

Suvi Ala-Huikka

Kolmannen iän asumistarpeet

Opinnäytetyö
Kevät 2013
Kulttuurin yksikkö
Muotoilun koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Kulttuurialan yksikkö

Koulutusohjelma: Muotoilun koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Lifestylemuotoilun suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Suvi Ala-Huikka

Työn nimi: Kolmannen iän asumistarpeet

Ohjaajat: Anne Kuusela, Merja Juppo

Vuosi: 2013 Sivumäärä: 94 Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyö oli tutkimus- ja kehittämistyö, jossa tarkastellaan kolmannen iän ihmisten tämän hetkisiä ongelmia asumisessa sekä selvitetään heidän tarpeitaan ja toiveitaan asumiselta. Kolmas ikä määritellään noin 55–85 ikävuoteen. Tutkimus muodostui kirjallisuustutkimuksesta ja osallistavasta menetelmästä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kolmannessa iässä olevien ihmisten tarpeita ja toiveita asunnosta, ympäristöstä ja palveluista. Kirjallisuustutkimuksessa tutkittiin kolmatta ikää, yhteisöasumista ja osallistavia menetelmiä. Jotta kohderyhmän tarpeet ja toiveet tulisivat selville, käytettiin käyttäjätiedon hankintaan osallistavaa suunnittelua. Osallistava suunnittelu toteutettiin Järviseudun ammatti-instituutin Alajärven toimipisteessä. Osallistava menetelmä tuotti hyvin tietoa kohderyhmän tarpeista ja toiveista. Osallistavan menetelmän tuloksia verrattiin kirjallisuustutkimuksessa esille nousseisiin seikkoihin. Tutkimuksen tulokset esitettiin miellekarttoja apuna käyttäen.

Avainsanat: kolmas ikä, yhteisöasuminen, osallistava suunnittelu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Culture and Design

Degree programme: Degree Programme in Design

Specialisation: Lifestyle Design

Author: Suvi Ala-Huikko

Title of thesis: Third ages living necessities

Supervisors: Anne Kuusela, Merja Juppo

Year: 2013 Number of pages: 94 Number of appendices: 5

The thesis was a research and development project in which third age people's problems, wishes and needs with their accommodation were examined. The third age is defined circa between the ages 55 and 85. Research consists of literary research and participatory methods. Purpose of the thesis was to find out third age people's needs and wishes about their housing, environment and facilities. The literary research consists of third age, communal living and participating methods. In order to discover the needs and hopes of the target group, a participatory planning was used. The participatory planning was carried out in Järvisseutu vocational institute in Alajärvi. The participatory produced good amount of information about the needs and wishes of the target group. The results were compared to issues appearing in literary research. Conclusions of the research were presented by using mind maps.

Keywords: third age, communal living, co-design

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	7
KÄYTETYT TERMIT JA LYHENTEET	8
1 JOHDANTO JA TAVOITTEET	9
2 BRIEF.....	11
3 YHTEISTYÖKUMPPANIT.....	12
3.1 CC-M Arkkitehdit Oy	12
3.2 Aktiivisten eläkeläisten ryhmä	12
4 TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTYÖ	13
4.1 Kirjallisuuskatsaus.....	13
4.2 Lähtökohtien selkiyttäminen	13
4.3 Tiedon kerääminen	14
4.4 Analysointi.....	15
5 KOLMAS IKÄ.....	16
5.1 Kolmannen iän määritelmä.....	16
5.2 Ikäsorto ja vanhuksen rooli.....	17
5.3 Työelämän jälkeen	18
5.4 Hyvinvointi.....	19
5.5 Väestö ikääntyy.....	20
5.6 Elinolojen huomiointi asumisen suunnittelussa	25
5.7 Hyvä ikääntyminen.....	28
5.7.1 Tuottava ikääntyminen	32
5.7.2 Voimavarat.....	33
5.7.3 Asunto, koti ja sijainti voimavarana	34
5.8 Asuminen kolmannessa iässä nyt	35
5.9 Asumisen tarpeet	39
6 YHTEISÖASUMINEN	43

6.1	Yhteisöasumisen määritelmä	43
6.2	Yhteisöasumisen voimavarat	43
7	OSALLISTAVAT MENETELMÄT	50
7.1	Käyttäjä- ja ihmiskeskeinen suunnittelu.....	50
7.2	Osallistavan suunnittelun lähtökohdat.....	51
7.3	Osallistava suunnittelu nykypäivänä	52
7.4	Osallistavan suunnittelun työvälineet	53
7.5	Osallistavan suunnittelun tavoitteet.....	56
8	TIEDONHANKINTA OSALLISTAVAN SUUNNITTELUN AVULLA	57
8.1	Osallistavan workshopin suunnittelu	57
8.2	Workshop 1	59
8.2.1	Tehtävä 1	60
8.2.2	Tehtävä 2	60
8.2.3	Tehtävä 3.....	61
8.3	Workshop 2 + ryhmäkeskustelu	62
8.3.1	Tehtävä 4.....	63
8.3.2	Ryhmäkeskustelu.....	64
8.4	Yhteenveto workshoppeista	64
9	TULOKSET	66
9.1	Osallistavan suunnittelun tiedon analysointi.....	66
9.2	Tutkimuksen tulokset	68
9.3	Asuminen	68
9.3.1	Eteinen, olohuone, makuuhuone	70
9.3.2	Wc- ja pesutilat	72
9.3.3	Keittiö.....	73
9.4	Materiaalit.....	74
9.5	Apuvälineet	76
9.6	Turvallisuus.....	77
9.7	Kalustus ja säilytysratkaisut	79
9.8	Valaistus.....	81
9.9	Palvelut	82
9.10	Ympäristö.....	84
10	POHDINTA.....	86

LÄHTEET.....	88
LIITTEET	94

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Työn etenemisen malli	9
Kuvio 2. Asiakokonaisuudet, jotka tutkimussuunnitelma sisältää	14
Kuvio 3. Väestöennuste	21
Kuvio 4. Vuosien 1900–2050 väestö ikäryhmittäin.....	21
Kuvio 5. 65 vuotta täyttäneiden määrä Suomessa 1900-7/2012.....	22
Kuvio 6. Väestö iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2011	23
Kuvio 7. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030	24
Kuvio 8. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2050	24
Kuvio 9. Hyvinvointiteknologian käsitteellinen jako	26
Kuvio 10. Hyvän ikääntymisen neljä sektoria Powell Lawtonin mukaan	30
Kuvio 11. Onnistuneen vanhenemisen malli Hooymanin ja Kivakin mukaan	31
Kuvio 12. Yhteisöasumisen ja yhteisöllisen asumisen rajapinnat.....	46
Kuvio 13. Roolit yhteissuunnittelussa verrattuna perinteiseen suunnitteluun	53
Kuvio 14. Haningtonin teoria ihmiskeskeisen suunnittelun menetelmistä	54
Kuvio 15. Osallistujien luomat hahmot ja heidän tarinansa	62
Kuvio 16. Osallistujien luomat asuinympäristöt.....	64
Kuvio 17. Laadullisen aineiston analysoinnin kulku	67
Kuvio 18. Keskeisimmät puutteet ikääntyvien asumisessa	68
Kuvio 19. Asunnon tyyppi.....	69
Kuvio 20. Eteisen ja kulkureittien tarpeet	71
Kuvio 21. Saniteettitilojen tarpeet.....	73
Kuvio 22. Lattian vaatimukset	76
Kuvio 23. Apuvälineiden huomiointi	77
Kuvio 24. Turvallisuuden huomioiminen	78
Kuvio 25. Kalusteiden huomiointi	79
Kuvio 26. Säilytysratkaisujen huomiointi	80
Kuvio 27. Valaistuksen huomioiminen	81
Kuvio 28. Erilaiset palvelumahdollisuudet.....	84
Kuvio 29. Ympäristön huomioiminen.....	85
Kuvio 30. Yhteydet asumisen hyvinvointiin	86

KÄYTETYT TERMIT JA LYHENTEET

Co-creation	Yhteiskehittämistä, jossa kansalaiset voivat vaikuttaa (Mäkinen, 2013).
Kolmas ikä	Yleisesti kolmas ikä ajatellaan työnjätön ja varsinaisen vanhuuden väliin (Kautto ja kumppanit 2004, 32).
Osallistava suunnittelu	Menetelmä, jossa suunnitellaan yhdessä käyttäjän kanssa (Koskinen 2002, 1).
Yhteisöasuminen	Asumismuoto, joka on tavoitteellisesti yhteisöllistä (Helmä ja Pylvänen 2012, 25).

1 JOHDANTO JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää kolmannen iän asumistarpeita ja toiveita. Kolmannesta iästä puhuttaessa tarkoitetaan sillä aikaa eläkeiän lähentymisestä aina varsinaisen vanhuuden alkuun saakka (Koskinen 2012, 13–14).

Työni on tutkimus- ja kehittämistyö, joka oli itselleni uusi työmalli. Tämän vuoksi kerron työni alussa hieman perusasioita tutkimustyöstä. Tiedonhankintatapana käytin osallistavia menetelmiä, jotka olivat minulle käytännössä uusi asia. Osallistavan suunnittelun tavoitteena oli saada asumiseen liittyvää tietoa suoraan kohde-ryhmältä.

Tutkimuskysymyksiäni ovat

- Mitä tarkoittaa kolmas ikä?
- Miten kolmannessa iässä asutaan nyt?
- Mitä kolmannessa iässä toivotaan asumiselta?
- Mitä tarkoittaa yhteisöasuminen?

Työni tavoitteena oli selvittää vastaukset tutkimuskysymyksiini laadullisen tutkimuksen menetelmin, muun muassa kirjallisuuskatsauksella, artikkelien ja aiempien tutkimuksien avulla. Käyttäjätietoa hankin osallistavalla menetelmällä, koska sen avulla uskoin saavani kohde-ryhmältä juuri sellaista tietoa, mitä tutkimukseeni tarvitsin. Kuviossa 1 olen esittänyt työn etenemisen tavoitteet.



Kuvio 1. Työn etenemisen malli

Tavoitteenani on tulevaisuudessa työskennellä sisustuksen parissa, joten aluksi mietin aiheen sopivuutta tavoitteisiini, ja miten työstä on minulle hyötyä tulevaisuudessa. Työn edetessä mielipiteeni aiheesta kuitenkin muuttui. Oikeastaan melko alussa mielipiteeni vaihtui siihen, että tämän työn avulla opin tulevaisuudessa huomioimaan asiakkaita hyvin. Käyttäjäkeskeistä suunnittelua arvostetaan paljon ja sitä painotetaan myös opiskelussa, joten koin, että ammattialan kannalta aihe oli minulle hyvä vaihtoehto. Osallistavan suunnittelun sekä workshopien ymmärtäminen että toteutus olivat minulle hyödyllisiä tulevaisuutta ajatellen. Haastetta toikin aluksi vähäinen tietämykseni osallistavasta suunnittelusta ja sen menetelmistä, niillä kun oli työssäni mielestäni suuri osa ja merkitys. Osallistavan suunnittelun avulla sain kerättyä tietoa mahdollisista käyttäjistä. Tavoitteenani oli tuottaa sellaista tietoa, joka palvelee CC-M Arkkitehtitoimisto Oy:tä heidän suunnittelussaan.

2 BRIEF

Opinnäytetyöni tehtävänä oli selvittää kolmannen iän asumistarpeita ja toiveita. Hankkeen aloittajana ja yhteistyökumppanina toimivat CC-M Arkkitehdit Oy Turusta. He ovat suunnittelemassa erilaista asuinympäristöä kolmannessa iässä oleville ihmisille, ja minun tehtäväni oli selvittää heille, millaiset asumistarpeet ja toiveet ovat kolmannen iän ihmisillä. Saadakseni selville ikääntyvien tarpeita ja toiveita asumiselta, tulee minun saada tietoa myös suoraan kohderyhmältä.

Tavoitteena oli, että tutkimustulokseni palvelevat toimeksiantajaa heidän uudessa projektissaan, jossa on suunnitteilla uudenlainen asuinympäristö ikääntyville.

3 YHTEISTYÖKUMPPANIT

3.1 CC-M Arkkitehdit Oy

Yhteistyökumppaninani toimivat CC-M Arkkitehdit Oy, joka on Turussa sijaitseva arkkitehtitoimisto (Suomenyritykset, 2011). Yrityksen perustaja toimii arkkitehti Caterina Casagrande-Mäkelä, hän perusti yrityksen 1.9.2005.

Yrityksen toimialaan kuuluu muun muassa rakennussuunnittelu, erityisasuminen, julkinen rakentaminen, sisustussuunnittelu sekä hankesuunnittelu (CC-M Arkkitehdit, [Viitattu 7.2.2013]). Asiakaskunta koostuu muun muassa yksityisistä rakennusliikkeistä, yksityishenkilöistä, kunnallisista rakentajaorganisaatioista, sekä erilaisista yhdistyksistä (Suomenyritykset, 2011).

CC-M Arkkitehdit Oy:n erikoisosaamiseen kuuluu tuotemallisuunnittelupohjainen arkkitehtisuunnittelu (CC-M Arkkitehdit, [Viitattu 7.2.2013]). Suunnitelmiaan he esittelevät kolmiulotteisesti ja hyödyntävät erilaisia visualisointimetoodeja, kuten videoita, renderoituja kuvia sekä animaatioita. CC-M Arkkitehdit Oy uskoo, että arkkitehtuurilla voidaan vaikuttaa merkittävästi ihmisten elämänlaatuun. Heillä suunnittelu on aina asiakaslähtöistä.

3.2 Aktiivisten eläkeläisten ryhmä

Yhteistyötä tein Alajärvellä toimivan aktiivisten eläkeläisten ryhmän kanssa. Tämän aktiivisten eläkeläisten ryhmän kokosi Marjo Vistiaho, joka toimii korkeakouluopetuksen koordinaattorina (Vistiaho, [Viitattu 19.3.3012]). Nämä eläkeläiset ovat mukana Järvisseudun maakuntakorkeakoulun avoimen korkeakouluopetuksen ikääntyvien seminaaritoiminnassa. Heidän kanssaan toteutin osallistavan suunnittelun workshopit.

4 TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTYÖ

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Tutkimusta tehdessä aiheeseen lähdetään tutustumaan kirjallisuuden avulla (Hirsjärvi, Liikanen, Remes, Sajavaara 1986, 14). Kirjallisuuskatsauksen avulla tutkija löytää suunnan ja ohjausta tutkimuksessaan tehtäviin valintoihin. Tutustumalla kirjallisuuteen saadaan varmuutta siihen, miksi tutkimuksen tekeminen on tarpeellista. Samalla saadaan ajatuksia käsitteiden, metodien, näkökulman sekä teorioiden valintaan.

Kirjallisuuskatsauksen avulla tutkija muun muassa tutustuu ilmiöön, saa käsityksen ja näkökulman aiheeseen, saa ohjausta menetelmävalintoihin ja antaa suuntaa ongelman rajaukseen sekä jaotteluun (Hirsjärvi ym. 1986, 15). Näin myös tuodaan esille mahdollisia ongelmia ja käytännön seikkoja joita tutkija saattaa kohdata, sekä osoittaa mitä oletuksia voidaan tehdä.

Oman tutkimukseni tarpeellisuus selvisi minulle melko pian, kun lähdin tutustumaan aiheeseen kirjallisuuden, artikkelien ja aiempien tutkimusten avulla. Kirjallisuuskatsauksen avulla sain kokonaisvaltaisen käsityksen tutkimukseni aiheesta ja ymmärsin työn tarpeellisuuden. Kolmannessa iässä olevien ihmisten määrä kasvaa koko ajan, ja heille täytyisi nyt kehittää sopivia asumismalleja, jotta he pystyisivät asumaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti.

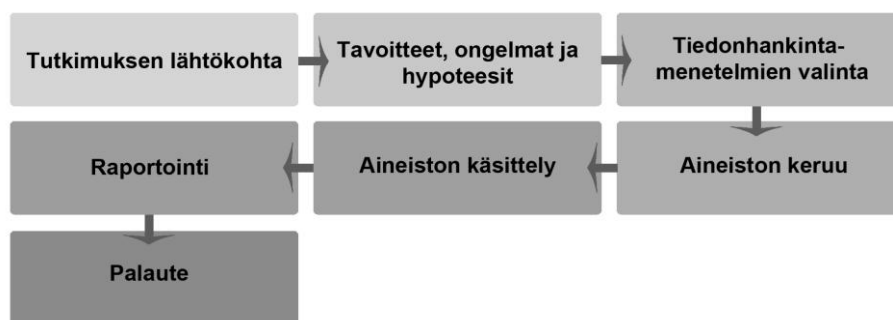
4.2 Lähtökohtien selkiyttäminen

Hirsjärven ym. mukaan (1986, 15) tutkimustyötä lähdetään tekemään jonkin käytännön ongelman pohjalta, jonka ratkaiseminen vaatii tutkimustyötä. Joissakin tilanteissa lähtökohtana voi toimia jokin oivallus. Ongelmaan perehtymisellä voidaan todeta, onko tapaus miten monisäikeinen sekä riittääkö laadittu aikataulu siihen. Jotta toteutus on mahdollista, voidaan ongelmaa rajata sen mukaan, että työ saadaan tehtyä laaditussa aikataulussa. Oman tutkimukseni käytännön ongelma on kolmannen iän ihmisten tämän hetkinen asumistilanne. Jotta ikääntyville

voitaisiin toteuttaa mahdollisimman hyvä, heille sopiva asuinympäristö, täytyy saada selville heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Näihin asioihin pyrin tutkimuksessani saamaan vastauksen.

Tutkijan olisi hyvä perehtyä tutkittavaan ilmiöön monipuolisesti, jotta tehtävän raja-
us onnistuisi parhaiten, sekä hänelle täytyy muodostua selkeä käsitys mikä on tut-
kimuskohde ja sen ydinasia (mts. 15).

Laatimalla tutkimussuunnitelman pystytään konkreettisesti täsmentämään mitä
tutkitaan ja miksi, mitä aineistoa käytetään, miten tietoa haetaan ja miten sitä käsi-
tellään sekä miten tutkimus raportoidaan. Tutkimussuunnitelman on tarkoitus ohja-
ta ja suunnata vaiheiden toteuttamista. Kuviossa 2 on tutkimussuunnitelman asia-
kokonaisuudet (mts. 35.)



Kuvio 2. Asiakokonaisuudet, jotka tutkimussuunnitelma sisältää (Hirsjärvi ym. 1986, 35).

4.3 Tiedon kerääminen

Tutkimuksen voidaan katsoa syntyvän kahdesta eri osa-alueesta, osa materiaalis-
ta on kirjallisia lähteitä ja osa saadaan esimerkiksi haastattelulla, kyselyillä tai tes-
teillä (Hirsjärvi ym. 1986, 51). Omassa työssäni käytän kirjallisten lähteiden lisäksi
osallistavan suunnittelun menetelmää. Kirjallisista lähteistä pyritään selvittämään
se, mitä aiheesta jo tiedetään (mts. 51). Sen jälkeen tutkija kerää omaa havainto-
aineistoaan, jonka perusteella hän usein tekee tutkimuksen johtopäätökset. Ennen
oman aineiston keruuta on suunniteltava, minkälaisin metodein löytää vastauksen
ongelmaan parhaiten.

4.4 Analysointi

Tutkimuksen ydinasia on analysoida kerättyä tietoa ja tehdä päätelmiä, siihen tähdätään tutkimusta aloittaessa (Hirsjärvi ym. 1986, 53). Analysoidessa aineistoa tutkija saa selville vastauksia tutkimusongelmiinsa. Tämän jälkeen tulokset saataan ymmärrettävään muotoon. Tulosten raportointi paitsi välittää tietoa, myös ohjaa ja tarkentaa tutkijan omaa ajattelua. Aineistoa voidaan analysoida erilaisin keinoin, periaatteena on, että valitaan analyysitapa jonka avulla saadaan parhaiten vastaus ongelmiin.

5 KOLMAS IKÄ

5.1 Kolmannen iän määritelmä

Ihmisten ikääntymisestä puhutaan monella termillä, kuten seniorit, ikääntyvät, ikääntyneet, ikäihmiset ja kolmas ikä (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Itse käytän tässä työssä pääasiassa kolmatta ikää sekä ikääntyvät termejä, jotka niin ikään sijoittuvat 55–85 ikävuosien välille.

Kolmannessa iässä ihmisen elämässä tapahtuu isoja muutoksia, muun muassa työ jää, on aikaa tehdä mistä nauttii, ehtii toteuttaa itseään, harrastaa ja jopa opiskella. Ensimmäisiä tutkimuksia kolmannesta iästä Suomessa on muun muassa Marja Tikan katsaus kolmannen iän käsitteeseen, historiaan ja sen kehitykseen vaikuttaneisiin tekijöihin. Marja Tikka kuvaa Kauton ym. (2004, 31) mukaan kolmatta ikää seuraavasti:

Kolmannen iän keskustelijoiden viesti on seuraava: useissa läntisissä maissa on jouduttu yllättäen tilanteeseen, jolloin vanhat ihmiset eivät olekaan enää vanhoja sanan traditionaalisessa mielessä. Useimmat iäkkäät ihmiset ovatkin suhteellisen terveitä ja hyväkuntoisia tekemään erilaisia asioita ja nauttimaan elämästä: lähtemään kulttuurimatkalle Egyptiin, menemään tietokonekurssille, hankkimaan itselleen toisen asunnon etelän auringosta, oppimaan uusia asioita, tutkimaan naiseutta, mieheyttä ja ihmisyyttä, puhumaan seksuaalisuudesta, eutanasiasta, moraalista, kuolemasta tai aloittamaan surffauksen jne. Eli yksinkertaisesti tekemään ja olemaan tekemättä mitä monimuotoisimpia asioita.

