskohteina olleet tilat, välineet ja henkilöt olivat aitoja, mutta kuvaustilan-

teita oli kuitenkin jonkin verran järjestetty ohjeistamalla kuvattavia henkilöitä kuvattavan asian tai toiminnan havainnollistamiseksi. Osa kuvista on otettu JAMK:n älykoddilla, mutta silloinkin olen vinyt paikalle kuvissa näkyvän rekvisiitan.

Opasmateriaalia testattiin käyttäjäryhmällä sovelletun käytettävyydestäuksen avulla ja sen jälkeen oppaan materiaaliin tehtiin tarvittavat muutokset. Käytettävyydestäuksen paras anti olivat oivallukset, jotka saatiin oppaan ulkoasuun liittyen. Opinnäytetyötä raportoitiin koko opinnäytetyön ajan. Lopuksi lisättiin 3D-mallinnusohjelmalla Catia V5 suunniteltu ja toteutettu kuva sisäänkäynnistä.

Osaltaan opinnäytetyön tekijän äidin roolilla on ollut vaikutusta opinnäytetyöhön. Opinnäytetyöntekijän äiti on ollut vuosien mittaan mittaamattoman arvokas ja ehtymätön tiedon, inspiraation ja havainnoinnin lähde. Hän oli opinnäytetyön tekemisen aikana 92 -vuotias. Oman haasteensa työhön toi toimeksiantajan, opinnäytetyön kohteena olevan kunnan ja opinnäytetyöntekijän asuinpaikan väliset etäisyydet.

Opinnäytetyö tukee omaa oppimistani, ja sain kaipaamaani lisäopetusta vanhustyöstä ja asumisen esteettömyydestä, joita opintokokonaisuuteen kuului harmittavan vähän. Jouduin opinnäytetyötä tehdessäni usein huomaamaan liian suoraviivaisen ja insinöörimäisen lähestymistapani esteettömään asumiseen vaikeuttavan kommunikointia ja ymmärretyksi tulemistä. Insinöörimäinen ote opinnäytetyössä auttoi opinnäytetyön rajaamisessa, mutta oli hyvä huomata asiaan liittyvä, selittävä sosiaalipuolen näkökantakin.

Opinnäytetyön tekeminen oli yhtä aikaa mielenkiintoista, haastavaa, aikaa vievää ja turhauttavaa. Kun luulin tuottaneeni valmista materiaalia aikoja sitten, niin sainkin huomata, että materiaalin muokkaamista riitti vielä viime hetkiin saakka. Opinnäytetyön aikana olen kehittynyt huomaamaan erilaisille kohderyhmille tuotettavalle materiaalille kohdistuvat erilaiset vaatimukset. Olen aina ollut aidosti kiinnostunut ikääntyneiden asioista ja toivon vilpittömästi pystyväni antamaan tämän opasmateriaalin kautta kädenojennuksen itsenäisestä kotona asumisesta tietoa kaipaavalle ikääntyneelle ja hänen omaisilleen.

LÄHTEET

A 14.4.2009/239. Palovaroitimien määrä ja sijoittaminen. Viitattu 9.5.2012. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

A 10.9.1999/895. Maankäyttö- ja rakennusasetus. Asuminen. Viitattu 30.1.2012. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

A 18.9.1987/759. Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Viitattu 14.6.2012. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Arkea helpottavat välineet. 2005. Opas ikäihmisille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:25. Helsinki: STM.

Asunnon muutostyöt. 2011. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.6.2012. <http://www.sosiaaliportti.fi>.

Avustukset. 2012. Artikkelit Asumisen rahoitus ja kehittämiskeskusten sivuilla. ARA. Viitattu 15.6.2012. <http://www.ara.fi>.

Bierhoff, I., Berlo, A., Abascal, J., Allen, B., Civit, A., Fellbaum, K., Kemppainen, E., Bitterman, N., Freitas, D. & Kristiansson, K. 2007. Smart home environment. Teoksessa Roe, P.R.W. 2007. Towards an inclusive future. Impact and wider potential of information and communication technologies. Brussels: COST, 110–156.

Corso, J.F. 1992. The functionality of aging sensory systems. Teoksessa Bouma, H. & Graafmans, J.A.M. 1992. Gerontechnology. Amsterdam: IOS Press, 51 – 78.

Design for All. 2009. Artikkelit Design for All sivustolla. Suomen DfA -verkosto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.2.2012. <http://dfasuomi.stakes.fi>.

Ekroos, T. 2012. ISAK -koordinaattori. Pohjois-karjalan ammattikorkeakoulu/Muka/ISAK. Haastattelu 11.5.2012.

Esteetön rakennus ja ympäristö. 2011. Suunnitteluopas. 2. p. Helsinki: Rakennustieto.

Hankkeet. n.d. Itsenäisen Suoriutumisen innovaatiokeskus. Artikkelit ISAK: n kotisivuilla. Viitattu 13.4.2012. <http://www.isak.fi>.

Harrington, T.L. & Harrington, M.K. 2000. Gerontechnology. Why and How. Maastricht: Shaker.

Heikkinen, E. 2010. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 402–408.

Hietanen, J., Hiltunen, R. & Hirn, H. 2005. Silmähoidon käsikirja. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, L. 2010. Näön vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 171–180.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto. Viitattu 5.3.2012. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf.

Ikäkuulo. 2006. Kuulo ja ikääntyminen. Helsinki: Kuuloliitto.

ISAK. n.d. Itsenäisen suoriutumisen Innovaatiokeskuksen kotisivut. Viitattu 30.1.2012. <http://www.isak.fi>.

Ishihara, K., Ishihara, S., Nagamachi, M., Hiramatsu, S. & Osaki, H. 2002. Visual aging and its effects on daily activities. Study. Teoksessa Pieper, R., Vaarama, M. & Fozard, J.L. (eds.). 2002. Technology and Aging – Starting into the Third Millennium. Gerontechnology. Aachen: Shaker, 158–164.

Iwarsson, S. & Slaug, B. 2008. Housing Enabler. Arviointiväline asumisen esteettömyysongelmien arviointiin ja analysointiin. Lund: Vetem & Skapen HB & Slaug Data Management AB.

Iwarsson, S & Ståhl, A. 2003. Accessibility, usability and universal design – positioning and definition of concepts describing person-environment relationships. Lehdessä Disability and Rehabilitation. 2003. Research Article. 25, 2, 57 – 66.

Jurvelin, J. 2011. Tutkimustyön perusteet. Luentomateriaali. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Juuan kunnan ikääntymispoliittinen strategia ja toiminta ohjelma 2010 – 2015. Viitattu 16.2.2012. <http://juuanellinkulma.blogit.fi/files/2011/06/juuan-kunnan-ikaantymispoliittinen-strategia-ja-toimintaohjelma-2010-2015-2122010-kunnanvaltuusto-1462011.pdf>.

Juuan kunta kuntastrategia. 2009. Hallinto ja päätökset. Viitattu 19.4.2012. <http://www.juuka.fi>.

Juuka. 2011. Tuotteet ja palvelut. Tietoa alueittain. Kuntien avainluvut Tilastokeskuksen sivustolla. Viitattu 7.2.2012. <http://tilastokeskus.fi>.

Kanto-Ronkanen, A., Hurnasti, T. & Mäntyniemi, R. 2010. Asuminen. Teoksessa Salminen, A.-L. (toim.) Apuvälinekirja. 2. uud. p. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Opiker. 207–225.

Kodin turvaopas. 2008. Paloturvallisuus. Sisäasiainministeriön pelastusosasto. Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö. Viitattu 13.6.2012.

<http://turvaopas.pelastustoimi.fi>.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Kautto, M. (Toim.). Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 24–80.

Kosonen, M. 2007. Apuvälinepalveluiden alueellinen palvelusuunnitelma. Joensuu: Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä.

Kuutti, W. 2003. Käytettävyys, suunnittelu ja arviointi. Helsinki: Talentum Media.

Könkkölä, M. 2003. Accessible Homes. Finnish Association of People with Mobility Disabilities O.17. Helsinki: Finnish Association of People with Mobility Disabilities.

L 5.2.1999/132. Maankäyttö- ja rakennuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 30.1.2012. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 29.4.2011/379. Pelastuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 9.5.2012. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 3.4.1987/380. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 11.5.2012. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

L 17.3.1995/365. Kuntalaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 25.5.2012. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. Julkaisut. Ohjausryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2012:12. Helsinki. Viitattu 19.4.2012. <http://www.stm.fi>.

Lehtovaara, J. & Hyvärinen, M. 2005. Ikääntyneiden kotivalaistus. TeTT - tutkimusraportti. Teknillinen korkeakoulu. Viitattu 1.6.2012. http://www.sotera.fi/pdf/ikaantyneiden_kotivalaistus.pdf.

Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Mitä on esteettömyys? 2010. Esteettömyys. Invalidiliitto. Viitattu 26.3.2012. <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys>.

Niemelä, P. 2000. Turvallisuuden käsite ja tarkastelukehikko. Teoksessa Niemelä, P. & Lahikainen, A-R. (Toim.). Inhimillinen turvallisuus. Tampere: Vastapaino, 21–40.

Nordlund, M. (Toim.) 2008. Katse kotiin -tietoa toimivasta asumisesta. Invalidiliiton julkaisu O.36. Helsinki: Invalidiliitto.

Paananen, P. 2012. Juuan kunnan ikääntyneiden asuntojen esteettömyysarviointi raportti. Viitattu 5.4.2012. <http://juuanellinkulma.blogit.fi>, raportit.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas 16. Työterveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Pekanheimo, I. 2008. Kodin valaistusopas. 7. uud. p. Turku: AD-Lux.

Pelo, A-L. 2012. Juuan kunta: kotihoito. Vs. palveluohjaaja. Haastattelu 31.5.2012.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas: mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisu O.39. 3.p. Invalidiliitto.

Pienituloisuus henkilön iän mukaan. 2010. Pienituloisten määrä Tilastokeskuksen sivustolla. Viitattu 30.4.2012. <http://www.stat.fi>.

Piste tapaturmille. 2012. Iäkkäät. Artikkelit THL:n piste tapaturmille sivustolla. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.6.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/etusivu.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelma. 2011. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 19.4.2012. <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>.

RakMk E1. 2011. Rakennusten paloturvallisuus. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=126522&lan=fi>.

RakMk F1. 2005. Esteetön rakennus. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=198063&lan=fi>.

RakMk F2. 2001. Rakennuksen käyttöturvallisuus. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=198063&lan=fi>.

RakMk G1. 2005. Asuntosuunnittelu. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=198063&lan=fi>.

Raportti kyselystä. 2011. OsaKe-hanke Ikäihmisten asuntojen korjaustoimintamallin kehittäminen. PKAMK/Muka/ISAK.

Rihlana, S. 1999. Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa. Helsinki: Rakennustieto.

Rousi, T. 2009. Ympäristöhallintajärjestelmät ja asunnon muutostyöt. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.). Fysiatria 4. uud. p. Helsinki: Duodecim, 468 -473.

Ruotsalainen, O. 2012. Haastattelu 25.4.2012.

RT 09 -10409. 1989. Ihmisen mitat ja ulottuvuudet. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 09 -10884. 2006. Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 73–10621. 1996. Sähköasennusten sijoitus. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 75–10183. 1982. Asunnon sähkövalaistus. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 88–11019. 2011. Kaiteet ja käsijohteet. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 93–10534. 1994. Vanhusten palvelutalot ja -asunnot. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 93–10925. Lepo ja työskentely. Asuntosuunnittelu. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 93–10929. 2008. Ruoanvalmistus ja ruokailu. Asuntosuunnittelu. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

RT 93–10932. 1994. Hygienianhoito. Asuntosuunnittelu. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ratu Net Online.

Ruskovaara, A. (Toim.). 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskarttoitus. Invalidiliiton julkaisuja 0.38. Helsinki: Invalidiliitto

Sanders, M.S. & McCormick, E.J. 1993. Human Factors in Engineering and Design. 7. p. New York: McGraw-Hill.

SFS-ISO/TR 22411. 2010. Esteettömyys. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto SFS. Viitattu 2.4.2012. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, SFS Online.

Siistonen, M. 2009. Hyvinvointiteknologian perusteet. Luentomateriaali. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Siitonen, T. 2010. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 523–529.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2010. Lihassoima. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 107–119.

Smith, P. 1990. Maintenance of good health. Teoksessa Smyth, L., Kinsman, R., Ransome, H. & Smith, P. 1990. Practical Physiotherapy with Older People. London: Chapman and Hall, 92–108.

Sorri, M. & Huttunen, K. 2010. Ikääntyneen kuulo. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 158–169.

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. 2011. Sosiaali- ja terveyspolitiikan -strategia. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2011:1. Viitattu 2.5.2012.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf.

Sotilasvammalain mukaiset asunnon muutostyöt. 2012. Sotilasvamma- ja veteraaniasiat. Valtionkonttori. Esite.

Spiriduso, W.W., Francis, K.L. & MacRae, P.G. 2005. Physical Dimensions of Aging. 2.p. Champaign (IL) : Human Kinetics.

Standardi tutuksi. n.d. Artikkelin Suomen Standardisoimisliiton sivuilla. Suomen standardisoimisliitto SFS. Viitattu 2.5.2012. <http://www.sfs.fi>.

Sujuvuutta arkeen. 2012. Helsinki: Näkövammaisten Keskusliitto. Viitattu 2.5.2012.
<http://www.nkl.fi/fi/etusivu/ajankohtaista/julkaisut>.

Sulkava, R. 2010. Muistisairaudet. Teoksessa Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Tilvis, R. & Viitanen, M. (toim.). Geriatria. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 120 – 148.

Suominen, H. 2010. Luuston kunto. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 102–106.

Suominen, S. & Tuominen, M. 2007. Palveluohjaus, portti itsenäiseen elämään. Helsinki: Profami.

Suurin osa yksinasuvista vähintään 35-vuotiaita 2011. Asunnot ja asuinolot Tilastokeskuksen sivustolla. Viitattu 20.6.2012. <http://www.stat.fi>.

Suutama, T. 2010. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2–3. p. Helsinki: Duodecim, 192–202.

Tasoerot. 2008. Helsinki kaikille. Ohjeita suunnitteluun. Esteettömän rakentamisen ohjeet (SuRaKu). Viitattu 21.4.2012. <http://www.hel.fi/hki/HKR/fi/Helsinki+kaikille>.

Tekniska lösningar. n.d. VIKTiG. eHemtjänst. Viitattu 19.7.2012.
<http://viktigvasteras.com/about>.

Tilvis, R. 2010. Vanhenemismuutokset. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.). Geriatria. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 20–60.

Tilvis, R. & Pohjolainen, T. 2009. Vanhuksen kuntoutuksen erityispiirteet. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.). Fysiatria 4. uud. p. Helsinki: Duodecim, 525–533.

Tulojen muutos koko maassa ja alueittain. 2007. Asuntokuntien tulot Tilastokeskuksen sivustolla. Viitattu. 5.3.2012. <http://www.stat.fi>.

Turunen, A-M. 2012. Projektikoordinaattori PKAMK/Muka/ISAK. Haastattelu 23.4.2012.

Turvallisesti omassa kodissa. n.d. Esperri. Turvapuhelin. Viitattu 5.7.2012. <http://www.esperi.fi>.

Vanhusten ja kehitysvammaisten asuminen ja asunnontarve -kysely kunnille 2009. 2010. Vuoden 2010 selvitykset. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 4.2.2012. <http://www.ara.fi>.

Vehmaskoski, K. 2010. Käyttäjän toimintakyky. Luentomateriaali. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Väestöennuste. 2011. Suomi lukuina. Väestö Tilastokeskuksen sivustolla. Viitattu 7.2.2012. http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoennuste.

Väestöennuste 2009–2060. 2009. Tilastot. Väestö Tilastokeskuksen sivustolla. Viitattu 7.2.2012. http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html.

Örn, S. 2011. ISAK:n arkistomateriaalia. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Örn, S. 2012. OsaKe - Ikäosaamisen ja omaehtoisen itsehoidon vahvistaminen ja monialainen verkostoituminen itsenäisen kotona asumisen tueksi. Väliraportti ajalle 1.7.2011–31.12.2011.

LIITTEET

Liite 1. Esteettömyyskartoituslomake

Esteettömyyskartoitus / fyysisen ympäristön esteet / havainnointi

Arvioinnin yleiset tiedot

Arvioija Paula Paananen	Päiväys 2012	Tunniste
Lähiosoite	Kunta Juuka	Postinumero
Ympäristön kuvaus	Vuodenaika / sää	Kotihoidon käynnit / vrk / vk

Taustatiedot

Toimintakyvyn rajoitteet ja liikkumisen apuvälineet	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Alentunut näkökyky			
Vaikea kuulovamma			
Muistiongelmainen			
Tasapainovaikeuksia			
Alentunut käsien toimintakyky / hienomotoriikka			
Käyttää liikkumisen apuvälinettä Mitä?			
Muuta, mitä? Epätavallinen paino, pituus			

Asuminen	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Omakotitalo / millainen (kellari, asuinkerros, vintti)			
Rivitalo / millainen			
Kerrostalo / asuinkerros			
Rakennusvuosi Korjausvuosi			
Onko saatu avustusta asunnon muutostöihin? Mitä, minä vuonna, mitä tehty?			

Asunnon varustetaso/ puuttuvat	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Vesijohto			
Viemäri			
Lämmin vesi			
Wc			
Suihku / Peseytymistila (+pyykki)			
Keskus- tai sähkölämmitys			
Eteistilat			
Keittiö			
Paikka kotiaskareille			
Säilytystilaa			
Varasto			
Sisääntulokerroksesta puuttuu, edellisistä			

Ympäristöarviointi

A. Ulkotilat

	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Kulkureitit ovat pihalla epätasaisia ja kapeita.			
Kaltevuus jyrkkä.			
Portaita / luiskia / kaiteet			
Pihan valaistus on huono.			
Reitti sisäänkäynnille on monimutkainen.			
Pysäköintipaikka on kaukana.			
Autojen pysähtymispaikoilla ei riittävää suojaa säältä.			
Ulkona ei ole istumapaikkaa.			
Jätehuoneeseen tai jäteastialle pääsee vain ta-soeron ylittämällä.			

B. Sisäänkäynnit

	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Sisäänkäynti on kattamaton.			
KT ulko-ovelta asunnon ovelle on esteitä, mitä?			
Sisäänkäynnin luona on kynnyksiä/askelmia.			
Ulko-oven luona riittämättömästi tilaa.			

Ulko-ovi on raskas avata. Aukeaako se automaattisesti?			
Ovia ei voi teljetä avoimiksi.			
Ovet ovat kapeita.			
Lukkoa on hankala käyttää.			
Portaat ovat ainoa kulkureitti rakennukseen. Millaiset portaat?			
Kaiteet puuttuvat (pitää olla molemmin puolin). Jos on niin millaiset?			
Luiska on jyrkkä.			
Luiskan kaiteet puuttuvat (molemmin puolin). Jos on niin millaiset?			
Puutteita pinnoitteessa. Mikä pinnoite?			
Sisäänkäynti on huonosti valaistu.			
Onko hissi, millainen?			
Onko "kylmällä kuistilla" istuinta?			

C. Sisätilat

Yleistä	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Huoneiden välillä on kynnyksiä / tasoeroja.			
Ovet ovat kapeita.			
Ovet avautuvat väärään suuntaan. Miksi?			
Kulkuväylillä on kapeita kohtia.			
Lattia on liukas.			
Kompastusvaaraa aiheuttavia mattoja / johtoja.			
Liikkumatila riittämätön.			
Vaatekaapit epätarkoituksenmukaisia.			
Huonekalut ovat epäsopivia (mitoitus, tukevuus). Miksi?			

Portaat	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Portaat ylä- / alakertaan missä asuintiloja			
Portaat ovat vaikeakulkuiset. Nousu / etenemä / avonainen			
Kaiteet puuttuvat (pitää olla molemmin puolin).			

Kaiteiden korkeus matala/korkea/ yhtenäinen/ ylitys			
Portaan valaistus on huono.			

Keittiö, kodinhoitohuone, pyykki	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Liikkumatiila on riittämätön koneiden / säilytysti- lojen luona.			
Kaappeja korkealla.			
Työtaso matala / korkea. Onnistuuko työ istuen ja onko riittävä jalkatila?			
Työtasot / hyllyt liian syviä.			
Liesi, erillinen / tavallinen / taso.			
Työpisteiden (liesi tiskipöytä, työtasot) valaistus on riittämätön / huonosti sijoitettu.			
Hallintalaitteiden käyttö vaatii voimaa/toimii herkästi. Koko – pieni, iso? Vaatiiko 1–2 kättä? Kiertoliike?			
Hallintalaitteet ovat korkealla / matalalla.			

Wc- ja peseytymistilat (saniteettitilat)	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Suihkuistuin puuttuu.			
Wc:stä / suihkusta / kylvystä puuttuvat tukikah- vat.			
Tukikahvat hankala tavoittaa, korkea/ matala. Ei käteen sopivia.			
Hallintalaitteiden käyttö vaatii voimaa/toimii herkästi. Koko- iso, pieni? Vaatiiko 1–2 kättä? Kiertoliike?			
Hallintalaitteet ovat korkealla / matalalla.			
Pesuallas sopii korkeudeltaan vain seisaaltaan käytettäväksi.			
Wc-istuin on normaalikorkuinen (liian matala) / korotettu.			
Wc-tilan varusteet ulottumattomissa, peili / pa- peri.			
Lattiapinta on liukas.			
Asunnossa on sauna.			
Lauteet ovat epätarkoituksenmukaisia.			
Kiuas on suojaamaton.			

Muut hallintalaitteet	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Millaisia ovat asunnon muut hallintalaitteet (lukkot, ikkunat, ovet)? vaatii voimaa/ toimii herkästi Koko- iso/ pieni? Vaatiiko 1–2 kättä? Kiertoliike?			

Lisätilat	Kyllä	Ei	Ei arvioitavissa
Varastoihin /pesutupaan pääsee vain tasoeron (25) ylittämällä?			
Varastojen/ pesutuvan ovet ovat huonosti toimivia (painava, ei vapaata tilaa).			

Muut huomiot

--

Yhteenveto

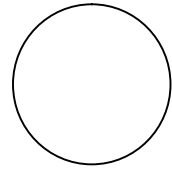
Asukkaan toimintakyky
Asunto
Mahdolliset korjaustoimenpiteet

Liite 2. Toimintakyvyn rajoitteet ja liikkumisen apuvälineet

Toimintakyvyn rajoitteet ja liikkumisen apuvälineet	
A	Vaikeuksia tulkita tietoinesta
B1	Alentunut näkökyky
B2	Sokeus
C	Vaikea kuulovamma
D	Tasapainovaikeuksia
E	Alentunut koordinaatiokyky
F	Alentunut fyysinen kestävyys
G	Vaikeuksia liikuttaa päätä
H	Alentunut yläraajojen toimintakyky
I	Alentunut hienomotoriikka
J	Yläraajojen toimintakyvyn osittainen puuttuminen
K	Alentunut selkärangan/alaraajojen toimintakyky
L	Käyttää kävelyapuvälineitä
M	Käyttää pyörätuolia
N	Epätavallinen pituus tai paino

Liite 3. Oppaan käytettävyydestä lomake

Testihenkilö numero



1. Oppaan ulkonäkö. Rasti seuraavista sopivin vaihtoehto!

Oppaan ulkonäkö	5	4	3	2	1	ei ollut miellyttävä
Opas on selkeä	5	4	3	2	1	epäselvä
Helposti luettava	5	4	3	2	1	vaikeaselkoinen
Kuvituksen hyödyllisyys	5	4	3	2	1	ei olisi tarvinnut
Houkuttelee lukemaan	5	4	3	2	1	ei kiinnosta

2. Oppaan sisältö. Rasti seuraavista sopivin ilme!



Materiaalin laajuus			
Tekstin ymmärrettävyys			
Materiaalin asiasisältö on kattava			
Sisällön looginen järjestys			
Kuvien informatiivisuus			
Turhaa tietoa			
Hyötyisitkö itse tai hyötyisikö joku läheisesi oppaasta?			

Mistä aiheesta haluaisit saada lisätietoa?

3. Muuta palautetta, toivomuksia, kehittämissuhteita yms. vapaa sana

Liite 4. Oppaan ulkoasu

Oppaan ulkoiseen olemukseen vaikuttavia seikkoja ovat tärkeysjärjestyksessä värien käyttö, navigointirakenne sekä tausta ja fontti. Värien yhtäaikainen käyttö minimoidaan, kontrasti tekstin ja taustan välillä maksimoidaan sekä vältetään käyttämästä kylläisiä väripareja, kuten punainen ja sininen tai punainen ja vihreä (Sanders & McCormick 1993, 114). Vaikka Hietanen, Hiltunen ja Hirn (2005, 153) suosittelivatkin mustaa tekstiä valkoisella pohjalla, niin oppaassa ei kuitenkaan käytetä puhtaan valkoisen ja mustan yhdistelmää, koska niiden välinen kontrasti on liian räikeä. Yleisenä taustavärinä käytetään luonnonvalkoista tai kermankeltaista ja sisällön mukaisesti tekstin reunavärinä käytetään myös muita värejä yksi väri kerrallaan, vaikka heikkonäköisen onkin todettu olevan helpompi lukea vaaleaa testiä tummalla pohjalla (SFS-ISO/TR 22411, 52). Käytettävien värien sävyt saavat ovat mieluummin vaaleita kuin kirkkaita tai tummia.

Väreillä on tiettyjä psyykkisiä vaikutteita. Opasmateriaalin sisällön mukaiseen väriytykseen on otettu vaikutteita Rihlaman (1999) teoksesta *Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa*. Sisäänkäynteihin on valittu rauhoittava ja turvallinen vihreä kertomaan sisäänkäynnin yhteydestä ulkoilmaan. Keittiön värit on lämmin vaalea sävyinen rakastettava punainen, koska keittiötä pidetään yleisesti kodin sydämenä. Wc- ja kylpytiloihin on valittu iloinen ja piristävä keltainen, koska usein näihin tiloihin ei tule luonnonvaloa. Makuuhuoneeseen valittiin viilentävä ja levollinen sininen rauhoittamaan ja olohuoneeseen vanhuksille suositeltava piristävä ja iloinen oranssi lisäämään elinvoimaa.