Kuten Kauton ja kumppanien raportissa (2004, 32) kerrotaan Tikan toteavan, ei kolmannessa iässä eläminen riipu kalenteri-ikästä, vaan se on henkilökohtainen valinta. Kolmannelle iälle asetetaan alkamisajaksi milloin 50, 55 tai 60-vuoden rajat. Kolmas ikä ulottuu kuitenkin noin 75–80-vuoden ikään. Yleisesti kolmas ikä ajatellaan työnjätön ja varsinaisen vanhuuden väliin. Työnjätön lisäksi siihen mielletään erilaisia asioita, kuten vapaus, nautinto, harrastukset, itsensä toteuttaminen, urapaineiden väheneminen, opiskelu, ikätietoisuus, kulttuurisuus ja parhaimmillaan se on elämän kruunu.

5.2 Ikäsorto ja vanhuksen rooli

Kolmas ikä ei saa kovinkaan paljon myönteistä huomiota, vaikkakin juuri näinä vuosina elämässä usein tapahtuu paljon (Tudor-Sandahl 1999, 16–17). Usein kuitenkin elämä saattaa tuntua ahdistavalta ja mietitään erilaisia asioita, kuten millaista elämä sitten on eläkkeellä? mitä on tehnyt elämässään? miten haluaa elää loppuelämänsä? Yhteiskunnassamme usein vanhenemisesta saa käsityksen heikkoutena, rappeutumisena ja sitä monesti hävetään. Englanniksi vanheneminen on *growing old*, eli ”kasvamista vanhaksi”. Se mielestäni kuvastaakin hyvin vanhenemista.

Koskisen (2012, 5-8) mukaan perinteiset ajatukset vanhenemisesta ovat ihmisten rappeutumista, sairauksia, vanhuuden heikkoutta ja riippuvuutta muista ihmisistä. Nyt vanhenemiselle on tullut uudenlaisia käsitteitä, kuten elpyminen, uudistuminen, uudelleen elävöityminen ja nuortuminen. Vanhuutta ei haluta ajatella vain raihnaisena ilmiönä, köyhänä ja eristäytyneenä, vaan se halutaan ajatella ja sen halutaan olevan aktiivista ja onnistunutta vanhenemistä. Kolmannessa iässä voi alkaa täysin uusi elämä ja onnistunut vanheneminen.

Jokainen meistä saa varmasti joskus huonoa kohtelua, kuitenkin ikääntyvät ihmiset saavat kokea sitä useammin eri paikoissa (Porio & Porio 1995, 27). Esimerkiksi itsemääräämisoikeuden vieminen, aliarviointi, sivuuttaminen ja holhouksen lisääminen ovat tuttuja monelle ikääntyvälle. Monet ikääntyvät joutuvat ikäsorron kohteeksi tavallisessakin asiointissa.

Nykypäivänä ihmisen ei tarvitse olla ikänsä vanki (Porio & Porio 1995, 30). Ikääntyville on aikoinaan tarjottu vanhuksen roolia, jossa on määritelty miten pukeutua tai käyttäytyä. Nykyaikana voi pukeutua jo mieltymystensä mukaan, eikä askeleen tarvitse laahata.

Yhä useampi ikääntyvä kieltäytyy ottamasta itselleen vanhuksen roolia, hän ei ole holhottava vanhus eikä heikko, jollaisena häntä pyritään kohtelemaan (Porio & Porio 1995, 31). Kun terveyshuolto paranee, elämänlaatu kohoaa ja ikä pidentyy, siirtyy vanhuuskin myöhemmäksi. Yhä useampi ikääntyy terveenä ja virkeänä sekä vanheneminen osataan kokea jo myönteisenä elämänvaiheena.

Moni ihminen tekee elämässään suuria muutoksia eläkeikässä, vaikkakin monesti heidän luullaan viettävän rauhallista vanhuutta (Porio & Porio 1995, 81–82). Monet muuttavat, yksi takaisin kotiseudulle, toinen lasten ja/tai lastenlasten lähelle, kolmas ulkomaille asti. Ryhdytään toteuttamaan unelmia, hankitaan vene, kierretään maailmaa, ostetaan mökki, opiskellaan tai mennään naimisiin. Joillekin saattaa uskosta ja uskonnosta tulla suuri osa elämää.

Eläkkeelle jäätyään ihminen vapautuu työelämän paineista ja ajan käyttö muuttuu, rauhalliset aamut, riittävä lepo ja oman ajan lisääntyminen tulevat tilalle (Porio & Porio 1995, 87–90). Ihmisen mielikin on vapaampi. Ihmisen arvot nousevat usein esiin, tavaran ja rahan arvo laskee ikääntyessä. Luonto, sen puhtaus ja kauneus, perhe ja ystävät ovat elämässä tärkeintä.

Suhtautuminen ikääntyviin vaihtelee eri yhteiskunnan alueilla (Kautto ym. 2004, 25). Esimerkiksi politiikassa sitä arvostetaan, mutta taas työelämässä suhtautuminen saattaa olla syrjivää.

5.3 Työelämän jälkeen

Porio & Porio (1995, 43) toteavat, että työelämän lähestyessä loppuaan ja eläkevuosien häämöttäessä, herää ihmisessä monenlaisia ajatuksia, mietitään miten nopeasti vuodet ovatkaan menneet. Monesti ihmiset alkavatkin miettiä eläkeikää jo nelissäkymmenissä.

Eläkkeelle siirtymisessä on erilaisia vaiheita, joita ihminen kokee (Porio & Porio 1995, 47–48). Ensimmäisenä mietitään millaista elämä on kun jäädytään eläkkeelle. Toiseksi tulevat juhlat, kun työt loppuvat ja eläkeikä on edessä. Kolmantena tulee tottuminen eläkkeellä oloon, arkipäivät kuluvat eritavalla ja rytmi on erilainen. Neljäs vaihe koskee heitä, joiden mahdollinen puoliso ei vielä ole jäänyt eläkkeelle. Kun kumppanin eläkeikä koittaa, mietitään miten vietetään yhdessä eläkeaikaa ja mitä kumpikin tahtoo. Mikäli toinen asettaa odotuksensa korkealle ja toinen vasta totuttelee eläkkeellä oloon, saattaa eläkeiän alkaminen tuottaa toiselle pettymyksiä.

Monesti naiset ovat eläkkeelle jäätyään aktiivisempia menemään ja miehet halusivat olla rauhassa kotona (Porio & Porio 1995, 48). Kuitenkin yhteisten vuosien

jälkeen kumppanit tuntevat toisensa ja parisuhde vahvistuu kun on enemmän aikaa toiselle. Monesti yhteisistä odotuksista ja toiveista on puhuttu ennen eläkeikää, ja kumppanuus vahvistuu entisestään ja saa uusia vivahteita.

Tavallisimmat muutokset, mitä ikääntyvä ihminen kokee, ovat muun muassa työjää, asunto tai paikkakunta vaihtuu, tulot alenevat, toimintakyky alenee, syntyy kroonisia sairauksia ja sosiaaliset roolit sekä harrastukset muuttuvat (Kautto ym. 2004, 48; Porio & Porio 1995, 48). Elintaso muuttuu monesti eläkeaikana tulojen pienentyessä. Entisistä tuloista eläkkeenä saa vain noin 60–80 %. Kaikki iäkkäät ihmiset eivät täytä onnistuneen ja hyvän vanhenemisen kriteerejä. On kuitenkin keinoja, joiden avulla voi sopeutua näihin muutoksiin niin, että ennen muutoksia vallinnut taso voidaan saavuttaa ja ylittää. Muutokset tapahtuvat hiljalleen ja ikääntyvä mukautuu niihin tiedostamattaan.

Yksi mukautumisstrategia on ennakointi (Kautto ym. 2004, 49). Siinä ikääntyvä tarkastelee tulevaisuudessa tapahtuvia asioita ja pyrkii minimoimaan negatiivisia asioita ja edistämään positiivisia puolia. Valikoinnin strategiassa keskitytään tärkeimpiin ja välttämättöimpiin toimintoihin, mikäli toimintakyky eikä ympäristö salli kaikkia aktiviteetteja. Kun ikääntyvä ihminen optimoi käytettävät voimavaransa valittuihin, mieleisiin toimintoihin, voi hän näin ylläpitää hyvää elämisen tasoaan. Kompensointi on myös tavallinen keino sopeutumisessa, kuten uusien kykyjen opettelu ja kehittäminen (opiskelu) ja kuntoutus. Voimavara-ajattelun kannalta on tärkeää ajatella ja muistaa, että jokainen voi parantaa elämäänsä erilaisilla mukautumismenetelmillä ja auttaa itseään kokemaan onnistunut vanheneminen, myös hyvin huonokuntoiset ihmiset.

5.4 Hyvinvointi

Monesti ajatellaan, että terveys heikkenee siirryttäessä eläkkeelle (Porio & Porio 1995, 49–50). Todellisuudessa fyysinen terveys säilyy ja henkinen terveys saattaa jopa hieman parantua. Eläkkeelle siirtyy entistä nuorekkaampia ihmisiä terveyden parantuessa. Ihmiset tahtovat olla aktiivisia vapaa-ajallaan. Elämässä on aikaa ja mahdollisuus tehdä sellaista, mihin ei työn ohessa ollut aikaa, yksi hakeutuu seu-

rakunnan toimintaan, toinen ehtii käydä pilkillä useammin ja kolmas aloittaa vapaaehtoistyön.

Kolmannessa iässä voidaan lisätä omaa henkilökohtaista hyvinvointia ja keskittyä siihen (Kautto ym. 2004, 70). Kolmas ikä on eräänlaista vapauden aikaa, kun työn vastuut ja velvoitteet ovat poissa. Monet ovat miettineet erilaisia elämänmuutoksia ja unelmia mitä toteuttaa kun eläkeikä koittaa, kuten panostaa omaan hyvinvointiin, vaihtaa ympäristöä tai matkustella. Monet nauttivat silloin lastenlapsien varttumisen seuraamisesta.

Vanhuusiässä yleisin psyykinen sairaus on depressio, joka saattaa jäädä huomaamatta (Porio & Porio 1995, 63–64). Siihen voi johtaa erilaiset asiat, mitkä vaavat mieltä, kuten yksinäisyys tai aviopuolison kuolema. Ongelmat saattavat ruokkia toisiaan. Näitä voidaan ennaltaehkäistä esimerkiksi mielekkäällä toiminnalla ja yhteydellä muihin ihmisiin.

Kun elinikä on pidentynyt ja kuolema siirtynyt kauemmaksi, on elämänlaadun merkitys korostunut (Porio & Porio 1995, 64). Ei kukaan halua elää vanhaksi sairaana ja heikkona.

5.5 Väestö ikääntyy

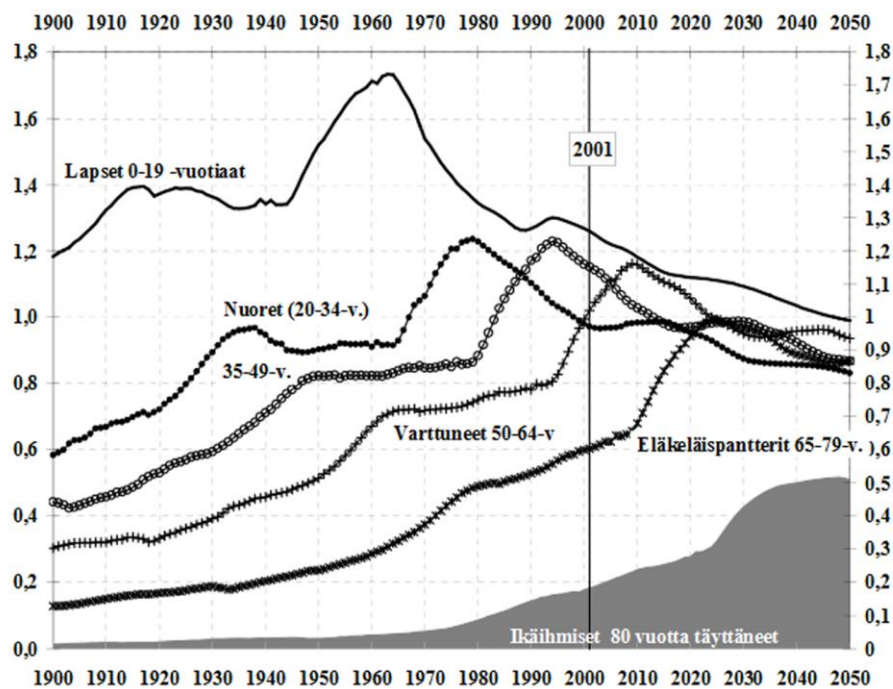
Muuhun Eurooppaan verrattain Suomen väestö ikääntyy lähitulevaisuudessa nopeimmin (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Ennusteiden mukaan Suomessa yli 65-vuotiaiden osuus nousee jo 25 %:iin 2020-luvulla. Kuitenkin nyt jo tuo prosenttiosuus on saavutettu maaseutukunnissa sekä kaupungeissa, eli joka neljäs asukas on ylittänyt 65 vuoden iän.

Viime vuosikymmeninä eläkeläisten määrä on kasvanut nopeasti, yli kahden vuosikymmenen aikana se kasvoi yli kolmanneksella (Kautto ym. 2004, 118). Kehityksen uskotaan jatkuvan niin, että vuoden 2015 1,1 miljoonasta luku olisi vuonna 2030 1,4 miljoonaa, joka tarkoittaa sitä, että eläkeläisiä olisi kaksinkertainen määrä verrattuna vuoteen 2000. Kuviossa 3 olen esittänyt Tilastokeskuksen vuonna 2012 tekemän väestöennusteen josta näkee, että yli 65-vuotiaiden prosentti osuus jatkaa kasvuaan.

	Yksikkö	2020	2030	2040	2050	2060
Väkiluku 1 000		5 631	5 848	5 985	6 096	6 228
0–14 v. %		16,6	16,0	15,4	15,4	15,2
15–64 v. %		60,8	58,4	58,4	57,7	56,6
65– v. %		22,6	25,6	26,2	26,9	28,2

Kuvio 3. Väestöennuste
(Väestötilastot, 2012).

Kuten kuviosta 4 huomaa, ennustetaan väestön lisääntyvän 2020-luvun alkuun saakka, jonka jälkeen se alkaa vähetä (Parkkinen 2002, 5). Luvun ennustetaan olevan vuoteen 2050 mennessä 200 000 nykyistä tilannetta vähemmän.

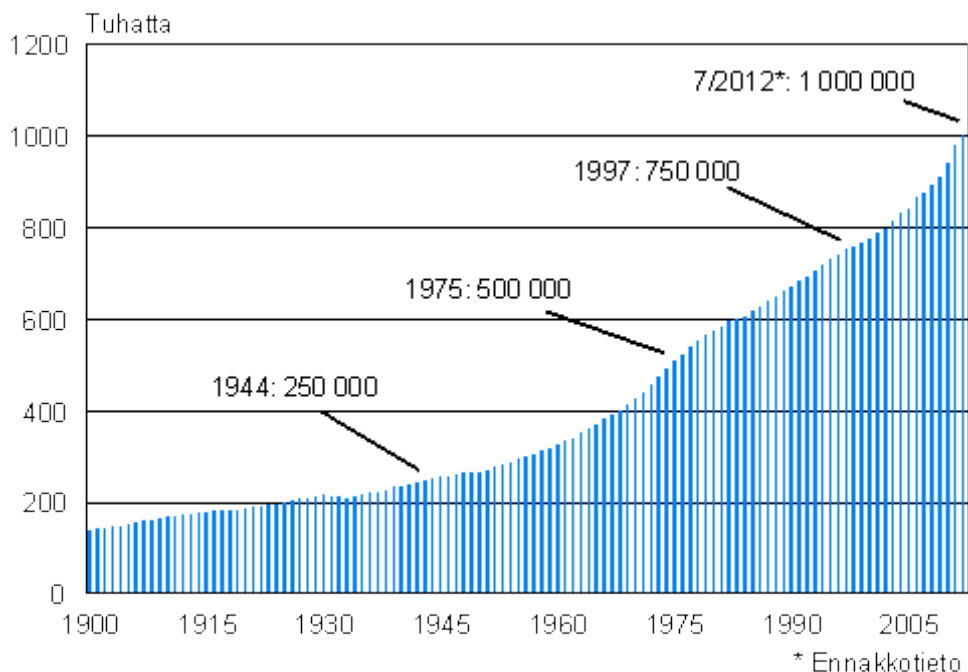


Kuvio 4. Vuosien 1900–2050 väestö ikäryhmittäin
(Parkkinen 2002, 5).

Vuonna 2009 tehtyyn väestöennusteeseen verrattuna nykyinen väestöennuste 65 vuotta täyttäneiden määrästä vuonna 2040 olisi kolme prosenttia alhaisempi (Väestöennuste 65 vuotta täyttäneiden määrästä, 2012). Ennusteiden mukaan työikäisten (15–64 -vuotiaiden) määrä vähenee vuoteen 2030 mennessä 117 00 henkilöllä nykyiseen verrattuna. Tämän jälkeen määrä nousee hiljalleen. Väestössä

työikäisten osuus nykyisestä 65 prosentista pienenee vuoteen 2030 mennessä 58 prosenttiin ja vuoteen 2060 mennessä se pienenee 57 prosenttiin, jolloin työikäisten väestön määrä olisi melkein sama kuin nykyisin. Työikäisten osuus väestöstä olisi kuitenkin yhdeksän prosenttiyksikköä alhaisempi kuin nykyään.

Vuoteen 2030 arvioidaan yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä nousevan 18 prosentista 26 prosenttiin ja vuoteen 2060 mennessä 28 prosenttiin (65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan, 2012). Näin ollen väestöllinen huoltosuhde, eli eläkeläisten ja lasten määrä suhteessa sataa työläistä kohden nousee. Ennusteiden mukaan huoltosuhde nousee yli 60 huollettavaan vuonna 2017, 70 huollettavaan 2028 vuoteen mennessä sekä vuonna 2060 huoltosuhde olisi jo 77. Tilastokeskuksen ennusteet ja laskelmat ilmaisevat millainen väestönkehitys on, mikäli se jatkuu nykyisellä mallillaan. Kuviossa 5 on esitetty Tilastokeskuksen mukaan 65 vuotta täyttäneiden määrä Suomessa ajalta 1900–2012.



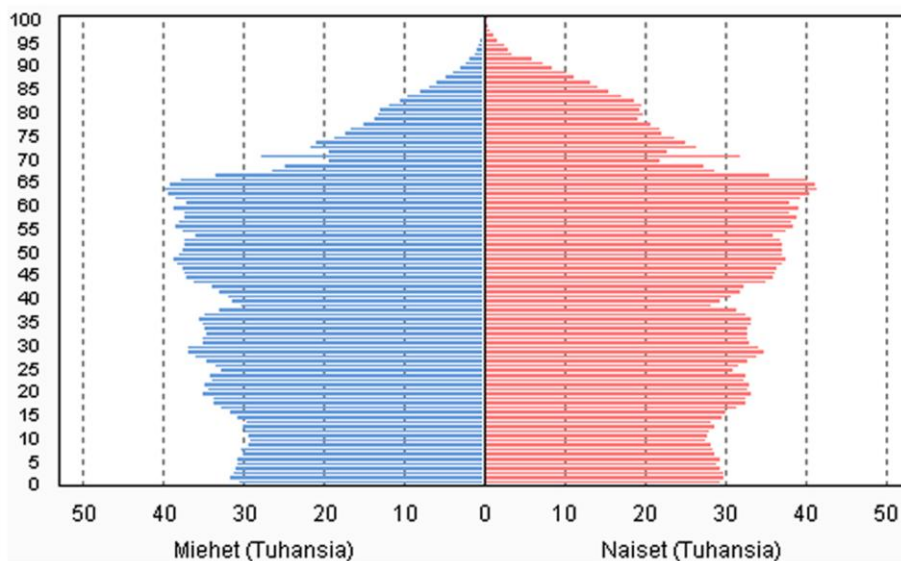
Kuvio 5. 65 vuotta täyttäneiden määrä Suomessa 1900-7/2012 (65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan, 2012).

65 vuotta täyttäneiden kehitykseen on vaikuttanut eniten eliniän pidentyminen (65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan, 2012). Ennusteet perustuvat Väestötietokeskuksen tietoihin.