Visualisoinnilla pystytään kertomaan nopeasti ja helposti enemmän kuin sanoilla (Sanders & McCormick 1993, 117). Standardin mukaan informaation esittäminen vaihtoehtoisin muodoin lisää saavutettavuutta (SFS-ISO/TR 2241 2010, 38). Kuvat teksti-informaation ohella auttavat lukijaa ymmärtämään tekstin sisältöä. Opas materiaalia varten otetaan valokuvia ja lisäksi käytetään joitakin ISAK:n arkistoista löytyneitä kuvia. Opasmateriaalissa käytetään isoja valokuvia, joihin hahmolakien mukaan lukijan huomio kiinnittyy ensin ja pienempiä tarkentavia valokuvia yksityiskohdista.

Lukijalle opasta on esittelemässä kissa, jonka tassunjälkiä löytyy paikoitellen oppaan sivuilta.

Kirjasinlajin valinnalla vaikutetaan luettavan tekstin helppolukuisuuteen ja esteettömyyteen, etenkin ikääntyneille ja heikkonäköisille. Lukemista auttavat kirjasinten viivaleveyden yhtenäisyys, avoimet sisäosat ja leveämmät horisontaaliset mitat (SFS-ISO/TR 2241 2010, 54.) Fontin kooksi suositellaan 14, ja otsikot erotetaan suuremalla fontin koolla (Hietanen ym. 2005, 153). Heikkonäköisille on suunniteltu myös juuri heille sopivia kirjasinlajeja.

Painettavan oppaan fontiksi suositellaan käytettäväksi päätteellisiä kirjasintyylejä, kuten Roman, koska ne koetaan miellyttävämmäksi lukea kuin päätteettömät kirjasintyyli. Sähköiseen oppaaseen taas puolestaan suositellaan käytettäväksi päätteettömiä kirjasin tyyliä, kuten Arial tai Verdana, koska päätteellinen kirjasinfontti vaikeuttaa lukemista matalalla resoluutiolla luettaessa. (Sanders & McCormick 1993, 104, 111).

Fontin valintaan vaikuttaa myös kirjasinten väli. Kirjasimet voivat jakautua tasaisesti tai suhteellisin horisontaalisin välein (Sanders & McCormick 1993, 109). Kirjasinten väliksi suosittelen käytettäväksi suhteellista horisontaalista väliä, jolloin väli määräytyy kirjasimen tarvitseman tilan mukaan. Horisontaalinen väli on käytössä mm. Times New Roman:ssa. Koska materiaali tulee olemaan pääasiassa ikääntyneiden käytössä, suosittelen painetun oppaan fontiksi Times New Roman:a ja sähköisen version fontiksi Verdana:a ja fonttikooksi 14.

Oppaan taitossa huomioidaan, että jokainen kappale jaotellaan alkamaan selkeästi omalta sivultaan. Oppaan teksti tasataan vasempaan laitaan, mutta oikea reuna saa liehua vapaasti. Tuotteen esteettömyyttä voidaan parantaa helposti auki pysyvillä sivuilla (SFS-ISO/TR 22411, 76). Oppaassa suositellaan käytettäväksi kierresidontaa.

Liite 5. Opinnäytetyönä koottu opasmateriaali

TIEDÄN PAIKAN ARMAHAN

**Neuvontaa ja vinkkejä ikääntyneiden kotona
asumisen tukemiseksi Juuan kunnassa**



TIEDÄN PAIKAN ARMAHAN

on ikääntyneille, heidän omaisilleen ja kotihoidon henkilöstölle suunniteltu opas, joka on tuotettu osana Ikäosaamisen ja omaehtoisen itsehoidon vahvistaminen ja monialainen verkostoituminen itsenäisen kotona asumisen tueksi OsaKe-hankkeen esteettömyysneuvonnan suunnittelu- ja toteutusosiota.

Julkaisutiedot

Julkaisija: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

www.pkamk.fi

Ikäosaamisen ja omaehtoisen itsehoidon vahvistaminen ja monialainen verkostoituminen itsenäisen kotona asumisen tueksi – OsaKe-hanke

Julkaisun sisältötiedon kokoaminen: Paula Paananen

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

Muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskus

Itsenäisen suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK

Sirkkalantie 12 A

80100 Joensuu

www.isak.fi

Sisältö

1.	KODIN VALAISTUS	98
2.	VÄRIT JA KONTRASTIT	100
3.	SÄILYTYSTILAT	101
4.	LATTIAT	102
5.	SISÄÄNKÄYNTI	103
6.	ETEINEN	107
7.	KODIN SYDÄN	108
8.	RENTOUTUMINEN	113
9.	HYVÄ PÄIVÄ ALKAA HYVIN NUKUTUSTA YÖSTÄ	114
10.	HYGIEENIESTA HUOLEHTIMINEN	116
11.	KODIN TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN	121

Lukijalle

Kotini

1. Tiedän paikan armahan,
Rauhallisen, ihanan,
.: Jos on olo onnekas,
Elo tyyni, suojakas. .:.

2. Sepä kotikulta on,
Koti kallis, verraton,
.: Eipä paikkaa olekaan
Kodin vertaa ollenkaan. .:.

Suomalaisia kansanlauluja:
sanoitus Kosti Rautio



Tämän oppaan tarkoituksena on tuoda koteihin tiivistettyä tietoa kotona asumista tukevista ratkaisuista ja vinkkejä kuinka itse tai läheiset voivat auttaa ikääntyneitä selviämään kotonaan pitempään. Oppaassa kerrotaan asumista tukevien ratkaisujen vaihtoehtoista. Olemme tässä oppaassa huomioineet, että jo pienellä vaivannäöllä saa ”ihmeitä” aikaan ja annamme vinkkejä pieniin ja vähän isompiinkin kodin esteettömyyttä parantaviin ratkaisuihin. Asunnon muutostyöt voivat olla omatoimisesti toteutettuja pieniä muutoksia tai remontin yhteydessä tehtäviä suurempia korjaustöitä.

Opas on jaoteltu kodin yleisiin tiloihin ja toiminnallisiin tiloihin. Yleisinä asioina otetaan esiin kodin valaistus, värien merkitys, lattiat ja säilytystilat. Toiminnallisina tiloina huomioidaan erikseen sisäänkäynnit, eteinen, keittiö, olohuone, makuuhuone ja peseytymistilat. Loppuun on koottu yhteenvedonomaaisesti kodin turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Viimeisenä löytyy lähdeluettelo.

On kuitenkin muistettava, että ennen kaikkea koti on paikka missä rentoudutaan, lueskellaan, tehdään käsitöitä ja muistellaan menneitä. Kotona myös tavataan ystäviä, tuttavien ja sukulaisia.



Toivomme teidän saavan tästä oppaasta iloa ja hyötyä.

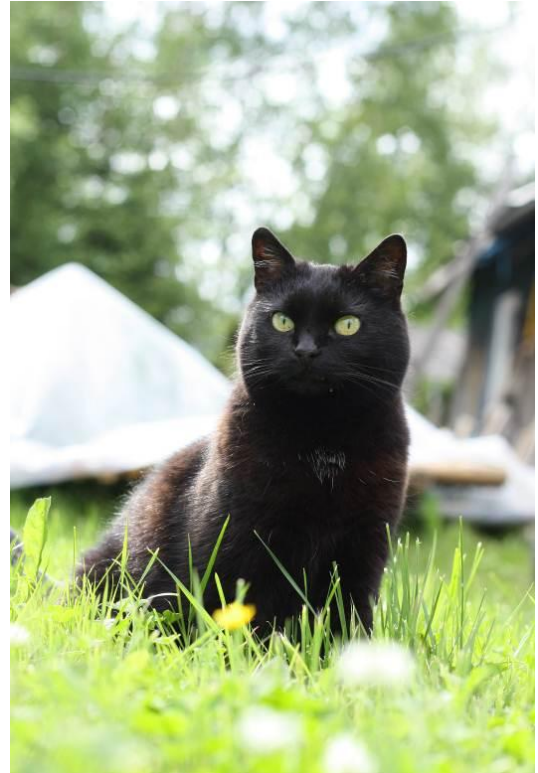
Paula Paananen

1. KODIN VALAISTUS

Ikääntyneille hyvä näkeminen on tärkeää asunnossa liikkumisen, toimimisen ja turvallisuuden kannalta. Rakennuksen ja sen ympäristön tulee olla valaistukseltaan riittäviä ja sellaisia, että saavutetaan havaitsemisen kannalta riittävät vaaleuserot, mutta valaistus ei kuitenkaan saisi aiheuttaa turvallisuutta vaarantavaa häikäisyä.

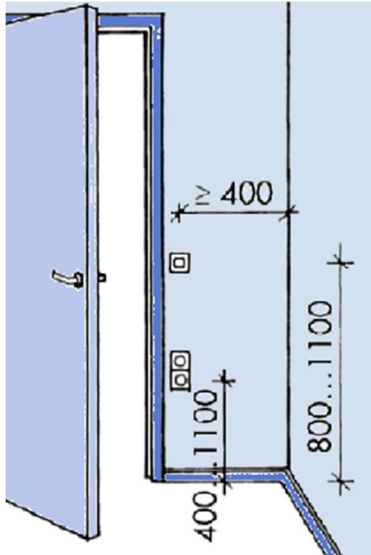
Valaistuksella voidaan parantaa olennaisesti asumismukavuutta ja -turvallisuutta, joten tässä kohtaa kannattaa unohtaa tarkan markan linja. Ikääntyneiden valaistuksessa huomioidaan valaistuksen järjestäminen asukkaan henkilökohtaisten tarpeiden mukaan.

Yleisvalaistus järjestetään kattoon asennettavalla epäsuoraa valoa antavalla valaisimella ja paikallisvalaistus aina tilan mukaisesti sinne missä valoa tarvitaan. Sisäänkäynnin yhteydessä voidaan asentaa häikäisemättömiä epäsuoraa valoa antavia valaisimia paitsi valaisemaan sisäänkäyntiä myös toimimaan ohjaavina valonlähteinä kotiin tultaessa. Eteisen valaistuksessa huomioidaan suuresta valaistuserosta mahdollisesti aiheutuva häikäisy, siirryttäessä ulkotiloista sisätiloihin tai päinvastoin. Eteisen ja kylpyhuonetilan paikallisvalaistuksena voidaan käyttää peilin yhteyteen asennettavia epäsuoraa valoa antavia valaisimia. Portaikkoihin hyvä valaistusratkaisu on piilottaa valaisimet kaiteiden taakse, niin etteivät ne häikäise, mutta silti valaisevat hyvin sekä kaiteen että porrasaskelmat.



Keittiössä paikallisvalaistus asennetaan kaapistojen alapuolelle ja häikäisy estetään valaisimen eteen tulevalla listalla. Säilytystiloihin kannattaa asentaa kaapistoja sisältä valaisevat valaisimet. Olo- ja makuuhuoneisiin asennetaan erillisiä lukuvaloja tarkan näkemisen tarpeisiin. Suositeltava sisävalaistuksen yleisvalaistusvoimakkuus on

150 – 300 lx ja paikallisvalaistuksessa 300 – 500 lx sekä tarkkaa näkemistä vaativissa kohteissa vastaavasti 1000 lx.



Pistorasioiden ja valokatkaisijoiden suositeltava vähimmäissijoitusetäisyys nurkasta on 400 mm ja sijoituskorkeus lattiapinnasta tapauskohtaisesti 400–1100 mm korkeuteen (RT 73–10621 1996, 2, muutettu).

Tärkeää on valaista hyvin kriittiset kohteet kuten kulkureitit, sisäänkäynnit, portaat, luiskat, keittiön työpisteet pesutilat ja saunan tulipesä. Yölläkin tarvitaan valaistusta ja **turvallisuutta parantava ratkaisu on riittävästi valaistu yhteys makuuhuoneesta wc-tiloihin ja valojen kytkeminen päälle ennen vuoteesta nousua.** Tämä voidaan toteuttaa valojen kaukosäätimen, jatkuvan yövalon tai liike- ja läsnäolotunnistimen avulla sekä yksinkertaisesti asentamalla valojen käyttökytkin sängyn viereen, niin että valot voi kytkeä päälle ennen vuoteesta nousemista. Hyväksi koettuja ratkaisuja ovat myös pienet ohjaavat led valot sekä projektorilla seinälle tai kattoon heijastettu valaistu kellotaulu.

Yövalo on kiinteään pistorasiaan kytkettävä pienikokoinen valaisin. Valaisin havaitsee pimeässä liikkuvan lämmönlähteen noin 7 metrin päästä ja syttyy sekä sammuu automaattisesti.



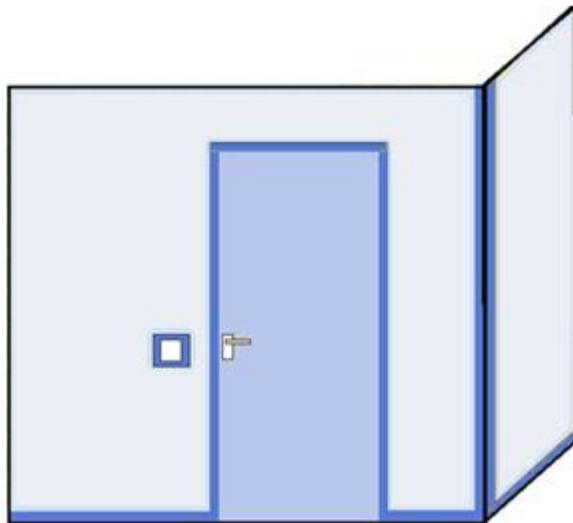
2. VÄRIT JA KONTRASTIT

Värien suhteen ei voi antaa yleispäteviä ohjeita, sillä värimieltymykset ovat aina yksilöllisiä. Yleisohjeena voidaan silti sanoa, että vaaleat värit antavat lisää valoisuutta ja ovat siksi suositeltavia. Tehostevärien käytöllä esim. erivärisin tekstiilein saadaan aikaan helposti eri huoneisiin erilaista tunnelmaa. Liiallisuuksiin ei kuitenkaan pidä mennä, sillä useiden värien yhtäaikainen ja isojen värillisten kuvioiden käyttö tekevät ympäristön sekavan näköiseksi ja saattavat aiheuttaa virheellisiä näköhavaintoja.

Värikontrastien avulla helpotetaan ympäristön ja eri yksityiskohtien hahmottavuutta. Eri rakennusosissa, kuten ovissa ja listoissa, kalusteissa, varusteissa, painikkeissa sekä säätimissä käytetään kontrastivärejä siten, että jokainen pinta, kaluste tai

muu yksityiskohta erottuu ympäröivistä pinnoista tai taustastaan.

Erityisen tärkeää on käyttää kontrastiraitaa porrasaskelmien kärjissä tasoeron hahmottamiseksi



Kontrastien käyttö (RT 09-10884 2006, 19, muutettu)

Värilliset käyttöastiat ja yleensä värien käyttö yksityiskohdissa auttaa erottamaan ne ympäristöstään.



3. SÄILYTYSTILAT

Asuinhuoneiston käytössä tulee olla asianmukaiset säilytystilat vaatehuoltoon ja irtaimen säilytystä varten. Säilytystilojen helpokäyttöisyys ja toiminnallisuus ovat ensiarvoisen tärkeitä. **Kaapistojen käytettävyyttä voi lisätä liukuovin, lankavetimin ja käyttämällä hyllyjen sijaan vetolaatikoita.** Kaapit olisi hyvä sijoittaa 400 mm etäisyydelle nurkasta ja niiden suositeltava leveys on 800 mm.



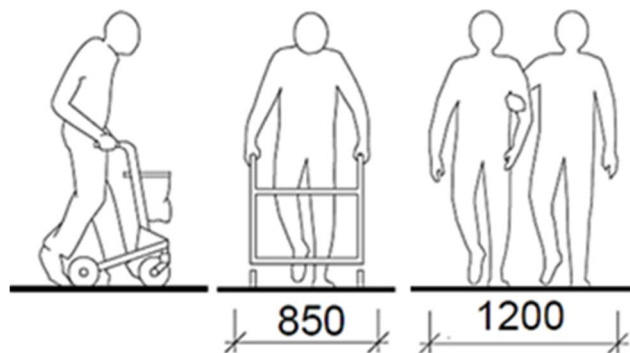
Kaapistoihin on saatavilla erilaisia kiskoilla ulosvedettäviä lankakoreja, mutta helpoin ratkaisu on laittaa vaatteet erillisiin irrallisiin koreihin.



Vaatekaappeihin saa myös erilaisia mekaanisesti tai sähköisesti toimivia vaatehissejä, joiden avulla henkareissa olevat vaatteet saa laskettua alemmaksi käden ulottuville. Koukkupäistä vaatehenkareiden nosteluokeppia voi myös käyttää apuna korkealla vaatetangolla olevien vaatteiden alas ottoon.

LATTIAT

Liukastumista estävät lattiat helpottavat sekä näkövammaisten ja tasapaino- että liikuntarajoitteisten turvallista liikkumista kaikissa olosuhteissa. Lattiamateriaalien tulee olla tasaisia, riittävän kovia, helposti puhdistettavia, luistamattomia (myös märkinä) ja häikäisemättömiä. Asuinhuoneistojen sisätilojen riittäväksi liikkumistilaksi suositellaan 1500 mm levyisiä kulkuväyliä. Riittävän kulkutilan aikaan saamiseksi järjestellään kodin huonekalut uudelleen ja tarvittaessa ylimääräiset poistetaan. Liikkumisen turvallisuutta parannetaan myös siirtämällä pois kulkuväylien läheisyydessä olevat putoamis- tai kaatumisvaarassa olevat esineet.



Pyörällisen kävelytelineen ja avustajan kanssa kulkevan tilantarve

(RT 09-10884 2006, 1)

Irralliset johdot kiinnitetään niin, etteivät ne aiheuta kompastumisvaaraa. Matot luovat kodikkuutta, mutta kannattaa välttää pienten irrallisten tai pehmeiden pitkänuukkaisten mattojen käyttöä. Mattojen irralliset reunat voi teipata kiinni lattiaan tai hankkia mattojen alle erilliset verkko- tai huopamalliset liukuesteet. Liukuestesukat ovat myös edullinen vaihtoehto.

Vanhan lattiamateriaalin pintaa voidaan karhentaa käsittelemällä se liukastumista ehkäisevällä pinnoitteella, joita löytyy niin kivi kuin maalatuillekin pinnoille. **Liukuesteteippejä** voidaan myös lisätä kaikille liukkaille pinnoille. Kokonaan **uudeksi lattiamateriaaliksi** suositellaan valittavaksi **liukastumisen estävä turvalattia**.

Irrallista lattiaritilää ei pitäisi käyttää ja kylpytiloihin tarkoitettuja mattojakin harkitusti, liukastumisvaaran takia. Lattiakaivon rikkinäinen ritilä on myös turvallisuusriski.

Kesäolohuoneena käytettävien parvekkeiden lattiataso on kosteusteknisistä syistä kynnyksen yläpintaa reilusti alempana. Parvekkeen käytettävyyttä saadaan parannettua, kun parvekkeelle rakennetaan ritilätaso noin 20 mm kynnystasoa alemmaksi. Käyttöturvallisuuden vuoksi ritilän raot saavat olla enintään 5 mm. Ritilä rakennetaan osista huollon helpottamiseksi. Parvekkeen puuritulän käsittely liukkauden estävällä puuöljyllä vähentää pinnan liukkautta märkänäkin. Katetulla parvekkeella voidaan käyttää myös luistamatonta parvekemattoa.

4. SISÄÄNKÄYNTI

Sisäänkäynti on esteetön, jos siihen ei liity tasoeroja sen eteen pääsee ajamaan autolla. Sisäänkäyntiä helpottaisi, jos ulko-oven edessä olisi niin suuri tasanne, että siinä mahtuisi kääntymään sekä avaamaan ja sulkemaan oven.



Tilantarve on vähintään

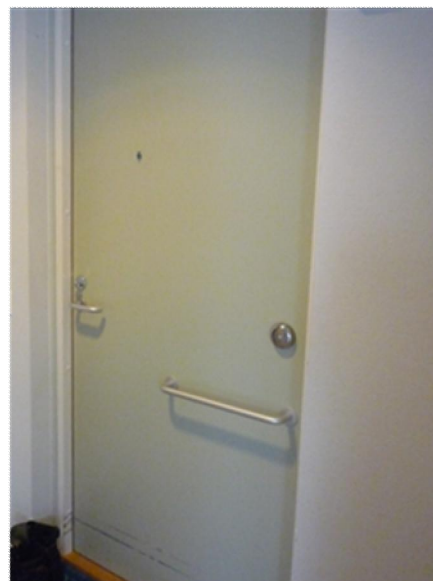
1500 mm x 1500 mm, mutta mielellään 2000 mm x 2000mm.

Sisäänkäynnin oviaukon vapaa leveys tulisi olla mielellään vähintään 900 mm. **Liikkumisen helpottamiseksi, tulisi sisääntulotasanteen, tuulikaapin ja eteisen lattioiden olla samalla tasolla. Ulko-ovi ympäristö kannattaa varustaa katoksella, jolloin sisääntuloalue saadaan pysymään talvella lumettomana.** Sisääntuloalue on myös mahdollista varustaa rakenteisiin asennettavalla lämmitysjärjestelmällä.

Ovet ja kynnykset

Ovella tulisi olla riittävästi avautumistilaa ja kulureitin eteen avautuvan oven kohdalla voidaan miettiä, onko oven kätsisyys vaihdettavissa.

**Ovenpainike on asennettavissa käyttäjälle so-
pivalle korkeudelle ja oveen voidaan asentaa
vaakasuuntainen vedin saranapuolelle oven
sulkemista helpottamaan.** Käyttäjän tarpeiden
mukaisesti vedin voidaan asentaa myös viistoon
asentoon.



**Kynnys voi olla monelle liikkumisen este, joten jos mahdollista kannattaa kyn-
nykset poistaa kokonaan.** Mikäli kynnystä kuitenkin tarvitaan, sen tulisi olla mah-
dollisimman matala, myös pyöristetyt kulmat auttavat kynnyksen
ylittämisessä. Kynnys voidaan korvata myös oven alareunaan upotetulla tiivistekyn-
nyksellä. Kynnysluiskausta ei suositella, mutta väliaikaisratkaisuna sitä voi käyttää.

**Asuinrakennusten ovien tulee
olla turvallisia ja helposti
avattavia. Ulko-oven käytet-
tävyyttä lisää mahdollisuus
ulko-oven avaamiseen yhdel-
lä kädellä.** Oven lukoksi voi-
daan valita vähemmän voimaa
tarvitseva lukitus, joka avaa
lukon kevyesti ulkopuolelta



avaimella kääntämällä tai sisäpuolelta vääntönupista kiertämällä, minkä jälkeen ovi
avataan painikkeesta painamalla. Ulko-oveen voidaan asentaa myös sähköinen oven
avausautomaattikka, jolloin avaamiseen ei tarvitse käyttää lainkaan fyysistä voimaa.

Ovisilmällä voidaan lisätä asukkaan turvallisuuden tunnetta, kun hän näkee kuka
on oven takana. Ikääntyneille on olemassa tavallisen ovisilmän lisäksi valittavissa
isommalla näytöllä varustettuja digitaalisia ovisilmiä. Turvaketjun käyttö on myös



hyvä lisä turvallisuuden parantamisessa.



Postiluukulliseen oveen postiluukun alle asennettava keräilykori tai postikassi helpottaa postin keräilyä, kun postia ei tarvitse lattialta noukkia kumarrellen eikä kurkotellen.

Postikassilla voi postin myös siirtää sinne missä postia luetaan.



Portaat ja luiskat

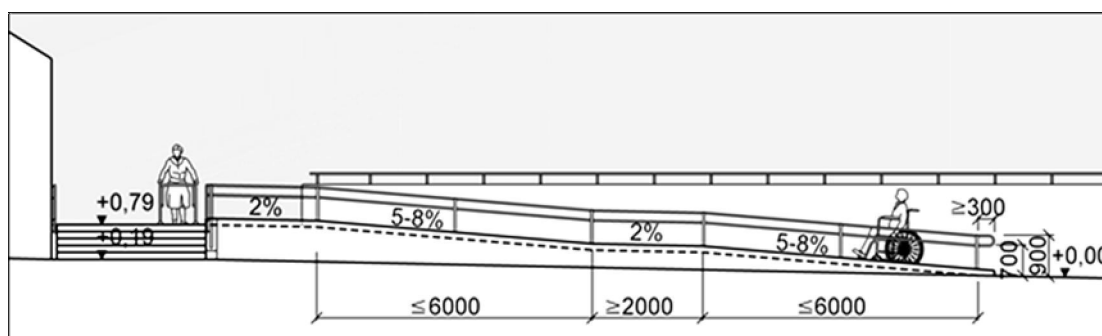
Portaiden tulisi olla turvallisia, riittävän väljiä ja tarkoituksenmukaisia. Portaiden askelmien muotoilu vaikuttaa portaiden käytettävyyteen. Samassa porrassyöksyssä tulee kaikkien askelmien olla samanlaiset, etenemien samansuuntaiset keskenään ja nousujen samankorkuiset. Avoas-



kelmia ja kierreportaita tulisi välttää, jalan kiinnitakertumisen ja kaatumisriskin vuoksi. Helppokulkuisten ulkoportaiden mitoituksessa käytetään ohjeena 2 x nousu + etenemä = 660 mm ja vastaavasti sisätiloissa 2 x nousu + etenemä on 630 mm. **Portaat tulee aina varustaa molemmin puolisilla käsijohteilla** ja lisäksi järjestää esteetön kulku luiskan avulla.

Pienet alle 1 m tasoerot voidaan toteuttaa luiskan avulla. Luiska rakennetaan oven edessä olevalta tasanteelta luiskan alapäässä olevalle tasanteelle. **Luiskan tulee olla turvallinen, riittävän leveä ja käyttötarkoitukseensa sopiva.** Ulkotiloissa suositel-

tava luiskan kaltevuus on 5 % (1:20) ja ehdoton enimmäiskaltevuus saa olla enintään 8 % (1:12,5). Mikäli luiskan kaltevuus ylittää 5 %, saa se yhtäjaksoisena olla enintään 6 m pituinen ilman lepotasannetta. Yksikaistaisen luiskan vähimmäisleveys on 900 mm, jolloin mahdollistetaan käsijohteista kiinni pitäminen. Mikäli luiska ei ole ympäröivän maaston tasolla tai se ei rajoitu esim. seinään, tulee luiska varustaa 50 mm korkuisella turvareunalla. Rakennustöiden vaihtoehtona pienille tasoeroille voidaan käyttää koottavia siirrettäviä luiskia. **Keppiä tai sauvoja käyttävän on kuitenkin helpompi kulkea loivia portaita kuin luiskaa myöten.**



Luiskan mitoitus (Tasoerot 2008)

Portaissa ja luiskissa tulee olla kunnolliset taustastaan erottuvat käsijohteet molemmin puolin. Portaissa kulkemista auttaa käsijohteiden yhtenäisyys ja käsijohteiden taivutetut päät, sillä avonaiset käsijohteiden päät voivat aiheuttaa törmäys- tai kiinnitakertumisvaaraa. Sopivat käsijohteiden korkeudet, jos käytössä on kaksi päällekkäistä käsijohdetta, ovat 900 mm ja 700 mm. Yksi käsijohde voidaan myös asentaa 850 mm korkeudelle. Käsijohteiden tulee ylettyä 300 mm alkamis- ja päättymiskohtien ylitse. **Käsijohde on muotoiltava niin, että siitä saa tukevan otteen ja sormet yltävät kunnolla johteen ympäri.** Käsijohteeksi sopii pyöreä Ø 35 mm tai suorakaiteen muotoinen pyöristetty profiili, jonka etäisyys seinäpinnasta on noin 45 mm.