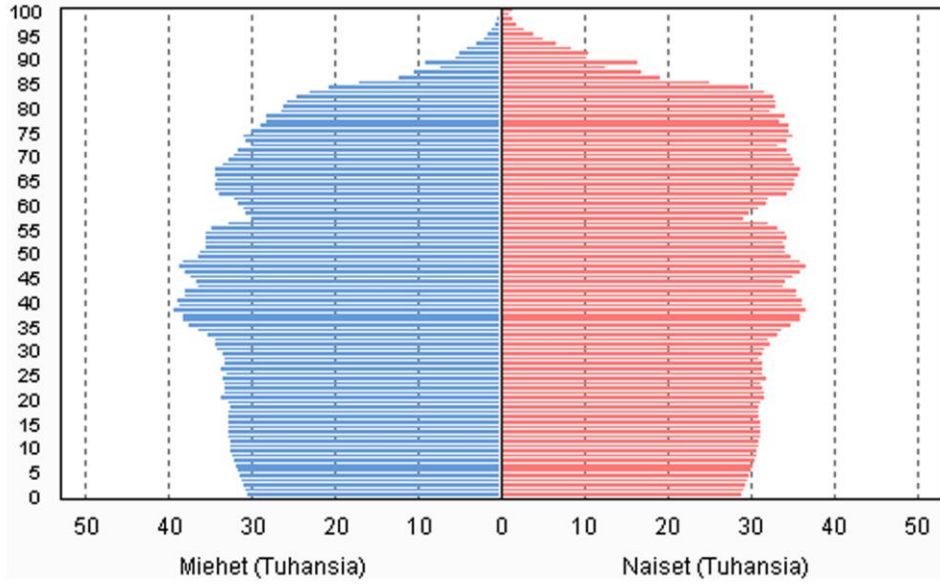
Vuoden 2012 lopussa 65 vuotta täyttäneitä oli yli miljoona henkilöä (Väestöllinen huoltosuhde, 2013). Väestöllinen huoltosuhde oli 100 työkäistä kohden 54,3 vuoden 2012 lopussa. Aiemmin huoltosuhde oli 54,3 lukua korkeampi vuonna 1964. Alueittain huoltosuhde oli korkein Etelä-Savon (63,2) ja Etelä-Pohjanmaan (61,7) maakunnissa.

Kuten Nieminen (2003) kertoo, ikärakennetta tarkastellaan monella eri tapaa, esimerkiksi tunnuslukuja laskemalla. Niissä verrataan esimerkiksi tiettyä ikäluokkaa suhteessa koko väestöön jolloin tuloksena on suhdeluku. Suhdeluvulla voidaan esimerkiksi verrata lasten, työkäisten ja vanhuseläkeläisten osuutta väestöstä. Väestöllinen huoltosuhde ja väestön taloudellinen huoltosuhde ovat yleisin tapa kuvata ikärakennetta. Virallisesti on käytetty sanaa huoltosuhde, sen tarkoituksena on verrata lasten ja vanhuseläkeläisten osuutta työkäiseen väestöön. Taloudellisessa huoltosuhteessa taas työssäkäyviä verrataan muuhun väestönosaan. Ajatuksena on, että työssäkäyvät ihmiset kustantavat ei työssä käyviä henkilöitä. Yleisesti luvut näkee esitettävän 100 työkäistä kohden.

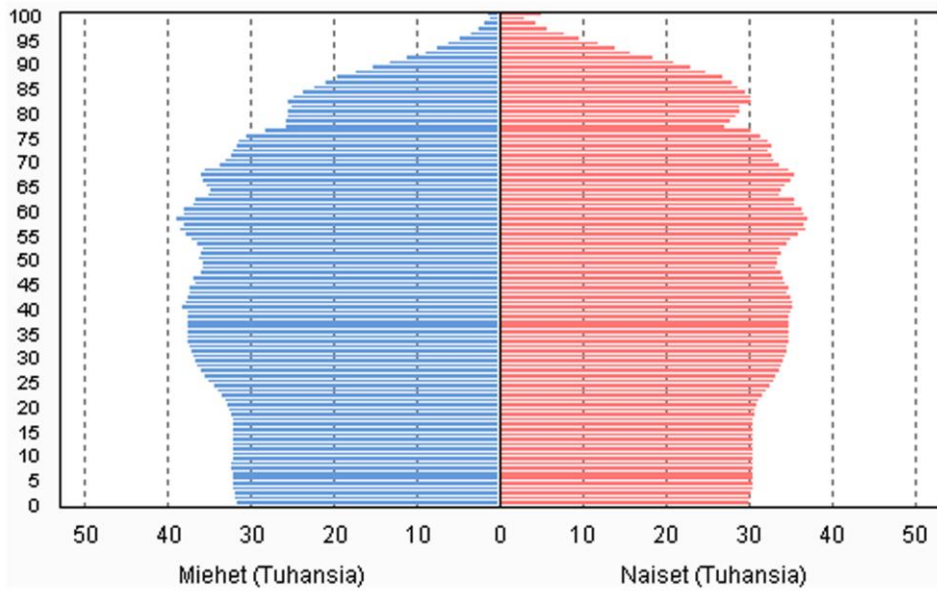
Kuvioissa 6, 7 ja 8 on Tilastokeskuksen ennusteet vuodelta 2012, joissa on määriteltä väestöä iän ja sukupuolen mukaan vuosilta 2011, 2030 ja 2050. Tilastoista huomaa, miten ikääntyvien ja vanhusten määrä kasvaa aina vuoteen 2050.



Kuvio 6. Väestö iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2011 (Suomen virallinen tilasto, väestöennuste, 2012a).



Kuvio 7. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030
(Suomen virallinen tilasto, väestöennuste, 2012b).



Kuvio 8. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2050
(Suomen virallinen tilasto, väestöennuste, 2012c).

5.6 Elinolojen huomiointi asumisen suunnittelussa

Yleisesti ikääntyvät haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään, joten kotiin ja sen lähiympäristöön tuotettavien palvelujen sekä tuen tarvekin lisääntyy entisestään (Ikääntyneiden asuminen, 2012). Täytyy huomioida myös esteettömyys, turvallisuus ja toimivuus ikääntyvien asunnoissa ja lähiympäristössä. Erinäisiä korjausavustuksia myönnetään ikääntyvien asuintalojen ja asuntojen korjaamiseen. Avustuksilla rakennetaan hissejä sekä korjataan ja kunnostetaan asuntoja turvallisemmaksi sekä esteettömämmäksi.

Paras ratkaisu ikääntyvien itsensä kannalta on asuminen tutussa ympäristössä ja kodissa mikäli se vain käytännössä on mahdollista (Välikangas, 2006). Nykypäivänä voitaisiin kuitenkin ajatella, että kasvanut tietoteknologia ja uudet tekniset välineet ja niiden hyödyntäminen mahdollistaisi kotona asumisen. Se miten kuntien mahdollisuudet tarjota tukea ja palveluja ikääntyvien asumiseen vaihtelee paljon eri kunnissa, muun muassa väestöltään vähenevissä tai kasvavissa kunnissa. Kuitenkin kunnan koosta tai sijainnista riippumatta on monissa kunnissa paljon hyvin toimivia käytäntöjä, joiden avulla tuetaan ikääntyvien asumista.

Yksilölliset tarpeet, elämäntavat sekä hyvinvointi tulee ottaa huomioon asumista suunnitellessa (Välikangas, 2006). Ikääntyvillä muun muassa yhdessäolo, ympäristö ja riittävä itsenäisyys luovat subjektiivista hyvinvointia. Kuntien tulee varmistaa, että ikääntyvien tarpeet otetaan huomioon suunnittelussa. Näin ollen tietoa täytyy kerätä systemaattisesti eri menetelmien avulla. Myös ikääntyville on annettava mahdollisuus itse tuoda tarpeitaan ja toiveitaan esille.

Asuinympäristöä suunnitellessa tulee ennakoida toimintakyvyn alentumisen vaatimukset, usein ensimmäisenä ongelmia tulee portaissa liikkumisessa, pidemmissä välimatkoissa sekä sosiaalisten suhteiden ylläpidossa (Välikangas, 2006). Kodista ulospääsykin saattaa aiheuttaa ongelmia, ja näiden jälkeen tulee hankaluuksia muun muassa siivouksen, ruuanlaiton sekä henkilökohtaisen hygienian huolehtimisen kanssa.

Asuntojen peruskorjauksista puhuttaessa voidaan tarkoittaa yksittäisen asunnon peruskorjausta, koko asuintalon korjaamista ikääntyville paremmaksi tai hissien ra-

kentamista kerrostaloon (Välikangas, 2006). Avun tarve vähentyy huomattavasti, kun ikääntyvän asunto on muokattu toimintakykyä vastaavaksi. Toimintakyvyn ongelmat kaksinkertaistuvat liikuntaesteisessä asunnossa verrattuna esteettömään asuntoon.

Tavallisimpia peruskorjauksia joita tehdään, ovat muun muassa kynnysten poisto, liikuntatukien lisääminen ja tilojen mitoitus rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjille sopiviksi. On olemassa myös niin sanottu hyvinvointiteknologia, joka tarkoittaa tietoteknisiä ja teknisiä ratkaisuja joiden avulla voidaan parantaa tai ylläpitää ikääntyvien hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua. Hyödyntämällä teknologiaa voidaan lisätä turvallisuutta niin ikääntyvälle itselleen kuin lähipiirille ja auttaa arjesta selviytymistä. Alla on esitetty (Kuvio 9) Välikankaan (2006) käyttämä hyvinvointiteknologian laaja määritelmä.

Hyvinvointiteknologian sisältö

1. Erikoistunut kommunikaatioteknologia

- mukana kannettava teknologia, joka siirtää tietoa tai varoittaa vaarasta
- yhteydet kodin ulkopuolelle (esim. virtuaaliteknoologia)

2. Avustava teknologia

- apuvälineet fyysisen toimintakyvyn aletessa ja ylläpitoon
- apuvälineet liittyen aistien ja muistin alenemiseen
- muu kodin turvateknologia

Kuvio 9. Hyvinvointiteknologian käsitteellinen jako (Välikangas, 2006).

Asuntojen ja niiden ratkaisujen lisäksi ovat erilaiset yhteisöasumisratkaisut (Välikangas, 2006). Tällaisia ovat esimerkiksi Helsingissä Arabianrannan Aktiivisten Senioreiden Loppukiri asuintalo. Tällaisissa yhteisasumismuodoissa ja varsinkin niiden yhteistiloissa tilojen muunneltavuus, esteettömyys ja monipuolinen toiminta korostuvat. Yhteisöasumisen tiloihin ja ympäristöön voi rakentaa erilaisia virikkeitä ikääntyville, kuten pihalenkkipolkuja sekä aktiiviportaita. Yhteistilat voisivat olla joustavasti niin asukkaiden kuin erilaisten palveluntarjoajien käytössä.

Ikääntyvien asumisessa puutetta on enemmänkin organisoinnissa, rahoituksessa ja soveltamisessa kuin ideoissa (Välikangas, 2006). Lisäksi ratkaisuihin vaikuttaa

ikäntyvien määrä, asukkaita tulee olla riittävästi lähipalveluiden säilyttämisen vuoksi. Ikäntyvien kotona asumista ja itsenäistä selviytymistä tulee huomioida myös rakennetussa ympäristössä sekä lähipalveluverkon suunnittelussa. Ikäntyvällä tulee olla mahdollisuus mielekkääseen arkipäivään.

Palveluratkaisuja voi olla monia erilaisia (Välikangas, 2006). Joitakin käytössä olevia on esimerkiksi sosiaalinen isännöinti palvelu, joka tosin on kohdistettu lähinnä lähiöihin ja nuorten asumiskohteisiin. Ajatuksena on, että kiinteistöyhtiöt ottaisivat perinteisten huoltotöiden lisäksi asukkaiden muitakin tarpeita enemmän huomioon. Sosiaalinen isännöinti voi sisältää esimerkiksi turvapalvelua, kotiapua, korjauspalvelua tai kuljetuspalvelua, se olisi tavallista kiinteistönhuoltoa laajempaa toimintaa.

Toinen esimerkki on korttelikaveri, esimerkiksi Tampereella korttelikaveri auttaa ikäihmisiä kun he tuntevat olonsa turvattomaksi, yksinäiseksi tai heidän sairautensa estää omatoimista toimintaa (Välikangas, 2006). Korttelikaveri voi toimia saattajana asioille, ulkoiluavuksi tai ihan vain seuraksi. Heiltä on mahdollista saada myös ohjausta ja neuvoja mikäli asiakas tarvitsee. On myös omakotiyhdistyksien palkkaamia kylätalkkareita, joiden toimenkuvaan kuuluu kiinteistön ja kodinhoitoon liittyviä palveluja ikäntyville ihmisille. Kylätalkkaritoimintaa ovat perustaneet myös kyläyhdistykset sekä yrittäjät. Kyläavustajat voisivat maaseutu ympäristössä tarjota ikäntyville kotona asumista tukevia palveluita.

Erilaisia yhteistyömuotoja on myös kauppojen kanssa (Välikangas, 2006). Perinteisen kauppakassi-kotiin konseptin lisäksi ikäntyviä ihmisiä haetaan ostoksille kauppiaan toimesta. Heille on myös lisätty kauppoihin levähdyspaikkoja sekä sosiaaliseen yhdessäoloon tiloja. Myös sähköisiä kauppapalveluita on käytössä esimerkiksi Turussa sähköinen kauppaportaali ja Lieksassa sähköinen kauppapalvelu. Apteekit ovat myös kehittäneet palveluitaan ja lääkkeitä toimitetaan esimerkiksi palvelukeskuksiin joissa ikäntyvät käyvät.

Liikkuvat palvelut kaipaavat vielä kehittämistä (Välikangas, 2006). Kotona asumisen mahdollisuutta heikentää huonot liikkumismahdollisuudet. Ikäntyvillä tulee olla mahdollisuus liikkua kotoa palveluiden luo ja takaisin. Toimivat palveluliikennejärjestelmät ovat myös tärkeä kehittämisaalue. Erilaiset kimppakyydit ja -taksit

lisäävät ikääntyvien mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Joissakin kunnissa on myös yhdistetty palvelujen tarjontaa ja palvelu liikennettä.

Elinolojen huomioinnilla tarkoitan, että vaikkakin mahdolliset asukkaat olisivat asuntoon muuttaessaan virkeitä ja täysin omatoimisia, eivätkä välttämättä tarvitsisi vielä vuosiin mitään erikoisratkaisuja, varusteluja tai palveluja asuinympäristöönsä, on kuitenkin hyvä huomioida kaikki osa-alueet ympäristössä tulevaisuuden varalta.

5.7 Hyvä ikääntyminen

Hyvään ikääntymiseen katsotaan kuuluvan muun muassa elämään tyytyväisyys, aktiivinen ikääntyminen, tuottava ikääntyminen, vahva ja rohkea vanheneminen (Koskinen 2012, 8). Aktiiviseen ikääntymiseen voi kuulua erilaiset harrastukset, osallistuminen erilaisiin toimintoihin kuten vapaaehtoistyöhön sekä sosiaaliset suhteet. Rohkea ikääntyminen on onnistuneen vanhenemisen perusta, ja vanhenemiseen kannattaakin varautua jo keski-iässä (mts. 9-12).

Suuri osa eläkeiän saavuttavista on vireitä, aktiivisia ja hyvä kuntoisia, jotka pystyvät osallistumaan yhteiskunnan toimintoihin (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Nykypäivänä he ovat myös aikaisempaa varakkaampia ja osalla on hyvä koulutustausta. Toisaalta myös heidän terveydenhuoltokustannuksensa kasvavat, ja siten myös huolenpito- ja terveydenhoitokustannukset yhteiskunnalla kasvavat.

Eläkeiässä on aikaa ja voimia itselle (Porio & Porio 1995, 216, 243). Osalla saattaa syttyä halu saada aikaan vielä jotain uutta, tai halu nähdä maailmaa. Silloin eletään antoisaa elämänvaihetta. Voi lähteä vaikka pilkkimään auringon paistaessa, on aikaa hoitaa puutarhaa, saa harrastaa ja lukea, viettää enemmän aikaa mökillä tai aloittaa täysin uusi liikuntaharrastus. Saatetaan liittyä seurakunnan toimintaan, kuoroon tai diakoniapiiriin.

Eläkkeelle jäätyään ihmisellä on aikaa itselleen ja niille asioille, mistä haaveilee tai mille ei ollut tarpeeksi aikaa työn ohessa. (Porio & Porio 1995, 243–244.) Ihminen tahtoo vanhetessaan tehdä jotain merkittävää, olla luova ja sen lähteenä voi olla halu ilmaista itseään tai halu jättää jotain jälkeensä. Luovuus voi ilmetä monin eri tavoin. Suurinta luovuutta tarvitaankin juuri vanhenemisen taidossa. Ikääntyminen

haastaa ihmisen luovaan kasvuun samalla tapaa kuin lapsenakin, tapahtuu paljon muutoksia pienessä ajassa. Luovuutta tarvitaan elämäntaitoon.

Ikääntyneiden keskuudessa suositaan opiskelua (Porio & Porio 1995, 245–247). Se on yksi tärkeimmistä harrastuksista ja käsitys oppimiskyvyn alentumisesta ikääntyessä on osoittautunut vääräksi. Kansalais- ja työväenopistot, erilaiset seuramat sekä eläkeläisjärjestöt ovat täynnä aktiivisia eläkeläisiä, myös korkeakouluissa ja yliopistoissa järjestetään erilaisia kursseja. Opiskelu tuottaa ihmisille mielihyvää, antaa onnistumisen tunteita, avaa uusia ihmissuhteita ja pitää aivotoiminnan virkeänä.

Usein ikääntyneiden ihmisten naapuriapu on arvostettu ja tärkeä voimavara kaupunkien kerrostaloissa tai maalaiskylässä (Kautto ym. 2004, 68–69). Vanhusten, lasten tai lemmikkien hoito, asiointi ja ruuanlaitto ovat yleisiä naapuriavun kohteita. Ikääntyneiden keskustelu- ja liikuntaryhmät ovat myös suosiossa, sekä itsestään huolehtimista ja hoitamista onkin alettu korostaa enemmän. Itsehoito mahdollistaa itsenäisen kotona asumisen pidempään.

Eläkeläisten tansseissa on mahdollisuus muun muassa harrastaa reipasta liikuntaa, kohdata uusia ihmisiä ja kuunnella ikäpolven mielimusiikkia (Porio & Porio 1995, 251–252). Eläkeläistanssit osoittavat, että hauskan pito, toisten ihmisten tapaaminen ja tanssiminen kuuluvat myös ikääntyvien ihmisten elämään, ei vain nuoruuteen. Ihminen haluaa tuntea olonsa tarpeelliseksi, haluaa tuntea olevansa tärkeä. Pienet vaivat ja muut puutteet unohtuvat kun päiviin sisältyy askareita ja tärkeitä asioita. Jokainen ihminen auttaa muita omien rajojensa mukaan. Mikäli ihminen tuntee, ettei ole kenellekään tärkeä, saattaa olo tuntua tyhjältä. Monesti juuri tyhjä ja tarpeeton olo ovatkin ikääntyvän ihmisen sisäisen kivun syynä.

Elämä tuntuu saavan tarkoituksen kun on mielekästä tekemistä, harrastuksia ja luovuutta (emt. 253). Luovan työskentelyn jälkeen hyväksytään asiat niin kuin ne ovat, ja eletään tätä hetkeä parhaalla mahdollisella tavalla.

Hyvää vanhuutta lähestyttiin 1950–1960-luvulta lähtien elämään tyytyväisyyden (life satisfaction) käsitteellä (Kautto ym. 2004, 39). Katsottiin, että mikäli ikääntyvä ihminen oli tyytyväinen niin menneeseen elämäänsä kuin tämän hetkiseen, vanhenee hän suotuisasti. Elämänhalu, rohkeus, periksi antamattomuus, vastuu

omasta elämästään, tunne että on saavuttanut sen minkä halusi, itsensä arvostaminen ja toivo edessä olevasta muun muassa katsottiin olevan elämään tyytyväisyyden elementtejä.

Kauton ja kumppaneiden (2004, 39–40) teoksessa oli kuvattu Powell Lawtonin neliosainen malli hyvästä ikääntymisestä (Kuvio 10), jonka hän oli laatinut hyvän elämän saavuttamisen pohjalta.

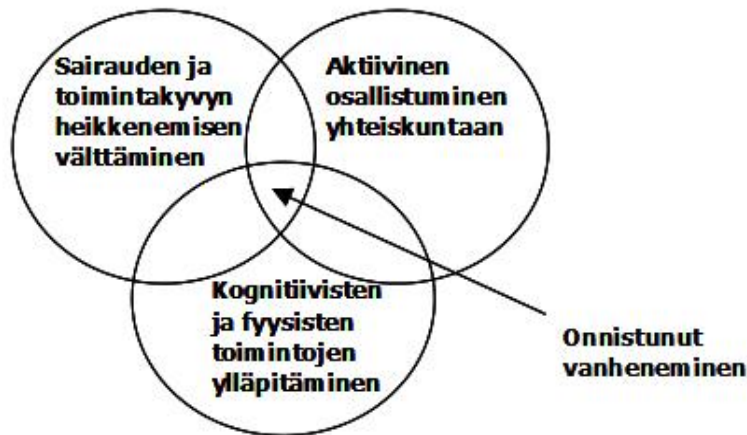


Kuvio 10. Hyvän ikääntymisen neljä sektoria Powell Lawtonin mukaan (Kautto ym. 2004, 40).

Lawtonin malliin sisältyivät kompetentti käyttäytyminen, joka tarkoittaa, että ikääntyvän ihmisen toimintakyky ja terveys ovat tallella, hänellä on taitoa ja tietoa itsenäiseen toimintaan ja kykenee vuorovaikutukseen muiden kanssa (Kautto ym. 2004, 40). Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa, että ihminen voi hyvin eikä ole taipuvainen pessimistiin tai ei ole masentunut. Koettu elämisen laatu tarkoittaa ihmisen arviota erilaisista elämäalueistaan, kuten työstä, tuloista, asumisesta, ystävistä sekä perheestä. Lawtonin mielestä tärkeä kriteeri hyvään vanhuuteen on tasapainoinen suhde ihmisen omien valintojen sekä toiminnan että ympäristön välillä.

Hyvän vanhuuden tutkimuksissa on ollut onnistuneen vanhenemisen (successful aging) käsite aina 1960-luvulta saakka (Kautto ym. 2004, 40). Teoreettisesti sitä on kuitenkin kehitelty viime vuosien aikana. Vanhenemisen tutkimuksessa se onkin ollut yksi merkittävä iskulause.

Kauton ja kumppaneiden (2004, 40) raportissa oli kuvattu Hooymanin ja Kiyakin onnistuneen vanhenemisen malli, jossa havainnollistetaan sen olemusta nykypäivänä (Kuvio 11).



Kuvio 11. Onnistuneen vanhenemisen malli Hooymanin ja Kiyakin mukaan (Kautto ym. 2004, 41).

Onnistuneen vanhenemisen edellytyksiä Hooymanin ja Kiyakin mukaan ovat hyvä fyysinen terveys ja toimintakyky, kognitiiviset toiminnot ovat kunnossa, eli kielellinen kyky, käsitteellistäminen ja ongelmanratkaisukyky, ihmisen tulee olla mukana yhteiskunnassa, hänellä on esimerkiksi mielekästä toimintaa ja sosiaalisia verkostoja (Kautto ym. 2004, 41). Kaikkien kriteerien tulee täytyä, jotta onnistunut vanheneminen on mahdollista (Koskinen 2006, 9).

Koskisen (2006, 10) mukaan ikääntyvät itse pitivät terveyttä, kohtuullista toimeentuloa, myönteistä elämänasennetta, hyviä ihmissuhteita, perhettä, aktiivisuutta, hyvää asuntoa ja uskontoa hyvän vanhenemisen sisältönä.

Voimavarojen kartoittamisessa ikääntyvien ihmisten omat arviot hyvän vanhuuden seikoista ovat tärkeitä. Kauton ja kumppaneiden (2004, 42) raportissa oli kerrottu Jyrkämän teettämän tutkimuksen tuloksia, joiden mukaan ikääntyneet olivat arvioineet tärkeimmiksi asioiksi hyvän terveyden ja kohtuullisen toimeentulon. Näiden perässä tulivat ihmissuhteet ja myönteinen elämänasenne. Muita nousseita seikkoja olivat aktiivisuus, uskonto, perhe ja asunto. Hyvän vanhenemisen peruselementteihin katsotaan kuuluvan myös muun muassa ihmissuhteet, lapset ja lasten-

lapset, vapaa-ajantoiminnot, hyvä terveys, elämänilo, kohtuullinen taloudellinen tilanne, ympäristön ja asumisen uudelleen järjestely.

Koskisen (2006, 1-2) mukaan se, että tuntee elämällänsä olevan tarkoitus, on osa kokemuksellista vanhenemista. Kokemukset oman elämänsä eri vaiheista, ajatukset vanhenemiseen liittyvistä seikoista ovat osa kokemuksellista vanhuutta. Eri-ikäisillä ikäihmisillä saattaa olla hyvinkin erilaiset tuntemukset ja kokemukset vanhenemisestä. Joillekin se tuntuu olevan vapauttavaa ja joillekin yksinäistä. Jokaisen ikääntyvän elämän tarkoituksellisuus on henkilökohtainen kokemus tai tunne.

Kun ikääntyvä tuntee elämänsä tarkoitukselliseksi, kokee hän sen jonkin kautta, joillekin se on lastenlapsien seuraaminen tai rakas harrastus (Koskinen 2006, 5). Kuten Simo Koskisen johtamassa Lapin Yliopiston KaupunkiElvi tutkimuksessa kolmannen iän ihmiset olivat kertoneet tärkeimmiksi elämänsisällöikseen kodin (87 %), perheen (85 %), luonnon (79 %), ystävät (76 %), harrastukset (60 %) ja uskonnon (37 %).

5.7.1 Tuottava ikääntyminen

Ikäihmisten mahdollisuuksia 20–25 vuotta jatkuvan eläkeiän aikana pyritään tarkastelemaan tuottavan ikääntymisen kautta (Kautto ym. 2004, 33). Keskeisenä tekijänä on näkemys käyttämättömistä ja arvokkaista voimavaroista. Voimavaroista kerron enemmän luvussa 5.7.2 ja luvussa 5.7.3.

Puhuttaessa tuottavasta ikääntymisestä ymmärretään se henkilöiden erilaisiksi aktiviteeteiksi, jolloin he tuottavat erilaisia palveluja ja hyödykkeitä kuten vapaaehtoistyö, lastenhoito, ystävien sekä perheiden auttaminen (omaishoito). Lisäksi uusien asioiden oppiminen ja koulutus ovat tuottavaa vanhenemista. Vapaa-ajan erilaiset harrastukset, poliittinen tai uskonnollinen osallistuminen tai jäsenyys vapaaehtoistyössä ovat tuottavaa vanhenemista. Ihmiset mieltävät tuottavan ikääntymisen eritavalla, käsite ajatellaan suppeasti tai laajasti. Suppean määrittelyn kannalla olivat Kauton ja kumppanien (2004, 32) kirjoituksessa Bass ja Caro, jotka mieltävät tuottavaksi ikääntymiseksi vain sellaista toimintaa, jolla on sosiaalista tai taloudellista arvoa. He olivat nimenneet neljä erilaista toimintamuotoa: 1. palkkatyö,

2. vapaaehtoistyö, 3. perheiden avustaminen (lastenlasten- tai pitkäaikaissairaiden hoito) ja 4. näihin valmistava koulutus. Tuottavan ikääntymisen käsitteen lähellä on aktiivisen ikääntymisen käsite.

Käsitteet kolmas ikä ja tuottava vanheneminen ovat lisänneet myönteistä ajatusta ikääntymisestä (Kautto ym. 2004, 35, 68). Ikääntyvien ihmisten arvo heille itselleen sekä yhteiskunnalle ovat nousseet, sekä ne ovat kyseenalaistaneet vakiintuneet ikänormit sekä stereotyyppit ikääntymisestä. Tuottavan ikääntymisen ydin on ikääntyneiden tekemisessä ja toiminnassa.

5.7.2 Voimavarat

Ikärakenteen muutoksessa on myös myönteisiä puolia ja mahdollisuuksia, ikääntyneet ovat voimavara (Kautto ym. 2004, 7,11,42). Voimavaroista puhuttaessa tarkoitetaan niillä niitä hyviä asioita ja vahvuuksia, joita ikääntymiseen liittyy. Ikääntyvä väestönosa tuo esille kaksi keskeistä tavoitetta, tulee mahdollistaa ihmisten terve ja aktiivinen ikääntyminen, sekä miettiä miten yhteiskunnan kehityksessä voitaisiin hyödyntää ikääntyvien voimavaroja.

Tuottavasta ikääntymisestä (productive ageing) alettiin puhua 1980-luvulla, jolloin lähtökohtana oli, että ikä ei enää haitannut ihmisen suoriutumista (Kautto ym. 2004, 9). Vanhentuneita käytäntöjä vastustettiin. Ajatus tuottavasta ikääntymisestä onkin säilynyt esimerkiksi pohdittaessa ikääntyvien työhön osallistumisen lisäämisessä. Aktiivisesta ikääntymisestä (active ageing) on viimeaikoina alettu puhua enemmän. Käsite muodostui 1990-luvulla WHO:n (maailman terveysjärjestö) piirissä. Viime aikoina käsite on myös kulkeutunut kansainvälisiin järjestöihin, mutta sen sisältö vaihtelee eri järjestöissä. Muun muassa WHO on pyrkinyt luoda voimavara- ja tervettä ikääntymistä ajattelevaa mallia myös politiikan suunnittelulle, ajatuksena heillä on ollut muun muassa hyvä yhteiskunta kaikenikäisille. Tässä korostetaan sukupolvien välistä riippuvuutta ja suhdetta toisiinsa.

Analysoidessa ikääntyvien ihmisten voimavaroja tulee miettiä muutamia tärkeitä kysymyksiä, mitä voimavarat ovat, missä niitä voidaan käyttää, mitä mahdollisia esteitä niiden käytölle on, miten ne vapautetaan ja miten ne muuttuvat yhteisölli-

siksi tai yksilölliseksi. Kauton ja kumppaneiden (2004, 42–44) raportissa oli kerrottu Lars Tornstamin jako ikääntyvien voimavaroista. Tornstamin jakaa ne seitsemään pääryhmään, 1. työvoima palkkatyössä, 2. vapaaehtoistyö, 3. työpaikkojen luominen kulutuksen kautta, 4. kulttuurisen perinnön siirtäminen sukupolvelta toiselle, 5. ammatillisen ja muun tiedon siirtäminen jälkipolville, 6. normi- ja arvojärjestelmän välittäminen ja 7. elämäkokemuksen välittäminen.

Opiskelu, matkailu, liikunta, kulttuuri ja muut vapaa-ajantoiminnat lisäävät välillisesti ikääntyneiden voimavaroja (Kautto ym. 2004, 69). Niissä tapahtuu erilaisia itsensä toteuttamisen muotoja. Suuren osan ajastaan eläkeläiset kuluttavat perustoimiin, kuten seurusteluun, lukemiseen, leppäilyyn, kodinhoitoon, TV:n katseluun, radion kuunteluun ja nukkumiseen.

5.7.3 Asunto, koti ja sijainti voimavarana

Asunto on tärkeä ikääntyville, siellä tapahtuvat perustoiminnot kuten omaisuuden säilytys, nukkuminen, syöminen, peseytyminen, sosiaaliset kontaktit sekä ikääntyvillä osaksi myös palvelujen vastaanotto (Kautto ym. 2004, 63). Asuntoa arvioidaan muun muassa koon, sijainnin, kunnon, helppokulkuisuuden, suunnittelun, mukavuuden ja edullisuuden kannalta. Ikäihmisten asumisvaihtoehdot jaetaan kansainvälisessä vanhuspoliittisessa kirjallisuudessa itsenäiseen talouteen ja erilaisiin ryhmäasumisen muotoihin sen mukaan, miten itsenäistä asuminen on. Itsenäiseen asumiseen luetaan muun muassa tuettu asuminen, puolittain sekä täysin itsenäinen asuminen, muun muassa hoiva- ja ryhmäkodit kuuluvat ryhmäasumisen muotoihin.

Lähtökohtana ikäihmisten asumiselle on, että tulevaisuudessa 90% yli 75-vuotiaista voisi asua kotona (Kautto ym. 2004, 64). Asuntojen varustetaso on parantunut nykypäivänä, mutta on kuitenkin vielä seikkoja, jotka hankaloittavat ikääntyvien asumista. Pitkät matkat palvelujen luo, liikuntaesteet asunnossa sekä asuinympäristössä ja yksinäisyys muun muassa vaivaavat vielä turhan monia ikääntyviä. Hissit hankaloittavat osaksi vieläkin, vaikka niitä on paljon jo rakennettu kerrostaloihin ja uudiskohteissa uudet rakennusnormit tuovat ne väistämättä kerrostaloihin.

Monesti asuinympäristöä suunniteltaessa mietitään miten se palvelee fyysisesti ikäihmisen selviytymistä ja toimintaa (Kautto ym. 2004, 71). Voimavara-ajattelun pohjalta asuinympäristö on paljon muutakin, se on keskeinen yhteisöllinen resurssi ikääntyvälle. Ympäristö voidaan nähdä sosiokulttuurisena tilana, jonka esineet ja paikat lisäävät yksilöllistä ja kollektiivista muistia. Ympäristöön liittyy esimerkiksi elämänhistoriaa, tunne- ja henkistä puolta, jotka taas lisäävät muun muassa turvallisuutta ja näin vaikuttavat ihmisen tunteisiin ja mielialoihin.

Kauton ja kumppaneiden (2004, 72) raportissa oli lueteltu ikäihmisten kodille antamia merkityksiä, jossa ikääntyneet olivat perustelleet kotona asumisen tärkeyttä näin:

- Kokemuksella vapaudesta, itsemääräämisestä, autonomiasta ja omasta päätösvallassa
- Kokemuksella itsenäisestä elämästä ja elämänhallinnasta sekä omatoimisuudesta
- Kokemuksella sosiaalisten suhteiden säilyttäminen
- Kokemuksella asuinympäristöstä ja luonnosta
- Kokemuksella arvokkaasta elämästä ja arvostetuksi tulemisesta
- Kokemuksella tasavertaisuudesta avunantajien kanssa
- Kokemuksella turvallisuudesta
- Kokemuksella oman minuuden vahvistumisesta
- Kokemuksella mahdollisuudesta ilmaista tunteita

5.8 Asuminen kolmannessa iässä nyt

Ikääntyvien ihmisten asumisesta sekä palveluista on puhuttu paljon ja ollaan huolestuneita (Kautto ym. 2004, 183–184). Nyt täytyisikin luoda heille uusia asumisen malleja ja tarvitaan uudenlaisia toimintamalleja, että vielä aktiivisimmankin eläkeiän jälkeen kotona asuminen on mahdollista. Asumisen ja ympäristön lisäksi täytyisi miettiä kaikki oheispalvelut, hyvin varustettu asunto, terveystalvelut, riittävät sosiaalipalvelut ja niin edelleen. Omassa kodissa asuminen, yhdessä olo ja tekeminen tekisivät ikääntyvien arjesta rikkaampaa, toisi iloa ja parantaisi heidän elämänlaatuaan.

Kuten Manninen (2003) ikääntyvien kotona asumisen kehittämistä koskevassa selvitystyönsä luovutustilaisuudessa totesi, tarvitaan sopivien ratkaisujen kehittämiseen paitsi yrityksiä, järjestöjä, kuntia ja valtioita, niin ennen kaikkea ikääntyvien omaa näkemystä.

Ikääntyvät ihmiset kokevat helposti syrjäytyneisyyttä sekä yksinäisyyttä, ja heille tärkeää onkin kokea olonsa turvalliseksi, omatoimiseksi, ryhmään kuuluvaksi sekä heillä täytyy olla itsemääräämisoikeus (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Moni heistä asuu omissa asunnoissaan, joko puolison kanssa tai yksin. Elämä saattaa tuntua turvattomalta ja tulevaisuus saattaa pelottaa.

Nyt täytyisi lisätä sekä kehittää erilaisia kotipalveluja. Ikääntyvien määrä kasvaa koko ajan, mutta samaan aikaan yhteiskunta vähentää laitospaikkoja (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]; Porio & Porio 1995, 146). Täytyisi keksiä ratkaisuja kun palvelun tarvitsijat asuvat hajallaan ja heidän määrä kasvaa. Täytyy luoda olosuhteet, jossa ikääntyvät voivat selviytyä itsenäisesti toisiaan tukien. Omatoimisuutta täytyy edistää, asuinaluetta ja sen elinpiiriä täytyy kehittää, sekä avohuoltoa ja kotihoitoa täytyy tehostaa sekä monipuolistaa, jotta ikääntyvät ihmiset voivat asua omassa kodissaan vielä silloinkin, kun erilaiset sairaudet alkavat vaivata.

Pitkään on puhuttu siitä, miten vanhuksia kohdellaan huonosti eikä hoitajia ole tarpeeksi (Manninen, 2003). Kuitenkin hyvin vähän on saatu aikaan sen eteen, että ikääntyvillä olisi paremmat oltavat. Heidät laitetaan asumaan palvelutaloihin, terveyskeskuksien vuodeosastoille ja hoivakoteihin, joissa heidän elämänsä on samanlaista. Heitä makuutetaan vuoteissa ja heidän kuntonsa romahtaa tällä tavoin nopeasti, eivätkä he pian jaksa nousta ylös. Joitakin parannuksia on tehty, joskin melko hitaasti, kuten vanhoihin kerrostaloihin on rakennettu hissejä. Esteettömyyteen tehdyillä toimenpiteillä onkin avain-asema ikääntyvien kohdalla.

Oma koti merkitsee vapautta, mutta monille se tarkoittaa myös yksinäisyyttä (Porio & Porio 1995, 118). Läheiset ovat heikentyneet tai kuolleet, ei ole ihmisiä joiden kanssa jakaa arkea. Mahdolliset lapset ja muu perhe saattavat asua kaukana. Päivässä saattaa olla monia yksinäisiä tunteja ja olo saattaa tuntua turvattomalta.

Monesti mahdollinen yllättävä sairauskohtaus pelottaa, eikä kukaan tiedä tulla auttamaan tai katsomaan. Monilla ikäihmisillä ei ole ketään, joka tulisi käymään. Jo-

kaisella täytyy olla joku, jonka kanssa jakaa ajatuksiaan. Kuten Poriot (1995, 118) kirjoittivat, ihminen tarvitsee toista ihmistä peilikseen, jotta voi nähdä ja tuntea olevansa olemassa ja elävänsä.

Moni ihminen pelkää nykypäivänäkin vanhenemista, kuitenkin vanhenevan ihmisen elämänlaatua ovat merkittävästi parantaneet lisääntynyt hoito, palvelut sekä erilaiset virkistyspalvelut (Porio & Porio 1995, 121). Pelkoa aiheuttavat ajatukset sairauksista, henkisestä sekä ruumiillisesta heikkenemisestä, ja ajatus laitoksesta kauhistuttaa. Kukaan ei haluaisi jäädä toisten hoidettavaksi tai taakaksi. Liikkumisen vapaus ja omaehtoinen elämä ovat hyvän elämänlaadun kannalta oleellisia.

Oma koti on jokaiselle elämän keskusta, se on täynnä rakkaita muistoja (Porio & Porio 1995, 128–129). Koti ei tarkoita vain seiniä ympärillä, vaan se on paikka jossa rakkaat ihmiset ovat olleet ja asuneet, sekä sinne saapuvat vieläkin omaiset ja ystävät. On täysin ymmärrettävää, että moni tahtoo asua omassa kodissaan, jollei loppuun asti, niin ainakin mahdollisimman pitkään. Nykypäivänä keinoiksi onkin luotu erilaisia tukipalveluita, että ihmiset saisivat asua omassa kodissaan. Palvelutalo tai vanhainkoti on kuitenkin monien kohtalo eri tahojen suostuttelujen jälkeen. Ikääntynyt on monesti siinä tilanteessa paniikissa ja peloissaan, eikä hänelle ei anneta aikaa sopeutuakseen ajatukseen, saatikka vierailta paikassa.

Osa vanhuksista kuitenkin menee mielellään omasta tahdostaan vanhusten laitokseen (Porio & Porio 1995, 130). Osalle yksin asuminen saattaa olla niin turvatonta ja vaikeaa, että he haluavat päästä muiden ihmisten pariin. Jotkut ajattelevat, että jossain vaiheessa muutto on kuitenkin edessä, joten miksei sitä tekisi silloin, kun vielä voimat riittävät ja jaksaa sopeutua. Mikäli laitokseen on joutunut vasten tahtoaan ja huonossa kunnossa, saattaa terveys romahtaa ja elämänhalu kadota.

Nykypäivänä pyritään siihen, että tuetaan kotona asuvia vanhuksia eri keinoin (Porio & Porio 1995, 139, 145, 154). Valtakunnallinen tavoite on, että kotinsa joutuisi jättämään vain noin 10 % 75 vuotta täyttäneistä. Kotona asumisen edellytyksenä tietenkin on, että on mahdollista saada kaikki tarvittava apu, kun voimat ja terveys heikkenevät. Jokaisella ihmisellä tulisi olla aina ympärillään jonkinlainen tukiverkosto. Myös ikääntyvä ihminen tarvitsee ympärilleen tukiverkoston sosiaalisineen verkostoineen, se vain muuttuu ajan kanssa. Verkosto voi koostua muun muassa

asumista tukevista palveluista, terveystalvveluista tai seurakunnasta. Joku vanha ystävä saattaa muuttaa toiselle paikkakunnalle viettämään eläkepäiviä ja tapaamiset sekä puhelut vähenevät. Verkosto kuitenkin uudistuu ja ystäviä saattaa löytyä harrastuksista, kuten uimahalleista. Tukiverkoston kehittyessä muuttaminen laitokseen ei välttämättä ole se ensimmäinen vaihtoehto. Ikääntynyt voi asua osittain kotona ja osittain laitoksessa.