Portaiden ja luiskien pintamateriaali ei saa olla märkänäkään liukas. Portaissa liukkautta voidaan estää portaan etureunassa käytettävällä liukuestenauhalla. Sisätiloissa yksi tapa on käyttää liimattavaa porrasmattoa. Suositeltava tapa on tehdä porraskelmien pinta ja koko luiska tummuudeltaan erilaisesta materiaalista kuin lattiat ja lepotasanteet portaiden ja luiskien hahmottamisen helpottamiseksi heikon näön avulla. **Portaat valaistaan hyvin ja niiden ylä- ja alapäähän asennetaan va-**

lokatkaisijat, liikkumisen turvallisuuden vuoksi tai käytetään liike- ja läsnäolotunnistimen avulla toimivaa valaistusta.

5. ETEINEN

Liikkumisen helpottamiseksi tulisi eteisen, tuulikaapin ja sisääntulotasanteen lattiapinnan olla samalla tasolla. Riittävän väljät ja esteettömät kulkuväylät antavat mahdollisuuden kotona liikkumiseen, myös apuvälineiden kanssa. Tuulikaapissa ei suositella käytettäväksi paksua, pehmeää mattoa, kompastumisvaaran vuoksi. Ovien käteisyys valitaan niin, että ovista on helppo kulkea ja ovet aukeavat kunnolla. **Eteisen ja tuulikaapin valaistuksessa olisi huomioitava suuresta valaistuserosta mahdollisesti aiheutuva häikäisy**, siirryttäessä päivänvalosta sisätiloihin. **Valon olisi hyvä syttyä jo ennen eteistilaan siirtymistä**, ettei asukkaan tarvitse pimeässä etsiä valokatkaisijaa.



Eteisessä puetaan ja riisutaan, ja siksi sinne olisi hyvä varata tukeva istuin, lisäksi jos liikkumisessa on vaikeuksia eteiskäytävän **käsijohteet ja tukikahvat helpottavat siellä liikkumisessa**. Eteisessä olisi myös hyvä olla paikka ulkona tarvittaville apuvälineille. Eteisen **kalusteiden sijoitus korkeudessa olisi hyvä huomioida asukkaan henkilökohtainen mitoitus**, esim. vaatenaulakon sijoituksessa. **Hyvä lisä-**

apu eteiseen ovat eri korkeuksille asennettavat vaatekoukut ja laskutila heti ovesta tultaessa.



6. KODIN SYDÄN

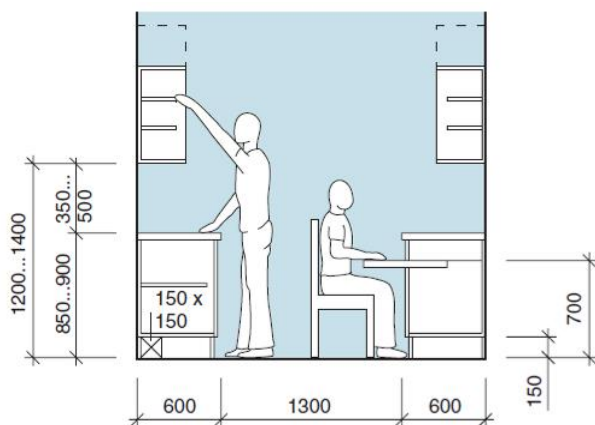
Keittiö on aina ollut perheen tärkein kokoontumispaikka. **Ruuanvalmistus- ja ruokailutilojen mitoituksessa huomioidaan käyttäjän henkilökohtaiset mitat sekä keittiössä suoritettavat toiminnot.** Ikääntyneen keittiön mitoituksessa kannattaa huomioida, että **ruuanvalmistus onnistuisi myös istuen.** Liikuntaesteisen kannalta olisi paras ratkaisu jos ruokapöytä sijaitsisi ruuanvalmistustilan välittömässä läheisyydessä.



Keittiökaapistot

Usein ulottuminen kaapin alimmille hyllyille ja laatikoihin samoin kuin kaappien ylimmille hyllyille on hankalaa tai mahdotonta. **Helpoin ratkaisu on siirtää yläkaapeista tavarat alemmille hyllyille** niin, ettei kiipeilemistä tarvita. **Keittiön yläkaapiston korkeutta voi madaltaa asentamalla kaapisto noin 10 cm alemmaksi kuin aiemmin.** On kuitenkin varmistettava, että tiskipöydän ja yläkaapin väliin jää riittävä tila. Vaihtoehtona keittiönkaapiston uudistaminen.

Keittiökaapistoja on olemassa sekä mekaanisesti että sähköisesti säädettäviä. Keittiön käytettävyyteen vaikuttaa myös kaapistojen vetimien muotoilu ja usein jo pelkkä **nuppimallisten vetimien vaihto reilunkokoisiin lankamallisiin** auttaa. Vetimet voidaan asentaa käyttäjän mukaan joko vaaka- tai pystyasentoon.



Keittiön pystymitotus (RT 93-10929
2008, 2)

Kotityöt sujuvat mukavasti myös istuen. Istumatyöhön soveltuva työtason korkeus 700 – 800 mm ja syvyys 600 mm. **Istuen työskennellessä työtasojen alla olevista kaapeista poistetaan osa riittävän polvitilan saamiseksi.** Alakaapistoihin on saatavilla **irrallisia vetokahvallisia pyörällisiä laatikostoja**, jotka voi tarvittaessa siirtää tieltä pois. Erilaiset **kaapistojen vetolaatikkoratkaisut ovat helppokäyttöisempiä** kuin kaappimalliset. Kaapistojen käytettävyyttä lisätään erilaisin mekaanisin ratkaisuin. Kulmakaappimekanismilla saadaan hyllyt ulos yksittäin tai kulmamekanismilla koko hyllystö kerralla. Lisäksi kaappeihin on saatavilla erilaisia oven avaus- ja vaimennusmekanismeja. **Alakaapistoihin on saatavilla myös erilaisia tukitankoja, joiden käyttö lisää keittiötyöskentelyn turvallisuutta.** Riittävä laskutila, varsinkin liedon vierellä, helpottaa keittiössä työskentelemistä. **Tukevat ulosvedettävät laskutilat toimivat myös kätevinä aputasoina.**

Kodinkoneet

Eniten käytetyt kodinkoneet asennetaan parhaille ulottuvuusalueille 400 – 1300 mm lattias- ta ja lisäksi tarvitaan 400mm laskutilaa niiden lähelle. Turvallisuussyistä induktioliesi on paras valinta ikääntyneen liedeksi, sillä se katkaisee levystä virran, jos levyllä ei ole induktioliedelle sopivaa ruuanvalmistusastiaa tai astia on tyhjä, (mutta se ei sovellu näkövammaiselle).



Eri värit ja kohdistusmerkinnät auttavat liedon valitsimien käyttöä. Liedon käyttövalitsimet on vaihdettavissa ja **huomiomerkinnot voi tehdä helposti myös itse värillisellä teipillä.**

Uunin vieressä olisi hyvä olla kuumuuden kestävä laskutaso. Uunista ulosvedettävät kannattimet mahdollistavat kuumien astioiden ulostulon ritilän mukana. Uuneja on saatavilla sivusaranoituina, jolloin alapuolelle voidaan asentaa ulosvedettävä taso sekä uunin ja mikroaaltouunin yhdistelmänä. Kalusteliesi asennetaan lähelle hormia ja vesipistettä ja sen suositeltava asennuskorkeus on 700 – 900 mm lattiasta.

Kylmäkalusteet voidaan sijoittaa uudelleen- järjestelyillä sopivalle korkeudelle, niin ettei kurkottelua eikä kumartelua tarvita. Jää- ja pakastekaapin suositeltava asennuskorkeus on 400 – 900 mm lattiasta.

Kylmälaitteita ei silti sijoiteta lämmönlähteiden välittömään läheisyyteen.

Kylmälaitteet voidaan sijoittaa kalusteisiin ja niiden **ovien avaamissuunta on valittavissa.**

Jääkaappeja on saatavilla myös ulosvedettävänä laatikkomalleina.

Jos asunnossa on astianpesukone, se kannattaa myös asentaa niin, että sen käyttö on helppoa. Astianpesukoneita saa myös ulosvedettävään laatikkoon asennettuina.



Kuva JAMK älykoti



Kuva JAMK älykoti

Koneitten käyttöturvallisuutta lisätään vesi-, palo- ja sähkövahtien avulla. Liekeen on asennettavissa erilaisia turvalaitteita, jotka joko ilmoittavat liedon liikakuumentamisen tai katkaisevat sähkönsyötön vaaratilanteessa. Pesukoneeseen on saatavilla veden ja sähkön syöttöä säätelevä, hälytysäänen tunnistava ja vesivuodon havaitseva palo- ja vesivahti. Piensähkölaitteisiin voidaan hankkia erilliset säädettävät pistokkeen

ja sähkölaitteen väliin kytkettävät turva-ajastimet, joilla varmistetaan, ettei sähkölaite jää vahingossa päälle.

Vesi- ja sähköpisteet

Keittiössä toimimisen kannalta vesi- ja sähköpisteiden paikat ovat tärkeitä. Vesi- ja sähköpisteet tulisi olla sijoitettuina niin, että ne ovat helppokäyttöisiä ja niitä myös ulottuu käyttämään. **Helpoin ratkaisu on asentaa vesihanaan tavallista pitempivartinen vipu**, joka toimii tarvittaessa myös kyynärvipuna. Saatavilla on myös kosketusvapaita vesihanoja. Ammattilaiselta kannattaa kysyä neuvoa ongelmatilanteissa, sillä erilaisilla hanaratkaisuilla ja pistokkeiden paikkoja muuttamalla saadaan keittiöstä käyttäjäystävällisempi.

Keittiössä olisi oltava riittävästi turvasuojattuja pistorasioita keittiön pienkoneita varten, jolloin vältetään irrallisten turvallisuutta vaarantavien jatkojohtojen käyttö. Pistorasioita asennetaan jokaista 400 mm työpöytätilaa kohden 1 – 2 kpl. Pistorasiat voidaan integroida myös pöytätasoon. Ruokailutilassa ruokapöydän lähellä olevat pistorasiat helpottavat pöydällä käytettävien sähkölaitteiden käyttöä, joita voivat olla esim. leivänpaahdin tai hengityslaitte. Yläkaapiston alareunaan asennetaan epäsuoraa valoa antavia valaisimia, joissa saa olla myös pistorasiat.



Sähkölaitteiden pistokkeiden irrotusta helpottaa **pistokkeen vaihto helposti irrotettavaan pistokkeeseen.**

Saatavilla on erilaisia lenkkimallisia ja napista painettavia malleja. Pistokkeen vaihto kannattaa teettää ammattilaisella



Ruokailutila

Ruokailuryhmän tuolien muotoilussa on otettu huomioon, ettei takareisille kohdistu painetta. Eripituisille käyttäjille voidaan varata erikorkuisia tuoleja.



Kuvaustausta JAMK älykoti

Avustamista helpottaa tuolin etujalkoihin asennetut pyörät.