Ikääntyvien ihmisten asumisessa huomiota täytyy kiinnittää muun muassa asunnon ja lähiympäristön esteettömyyteen, palveluihin sekä ihmisten toimintakykyyn omassa asunnossa (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 19). Ikääntyvien yleisin asumista koskeva toive on, että kotona pystyttäisiin asumaan mahdollisimman pitkälle ja tätä tuettaisiin kotiin tarjottavilla palveluilla.

Maaseudulla asuvien ikääntyvien kotona asumisen mahdollistaminen täytyy ottaa selkeämmin osaksi toimintastrategioita (Välikangas, 2006). Maaseudulla ei ole yhtä ratkaisua, joilla kotona asuminen onnistuisi pidempään, maaseudulla ollaan heikommassa asemassa kuin taajamassa. Kehittämisen tulee olla monipuolisempaa, pienin askelin etenevä menetelmä, jotta toimintaprosessi muotoutuu. Maalla asuvat ikäihmiset eivät monestikaan halua muuttaa elämäntapaansa, eikä korjaus- ja muutostöitä tehdä tarpeeksi ja jokainen ikääntyvä näkee tarpeet eritavalla. Tästä huolimatta tavoitteena olisi tehdä asunnosta ja asuinympäristöstä tarpeita palveleva, jotta kotoa ei tarvitsisi muuttaa esimerkiksi turvattomuuden tai peruskorjaus- haluttomuuden vuoksi.

Palvelujen saatavuuteen ja tarjontaan täytyy miettiä erilaisia ratkaisuja, kuten Internet-palveluja heille, jotka haluavat käyttää virtuaalisia menetelmiä tai kehittämällä olemassa olevia lähipalveluja (Välikangas, 2006). Lähipalveluja voi kehittää palveluprosessia tai palvelutuotteita kehittämällä. Maaseudulla kotona asumista tukevaan toimijakenttään kuuluvat esimerkiksi yrittäjät, kylätoimikunta, yhteisöllisyys ja sukulaisapu kunnan lisäksi. Vaikkakin maaseudulla on tietoa ja taitoa kehittää ikäihmisten tukipalveluita, on palveluyrittäjyyden kehittäminen ollut monesti vaikeaa. Paljon se on toteutunut vielä esimerkiksi aurasapuna, jota voitaisiin kuitenkin laajentaa ikääntyvän luona vierailuun ja näin turvallisuuden lisäämiseen. Samalla tavalla kiinteistöhuollon yrittäjät voisivat kehittää palvelukonseptejaan enemmän hoivapalvelujen suuntaan.

Kyläkauppojen ja lähipalveluiden säilyvyyden turvaamista voisivat kunnatkin auttaa esimerkiksi kehittämällä yhdessä palveluprosessi, palveluita ja markkinointia (Välikangas, 2006). Liikkumismahdollisuuksiin on myös panostettava. Monesti autolla ajamisen kyky on ikääntyvän selviytymisen ehto, ainakin maaseudulla. Monesti elävä yhteisöllisyys on maaseudulla voimavara sosiaalisena pääomana. Monet aktiiviset järjestöt ja runsas palvelujen tarjonta edesauttaa sosiaalista toimintaa. Aluekohtaisesti naapuriapu on eriasteista ja viime vuosina on kylätoimintaa lähdetty kehittämään enemmän hoivan suuntaan ja tätä toimintaa voisikin selkeästi suunnata tukemaan kotona asumista.

5.9 Asumisen tarpeet

Uusissa rakennettavissa kohteissa on hyvä selvittää mitä palveluja on saatavilla, muun muassa kauppa- terveys- ja sosiaalipalvelut (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 20). Liikenneyhteyksiä täytyy myös selvittää, mukaan lukien kevyen liikenteen väylät joiden tulee olla turvalliset ja helpot käyttää. Ikääntyvän selviytymistä niin lähiympäristössä kuin kotonakin tukee lähellä oleva hyvä yhteisö.

Ikääntyvillä nousee esiin vähitellen erilaisia ongelmia asumisessa (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 20). Ikääntyvien asumisen järjestelyt tulisi aina lähteä heidän tarpeistaan. Jokaisella heillä on omat tarpeensa, joku tarvitsee apua vain satunnaisesti ja muuten tulee toimeen omillaan, toinen taas tarvitsee jatkuvaa kotipalvelua ja sairaanhoitoa. Ikääntyvät toivovatkin asuntojärjestelmää, joka tarjoaa asteittain eteneviä palvelumahdollisuuksia. Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun ikääntyvät tietävät, että heillä on mahdollisuus saada tarvittaessa apua muuttuviin tarpeisiinsa.

Ikääntyvien ihmisten toimintakyky on nykyään parempi kuin ennen, apua tarvitsevien ikäihmisten määrä kuitenkin kasvaa tulevaisuudessa (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 20). Tähän tulee varautua niin kunnallisella tasolla kuin yksilötasolla, muun muassa tekemällä asuntoon huoltotöitä esteettömyyden vuoksi tai muuttaa itselle sopivampaan asuntoon.

Asuinympäristön esteettömyys auttaa ikääntyviä selviytymään kotona (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 20). Materiaalien valinnalla voi auttaa estämään tapaturmia. Lattiamateriaaleissa tulee välttää liukkaita materiaaleja, valaistuksen tulee olla riittävä ja kylpyhuoneissa tulee käyttää liukuesteit. Kävelytiet tulee hoitaa ja hiekoittaa, levähdyspenkkejä, tukirakenteita ja kahvoja tulee sijoittaa oikeisiin, tarvittaviin paikkoihin.

Asuinalueella tulisi olla yhteistiloja, joissa voidaan järjestää esimerkiksi harrastustoimintaa, yhteisruokailuja sekä tavata muita ihmisiä (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 21–23). Asuinympäristöä pidetään merkittävänä tekijänä ihmisten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Christophersen & Lange olivat artikkelissaan tarkastelleet Norjassa sijaitsevan Husbankenin elinkaariasuntoja (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 23). Asunnot ovat muuten tavallisia, mutta niissä voi kulkea ilman apua liikuntakyvystä huolimatta. Elinkaariasuntojen toimivuusvaatimukset ovat muun muassa: jyrkkiä rinteitä, portaita tai askelmia ei saa olla pääsisäänkäynnin edessä, sisääntulotasossa täytyy olla tilaa asunnon päätoiminnoille ja pyörätuolilla kääntymiselle sekä kulkureitit tulee olla riittävän leveitä pyörätuolille.

Hyvä lähiympäristö tukee iäkkäiden ihmisten itsenäistä asumista ja suoriutumista (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 35–37). Päivittäisten asioiden itsenäinen hoitaminen, virkistäytyminen sekä liikunta ovat iäkkäille mahdollista, mikäli ympäristö on kunnossa. Lähipalveluja tulisi olla asukkaille riittävästi, kunta onkin keskeinen lähipalvelujen järjestäjä. Myös teknisen sektorin palvelut tulee olla kunnossa, niitä ovat muun muassa puistot, tiet, kadut, kevyen liikenteen väylät, bussipysäkit sekä näissä sijaitsevat rakenteet kuten penkit. Asuinalueen palveluja on syytä pohtia heti aluetta suunniteltaessa. Alueen monet asukkaat ovat riippuvaisia lähipalveluista. Joitakin ympäristön ongelmia on mahdollista korvata esimerkiksi kotipalvelun avulla, mutta se on käyttäjille melko kallista.

Matkat esimerkiksi bussipysäkille tai kauppaan tulisi olla lyhyitä, sekä pidempien reittien varrella tulee olla levähdyspaikkoja (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 37). Levähdyspaikat mahdollistavat iäkkäiden ihmisten itsenäisen kulkemisen ja suoriutumisen, mikä on tärkeää myös omanarvontunnolle.

Asunnon, rakennuksen ja asuinalueen tulee olla esteettömiä (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 38–39). Esteettömyydellä tarkoitetaan tilan saavutettavuutta, sekä liikkumis- ja toimimisesteettömyyttä. Kulkuväylien tulee olla liikkumis- toimimis- tai suunnistautumisesteiselle esteettömiä ja hahmotettavia. Kulkuväylien tulisi olla portaattomia, sekä kerroksesta toiseen liikkuminen tulisi olla mahdollistettu hissillä. Esteettömyys tekee ympäristöstä turvallisemman ja näin ollen ehkäisee tapaturmien syntyä, niitä voidaan ehkäistä myös hyvällä suunnittelulla. Asuinympäristö, kuten yhteistilat, palvelu- ja ulkoilutilat sekä niiden väliset kulkuväylät tulee myös huomioida.

Toimiva fyysinen ympäristö edistää asuinalueen hyvinvointia (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 48). Mielekkäässä asuinympäristössä tapaa muita ihmisiä, olo on viihtyisä ja turvallinen, sekä arkea auttavat erilaiset hyvin suunnitellut ja toteutetut ratkaisut. Hyvä sosiaalinen ympäristö merkitsee jokaiselle eri asioita, joten vaikka monesti painotetaan erilaisia yhteistoiminnan mahdollisuuksia, tulee kuitenkin huomioida jokaisen mahdollisuus yksityisyyteen.

Asukkaille jotka ovat eniten sidoksissa lähiympäristöönsä, on arjen sujuvuus tärkeää (Kurenniemi & Kyllönen 2003, 52). Monen elinpiiri saattaa jäädä suppeaksi tahdosta riippumatta. Kontaktit ja tukiverkostot oman asuinalueen asukkaisiin on tärkeitä, halutaan löytää seuraa ja yhteistä toimintaa. Viihtyisyyttä asuinalueeseen tuovat myös pihat, suunniteltaessa pihat huolella tuovat ne lisää viihtyisyyttä sekä mahdollisesti lepo- ja seurustelupaikkoja.

Kuvatessa ihmisen sosiaalisten suhteiden rakennetta, puhutaan sosiaalisesta verkosta. Kauton ja kumppaneiden (2004, 72) raportissa oli määritelty ikääntyneen ihmisen sosiaalinen verkosto näin: kun puhutaan ikääntyvän ihmisen sosiaalisesta verkostosta, viitataan hänen inhimillisiin vuorovaikutussuhteisiin ja henkilökohtaisiin kontakteihin, jotka rakentavat hänen omaa sosiaalista identiteettiään. Tällaiseen sosiaaliseen verkostoon sisältyy tavallisimmin seuraavat tahot:

- vanhan ihmisen kanssa asuvat perheenjäsenet tai muut henkilöt
- hänen muualla asuvat perheenjäsenensä, sisaruksensa ja muut sukulaisensa
- päivittäisten toimintojen ja harrastusten kautta tulevat ihmissuhteet

- ystävät, naapurit ja entiset työtoverit
- ammattiauttajat

Tukiverkosto taas on sosiaalista verkostoa pienempi, sen muodostavat sosiaalisesta verkostosta ne tahot, jotka ovat auttamassa ja käytettävissä silloin kun on tarve. Kauton ja kumppaneiden (2004, 73) kirjoituksessa oli listattu myös niitä asioita, mitä sosiaalinen verkosto merkitsee ikääntyvälle ihmiselle:

- muodostaa ikäihmisten arkielämän perustan, jossa hän elää ja toimii
- auttaa rakentamaan ikäihmisen sosiaalista identiteettiä ja itsearvostusta
- edistää hänen sosiaalista ankkuroitumistaan, liittymistä yhteisöön
- toimii puskurina elämässä eteen tulevia stressitekijöitä vastaan
- mahdollistaa paremmin ympäristöön vaikuttamisen
- mahdollistaa perinteen ja jatkuvuuden, mutta myös muutoksen ja uudistumisen, edistää mukautumista uusiin tilanteisiin
- toimii mobilisaation ja yhteisen toiminnan perustana
- auttaa käsittelemään vaikeita elämäntilanteita
- ohjaa erilaista vaihtoa
- vähentää riippuvuutta ammattiauttajista
- vaikuttaa jatkuvasti ikääntyneen valintoihin ja päätöksen tekoon
- tuottaa arvokasta tietoa ikääntyneen elämästä

Liikennejärjestelmiä tulisi muokata toimivimmiksi ja turvallisemmiksi sekä parantaa joukkoliikenteen laatua (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 30). Liikennejärjestelmän tulee soveltua kaikille, myös ikääntyneillä ja toimintaesteisillä henkilöillä tulee olla mahdollisuus suoriutua itsenäisesti päivittäisistä liikkumistarpeista. Mikäli liikkuminen on itsenäistä, vähentää se erilliskuljetusten kustannuksia. Säilyttäähän omatoiminen liikkuminen toimintakykyäkin.

Hankaluuksia ikääntyville tuottavat muun muassa tasoerot, kuten jalankulkuympäristössä ja liikennevälineissä (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 30). Ulkona liukastumiset ja kaatumiset ovat merkittävä osa ulkona sattuneista tapaturmista. Matalalattiaiset junat ja bussit, selkeä informaatio ja liikenneympäristö edistäisivät esteettömyyttä ja toimivuutta. Palvelubussit voisivat vakioreitin lisäksi poiketa reitiltä pyynnöstä ja noutaa kotiovelta.

6 YHTEISÖASUMINEN

6.1 Yhteisöasumisen määritelmä

Ikääntyvien asuinyhteisö on tarkoitettu eläkeikää lähestyvien ja eläkeläisten elämäntavaksi sekä asumismuodoksi (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Kyse ei ole hoivakodista, vanhainkodista eikä palvelutalosta, vaan sinne tullaan vielä toimintakykyisinä. Yhteisössä ei vastata asukkaiden hoidosta, mutta huolehditaan kuitenkin, ettei kukaan jää yksin. Mikäli asukkaan kunto heikkenee iän myötä, on hänen mahdollisuus hankkia itselleen palveluja, eikä asunnosta tarvitse kuitenkaan muuttaa pois.

Pariskunnalla tai yksin asuvalla on jokaisella omat asunnot, joka on yksityinen koti (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Näiden asuntojen lisäksi oleellisia ovat kuitenkin yhteiset tilat ja yhteistoiminta. Talon töitä jokainen asukas hoitaa omien voimiensa mukaan, ja tarpeen mukaan voidaan ostaa maksullista apua.

Yhteisöasumisessa ei ole vain yhtä ainoaa yhtenäiskulttuuria, vaan jokaisella on omanlainen toimintakulttuuri, joka elää toimintaympäristön ja asukkaiden muutosten mukana (Helamaa & Pylvänen 2012, 24). Puhuttaessa yhteisöllisyydestä asumisessa, voi se tarkoittaa erilaisia tasoja asumisessa ja sosiaalisessa piirissä.

Yhteisöasuminen lisää ikääntyvien aktiivisuutta ja osaamista sekä luo yhteenkuuluvuutta (Omatoimi, [Viitattu 12.2.2013]). Fyysinen ja psyykinen kunto pysyy viireinä yhteisen aktiivisen toiminnan johdosta. Yhteisössä kukaan ei jää yksin ja se mahdollistaa turvallisen vanhuuden. Yhteisöllisen asumisen johdosta laitoshoidon tarve ja yhteiskunnan velvollisuudet vähenisivät tai ainakin siirtyisivät aivan vanhuuden loppuvaiheeseen.

6.2 Yhteisöasumisen voimavarat

Yli puolet ikäihmisistä ja vanhuksista asuu omakotitalossa, sen jälkeen tulee kerrostaloasuminen ja sitten rivitaloasuminen (Kautto ym. 2004, 64). Ennen pitkää heille tulee eteen päätös, millaiseen päättöasuntoon he muuttavat. Nyt on alettu

miettimään erilaisia senioriasumisen muotoja ja vaihtoehtoja. Huomiota kiinnitetään myös esteettömyyteen niin asunnossa kuin ympäristössä. Senioriasuminen on niin sanotun normaalin asumisen ja palvelutalo asumisen välimuoto. Palvelut ja asuminen suunnitellaan niin, että niitä voidaan muuttaa ikääntymisen ja tarpeiden muutoksien myötä. Suunnittelussa huomioidaan erilaisuus, erilaisia senioriasumisen muotoja ovat muun muassa kommuunisenioritalot, kotihotellit ja senioritalot.

Yhteisöasumisesta on puhuttu viimeaikoina paljon, mutta toteutuneita malleja on vähän (Helamaa & Pylvänen 2012, 4). Asumisessa yhteisöllisyys voi ilmetä monin eri tavoin ja tasoin. Yleisesti yhteisiä piirteitä niillä on kuitenkin yhteistilat, jonkin tasoinen yhteistoiminta ja organisaatio.

Esimerkkejä yhteisöllisyyden toteutumisesta löytää muun muassa Saksasta, Tanskasta, Itävallasta ja Ruotsista (Helamaa & Pylvänen 2012, 4). Yhteisöllisyyttä voi luoda ja vahvistaa myös lähiympäristössä ja asuinalueella erilaisten tilaratkaisujen ohella. Väestön ikääntyessä ja tilastollisten lukujen kasvaessa on alettu kiinnittämään enemmän huomiota yhteisöllisen asumisen vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin.

On tullut se aika, kun täytyy kehittää entistä monipuolisempia asumisratkaisuja sekä miettiä suunnittelun lähtökohtia uudelleen (Helamaa & Pylvänen 2012, 14–18). Yhä enemmän asukkaat haluavat itse vaikuttaa asuntonsa ja lähiympäristön ominaisuuksiin, he haluavat toteuttaa itseään. Nyt täytyykin siirtyä tuotantolähtöisestä toimintamallista asukkaiden tarpeista lähteviin palvelu- ja tuotantomalleihin. Tähän mennessä yhteisöllistä asumista on toteutettu lähinnä erityisasumisen piirissä, kuten hoitokodeissa. Kehitystä yhteisöasumisessa on kuitenkin tapahtunut viime vuosikymmeninä, ja sitä on ohjannut asukkaiden erilaiset tarpeet ja toiminta.

Yhteiskunnan keskeiset palvelut, kuten asumisen ja sen oheispalvelujen kehittäminen on nyt ajankohtaista (Helamaa & Pylvänen 2012, 15). Ihmiset haluavat itse määrittellä asumistaan ja tarvittavia palveluita. Vaikka avun tarve kasvaa koko ajan, on kotona asuminen siltikin ikääntyville tärkein toive. Yhteiskunnan tavoitteena onkin mahdollistaa kotona asuminen ja näin ollen vähentää laitospaikkoja. Muutoksia täytyy tapahtua niin palveluverkostoissa, ympäristössä, asunnossa, kaupunkirakenteessa kuin lähiympäristössä. Jotta yhteiskunnan tarjoama palvelu-

ja tukiverkko ei kasvaisi älyttömiin tasoihin, täytyy löytää erilaisia keinoja ja ratkaisuja ylläpitää ikääntyvien itsenäistä selviytymistä ja toimintakykyä pidempään.

Asumismuotona yhteisöasuminen on asukkaalle aktivoivaa, erilaiset asukkaiden yhdessä järjestämät harrastukset ja toiminta ylläpitävät ikääntyvän toimintakykyä ja kuntoa (Helamaa & Pylvänen 2012, 16). Elämänlaatu saattaa parantua huomattavasti yhteisöasumisessa, ja se voi hyvin lisätä kotona asumisen vuosia.

Yhteisöasumisessa asukkaat toimivat lähiympäristönsä ja asumisensa asiantuntijoina, toimijoina ja ylläpitäjinä, heillä on aktiivinen rooli (Helamaa & Pylvänen 2012, 18). Monessa asuinyhteisössä asukkaat ovat itse aloittaneet hankkeet ja näin he pääsevät heti alusta alkaen vaikuttamaan erilaisiin suunnitteluratkaisuihin. Asukkaiden täytyy saada vaikuttaa muun muassa asumisen kulttuuriin, palveluihin ja toimintatapoihin. Asukaslähtöisyys ei katkea, vaan prosessissa asiat määritetään koko ajan uudelleen erilaisten muutosten mukaan, kuten ikääntymisen ja erilaisten tarvittavien palveluiden myötä.

Ikääntyville yhteisössä arjen käyttöä rytmittävät erilaiset toimet, kuten harrastuspiirit tai yhteisesti järjestetyt ruokailut (Helamaa & Pylvänen 2012, 19). Monesti asuinyhteisöt mielletään suljetuiksi ja keskittyneiksi, mutta oikeasti ne tarjoavat monia erilaisia toimintamahdollisuuksia. Monen ikääntyvän liikkuminen on rajoitteista lähiympäristöön, joten sosiaaliset kontaktit omalla asuinalueella on heille tärkeitä.

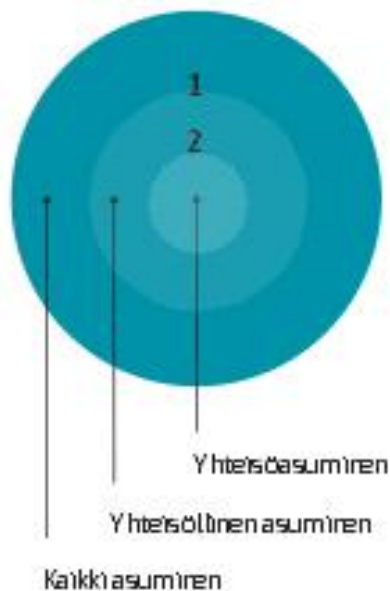
Yhteisöasumisen malleilla voitaisiin ratkaista asumisen ajankohtaisia ongelmia (Helamaa & Pylvänen 2012, 20). Se lisäisi myös asukkaiden vaikutusmahdollisuuksia asumiseen ja asuinalueiden monimuotoisuuteen. Yhteisöasumisella on annettavaa yhteiskunnalliselle kehitykselle muun muassa tuomalla uusia tuotantotapoja (asukaslähtöinen asuntotuotanto), lisäämällä omatoimisuutta, pyrkiä pienentämään laitoshoidon tarvetta, lisätä yhteistoimintaa, luoda paikallisia tukiverkostoja ja näin ehkäistä syrjäytymistä ja luoda kestävämpiä elämäntapoja.

Keskeisintä yhteisöasumisessa on asukkaan kokemukset asumisesta, tarpeet ja toiveet (Helamaa & Pylvänen 2012, 21). Yhteisöllisyys voi tuoda uutta sisältöä ja merkitystä elämään. Suomessa tällaiset hankkeet, kuten Loppukiri Helsingissä osoittavat, että niistä on positiivisia kokemuksia. Tällä hetkellä mahdollisuus yhteis-

söasumiseen on tarjolla vain harvoille, eikä se tavoita kaikkia siitä hyötyviä ihmisiä, kuten yksinäisiä. Asumismalli täytyisi tuoda tunnetummaksi väestölle luomalla lisää esimerkki kohteita ja kertomalla kokemuksista sekä tutkimustuloksista.

Puhuttaessa termit yhteisöasuminen ja yhteisöllinen asuminen menevät helposti sekaisin, eikä niiden varsinaista eroa oikein edes tiedetä (Helamaa & Pylvänen 2012, 24–25). Yleisesti yhteisöasumisesta puhutaan, kun on järjestäytyneesti ja tavoitteellisesti pyritty yhteisölliseen asumistapaan, joka sisältää muun muassa yhteistilat, yhteisöllisen organisaation ja yhteistoimintaa naapureiden kanssa. Yhteisöllinen asuminen taas sisältää edellä mainitut seikat, mutta myös sellaisia asumisen tapoja, mitä yhteisöasuminen ei sisällä. Niihin liittyy enemmän yhteistoimintaa tai – tiloja, mutta tässä ne eivät ole niin tavoitteellisia ja velvoittavia kuin yhteisöasumisessa. Raja näiden välillä ei kuitenkaan ole juuri koskaan selkeä ja ehdoton.

Helamaa ja Pylvänen (2012, 25) olivat kuvanneet raportissaan yhteisöasumisen ja yhteisöllisen asumisen rajapinnat (Kuvio 12). Käsittelem tässä työssä, kuten Helamaa ja Pylvänen raportissaan yhteisöasumista sellaisena, jota luonnehtii tavoitteellisesti yhteisöllinen asumisen kulttuuri.



Rajapinnat

1. Tavanomaista enemmän yhteistoimintaa ja / tai yhteistiloja
2. Tavoitteellinen ja sisäänrakennettu yhteisöllisyys, asukkailla vastuuta tai velvoitteita

Kuvio 12. Yhteisöasumisen ja yhteisöllisen asumisen rajapinnat (Helamaa & Pylvänen 2012, 25).

Yhteisöllisyys voi ilmetä erilaisissa muodoissa ja paikoissa (Helamaa & Pylvänen 2012, 25–30). Kaupungissa yhteisöllisyyden tunteen voi saada suurten ihmisjoukkojen kokoontuessa esimerkiksi konserttiin tai urheilukilpailuihin. Tällaisissa tilanteissa voi helposti tuntea samaistumisen muihin yhteisönä. Lähiympäristössä saattaa tuntea yhteisöllisyyden tunteen asukkaiden erilaisissa kohtaamispaikoissa, kuten kirjastossa tai työväenopistolla. Lähiympäristössä voidaan asukas- ja korttelitalot ajatella asukkaiden yhteistiloiksi, asukkaat voivat järjestää omalla asuinkorttelillaan erilaisia tapahtumia.

Kun ajatellaan varsinaista yhteisöasumista asumismuotona, on se harvinaista niin Suomessa kuin muuallakin Euroopassa (Helamaa & Pylvänen 2012, 34). Yhteisöllisyys on tietoisesti pyritty sisällyttämään toimitiloihin ja toimintatapoihin. Yhteisöasumiseen ryhtyvät asukkaat tietävät sen olevan erilainen asumiskulttuuri ja hyväksyvät ne velvoitteet, joita kyseinen asumismuoto tuo mukanaan.

Vaikka yhteisöasuminen saattaa vaikuttaa liiankin marginaaliselta, ei siellä eläminen kuitenkaan niin marginaalista ole, millainen kuva siitä saattaa muodostua (Helamaa & Pylvänen 2012, 34). Yhteisöasumisessa on täysin samoja ominaisuuksia kuin muunlaisessakin asumisessa, kuten jokaisen oma yksityisyys.

Aikoinaan oli tiiviitä kylä- ja sukuyhteisöjä, joita voidaan ajatella statusyhteisöiksi (Helamaa & Pylvänen 2012, 34). Statusyhteisöön ihmiset kuuluivat esimerkiksi syntyperänsä mukaan. Nämä kuitenkin vähenivät, kun teollistumisen myötä muutettiin työn perässä.

Mikäli yhteisöasumista tulkitaan vaativana, rajoittavana, kiinteänä statuksellisena yhteisönä, luo se epäilyjä tätä asumismuotoa kohtaan (Helamaa & Pylvänen 2012, 35). Mikä se taas tulkitaan yhdessäolon ja yhteistoiminnan lisääjänä, ajatellaan se uudessa ja kohtuullisemmassa mittakaavassa.

Yhteisöllisyyteen liittyy niin emotionaalista kiintymystä kuin sopimuksellista toimintaa (Helamaa & Pylvänen 2012, 35). Elämä asuinyhteisössä ei vaadi asukkaalta jotain tiettyä elämäntapaa tai asennetta. Yhteisöllisyys on yksilöllistä, sen ilmenebismuodot sekä aste vaihtelevat niin yhteisöissä että niiden sisällä. Yhteisöllisyys on monille asukkaille arvokasta ja tavoiteltua, lähtökohtana on kuitenkin sopimuksellisuus, järjestäytyneisyys ja vapaaehtoisuus.

Halu asua sosiaalisessa naapurustossa on ajatuksena asuinyhteisöön hakeuduttaessa (Helamaa & Pylvänen 2012, 36). Nykypäivänä monesti muissa asumismuodoissa on yleistä, ettei naapureita tunneta juuri lainkaan ja tähän monet ovat tyytymättömiä. Naapureiden ollessa tuttuja, arkikin on rikkaampaa ja olo turvallinen. Naapuriapu puolin ja toisin, askareiden jakaminen ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä tekijöitä asumisen laadussa.

Yhteisöjä on erilaisia, samankaltaiset elämäntilanteet tuovat ihmisiä yhteen kuten pienten lasten vanhemmat löytävät toisten lasten vanhempien kanssa jotain yhteistä ja eläkeläiset samaistuvat samassa elämänvaiheessa olevien kanssa (Helamaa & Pylvänen 2012, 41). Yhteisöjä onkin muodostunut tietyn elämänvaiheen tai iän mukaan, juuri senioriyhteisöjen määrä on nousussa. Yleensä kuitenkin vain ikä ei ole yhteinen tekijä, vaan tekijänä saattaa olla samankaltainen elämäntilanne, elämäntapa tai asumiskulttuuri.

Osassa asuinyhteisöjä ylläpidetään jotain tiettyä asukasrakennetta kriteerien ja asukasvalinnan avulla, tällöin halutaan säilyttää esimerkiksi tietty asukasrakenne (Helamaa & Pylvänen 2012, 49). Kaikki yhteisöt eivät suinkaan valitse asukkaitaan tietyin kriteerein.

Asukasryhmän koko on myös vaikuttava tekijä yhteisöllisyyden asteeseen ja toimintakulttuuriin (Helamaa & Pylvänen 2012, 50). Asuinryhmän ollessa pieni yhteisöllisyys voi nopeastikin olla tiivistä ja kaikkien panos on tärkeää esimerkiksi yhteistoiminnassa. Suuremmissa asuinryhmissä naapurikontaktien luominen on hitaampaa ja osan heikompi osallistuminen toimintaan ei kuitenkaan horjuta yhteistoimintaa.

Motiivit yhteisöasumiseen ovat yksilölliset (Helamaa & Pylvänen 2012, 53). Jotkut kaipaavat sisältöä elämäänsä, osa tunsi olevansa yksinäinen. Yhteisöasumista kehitettäessä on sen tarkoitus olla mahdollistavaa. Jotta saavutettaisiin toivottu asuminen, täytyy ihmisten vaikutusmahdollisuuksia tukea.

Yhteisöasumisessa asukkailla on erilaisia rooleja ja rakennuttamismuotoja on monia (Helamaa & Pylvänen 2012, 145). Hankkeen suunnittelu ja rakentaminen/rakennuttaminen voivat olla esimerkiksi asukaslähtöistä, vuorovaikutteista tai osallistavaa. On alettu puhumaan myös ryhmärakentamisesta ja – rakennuttami-

sesta. Puhuttaessa näistä termeistä monesti käytetään milloin mitäkin, ja määrittelemättömyys saattaa tuottaa hankaluuksia. Termien laaja käyttö saattaa hankaloittaa tavoitteellista, asukkaiden vahvempaa osallistumista asuin ympäristön suunnitteluun. Tarkoituksena on muuttaa asuntorakentamisen kulttuuria, joten osallisuutta kuvaavien termien esille tuominen on kuitenkin ajankohtaista. Tämä pätee myös yhteisöasumisen toteutuksen kohdalla, jossa asukkaiden rooli on erilainen tavalliseen asuntotuotantoon verrattuna.

Asuntotuotannon yhteydessä asuntosuunnittelua kutsutaan asukaslähtöiseksi suunnitteluksi, kun suunnittelussa on huomioitu asukkaiden tarpeet ja toiveet (Helamaa & Pylvänen 2012, 145). Kun puhutaan yhteisöllisestä asumisesta, tulee sen olla asukaslähtöistä, eli tulevien asukkaiden tarpeet on otettu huomioon hankkeen aloittajasta tai rakennuttajasta riippumatta.

Yhteisöhankkeen perustajana voi olla esimerkiksi asukkaat itse, arkkitehti, yhdistys tai kaupunki (Helamaa & Pylvänen 2012, 146). Kun asukkaat ovat tehneet aloitteen asuntorakennuttamiseen, voidaan ainakin puhua asukaslähtöisestä rakennuttamisesta. Asukkaiden toimiessa rakennuttajina, voidaan puhua ryhmärakennuttamisesta, tällöin asukkaat ovat vastuussa rakennushankkeesta.

Yhteisölliseen asumiseen ei kuitenkaan vaadita asukkaiden aloittamaa hanketta (Helamaa & Pylvänen 2012, 158). Yhteisöllisyys asumisessa voi muodostua asukkaille monin eri tavoin. On olemassa monia esimerkkejä yhteisöllisistä ja toimivista, ulkoapäin ohjatuista asuinkohteista.

Yhteiskunta voi tukea yhteisöasumista monin eri keinoin, kuten toimintamallien kehittämiseen osallistumalla, taloudellisesti tai asukaslähtöisten rakennuttamismuotojen tukemista lainsäädännöllä (Helamaa & Pylvänen 2012, 162). Asuinyhteisöjä tukemalla voidaan luoda erilaisia positiivisia vaikutuksia, kuten ikääntyvien kohdalla mahdollistetaan kotona asuminen pidempään ja lisätään sosiaalista hyvinvointia.

Yhteisöasuminen on mielestäni hyvä asumismuoto etenkin ikääntyville. Niitä tulisi toteuttaa erilaisin asukasryhmin, jolloin jokainen voisi valita itselleen mieluisan mallin riippuen siitä, haluaako ympärilleen mahdollisimman erilaista asukasryhmää vai samassa elämäntilanteessa olevia asukkaita.

7 OSALLISTAVAT MENETELMÄT

Tutkimuksessa hankin käyttäjätietoa osallistavan suunnittelun avulla. Järjestin kaksi workshop päivää joissa osallistin kohderyhmän työhöni erilaisten tehtävien avulla. Tarkoitukseni oli ymmärtää aihetta käyttäjän näkökulmasta ja saada vastauksia tutkimuskysymyksiini tehtävien avulla.

7.1 Käyttäjä- ja ihmiskeskeinen suunnittelu

Muotoilun parissa käyttäjäkeskeiset suunnittelumenetelmät ovat nousseet suosioon (Huotari ym. 2003,12–22). Kun on kerätty käyttäjä tietoa muun muassa haastatteluilla, itsedokumennoinnilla tai valmiina olevista aineistoista, mallitetaan tieto esimerkiksi samankaltaisuuskaavioihin. Tällä tavoin voidaan systemaattisesti tulkita käyttäjätietoa. Tarkoituksena on, että suunnittelija ymmärtää käyttäjän näkökulman ja pyrkii samaistumaan käyttäjiin.

Painopisteet käyttäjäkeskeisen tiedon keruussa vaihtelevat, kuten ihmisten suhteet tuotteisiin tai heidän tarpeensa (Battarbee 2004, 38). Kaikissa päämäärä on kuitenkin sama, tuotteiden tulee tyydyttää ihmisten tarpeet, joten tutkimuksessa painopiste sijaitsee näiden tarpeiden ympärillä. Käytettävyyden lisäksi tuleekin huomioida myös henkiset, sosiaaliset, aistilliset, nautinnolliset sekä emotionaaliset tarpeet.

Kuten Brown (2009, 40) kirjoittaa, ongelmana käyttäjälähtöisessä suunnittelussa on, etteivät ihmiset osaa ilmaista tai tunnistaa aina omia tarpeitaan heiltä sitä kysyttäessä. Tämän vuoksi aina eivät perinteiset kohderyhmäkuvaukset tai markkinatutkimukset suunnittelutyössä tuo merkittäviä tai uusia näkökulmia. Tuotteiden tai palveluiden ominaisuuksia parannettaessa käyttäjälähtöiset menetelmät saattavat olla hyödyksi, mutta luovuuden suhteen ne eivät yleisesti tee erityisiä läpimurtoja.

Sanders (2002, 3) toteaaakin, että käyttäjäkeskeisessä (usercentered) suunnittelussa tutkitaan ihmisten tekoja, sanoja, ajattelua sekä tuotteiden tai palvelujen

käyttöä. Ihmiskeskeisessä (human-centered) suunnittelussa taas pyritään näkemään se, mistä he unelmoivat, mitä ihmiset tietävät, luovat tai tuntevat.

Niin osallistavassa kuin käyttäjälähtöisessä suunnittelussa tarkoituksena on vastata lopullisen käyttäjän tarpeisiin. Sanders (2002, 1) määrittelee näiden eroiksi, että osallistavassa suunnittelussa suunnitellaan käyttäjän kanssa, kun taas käyttäjälähtöisessä suunnittelussa suunnitellaan käyttäjää varten.

Mattelmäen (2006, 32) mukaan ihmiskeskeisessä suunnittelussa tunnistetaan ensin suunnittelutarve, jonka jälkeen määritellään käyttöyhteys ja tuotetaan käyttäjävaatimukset. Tämän jälkeen lähdetään suunnittelemaan ja suunnitteluratkaisuja arvioidaan ja litteroidaan lopuksi, kunnes ne täyttävät aikaisemmin määritetyt vaatimukset.

7.2 Osallistavan suunnittelun lähtökohdat

Osallistavalla muotoilulla ja suunnittelulla on erilaisia termejä, kuten osallistuva muotoilu (participatory design), yhdessämuotoilu (co-design), osallistuva suunnittelu tai yhteissuunnittelu (Sanoff 2008, 58; Battarbee 2004, 21; Ylitalo-Kallio 2012, 1). Muotoilussa osallistaminen on vasta kasvussa, eikä kaikkia termejä vielä tunneta. Kuitenkin jo 70-luvulla on käytetty osallistavaa suunnittelua, muun muassa Skandinaviassa, kun tietoteknisten ohjelmistojen kehittäjät tekivät yhteistyötä käyttäjien kanssa parantaakseen laatuaan.

Osallistavassa suunnittelussa tehdään yhteistyötä jonkin ryhmän kanssa, kuten asiakkaiden tai tuotteen käyttäjien ja osallistetaan heidät suunnitteluun (Ylitalo-Kallio 2012, 1). Kuten Hyysalo (2009, 94) esittää, voi osallistaminen olla yksinkertaisimmillaan keskustelemista käyttäjän kanssa tuotekehityksen aikana, jota hän kutsuu käyttäjäyhteistyöksi. Hyysalo (2009, 102) mainitsee myös käyttäjän suoran osallistumisen suunnittelutyöhön, jossa käyttäjä voisi osallistua suunnitteluun kommentoimalla tehtyjä ratkaisuja. Toinen ääripää taas on kanssamuotoilu, jossa Tukiaisen (2010, 54) mukaan käyttäjä suunnittelee tuotteen ja yritys toimii vain valmistajana. Omasta mielestäni Tukiaisen esimerkki kanssamuotoilun ääripäästä on turhan riskialtis toteutettavaksi.

Hyysalon (2009, 96) mukaan käyttäjän ja suunnittelijan yhteistyön hyöty riippuu kenen kanssa yhteistyötä tehdään, kuka tahansa ei sovi käyttäjäksi tai kohderyhmäksi. Täytyy löytää ihmiset, jotka voisivat olla todellista kohderyhmää tai käyttäjiä. Käyttäjryhmä saattaa mukautua ikäryhmän, harrastuksen, ammattiryhmän tai mieltymysten mukaan.

Osallistavan suunnittelun ajatellaan syntyneen 70- luvulla demokratiasta, jolloin ajatuksena oli yhdistää erilaisia tietämyksiä ratkaisemaan suunnitteluongelmia (Sanders & Stappers 2008, 8; Sanoff 2008, 57). Sillä jokaisella on oltava oikeus vaikuttaa asioihin. Tarkoituksena oli, että yhteisestä tietämättömyydestä päästäisiin oppimisen ja osallistumisen avulla yhteisen tiedon tilaan. 2000- luvun alkupuolella osallistuvasta suunnittelusta on alettu puhua enemmän myös käsitteillä yhteisluominen tai yhteissuunnittelu.

Osallistavassa suunnittelussa mukaan otetaan esimerkiksi työntekijöitä ja asiakkaita, joiden kanssa tehdään yhteistyötä ja kehitetään tuotteita tai palveluja yhdessä (Ylitalo-Kallio 2012, 2). Tarkoituksena on kehittää tuotteita ja palveluja yhdessä ihmisten kanssa, jotka ovat niiden tulevia käyttäjiä. Ovathan he omien tarpeidensa parhaita asiantuntijoita. Käyttäjät osallistuvat toimintaan ja ovat vaikutusvaltaisessa asemassa. Yhteistyön ja osallistumisen määrä vaihtelee aina tapauskohtaisesti.

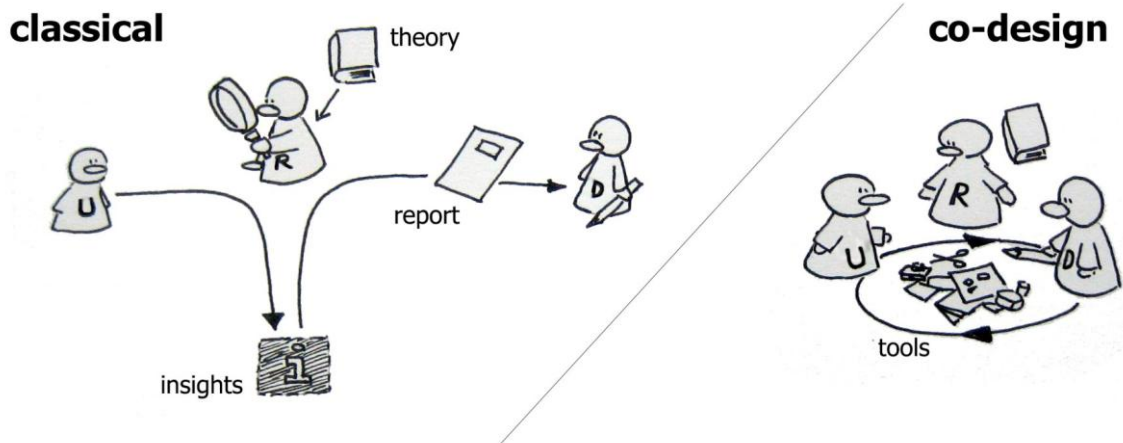
Osallistavassa suunnittelussa käyttäjät saavat toimia asiantuntijoina, mutta muotoilijalla ja asiantuntijoilla olla myös suuri rooli ammattitaitonsa vuoksi (Sanders & Stappers 2008, 8). He kuitenkin hallitsevat muotoilun, tuotekehityksen ja liiketoiminnan.