Kuvaustausta JAMK älykoti

7. RENTOUTUMINEN



Olohuoneessa vietetään aikaa, seurustellaan, luetaan, tehdään käsitöitä ym. Olohuoneen esteettömyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat asunnon pohjaratkaisu ja kalustus, jotka vaikuttavat myös huoneen kulkuväylien toimivuuteen. **Tilan esteettömyyttä voidaan parantaa huonekalujen uudelleen järjestelyllä ja poistamalla ylimääräiset kalusteet.** Jos olohuoneessa istutaan pitkiä aikoja, niin istu-

mismukavuuteen on silloin kiinnitettävä erikoisesti huomioita. **Istuimen tulee olla istujaa mukaileva, tukeva ja siitä tulisi olla näköyhteys huoneen ovelle/oville ja ikkunaan.**

Kalusteiden sijoittelussa huomioidaan kulkuväylien riittävä leveys ja niiden erottuminen ympäristöstään. **Huonekalujen tulee olla niin tukevia**, etteivät ne siirry kiinni otettaessa alta pois, ja että niistä voi tarvittaessa ottaa tukea liikkumiseen. Istuimien tulee olla **käyttäjälleen sopivan korkuisia**, usein ikääntyneille sopii normaalia istuinta korkeampi istuinkorkeus. Istuinkorkeutta voi säätää myös erilaisilla istujan asentoon ja painoon mukautuvilla istuintyynyillä. Istuimien kunnolliset **käsinojat** helpottavat istuimesta nousua ja **madallettu tuolin istuimen etuosa** estää jalkojen verenkiertohäiriöitä



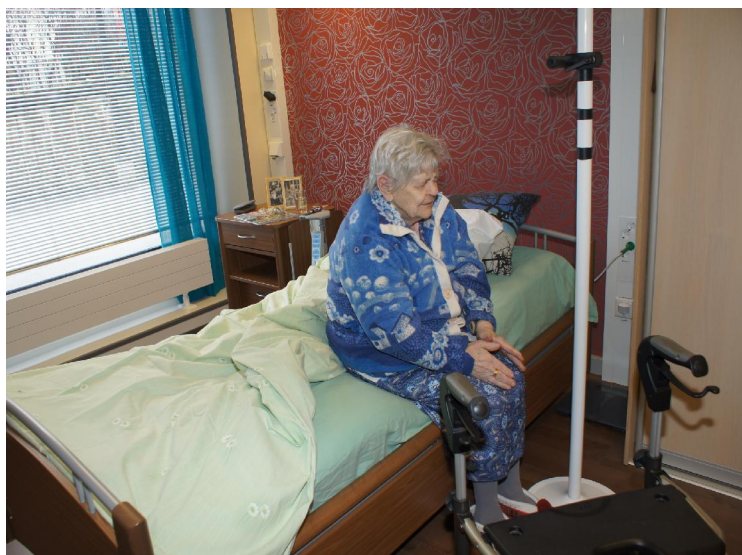
Kuvaustausta JAMK älykoti

Kalusteiden **materiaalien tulee olla likaa hylkiviä, mielellään irrotettavilla päällisillä varustettuja, pestäviä tai helposti puhdistettavia ja pölyämättömiä eivätkä ne saa aiheuttaa allergisia reaktioita.** Lisäksi kalusteiden tulee olla mattapintaisia häikäisyn estämiseksi ja tarvittaessa kosteussuojattuja.

8. HYVÄ PÄIVÄ ALKAA HYVIN NUKUTUSTA YÖSTÄ

Makuuhuoneiden saavutettavuus apuvälineillä liikuttaessa on joskus mahdotonta. Makuuhuone voidaan vaihtaa toiseen tilavampaan huoneeseen, mutta ellei se ole mahdollista, voidaan miettiä kevyen väliseinän siirtämistä tai poistamista. Riittävän leveät kulkuväylät mahdollistavat makuuhuoneessa toimimisen myös apuvälineiden kanssa. Liikkumisesteisen henkilön kannalta on tärkeää, että vuode voidaan sijoittaa pääty seinää vasten niin, että vuoteesta voi nähdä huoneen sekä ovelle että ikkunasta ulos. Makuuhuoneen turvallisuuteen voidaan vaikuttaa kynnyksen poistolla, lattian liukumattomalla päällysteellä ja irtomattojen poistolla.

Ihminen viettää noin kolmanneksen elämästään vuoteessa, joten sen käyttömukavuuteen kannattaa kiinnittää



huomioita. **Vuoteen korkeuden tulisi olla käyttäjän mukaan mitoitettu, niin että vuoteeseen meno ja sieltä ylösnousu sujuisivat vaivattomasti.**

kuvaustausta JAMK älykoti

Vuoteen korkeuden säätö voidaan toteuttaa asentamalla vuoteen **jalkojen alle erilliset korokepalat, vaihtamalla tavallinen patja korkeampaan** tai hankkimalla kokonaan **uusi korkeampi ja säädettävä vuode**. Säädettäviä vuoteita on mekaanisesti tai sähköisesti säädettäviä. Säädettävissä vuoteissa voidaan muuttaa joko koko vuoteen korkeutta tai nostaa pelkästään jalka- ja pääpuolta. Jos vuoteessa joudutaan olemaan pitempiä aikoja yhtäjaksoisesti, niin patjamateriaaliksi kannattaa harkita painerasitusta vähentävää viskoelastista materiaalia.





Sängyn laitaan tai lattian ja katon väliin asennettavalla **nousutuella helpotetaan vuoteeseen asettumista ja siitä pois nousua.**

Makuuhuoneessa tarvitaan tilaa apuvälineiden käyttöön, pukemiseen ja riisumiseen sekä vuoteen petaamiseen. Yhden hengen makuuhuoneessa sängyn viereen varattava vähimmäistila vuoteen toiselle puolelle on 800 – 900 mm, mikäli sängyn päätyyn jää tilaa 1300 – 1500 mm. Kahden hengen makuuhuoneessa vastaavasti parisängyn molemmin puolin pitäisi olla 1300 – 1500 mm, jos sängyn päädyssä oleva tila on 800 – 900 mm

Vuoteen viereen tulisi sijoittaa laskutila puhelinta, silmälaseja tai herätyskelloa ja muita tarpeellisia esineitä varten. Jos makuuhuoneessa on yöpöytä, sen käytettävyyttä voidaan lisätä käännettävällä levytasolla. Makuuhuoneessa tarvitaan myös säilytystilat päivittäisiä vaatteita ja hoitotarvikkeita varten. **Laskutila on kuitenkin sijoitettava niin, ettei se ole kulkuväylällä estämässä vapaata liikkumista tai aiheuttamassa törmäysvaaraa.**

Sähköpistorasioita tarvitaan vuoteen lähelle valaisinta, sähkötoimista vuodetta ja muita sähkölaitteita varten, joita voivat olla radio, puhelimen laturi tai tietokone. Pistorasioita tarvitaan myös pölynimuria, videoita ja hiustenkuivaajaa varten. Vaikka makuuhuone pidetäänkin mielellään hämäränä tilana, niin siellä liikkumista voidaan silti helpottaa yövalaistuksella.

9. HYGIEENIESTA HUOLEHTIMINEN

Liikkumisesteisen henkilön asunnossa wc- ja peseytymistilat pyritään sijoittamaan mahdollisimman lähelle makuuhuonetta. Tähän yksi hyvä tilapäisratkaisu lyhytaikaiseen käyttötarpeeseen on siirrettävä esteetön wc- tai suihkukaappi. Kunnallistekniikan puuttuessa voi yksi ratkaisu olla sisätiloihin soveltuva kompostointikäymälä. Pesuhuoneessa tarvitaan tilaa siirtymiseen ja kääntymiseen. Hygieniatilan mitoituksessa on otettava huomioon, paitsi liikkumisesteisen henkilön ja mahdollisten avustajien tilantarve myös muut mahdolliset toiminnot kuten pyykinpesu ja -kuivaus.

Vanhan wc-tilan ja kylpyhuoneen muutostöissä perusasioita ovat vaivaton sisäänpääsy sekä riittävä toimimistila wc-istuimen edessä ja toisella sivulla.

Ovet ja kynnykset

Hygieniatilan oven vapaan leveyden ollessa vähintään 900 mm, mahtuu käyttäjä kulkemaan siitä myös apuvälineen kanssa. Oven karmin etäisyys nurkasta pitäisi olla vähintään 400 mm ja hätätilanteiden varalta oven olisi auettava ulospäin. Liukuovi on hyvä ratkaisu pieniin ahtaisiin tiloihin, mutta voi aiheuttaa ongelmia muistioireisille henkilöille. Ovien käytettävyyttä parannetaan reilunkokoisella lankavetimellä ja oven sisäpuolelle asennettavalla pitkällä vaakatasoisella lisävetimellä sekä valaistuksella ja värikontrastilla.

Hygieniatilan käyttöä helpottaa lattiapinnan oleminen samassa tasossa muun huoneiston lattiapinnan kanssa.

Kynnyksen tai mahdollisen tasoeron enimmäiskorkeus saisi olla enintään 20 mm, kynnyksen voidaan myös korvata käyttämällä **veden kulkeut-**

misen estävää joustokynnystä tai kokonaan poistaa mikäli oveen asennetaan esim. alas laskeutuva kynnyksen tai kynnykskaivo.



Pesuallas

Pesualtaan sijoituskorkeutta voidaan muuttaa niin, että se saadaan sopimaan



Kuvaustausta JAMK älykoti

ta myös värikontrastina. Myös keppien tai sauvojen sijoitus voidaan huomioida käsien pesun aikana.

Ahtaissa paikoissa pieni kulma-allas voi olla käytännöllinen ratkaisu. **Pesualtaan käytettävyyttä voidaan parantaa erilaisilla hanaratkaisuilla**, ja vesikalusteissa suositellaankin käytettäväksi helppokäyttöisiä kevyesti käsivivulla toimivia pitkävipuisia sekoittajia. Joissain tapauksissa voidaan valita kosketusvapaa elektronisella silmällä toimiva vesihana, jonka veden lämpötila voidaan säätää vakioksi.

kullekin käyttäjälle, sijoituskorkeus vaihtelee useimmiten välillä 700–950 mm lattiasta. Saatavilla on myös mekaanisesti ja sähköisesti korkeussäädettäviä pesualtaita. Pesualtaan korkeudensäätö kallistuskulmaa muuttamalla ei ole kuitenkaan suositeltava, koska silloin vedet valuvat helposti pesualtaan käyttäjän päälle.

Pesualtaan alle suositellaan jätettäväksi tyhjää polvitilaa vähintään 600 mm ja edessä olisi hyvä olla vapaata tilaa vähintään 1200 mm sekä **vieressä las- kutilaa tarvikkeita varten. Pesualtaan etureunaan asennettava tuki tanko, toimii tukeutumispuna**, mut-



Wc-istuin

Kun wc-istuin asennetaan irti takaseinästä, saadaan pyörätuolille, kävelyapuvalineelle ja mahdolliselle nostolaitteen käytölle paremmin tilaa. Samasta syystä myös istuimen vieressä olisi hyvä olla vapaata tilaa, vähintään toisella puolella. **Wc-istuimen korkeus määritellään yksilöllisesti, mutta yleensä korkea malli sopii ikääntyneille.**

Vanhan wc-istuimen **korkeutta voidaan väliaikaisesti nostaa korotetulla istuimenrenkaalla.** Tukevampi ja turvallisempi ratkaisu on istuimen joihinkin malleihin saatavissa oleva **jalkaan asennettava korotussokkeli** tai koko istuimen korvaaminen **uudella korkeammalla mallilla.**

Wc-istuimen värillinen kansi auttaa hahmottamaan paremmin istuimen paikan.

Vaihtoehtona uuden kannen hankinnalle on **vanhan kannen maalaus tai teippaus.** Wc-paperiteline tulisi kiinnittää sellaiseen paikkaan, että siihen ulottuu vaivattomasti, jos käytössä on wc-istuimen käsituet, voidaan paperirullapidike asentaa niistä toiseen.



Kuva JAMK älykoti

Useissa tapauksissa on toivottavaa, että wc-istuimelta ulottuu käsienpesualtaaseen ja voi pestä kädet istualtaan. **Wc-istuimen yhteyteen olisi hyvä asentaa myös käsisuihku henkilökohtaisen hygienian hoitamista varten.** Käsisuihkua asennettaessa tarkistetaan, että asukas pystyy käyttämään käsisuihkua istualtaan ja että hän ulottuu myös aukaisemaan käsisuihkun vesihanauksen. Saatavilla on myös käsisuihkuja, joiden vedentulo alkaa automaattisesti kun suihkun ottaa pois pidikkeestään. Wc-istuimia on olemassa myös peseviä ja kuivaavia malleja.

Tukitangot ja kahvat

Erilaisilla tukitangoilla ja kahvoilla vaikutetaan käytettävän tilan turvallisuuteen.

Tukitangot ja -kahvat asennetaan jokaisen käyttäjän henkilökohtaisten vaatimusten mukaisesti niin, että käyttäjä saa niistä hyvän otteen ja että niistä on todella myös apua siirtymiseen ja ylös nousemiseen. Käsijohteen etäisyys seinästä on n. 45 mm. Wc-istuimen molemmin puolin voidaan asentaa seinään kiinnitettävät ylös-



nostettavat tukikaiteet. Tukikaiteet asennetaan 800 mm lattiasta, niiden keskinäisen etäisyyden ollessa 600 mm ja etureunan ulottuessa 200 mm istuimen etureunan ohitse.

Pesuhuoneen seiniin suihkun kohdalle voidaan asentaa käsituet, mutta turvallisuussyistä niitä voidaan sijoittaa kaikille pesuhuoneen seinille 900 mm korkeudelle. **Käsi-johteiden materiaalivalinnoissa huomioidaan otteen pitävyys märälläkin kädellä ja häikäiseväisyys sekä mahdolliset allergiset vaikutukset.** Suihkun korkeussäätöön tarkoitettua suihkutankon tilalla voidaan käyttää monikäyttöisempää tukitankoa. Tukitankojen asennus on tärkeää etenkin silloin, jos kylpytilat ovat niin ahtaita, ettei käyttäjä mahdu liikkumaan tilassa apuvälineen kanssa. Värilliset tukitangot erottuvat hyvin ympäristöstään.



Kuva JAMK älykoti



Aina ei kuitenkaan ole mahdollista käyttää ruuvikiinnitteistä tukikahvaa. Imukuppitekniikalla kiinnitettävä siirrettävissä oleva pikakahva on silloin hyviä väliaikainen ratkaisu. Imukuppi kiinnitetään seinään lukittavien imuelementtien avulla. Imukupit kiinnitetään hengittämättömiin pintoihin, kuten kylpyhuone laattoihin. Pikakahva on kuitenkin tarkoitettu vain väliaikaiseen käyttöön. Pikakahvaa voi myös käyttää apuna kiinteiden tukitankojen -kahvojen paikkojen määrittämisessä.

Varusteet

Suihkussa käyntiä helpottaa, jos pesuhuoneessa olisi istuinpenkki. Suihkuistuimen on oltava tukeva, helposti puhdistettava ja sen korkeussäätö olisi eduksi. Pienen tilaan sopii hyvin seinään kiinnitettävä



vä kääntyvä suihkutuoli. Seinälle kiinnitettävän suihkutuolin istumakorkeudeksi suositellaan 500 mm, mutta asennuskorkeudessa kannattaa huomioida käyttäjän pituus.

Suihkuistuimen käsituet ja selkänöja vievät tilaa, mutta ne lisäävät istuimen käyttöturvallisuutta. Suihkuhanaksi valitaan helpokäyttöinen ja turvallinen termostaattihana. Suihkunpidikkeelle järjestetään paikka myös alhaalle.

Kylpytiloihin järjestetään riittävä valaistus ja valokatkaisijan olisi hyvä olla oven ulkopuolella. Läsnaolokytkimellä toimiva yövalo on hyvä ratkaisu wc-tiloihin, mutta se saattaa aiheuttaa hämmennystä muistioireisella. Peili tai peilit asennetaan alkamaan heti pesualtaan yläpuolelta aina 2 m asti. Peilin kahta puolin olevat epäsuoraa valoa antavat valaisimet eivät häikäise peilin edessä olevaa henkilöä.

Pesuaineet ja muut tarvikkeet sijoitetaan käden ulottuville pesupaikasta. Saippuatelineen, pistorasioiden, valokatkaisijoiden ja peilin asennuskorkeudeksi suositellaan 900 mm lattiasta sekä naulakoiden tai ripustuskoukkujen sijoituskorkeudeksi 1200 mm lattiasta. Saippua on helpompi hahmottaa saippuaksi palana kuin nestemäisenä ja erilaisten pesuainepullojen tunnistusta voi auttaa esim. pullojen ympärille ki-ristettävillä erivärisillä kumilenkeillä. **Ripustuskoukkuja on helppo sijoittaa useammalle korkeudelle**, jolloin jokainen käyttäjä löytää itselleen sopivan ripustus-koukun.

Sauna

Saunan lauteille nousua helpotetaan riittävästi monella porrastasolla. Alimman porrastason korkeudeksi suositellaan 300 mm lattiasta ja lauteiden väliksi 300 mm, mutta henkilökohtaisten tarpeitten mukaan se voi olla vaikka vain 120 mm.

Vaihtoehtona yksi penkkimäinen laude, jolloin askelmia ei tarvita lainkaan. Tällöin on huomioitava myös kiukaan normaalia alempi sijoituskorkeus tai mahdollisuus lämmön kierrättämiseen. Jalat saa lämpimiksi myös



laittamalla ne pesuvatiin lämpimään veteen. Markkinoilla on myös nousevia ja laskevia lauteita.

Tapaturmien välttämiseksi suositellaan saunan löylyhuoneen oveen lukkiutumaton salpaa, käsitukea lauteille nousua varten ja kiukaan kosketussuojausta estämään kiukaalle horjahtamisen. Saunan lauteet ja kaiteet on rakennettava riittävän tukeviksi käyttöturvallisuuden vuoksi.

10. KODIN TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN

Turvallisuus voidaan käsittää ulkoisena fyysisenä, sisäisenä psyykkisenä tai sosiaalisena turvallisuutena. Ulkoisella turvallisuudella tarkoitetaan asukkaan fyysistä käsin kosketeltavaa ympäristöä. Sisäisellä turvallisuudella taas puolestaan tarkoitetaan asukkaan omia kokemuksia ja sosiaalisella turvallisuudella sosiaalisia kontakteja niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Turvallisuuden tunnetta lisääviä tekijöitä ovat asukkaan oma tuttu koti ympäristöineen. Nykyisin on saatavilla erilaisia teknologisia ratkaisuja, joiden käyttö lisää huomattavasti kotona asumisen turvallisuutta.

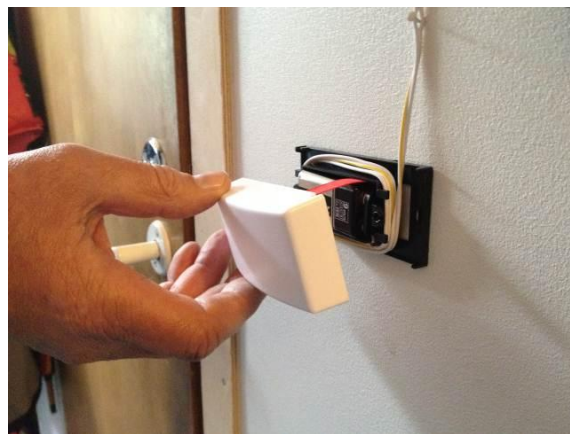


Onnettomuudet ja tapaturmat kannattaa ehkäistä etukäteen. Onnettomuusriskiä voidaan pienentää pienin keinoin.

Turvallisuutta parantavia ratkaisuja:

- Pidä **hätänumero 112** näkyvillä
- Estä murtautujien sisäänpääsy huolehtimalla siitä, että asunnossa on **kunnolliset lukot**, turvaketju ja **asunnon ulkovalaistus on kunnossa**.
- Huolehdi **riittävästä palovaroittimien määrästä ja tarkasta että ne ovat toimintakuntoisia**. Useampikerroksisessa asunnossa varoitin on asennettava joka kerrokseen, mutta suositeltavaa on asentaa palovaroitin keittiöön, jokaiseen makuuhuoneeseen ja poistumisreiteille.

- **Testaa** palovaroittimen toimivuus kerran kuukaudessa, **vaihda paristot kerran vuodessa** ja imuroi palovaroitin säännöllisesti. Palovaroittimen pariston vaihtoa helpotetaan asentamalla varoittimeen erillinen alhaalle seinään kiinnitettävä paristokotelo. Saatavilla on myös sähköverkkoon liitettäviä palovaroittimia.



- Myös säännöllinen nuohous ehkäisee palovaaraa.
- Palovaaraa voi vähentää poistamalla palonarkamateriaali liian läheltä keittotasoja, sähköpattereita, televisiota tai kiuasta. Puhdista myös liesituulettimen rasvasuodatin.
- Television päälle asetettu kukkaruukku voi aiheuttaa palovaaran, koska kasteluvesi voi valua alla olevaan laitteeseen.
- **Rikkinäiset ja kuluneet sähkölaitteet ja -johdot tulee korjauttaa ammattilaisilla tai vaihtaa uusiin toimiviin laitteisiin.**
- Sähkökatkon varalle kannattaa varata paristoilla toimiva /ladattava valaisin (tai taskulamppu) ja tarkastaa sen toimivuus.
- **Peseytymistilojen käyttöturvallisuutta parannetaan** poistamalla kalusteiden terävät reunat ja kulmat, **luistamattomalla lattiapinnoitteella, riittäväällä valaistuksella ja tukikaiteilla.** Lisäksi turvallisuutta parantaa oven aukeaminen ulospäin ja mahdollisuus avata lukko ulkopuolelta.
- **Valitse portaisiin ja luiskiin luistamattomat pintamateriaalit ja asenna käsisijohteet.**
- **Teippaa hapsottavat matonreunat lattiaan ja hanki irtonaisten mattojen alle liukuesteet.** Vältä pienten irtonaisten pitkänukkaisten mattojen käyttöä.
- **Tyhjennä yläkaapistot tavaroista.**
- **Huomioi kotieläinten aiheuttamat vaaratilanteet.**



Turvapuhelin

Turvapuhelimen tarkoituksena on tukea ikääntyneen itsenäistä ja turvallista kotona selviämistä. Tavallisin turvapuhelin koostuu asiakkaan ranteeseen tai kaulaan asennettavasta painonapilla varustetusta hälytinlaitteesta, puhelinliittymään asennettavasta yksiköstä ja hälytyksen vastaanottavasta keskuksesta. Turvapuhelimella hälytys tehdään nappia painamalla. Hälytyksen vastaanottokeskus ottaa yhteyden turva-auttajiin, jotka ottavat yhteyden hälytyksen antajaan ja menevät tarvittaessa paikalle auttamaan. Turvapuhelimeen voidaan liittää muitakin kodin turvalaitteita, kuten hellavahti, palovaroitin tai lääkekello. Turvapuhelin on hyvä ratkaisu kaikille yksin asuville ikääntyville, mutta erikoisesti niille, joilla on sairaskohtaus herkkyyttä tai taipumuksia kaatuiluun.

Muita turvalaitteita

Saatavilla on myös **paikantavia hälyttymiä**, joiden toimintasäde ulottuu kodin ulkopuolelle. Ne lisäävät turvallisuutta sekä kotona että kodin ulkopuolella, lisäten elämän hallinnan tunnetta ja vapautta liikkua muuallakin kuin kotona. Ratkaisu sopii etenkin muistisairaille tai kaatuiluun taipuville henkilöille. **Turvalattia** on paikan ja liikkeen seurantajärjestelmä, joka perustuu lattiapinnoitteen alle sijoitettuihin anturikalvoihin. **Kodinohjausjärjestelmä** mahdollistaa esim. portaattoman valaistuksen ja pistorasioiden ohjauksen ennalta määriteltyjen tilanteiden mukaan.



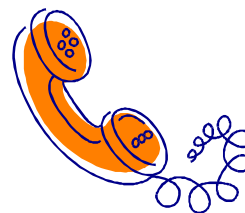
Oppaan tiedot on kerätty käyttäen seuraavia lähteitä

- Esteetön rakennus ja ympäristö. 2011. Suunnitteluopas. 2. p. Helsinki: Rakennustieto.
- Kanto-Ronkanen, A., Hurnasti, T. & Mäntyniemi, R. 2010. Asuminen. Teoksessa Salminen, A.-L. (toim.) Apuvälinekirja. 2. uud. p. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Opik. 207–225.
- L 29.4.2011/379. Pelastuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 9.5.2012. <http://www.finlex.fi/>, ajantasainen lainsäädäntö.
- RakMk F1. 2005. Esteetön rakennus. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=198063&lan=fi>.
- RakMk F2. 2005. Rakennuksen käyttöturvallisuus. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=198063&lan=fi>.
- RakMk G1. 2005. Asuntosuunnittelu. Suomen rakentamismääräyskokoelma. Valtion ympäristöhallinto. Viitattu 19.4.2012. <http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=198063&lan=fi>.
- RT 09-10884. 2008. Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ratu Net Online.
- RT 73–10621. 1996. Sähköasennusten sijoitus. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ratu Net Online.
- RT 93–10929. 2008. Ruoanvalmistus ja ruokailu. Asuntosuunnittelu. Rakennustieto. Viitattu 24.3.2012. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Ratu Net Online.
- Ruskovaara, A. (Toim.). 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskarttoitus. Invalidiliiton julkaisuja 0.38. Helsinki: Invalidiliitto.
- Sanders, M.S. & McCormick, E.J. 1993. Human Factors in Engineering and Design. 7. p. McGraw-Hill.
- Tasoerot. 2008. Helsinki kaikille. Ohjeita suunnitteluun. Esteettömän rakentamisen ohjeet (SuRaKu). Viitattu 21.4.2012. <http://www.hel.fi/hki/HKR/fi/Helsinki+kaikille>.
- Örn, S. 2012. Asunnon lukitusopas. KÄKÄTE -oppaita 4/2012. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.