7.3 Osallistava suunnittelu nykypäivänä

Nykyään suunnittelijat ovat avoimempia sille ajatukselle, että käyttäjät ovat vaikutusvaltaisia kumppaneita (Sanders & Stappers 2008, 1). Tuotesuunnittelun sijaan suunnittelemme tuotteita erilaisiin tarkoituksiin. Siirrymme teknologia- ja tuoteveitoisesta suunnittelusta tapaan, jossa keskitymme ihmisten tarpeisiin, mikä vaatii taas pitkäkestoisemman ja laajemman näkökulman. Tämä juuri muuttaa sen, mi-

ten ja ketkä suunnittelevat. Ihmiskeskeinen suunnittelu on jakautumassa nelikenttään; onko käyttäjä subjekti vai kumppani, ja onko työ tutkimus vai suunnittelupohjaista.

Kuten Sanders & Strappers (2008, 8) ovat kuvanneet (Kuvio 13) käyttäjien, tutkijoiden ja suunnittelijoiden roolit yhteissuunnittelussa ovat tasavertaisia.



Kuvio 13. Roolit yhteissuunnittelussa verrattuna perinteiseen suunnitteluun (Sanders & Strappers 2008, 8).

Co-creation, eli yhdessä luominen ja yhteissuunnittelu ovat tärkeässä roolissa osallistavassa suunnittelussa (Sanders & Stappers 2008, 6). Yrityksien asenne niitä kohtaan on kuitenkin vielä melko huono, eikä pidetä tarpeeksi tärkeänä investoida käyttäjätutkimukseen eikä uskalleta lähteä siihen mukaan.

7.4 Osallistavan suunnittelun työvälineet

Ideoinnissa käytetään erilaisia apuvälineitä, kuten kollaaseja tai hahmomalleja (Mattelmäki 2006, 18–32). Apuvälineiden avulla suunnittelijat saavat ajatuksena liikkeelle ja hahmottavat erilaisia mahdollisuuksia. Pyritään löytämään erilaisten välineiden avulla uusia ideoita ja ratkaisuja. Käyttäjäkeskeisen suunnittelun yleistyessä ja sen käytön kasvaessa, on tullut tarve kehittää sekä soveltaa erilaisia menetelmiä.

Mattelmäen (2006, 32) mukaan käyttäjäkeskeisessä suunnittelussa tavoitteena on ymmärtää käyttäjän tarpeet ja tuoda nämä tarpeet tuotemääräyksiin. Tarkoituksena on myös hyödyntää käyttäjänäkemyistä suunnitteluratkaisujen arviointiin. Halutaan tietää myös käytettävyyden ja ergonomian lisäksi estetiikan ja muodon vaikutuksesta käyttäjän elämäntapaan ja arjen toimintaan.

Mattelmäki (2006, 32) kuvaa Elizabeth Sandersin ja Ulay Dandavaten kehotusta tutustua käyttäjän kokemukseen kolmella eri tavalla. Täytyy kuunnella mitä ihmiset sanovat, täytyy katsoa mitä he tekevät ja pitää antaa heille mahdollisuus ilmaista ajatuksensa ja unelmansa. Haastatteluissa ihmisiä kuunnellaan, havainnoimalla heitä katsotaan ja luovissa työpajoissa heillä on mahdollisuus ilmaista itseään. Mattelmäki (2006, 32) on kuvannut myös Bruce Haningtonin tavan jakaa ihmiskeskeiset tutkimusmenetelmät kolmeen kategoriaan niiden tavoitteiden ja tuloksien mukaan: perinteisiin, sovellettuihin ja innovatiivisiin menetelmiin (Kuvio 14).



Kuvio 14. Haningtonin teoria ihmiskeskeisen suunnittelun menetelmistä ja tulkinnasta (Mattelmäki 2006, 34).

Mattelmäki (2006, 33) mainitsee perinteisiin menetelmiin sisältyvän muun muassa kyselyt, ryhmäkeskustelut ja haastattelut. Näiden menetelmien avulla saadaan tietoa suuremmista ihmismääristä ja tuloksena saadaan esimerkiksi lukuja. Näiden menetelmien käyttö ei välttämättä avaa suunnittelijalle uusia näkökulmia, mutta saattavat kumota tai vahvistaa jo tiedossa olevia asioita.

Sovellettuihin menetelmiin Mattelmäki (2006, 35) mainitsee kuuluvan muun muassa etnografian ja havainnoinnin menetelmät. Itsedokumentointi on vakiintunut tutkimusmenetelmä etnografiassa, sitä käytetään ymmärtämisen apuna käyttäjävaatimusten määrittelyyn.

Innovatiiviset menetelmät ovat luovia ja osallistuvia, kuten kollaasit ja työpajat (Mattelmäki 2006, 35–36). Näiden menetelmien avulla pystytään tarkastelemaan muun muassa ihmisten arvoja, tunteita ja haaveita. Joitakin asioita ei mahdollisesti ole aiemmin ajateltu saatikka että niitä olisi verbalisoitu. Tällaisten kysymysten tueksi on hyvä olla työkaluja, joiden avulla ihminen voi ilmaista itseään ja paljastaa herkkiäkin asioita. Luovat työtavat auttavat näissä tilanteissa ilmaisemaan itseään. Itse käytän työssäni innovatiivisten menetelmien workshop työpajaa, jossa pyrin selvittämään erilaisten tehtävien avulla ihmisten toiveita ja tarpeita.

Innovatiivisilla menetelmillä saadaan usein visuaalista ja sanallista tietoa. Niiden avulla tehdään rajauksia ja etsitään mahdollisuuksia. Käyttäjien haaveita, ajatuksia ja omia ideoita saa esille esimerkiksi osallistuvalla työpajalla. Mattelmäki (2006, 37) kertoo Haningtonin näkemyksen suunnittelutoiminnan tutkimuksesta silloin, kun suunnittelutoiminta on visuaalista ja luovaa, suunnitteluun johtavan tutkimuksen tulisi sisältää samankaltaisia ominaisuuksia. Menetelmät täytyy luoda erikseen jokaiseen tilanteeseen sopivaksi. Suunnittelija voi tämän jälkeen työstää tutkimustuloksia suunnitteluratkaisuihin.

Haningtonin jaottelun mukaan perinteisillä menetelmillä tuotetaan suuriin ryhmiin käytettäviä yleistyksiä ja määrällisiä tuloksia (Mattelmäki 2006, 38). Innovatiivisia menetelmiä sovellettaessa kiinnostus taas kohdistuu lähinnä pieniin ryhmiin, tai yksilöihin. Innovatiivisten menetelmien tarkoituksena on pyrkiä pois perinteisissä

menetelmissä käytettävistä yleistyksistä. Yksittäisen ihmisen unelma tai tarve saattaa olla suunnittelijan oivalluksen lähtökohta.

Mattelmäen (2006, 38) mukaan käyttäjätietoa voidaan kerätä näillä kolmella menetelmällä. Objektiivisuutta painottavat perinteiset tieteelliset menetelmät eivät käy yksistään elämyksen suunnittelun yhteydessä. Niitä käyttämällä ei tavoiteta käyttäjien valintaperusteita, arvoja tai tunteita jotka ovat merkittäviä seikkoja elämysten suunnittelussa. Myöskään järjestelmällinen analyysi ei avaa suunnittelijalle asioita, jotka loisivat hänelle uusia ideoita. Suunnitteluun liittyvässä tutkimuksessa on kuvittelulla oma roolinsa. Elämykselliset menetelmät tuottavat oivalluksia ja niiden tuottamat kokemukset antavat suunnittelijoille yhteisen lähtöpisteen.

Suunnittelijoiden tulee ymmärtää ihmisten niin kulttuurisia, henkilökohtaisia ja sosiaalisia tekijöitä (Mattelmäki 2006, 39). Näiden seikkojen avulla arvioidaan ja tulkitaan suunnitteluratkaisuja. Elämyksellisyyttä ja eläytymistä korostavat työtävät huomioivat suunnittelijan kykyä ja tarvetta samaistua käyttäjän tilanteeseen. Empaattisesta suunnittelusta puhuttaessa kuvataan kykyä asettua toisen ihmisen asemaan.

7.5 Osallistavan suunnittelun tavoitteet

Mattelmäki (2006, 73) kertoo osallistuvan suunnittelun tavoitteeksi kartoittaa käyttäjien tarpeita ja ideoida uusia ratkaisuja yhdessä käyttäjien kanssa. Osallistavan suunnittelun tehtävien avulla käyttäjät voivat ilmaista tarpeensa ja toiveensa, osallistua tiedon keräämiseen sekä suunnitteluun. Luovien tekniikoiden ajatuksena on antaa erilaisia suunnitteluvälineitä joiden avulla ihmiset voivat ilmaista mahdollisuuksia, tarpeita ja toiveita.

8 TIEDONHANKINTA OSALLISTAVAN SUUNNITTELUN AVULLA

Tässä luvussa kerrotaan osallistavan suunnittelun osuudesta työssä. Luku sisältää workshopin suunnittelun, toteutuksen ja yhteenvedon.

8.1 Osallistavan workshopin suunnittelu

Päätin käyttää tiedonhakuun osallistavan suunnittelun workshopia, jotta kohde-ryhmällä olisi mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja tuoda esille seikkoja, joita en itse olisi ehkä osannut suoraan kysyä. Työpajojen lomassa minulla on myös mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, mikäli tilanne vaatii.

Alussa pohdin, minkälaista tietoa tarvitsen, mitä resursseja minulla on käytössä ja minkälaisia tiedonhankintatapoja voisin soveltaa tai luoda. Päädyin hankkimaan käyttäjätietoa workshopin avulla, jonka on tarkoitus korvata perinteiset kyselyt ja havainnoinnit.

Tehtävien suunnittelu ja niiden ulkoasun miettiminen on mielenkiintoinen työvaihe, onhan visuaalinen ja konkreettinen tekeminen luontevaa suunnittelijoille (Mattelmäki 2006, 71). Jotkut tehtävät vaikuttavat ehkä jopa omituisiltakin, mutta niillä halutaan löytää uusia näkökulmia. Tehtävien ajatuksena on käynnistää ja rikastaa eläytymistä ja ajatusprosessia. Kirjalliset tutkimusraportit eivät ole niinkään inspiroivia, vaan suunnittelijat tarvitsevat erilaista tietoa erilaisista lähteistä tukemaan luovaa ajattelua, sekä tulkitsemaan visuaalista aineistoa. Halusin luoda tehtävistä osallistujille elämyksellisiä, mutta kuitenkin itselleni tietoa tuottavia.

Aluksi ajatuksenani oli, että toteutan kolme workshopia, mutta tehtäviä suunniteltaessa päädyimme yliopettaja Anne Kuuselan kanssa siihen, että pidän kaksi workshopia. Ensimmäisen workshopin pidin 11.3.2013 ja toisen 15.3.2013. Kestoksi suunnittelin kahta tuntia, maksimissaan kolmea.

Paikkana toimi Järvisuudun ammatti-instituutin Alajärven toimipisteen kirjastohuone, jonka yhteyshenkilö Marjo Vistiaho varasi meidän käyttöömmek. Vistiaho välitti laatimani kutsun/tiedotteen workshoppeista edelleen aktiivisten senioreiden ryhmäl-

le. Tämä aktiivisten senioreiden ryhmä koottiin henkilöistä, jotka käyvät Järviseudun maakuntakorkeakoulun avoimen korkeakouluopetuksen ikääntyvien seminaareissa.

Tarvikkeita varasin Vistiahon suositusten mukaan 10–12 henkilölle. Niin kuin ikäihmisten ryhmän nimikin kertoo, oli oletettavaa, että osa ryhmäläisistä olisi niin kiireisiä, etteivät pääsisi paikalle. Vistiaho välitti minulle yhden sähköpostin, johon yksi ryhmäläinen oli kirjoittanut ajatuksiaan, koska ei päässyt mukaan workshopiin.

Tehtäviä suunnitellessa tavoitteena oli luoda tehtävien sisältö niin, että tehtävät ovat osallistujille mielekkäitä tehdä ja saisin itse paljon haluttua informaatiota ja tuloksia. Työpajojen jälkeen tarkoitukseni oli analysoida tuloksia ja löytää vastauksia tutkimuskysymyksiini, sekä verrata niitä kirjallisuuskatsauksesta ilmenneisiin asioihin ja oletuksiin.

En suunnitellut käyttäväni tutkimuksessani perinteisiä tiedonhankinta menetelmiä, vaan ainoastaan workshopia, mutta mikäli tarvitsisin tarkennusta johonkin asiaan, käyttäisin haastattelua. Ennen workshopien suunnittelua tutkin käyttäjäkeskeisen suunnittelun tiedonhankintatapoja ja aikaisempien opinnäytteiden toteutettuja työpaja menetelmiä. Halusin workshopieni olevan luovia ja ilmapiiriltään rentoja, jolloin keskustelu voisi olla vapaampaa ja osallistajat kertoisivat ajatuksiaan ja toiveitaan. Toiseen workshopiin päätin varata loppuun aikaa mahdolliselle keskustelutuokiolle, ryhmähaastattelulle, jossa voisin tarkentaa kohderyhmän tarpeita ja ajatuksia, mikäli minusta tuntuu, että kaipaen lisäinformaatiota.

Tutkiessani käyttäjäkeskeisen suunnittelun tiedonhankintatapoja ja aiempina vuosina tehtyjen opinnäytteiden workshoppeja, ei mikään tuntunut olevan itselleni täysin sopiva tapa. Ajatuksia ja ideoita niistä kyllä sain. Hyvin vähän kuitenkin löytyi esimerkkejä osallistavasta suunnittelusta. Luotaimista löytyi erilaisia esimerkkejä, ja alussa pohdinkin käyttäväni tätä menetelmää silkasta mielenkiinnosta. Päädyin kuitenkin workshoppeihin, koska niiden avulla saan tarkempaa tietoa kohderyhmästä ja minulla on mahdollisuus tarkentaa asioita tarpeen vaatiessa, kun itse pystyn arvioimaan tilannetta.

Käyttäjätutkimusta tehdessä tulee varmistaa, että tutkimustilanteen kulku ja eteneminen on käyty huolellisesti läpi (Huotari ym. 2003, 79). Itse kokosin varatulle

neljälle ryhmälle omiin värikkäisiin paperikasseihin materiaalit valmiiksi. Käytössä oli erivärisiä tarralappuja, tusseja, värikyniä, erivärisiä papereita, teippiä, liimaa, saksia ja kangasta. Näiden lisäksi tehtäviin tarvittiin isoja papereita, symboleja ja hahmonpohjan, jotka tein jokaiselle ryhmälle valmiiksi.

Suunnitellessani tehtäviä haasteena oli tehtävien luovuus ja mielekäs tekeminen. Halusin, että osallistujat todella pitävät tehtävien teosta, mutta samalla saisin haluamiani tuloksia että tuloksista olisi todella hyötyä minulle tutkimuksessani. Suurin haaste itselleni oli varmaankin workshopien ohjaus, joka jännitti. Ajan uskoin riittävän, koska en tehnyt tehtäviä liian montaa yhdelle päivälle, koska halusin että tehtäviin perehdytään kunnolla. Workshopeja en ollut aikaisemmin pitänyt, joten ajatus tilanteesta jännitti, mutta huolellinen perehtyminen aiheeseen sekä tilanteen että tehtävien läpi käynti rohkaisivat. Tehtävien tavoitteena oli selvittää kohderyhmän tarpeita ja toiveita asumisesta, asunnosta, ympäristöstä ja palveluista.

8.2 Workshop 1

Ensimmäisen workshopin pidin 11.3.2013 ja tehtävien tarkoituksena oli kartoittaa itselleni, millainen on osallistujien oma tilanne asumiselta ja elämältä tällä hetkellä, sekä saada selville heidän omia toiveitaan ja ajatuksiaan asumisesta. Ensimmäisen tehtävän lomake on kuvattu liitteessä 1, jossa kartoitin osallistujien tämän hetkistä elämäntilannetta. Toiseksi tehtäväksi olin varannut keskustelua avaavan tehtävän, jonka tarkoitus oli poistaa mahdollinen jännittynyt ilmapiiri. Tehtävän suunnitelma on kuvattu liitteessä 2. Tämän tehtävän ajatukset ryhmät kävivät laittamassa kukin vuorollaan seinälle asetettuihin isoihin, osiin jaettuihin papereihin ja kertoivat samalla omista esille tulleista ajatuksistaan. Tehtävän tarkoituksena oli määrittellä ja tuoda esille tämän hetken huonoja ja hyviä puolia eri kategorioista. Kolmannessa tehtävässä, jonka suunnitelma on kuvattu liitteessä 3, osallistujat loivat samoissa pienissä ryhmissä/pareissa hahmon, jolle he loivat tarinan käyttäen apuna laatimiani aihekortteja. Tehtävän tarkoituksena oli tuoda esille osallistujien unelmia ja toiveita asumisesta, ympäristöstä sekä ylipäänsä elämästä.

Tehtävien teon jälkeen ryhmien tuotoksen teipattiin seinälle ja kukin vuorollaan esitteli ryhmänsä hahmon. Näin kaikki näkivät muidenkin ryhmien tuotoksia ja toisten tuotoksista nousi mahdollisesti itselle taas uusia ajatuksia mieleen.

Alussa toivotin osallistujat tervetulleiksi, kerroin itsestäni ja työstäni hieman sekä tulevan parituntisen ajan kulusta. Tämän jälkeen osallistujat saivat kertoa itsestään lyhyesti ja minä merkkasin heidät samalla läsnäololistaan. Ennen tehtävien aloitusta kysyin lupaa valokuvaukselle, johon kaikki suostuivat. Keskusteluosuudet ja tehtävien purut äänitin, jotta sain kaiken mahdollisen informaation talletetuksi. Muuten annoin osallistujille työrauhan.

Varasin tarvikkeita Marjo Vistiahon suosittlemalle määrälle, ainakin 12 henkilölle, mutta osallistujia saapui seitsemän, joista kuusi oli naista ja yksi mies. Olin kuitenkin tyytyväinen tähän osallistujamäärään ja jo tälläkin kokoonpanolla sain kattavasti tietoa.

8.2.1 Tehtävä 1

Ensimmäisenä osallistujat kertoivat hieman itsestään laatimalleni lomakepohjalle. Lomakkeessa oli muutama kysymys heidän nykytilanteestaan, miten he elävät ja asuvat. Tehtävän tavoitteena oli kartoittaa minulle, mikä on osallistujien omakohmainen tilanne elämässä ja asumisessa tänä päivänä, sekä tehtävän avulla kartoitin osallistujien ikäluokkia. Mitään suurempaa keskustelua tehtävä ei synnyttänyt.

8.2.2 Tehtävä 2

Tehtävän 2 ajatuksena oli keventää tunnelmaa ja saada osallistujien ajatukset aiheesta liikkeelle. Tehtävässä jakauduttiin pareittain/pieniin ryhmiin ja kukin ryhmä sai punaisia, vihreitä ja keltaisia tarralappuja. Punaisiin tarralappuihin kirjoitettiin huonoja asioita, vihreisiin tarralappuihin hyviä asioita ja keltaisiin tarralappuihin kirjoitettiin parannettavia asioita ja perään oman parannusehdotus/ratkaisu, mikäli sellainen mielessä oli. Aikaa olin suunnitellut tehtävään käytettävän 20 minuuttia ja sen raportointiin 10 minuuttia.

Kun ryhmät olivat valmiita, toi jokainen omalla vuorollaan laput seinälle asetettuun isoon paperiin, joka oli jaettu neljään eri osioon, asuntoon, ympäristöön, palveluihin ja muut osioon. Kukin kertoi samalla ryhmänsä ajatuksia sijoittaessaan laput oikean otsikon alle.

Tehtävän tavoitteena oli kartoittaa kohderyhmän ajatuksia ja mielipiteitä nykytilanteesta, mikä koetaan hyväksi ja mikä huonoksi. Ajatuksia heiltä tuli hyvin, mutta tarralappujen kanssa he turhaan nuukailivat ja kirjoittivat samalle lapulle monta asiaa, joka tuotti vaikeuksia lappujen sijoittamisessa eri otsikoiden alle. Tämä tehtävä poisti turhan jännityksen kaikilta, ja ilmapiiri oli selvästi kevyempi. Tehtävän käynnisti keskustelua aiheesta ja sitä jatkettiin tehtävän jälkeen kahvitauolle. Hämmästyttä tuntui aluksi tuovan, että voidaan kertoa omista kokemuksista ja ajatuksista.

8.2.3 Tehtävä 3

Tehtävässä 3 osallistujat pysyivät samoissa pareissa/ryhmissä kuin edellisessäkin tehtävässä. Tehtävässä kukin ryhmä sai kokoamani tarvikekassit, sekä valmiiksi tekemäni hahmopohjan että apukortit, joissa oli valmiina esimerkki aiheita, joista osallistujat voisivat kirjoittaa. Tehtävässä osallistujat piirsivät tai kirjoittivat vapaasti tarinaa omalle hahmolleen, miettivät miten hahmo haluaa elää ja asua. Antamistani apukorteissa oli muun muassa aiheina minä, kulttuuri, harrastukset, terveys, ympäristö, arvot ja muistot. Apukorttien tarkoituksena oli avata erilaisia ajatuksia ja antaa vähän suuntaa tehtävän tekoon, mutta ei kuitenkaan rajata tai määritellä liikaa mitä osallistujat hahmosta kertovat. Tarinan kirjoittamisen lisäksi jokaisella ryhmällä oli oma hahmopohja, jonka he asustivat tarvikekassin sisältämällä tarvikkeilla mieleisekseen. Aikaa olin suunnitellut käytettävän tehtävän tekoon 40 minuuttia ja sen läpikäyntiin 20 minuuttia.