Liite 6. Juuan kunnan palveluneuvonta

Juuan kunnan palveluneuvonta

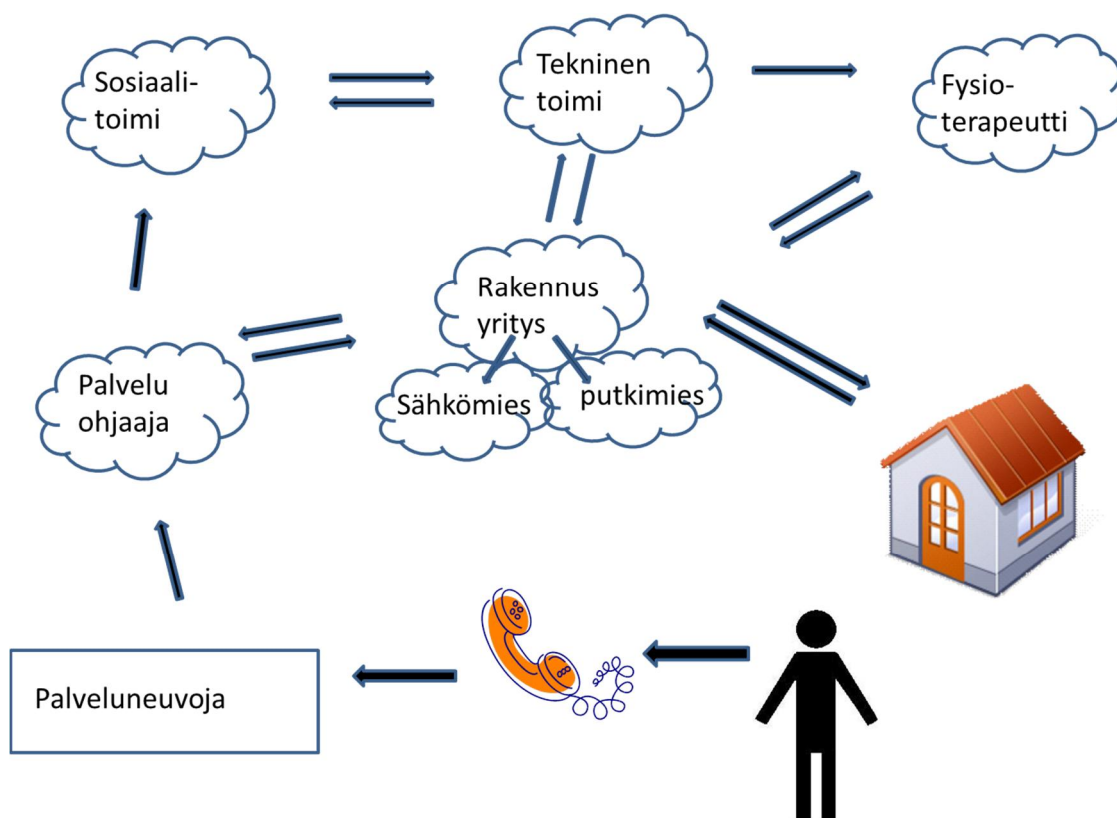


Prosessin aloitus

- **palveluneuvojan palvelupuhelin** (uusi palvelu kunnassa) 040-1234567

Prosessin kulku

- kartoitetaan asunnon tai apuvälineen muutostyötarve
- otetaan yhteyttä palveluneuvojaan
- vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt: otetaan yhteys kunnan sosiaalitoimistoon
- ota yhteys palveluohjaajaan: fysioterapeutti/sosiaalityöntekijä/kotisairaanhoidaja
- tarvittaessa otetaan yhteys rakennussuunnittelijaan
- neuvoja voi kysyä korjausneuvonnasta
- mistä rahoitus?
- varmista tarvitaanko rakennuslupa!
- pyydä hinta-arvio työn tekijöiltä
- vammaispalvelulain mukaiset asunnon muutostyöt: tee hakemus sosiaalitoimistoon
- ota yhteyttä työn tekijöihin



Suunnittelijat / korjausneuvonta

- palveluohjaaja

Va. palveluohjaaja Anna-Liisa Pelo
 puh. 040 104 2345
anna-liisa.pelo@juuka.fi

Tiina Turunen
 puh. 040 104 2320
tiina.turunen@juuka.fi
- fysioterapeutit

Fysioterapeutti Outi Ruotsalainen
 puh. 040 104 2363
outi.ruotsalainen@juuka.fi

Fysioterapeutti Leena Salmi
 puh. 040 104 2360
leena.salmi@juuka.fi
- Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvonta

Korjausneuvoja Lauri Takkunen
 puh. 050 540 7035
lauri.takkunen@vtkl.fi

Korjaustoiminnan rahoitusmahdollisuuksia

- vammaispalvelulaki; asunnon muutostyöt

Sosiaalityöntekijä Merja Koistinen
puh. 040 1042 214
merja.koistinen@juuka.fi
- sotilasvammalaki sotainvalideille; asunnon muutostyöt

Valtiokonttori
Urpu Husa
puh. 09 7725 8247
- asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA: n avustukset

Lauri Puoskari
puh. 040 104 2620
lauri.puoskari@juuka.fi
- sosiaalitoimi; toimeentulotuki

Sosiaalityöntekijä Merja Koistinen
puh. 040 1042 214
merja.koistinen@juuka.fi
- lakisääteiset vakuutukset; oman vakuutusyhtiön vakuutusneuvoja
- siemenraha
- oma rahoitus

Apuvälineet

- Ensisijaisesti Juuan kunnan terveyskeskuksen apuvälinelainaamo

Kuntohoitaja Seija Halonen
puh. 040 104 2362
- Liikunta- ja kommunikaatiovammaiset lapset, vaikeasti liikunta- ja kommunikaatiovammaiset aikuiset ja raajaproteesiassiakkaat: Joensuun kaupungin keskussairaalan apuvälinepalvelut -yksikkö

puhelinvaihte 013 1711

 - Keskussairaalan silmätautien klinikan apuvälinepalvelut
 - Keskussairaalan keuhkosairauksien klinikan apuvälinepalvelut

- Keskussairaalan kirurgian klinikan apuvälinepalvelut
- Keskussairaalan korva, -nenä- ja kurkkutautien klinikan apuvälinepalvelut
- Sosiaalityö; seinään kiinnitettävät apuvälineet

Sosiaalityöntekijä Merja Koistinen

puh. 040 1042 214

merja.koistinen@juuka.fi

- Oma rahoitus

Instrumentarium Joensuu

puh. 020 170 8830

Respecta Oy Joensuu

puh. 040 348 8 577

RehaMed Oy

<http://www.rehamed.fi>

Tarvittavat luvat

- Rakennuslupa rakennuksen rakentamiseen tai –muuttamiseen
- Toimenpidelupa rakennelmien rakentamiseen

Rakennustarkastaja Pertti Kaikkonen

puh. 040 10 42620

pertti.kaikkonen@juuka.fi

Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvonta

Korjausneuvoja avustaa sotainvalideja, veteraaneja ja muuta vanhusväestöä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa. Korjausneuvonta on maksutonta. Yhteyshenkilö Pohjois-Karjalassa on korjausneuvoja Lauri Takkunen.

Vammaispalvelulain mukaiset asunnonmuutostyöt

Jos omassa kodissa selviytymisessä on vamman tai pitkäaikaisen sairauden vuoksi suuria vaikeuksia, kodissa olevien esteiden tai haittojen poistoon voi hakea

vammaispalvelulain mukaista tukea asunnon muutostöihin. Muutostöiden tarkoituksena on tukea vaikeavammaisen ihmisen omatoimista selviytymistä kotona.

Tukea asunnonmuutostöihin haetaan kirjallisella hakemuksella sosiaalitoimesta. Liitteeksi tarvitaan lääkärin- ja fysioterapeutin lausunnot. Sosiaalitoimi määrittelee töiden laajuuden, sisällön ja kohtuulliset kustannukset. Ylimenevän osan asiakas maksaa itse. Vammaispalvelulain mukaisten asunnonmuutostöiden yhteyshenkilö Juuassa on sosiaalityöntekijä Merja Koistinen

Sotilasvammalain mukaiset asunnonmuutostyöt

Asunnon muutostöillä tuetaan sotainvalidien kotona asumista. Sotilasvammalain nojalla haettavien asunnon muutostöiden korvaaminen edellyttää, että hakijalla on vähintään 10 % työkyvyttömyysaste. Lisäksi hakijalla on oltava toiminta- tai liikuntakykyä haittaava vamma tai sairaus, jonka vuoksi asunnon muutostyöt ovat välttämättömiä ja tarkoituksenmukaisia.

Tukea haetaan kirjallisella maksusitoumus hakemuksella Valtionkonttorista. Valtionkonttori pyytää tarvittaessa liitteeksi lääkärinlausunnon ja korjausneuvojan tai rakennustarkastajan lausunnon muutostöiden tarkoituksellisuudesta. Sotilasvammalain mukaisten asunnon muutostöiden yhteyshenkilönä toimii Urpu Husa. Hakemuksen teossa avustaa myös Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja Lauri Takkunen.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARAn avustukset

Korjausavustuksia myönnetään vanhusväestön ja vammaisten asuntojen korjaustoimintaan, hissien rakentamiseen ja liikkumisesteitten poistamiseen, terveyshaitan poistamisen edellyttämiin toimenpiteisiin, kiinteistökohtaisten talousjätevesijärjestelmien parantamiseen sekä suunnitelmallisten korjaustoimintojen edistämiseen.

Avustusta myönnetään sosiaalisen ja taloudellisen tarveharkinnan perusteella vanhusväestön ja vammaisten asuinrakennusten tai asuntojen korjaustoimintaan. Avustusta myönnetään enintään 40 % hyväksyttävistä korjauskustannuksista. Avustusta voidaan kuitenkin myöntää eräissä poikkeustapauksissa enintään 70 % hyväksyttävistä korjauskustannuksista. Korotettua avustusta voidaan myöntää esimerkiksi, jos ruokakuntaan kuuluu rintamaveteraani tai rintamaveteraanin leski ja korkeamman avustuksen

myöntäminen on ruokakunnan taloudellinen asema huomioon ottaen erityisen tarpeellista.

Kuka voi saada avustusta

Kunta, jonka alueella ympärivuotisessa asuinkäytössä oleva asuinrakennus sijaitsee, voi myöntää avustusta asunnon omistajalle. Korjattua asuinrakennusta tai asuntoa on käytettävä vanhuksen tai vammaisen asuntona viiden vuoden ajan avustuksen myöntämisestä. Vapauttaminen mahdollista.

Korjausavustuksen haku- ja rahoitusmenettely

Avustusta voidaan hakea vuosittain. Kunta julistaa avustukset haettaviksi niin, että avustusten hakuaika yksityishenkilöille päättyy huhtikuun alkupuolella. Kunta esittää tämän jälkeen määrärahojen tarpeen ARAan huhtikuun lopussa, jonka jälkeen ARA määrittelee kunnan saaman määrärahan. Avustuspäätökset tehdään kunnassa pääsääntöisesti syyskuun loppuun mennessä. ARAn avustusten yhteyshenkilönä Juuan kunnassa on rakennustarkastaja Lauri Puoskari.

Juuan kunnan yhteyshenkilöt



Palvelu	Yhteys henkilö	Varmimmin tavattavissa	Yhteystiedot
Fysioterapeutti vanhus-työ, kotiuttamiskäynnit, apuvälinepalvelu, asunnonmuutostyö-arvioinnit	Outi Ruotsalainen		040 104 2363 outi.ruotsalainen@juuka.fi
Fysioterapeutti vuodeosasto, kotiuttamiskäynnit, apuvälinepalvelu, asunnonmuutostyö-arvioinnit	Leena Salmi		040 104 2360 leena.salmi@juuka.fi
Sosiaalityöntekijä	Merja Koistinen	varmimmin tavattavissa klo 9–10	040 104 2211 merja.koistinen@juuka.fi
Kotihoidon esimies	Tarja Sormunen	varmimmin tavattavissa klo 9.15–11	040 104 2330 tarja.sormunen@juuka.fi
Kotiuttava sairaanhoitaja	Tiina Turunen		040 104 2320 tiina.turunen@juuka.fi
Terveydenhoitaja, hyvinvointia edistävät kotikäynnit	Päivi Vauhkonen		040 104 2799 paivi.vauhkonen@juuka.fi
Ikäosaamiskeskus Elinkulma vanhustyön koordinaattori	Tuula Ikonen-Graafmans		040 104 2209 tuula.ikonen-graafmans@juuka.fi
Ikäosaamiskeskus Elinkulma palveluohjaaja, terveydenhoitaja	Raija Rantala		040 104 2800 raija.rantala@juuka.fi
Ikäosaamiskeskus Elinkulma yhdistysyrittäjä	Matti Tuominen		040 104 2801 matti.tuominen@juuka.fi
Talorakennusmestari	Ari Koivuselkä		040 104 2601 ari.koivuselka@juuka.fi

Yritysten yhteystiedot



Yritys	Yhteys- henkilö	Palvelut	Yhteystiedot
Juuan rakentajat Oy	Tapio Brelo	Rakentaminen, asennukset	0500 373 913 tapio.brelo@juuanrakentajat.inet.fi
Puusepäntiike J. Räsänen Oy	Janne Räsänen	Suunnittelu, valmistus, kalusteet, tuotekehitys	050 3042 237 psl-janne.rasanen@hotmail.com
Rakennuspalvelut Jarmo Kallinen	Jarmo Kallinen	Suunnittelu, rakentaminen	044 5505 042 jarmok64@gmail.com
Rakennusmesta Pertti Kaikkonen	Pertti Kaikkonen	Rakennussuunnittelu	050 5234 004 pertti.kaikkonen@juuka.fi
Rakennus-Rosa	Jouni Ruokolainen	Rakennussuunnittelu ja -valvonta, kustannusarvio	040 5325 785 Rakennus-rosa@luukku.com
Tmi Heikki Tanskanen	Heikki Tanskanen	Rakennussuunnittelu, pienet työt	040 5531 330 heikki.tanskanen@pp.inet.fi
Tmi NuRaPu	Olli Nuutinen	Kustannus- ja tarjouslaskenta, suunnittelu, toteutus	050 3372 335 info@nurapu.fi
Juuan SM-Sähkö OY	Seppo Kukkonen	Sähkötyöt, kodinkonemyynti	0500 121 557 seppo.kukkonen@sm-sahko.inet.fi
Kolin Kylmäsähkö Ky	Esko Toivanen	Sähkötyöt, kylmlaitteiden korjaus	044 5611 716 info@kolinkylmasahko.fi
Sähköasennus T. Mansikka	Timo Mansikka	Sähkötyöt, kodinkonehuolto, ilmalämpöpumput ja kylmlaitteiden korjaus	040 5675 662 t.mansikka@pp.inet.fi
Kiinteistöpekat Oy	Pekka Väyrynen	Kiinteistövälitys, isännöinti, rakentaminen	0400 376 293 pekka.vayrynen@kiinteistopekat.fi
Juuan Tili- ja Isännöintipalvelu S. Ryhänen TMI	Salli Ryhänen	Isännöinti	050 3739 718 salli.ryhanen@saunalahti.fi