Lopuksi oli tarkoituksena teipata jokaisen ryhmän tuotokset seinälle ja kukin vuorollaan saisi esitellä oman hahmonsa, mutta aikaa oli tähän mennessä mennyt jo 2,5 tuntia, joten päätin jättää tehtävien raportoinnin seuraavan kerran aloitukseen. Tehtävän tavoitteena oli saada osallistujien ajatukset liikkeelle siitä, millainen

ikäihmisen elämän- ja asuintilanne voisi olla. Näin ollen he voisivat mahdollisesti tuoda omia unelmiaan ja ajatuksiaan esille.

Tehtävä sujui hyvin ja hahmon asustaminen aiheutti osassa hilpeyttä, olihan se heille uutta ja vähän ehkä outoakin. Jokaisella ryhmällä oli täysin erilaiset tarinat ja hahmot, mikä oli hyvä asia. Osallistujien luomat hahmot on kuvattu kuviossa 15. Antamani apukortit olivat kovassa käytössä. Onneksi laadin ne, koska jokainen lähti niiden pohjalta etenemään työssä. Pelkäsin kuitenkin vähän, että ne rajaisivat liikaa osallistujien omia ajatuksia.



Kuvio 15. Osallistujien luomat hahmot ja heidän tarinansa
Lähde: Ala-Huikka 2013a.

8.3 Workshop 2 + ryhmäkeskustelu

Toisen workshopin pidin 15.3.2013. Aloitin kertomalla toisen workshop päivän sisällöstä, minkälaisia tehtäviä tulisimme tekemään. Tämän jälkeen kävimme läpi edelliskerralla luodut hahmot, joita ei ajan loppuessa ehditty vielä raportoida. Osallistujia oli tällä kertaa kuusi, joista yksi oli uusi. Edelliskerralla luotujen hahmojen raportoinnin jälkeen jatkoimme edelleen pareittain tehtävään 4. Tehtävässä tuli luoda asuinympäristö isolle paperille tekemieni symbolikuvien ja kynien avulla. Tehtävän suunnitelmaa ja symboleja olen kuvannut liitteessä 4. Tehtävässä ajatuksena oli kartoittaa osallistujien toiveita ja tarpeita ympäristöltä. Tehtävän ollessa valmis jokainen pari esitteli oman luodun asuinympäristön muille ja näistä keskusteltiin. Aikaa varasin tehtävän tekoon yhden tunnin ja läpikäyntiin puoli tuntia. Osallistujat tekivät tehtävää kuitenkin tarkasti harkiten ja erimielisyyksistä keskustellen, joten aikaa tehtävän tekoon kului yli tunti ja läpikäyntiin jäi vain 15 minuuttia.

8.3.1 Tehtävä 4

Tehtävässä 4 oli tarkoituksena luoda asuinympäristö esimerkiksi aiemmin luodulle hahmolle. Tehtävä tehtiin pareittain. Kaikilla oli käytössään symbolisia kuvia, esimerkiksi kasveja, erilaisia asuinrakennuksia, kulkuneuvoja, palveluita ja niin edelleen. Käytössä oli myös erilaisia kyniä, joilla oli mahdollista itse piirtää tai kirjoittaa vapaasti pohjiin, mikäli haluttua kuvasymbolia ei ollut. Lisäksi oli saksia ja liimaa sekä tekemäni alustava iso paperipohja, johon ympäristöä lähdettiin rakentamaan. Pohjassa oli valmiina näkyvissä vähän vesistöä sekä yksi tie. Käytettävissä olevat symbolit olin laittanut jokaiselle parille omaan kansioon, jossa oli myös varmuuden vuoksi vielä ohjeet tehtävän tekoon.

Ennen tehtävään ryhtymistä näytin osallistujille tekemäni esimerkin pohjasta, johon olin sijoittanut erilaisia symboleja, sekä piirtänyt itse niiden lisäksi pohjaan ja sijoittanut kuvitteellisen hahmoni asumaan yhteen taloon. Ohjeistin osallistujat, minkä jälkeen he saivat siirtyä väljempiin tiloihin tekemään työtään, koska ensimmäisessä workshopissa huomasin tilan koon olevan osaksi ongelma. Näin ollen pyysin Vistiaholta voisiko osa osallistujista mennä viereiseen, hiljentyneeseen aulaan työskentelemään. Tehtävien teko sujui huomattavasti paremmin, kun jokaisella parilla oli oma työskentelyrauha.

Tehtävän tarkoituksena oli selvittää osallistujien tarpeita ja toiveita asumisympäristöltä. Tehtävä sujui hyvin, jokainen alkoi välittömästi ideoida ympäristöä ja etsiä mieleisiään symboleja. Aikaa meni yllättävän kauan, koska varasin työskentelyyn tunnin, mutta aika ylittyi siltikin hiukan. Kun tehtävä oli valmis, tulokset raportoitiin niin, että jokainen kertoi omasta ympäristöstään ja avasi ajatuksiaan muille perustellen valintojaan. Aikaa varasin raportointiin 30 minuuttia, mutta osa siitä kului jo tehtävän tekoon, joten aikaa jouduimme vähän kirimään, eikä yhteenvetoon keskustelu aikaa oikein jäänyt. Jokaisen parin tulokset olivat jälleen hyvin erilaisia. Kuviossa 16 on kuvattu osallistujien työt.



Kuvio 16. Osallistujien luomat asuinympäristöt
Lähde: Ala-Huikku 2013b.

8.3.2 Ryhmäkeskustelu

Vaikkakin aikaa oli kulunut suunnitellun kaksi tuntia viimeisen tehtävän läpikäynnin jälkeen, päätin kuitenkin lopuksi vielä tarkentaa asioita koskien asuntoa ja päätin kysellä muutaman kysymyksen ryhmässä. Liitteessä 5 on esitetty osallistujille esittämiäni kysymyksiä. Kirjasin ylös pääkohtia ja äänitin keskustelun. Ajatuksia ja toiveita tulikin niin nopeaan tahtiin, että en olisi kaikkea tärkeää informaatiota ehtinytkään pelkästään kirjata ylös, joten äänitys oli ehdoton.

Lopuksi kerroin osallistujille heidän osuudestaan oman opinnäytetyöni tutkimukseen ja kiitin heitä osallistumisesta. Osallistujat kertoivat osallistumisen olevan mielekästä ja mielenkiintoista, mikä oli mukava kuulla. Aikaa kului noin puoli tuntia arvioidun kahden tunnin yli.

Ryhmähaastattelun avulla sain hyviä vastauksia koskien asunnon puutteita, tarpeita ja toiveita. Haastattelun ollessa joustava ja vapaamuotoinen pystyin tarpeen tullen täsmentämään esille nousseita seikkoja. Rennolla keskustelulla sain käsiteltyä osallistujien kanssa aihetta hyvin eri näkökulmista ja sain perusteltuja vastauksia. Vastauksia sain niin yksilöittäin kuin koko ryhmän ajatuksia.

8.4 Yhteenveto workshopeista

Molempiin workshopeihin oli varattu aikaa yhteensä kolme tuntia, tavoitteena oli kuitenkin tehdä tehtävät kahdessa tunnissa, jottei aika tunnu osallistujille liian pit-

kältä. Molemmilla kerroilla aika kuitenkin ylittyi noin puoli tuntia. Ajan käytön suunnittelin niin, että tehtävän tekoon menee suurempi osa ja raportointiin pienempi osa ajasta. Näin ajoitus menikin, mutta aikaa jäi turhan vähän parin tehtävän raportointiin, kun osallistujat tekivät suunnitellun ajan loppuessa vielä innokkaasti tehtäviään. Tehtävät raportoitiin heti kun jokainen oli valmis. Jokainen kertoi mielellään omista töistään ja ajatuksistaan.

Tämän aktiivisten eläkeläisten ryhmän jäsenet olivat mukavia ja osallistuivat innokkaasti työpajoihin. Nimensä mukaan he olivatkin todella aktiivisia eläkeläisiä, heille ei olisi onnistunutkaan luotaimien käyttö, koska heidän sanomiensa mukaan kotona ei olisi ehtinyt tehtäviä tehdä. Itseäni jännitti ohjaustilanne, etenkin ensimmäisenä workshop- päivänä, mutta huomattuani osallistujien rentoutuvan tehtävien teossa rentouduin itsekkin. Toisena workshop- päivänä jännitys ei ollut enää ollenkaan niin suurta, ja ohjaus sujui selvästi ensimmäistä kertaa paremmin.

Workshop tuotti hyvin materiaalia ja informaatiota sekä uusia ajatuksia että näkökulmia. Ehkä joissakin vastauksissa ja tuotoksissa olisivat osallistujat voineet kertoa ja kuvata asioita tarkemmin. Nyt jälkeenpäin ajatellen olisin ehkä pitänyt workshopin vielä toisellekin ryhmälle, kuten isommassa kaupungissa asuville eläkeläisille. Näin ollen olisin saanut tutkimustuloksia laajemmin, eri osa-alueilta ja näkökulmista.

9 TULOKSET

9.1 Osallistavan suunnittelun tiedon analysointi

Aineiston analysoinnissa etsin aineistosta yhteneväisyyksiä, eroavaisuuksia ja johlankoja. Jäsentelin ja tulkitsin tuloksia. Pysin löytämään aineistosta asioita, joita osallistajat ovat halunneet kertoa. Kuten Mattelmäki (2006) on kirjoittanut, riippuu tulosten luotettavuus siitä, miten rehellisesti osallistajat ovat vastanneet ja kertooneet tarinansa sekä miten hyvin aineisto on saatu talletettua.

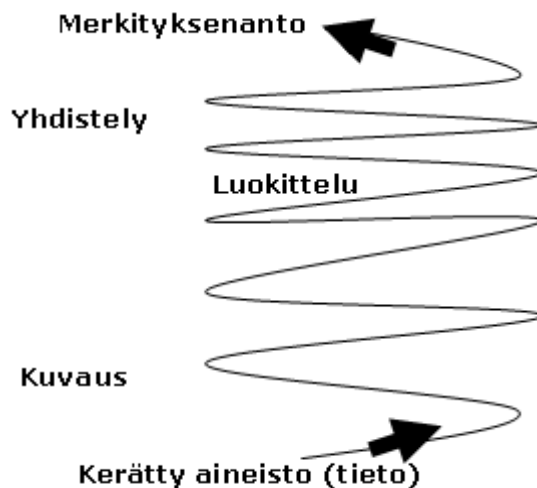
Omassa työssäni tulokset eivät ole inspiraation lähde, vaan niiden avulla saan vastauksia tutkimusongelmiini. Vertailin kirjallisuudessa syntyneitä oletuksia osallistavan suunnittelun tuloksiin. Pysin ymmärtämään kohderyhmän tarpeita kokonaisvaltaisesti. Etukäteistietoni aiheesta oli muodostunut lähinnä kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Workshopin tulokset tukivat kirjallisuuskatsauksessa syntyneitä oletuksia, sekä toivat uusia ajatuksia, informaatiota ja näkökulmia ikäihmisten tarpeista ja toiveista.

Jäsentelin workshopien tulokset, jotta niiden analysoiminen ja tulkitseminen oli helpompaa. Otin tehtäviä laatiessa huomioon, miten helpotan omaa työskentelyäni tuloksien jäsentelyssä. Tehtävässä 2 oli tarkoitus helpottaa analysointia käyttämällä erivärisiä tarralappuja, mutta osallistajat olivat turhan nuukia käyttämään niitä, joten analysointi oli suunniteltua työläämpi. Järjestelin lapuilla olleet asiat selkeisiin kokonaisuuksiin ja otsikoin ne.

Lähtökohtana aineiston analyysille on saada vastauksia tutkimuskysymyksiin, löytää aineistosta olennaiset asiat, tutustua sisältöön ja ymmärtää käyttäjien tarpeet, toiveet ja unelmat, huomioida mahdolliset poikkeavuudet ja löytää uusia ajatuksia (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta, [Viitattu 2.4.2013]). Jo laadullisen aineiston keruuvaiheessa tulee analysoida ja havainnoida materiaalia ja kirjata omia havaintoja ylös.

Aineiston analysointi etenee usein seuraavasti, tarkastellaan ja luetaan aineistoa ja omia havainnoiteja huolellisesti, tämän jälkeen aineisto ryhmitellään esimerkiksi teemojen tai aiheiden mukaan, jonka jälkeen kirjataan omia näkemyksiä asiasta

ja omia havaintoja liitetään aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja teoria taustaan sekä perustellaan valintoja (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta, [Viitattu 2.4.2013]). Laadullisen aineiston analysoinnin kulkua voidaan kuvata kierros kierrokselta eteneväksi (Kuvio 17).



Kuvio 17. Laadullisen aineiston analysoinnin kulku (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta, [Viitattu 2.4.2013]).

Laadullisen aineiston analyysin avulla aineisto tuodaan selkeään ja ymmärrettävään muotoon ja löydetään uutta tietoa tutkimuskohteesta (Taanila 2007). Kerättyä aineistoa pyritään tiivistämään analysoinnilla, kuitenkin kadottamatta mitään olennaista informaatiota. On käytössä erilaisia menetelmiä joiden avulla aineistoa voi käsitellä.

Pyrin saamaan yksityiskohtaisen kuvan käyttäjäryhmän elämästä, sen olosuhteista sekä tarpeista ja toiveista käyttäjien tulkintojen kautta. Tarkastelen monitahoisesti aineistoa ja huomioin merkityksellisiä teemoja. Pysin hahmottamaan itselleni kohderyhmän kokemuksia heidän ympäristöstään ja saamaan tietoa heidän toiveistaan jäsentelemällä kerättyä aineistoani samankaltaisiin ryhmiin kuten samankaltaisuuskaaviossa, jonka avulla konkretisoidaan kohderyhmän kokemukset sekä saadaan tietoa heidän asenteistaan ja arvoistaan (Huotari ym. 2003, 67).

Ryhmäkeskustelun litteroin, eli kirjoitin äänitteen puhtaaksi ja jäsentelin tämän jälkeen erivärisille tarralapuille esimerkiksi ”valaistus-”, ”pesuhuone-”, ”turvalaitteet” -teemojen mukaan.

9.2 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen myötä esille nousi uusia ideoita, toiveita, tarpeita, ongelma- ja kehityskohteita. Kokonaisuutta tarkastellen keskeisimmät kehitysehdotukset ovat saniteetitilat, liikkuminen, palvelut, asunnon varustelu, muunneltavuus ja ympäristö. Tässä luvussa kerron tuloksista, joita sain osallistavan suunnittelun sekä yleisen empiirisen tutkimuksen tuloksina opinnäytetyöni aikana.

Tein yhteenvedon (Kuvio 18) esille nousseista, keskeisimmistä puutteista ikääntyvien asumisessa.



Kuvio 18. Keskeisimmät puutteet ikääntyvien asumisessa

Täytyy muistaa, että jokaisella meillä on oma elämäntyyli ja arvomaailma, joten asumistoiveet ja elämäntavat asumisenkin suhteen vaihtelevat jokaisella. Yleisesti katsottuna voidaan kuitenkin todeta, että palvelut (kauppa, apteekki, terveydenhoitopalvelut, pankki, posti), turvallinen ympäristö, harrastus- ja liikuntamahdollisuudet, asunnon varustelu ja kulkuyhteydet ovat monien mielestä kehitettäviä kohteita. Asumisen peruskriteereihin kuuluu turvallisuus, toimivuus, esteettömyys sekä muunneltavuus.

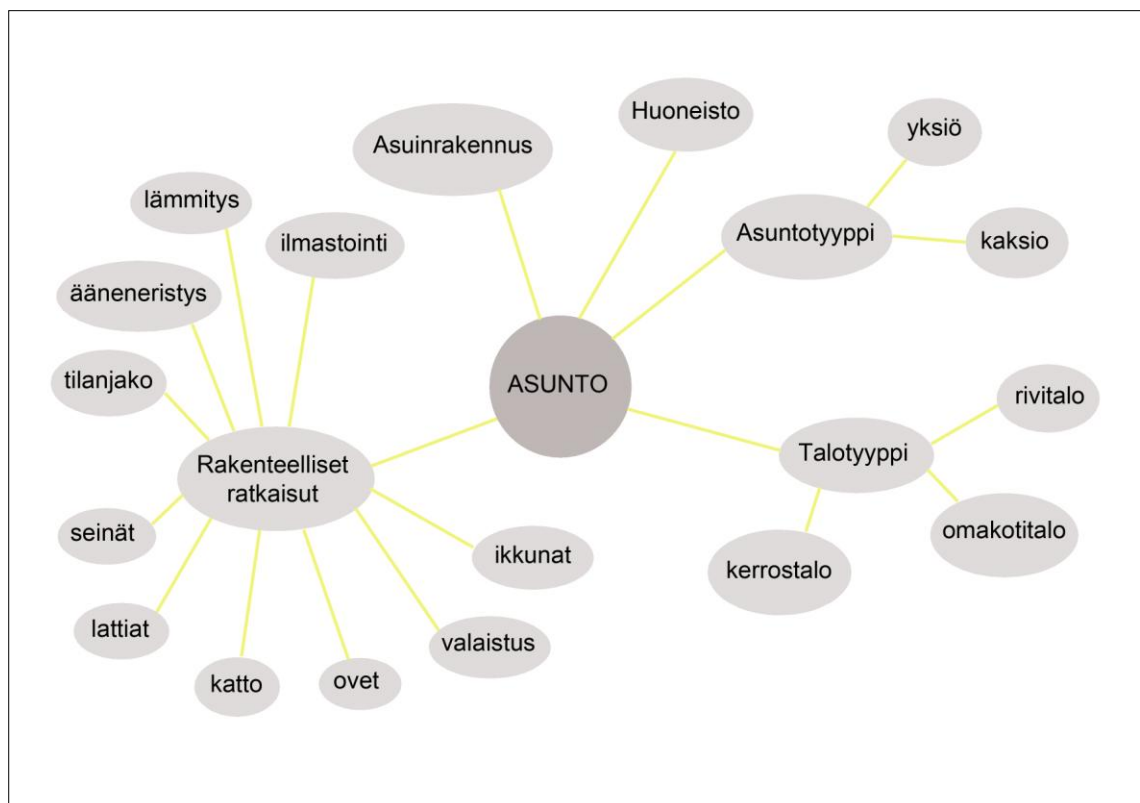
9.3 Asuminen

Ikääntyvien asuntoa suunniteltaessa tilojen suunnitteluratkaisuilla ja muunneltavuudella on merkittävä vaikutus. Vaivattomaan asumiseen edellytetään toimivaa

asuntoa kaikin puolin, pohjaratkaisultaan, muunneltavuudeltaan sekä ikääntyvien tarpeilta.

Asunnon pohjaratkaisun suunnittelussa tulisi ottaa huomioon, että mikäli ei kyseisellä hetkellä, niin myöhemmässä vaiheessa siellä tulisi olla tilaa liikkua pyörätuolilla/ rollaattorilla vaivatta. Kulkuväyliä tulisi asunnossa olla riittävästi. Asunnon suunnittelussa muunneltavuuden huomioimisen seurauksena ei tilojen kaikkia ominaisuuksia tarvitse toteuttaa heti, vaan niitä tulee voida muokata tarpeen tullen, kuten varusteitakin. Asuntojen kehittämisessä tulisi hyödyntää enemmän ikäihmisten omaa tietämystä, sekä aikaisempia rakennettuja kohteita.

Asunnolta toivotaan väljyyttä, eikä tavaraa tulisi olla liikaa. Vanhat, turhat ja kerääntyneet tavarat halutaan usein ikääntyessä raivata pois, jotta asunnosta saataisiin väljempi. Kooltaan asunnon ei tulisi olla turhan suuri, ainakin jos ikääntyvä asuu yksinään. Liian tilavassa asunnossa tulee helposti yksinäinen olo.



Kuvio 19. Asunnon tyyppi

Kuviossa 19 on koottu asioita, joita monesti mietitään asuntoa etsiessä. Asuntotyyppiä ikääntyvät mielsivät mielellään yksiön, korkeintaan kaksion. Oman makuuhuoneen tai makuualkovin lisäksi osa toivoi vierashuonetta mahdollisille lastenlapsille. Useimmille ikääntyville riittäisi, että asunnossa olisi tupakeittiö, tilavat pesutilat sekä yksi tai kaksi makuuhuonetta. Pesutiloja monesti korostetaan, joiden toivotaan olevan tilavia.

Yleisesti kaivataan enemmän ikääntyville suunnattua asuntokantaa, kodikkaita pienempiä asuntoja, jotka ovat muunneltavia ja esteettömiä. Erilaisia asumismalleja kaivattiin myös asukkaiden suhteen. Tulokset jakautuvat pääasiassa kahteen asumismalliin. Osa toivoo enemmän seniorityyppisiä asumismalleja ja osa haluaisi nuorten ja iäkkäiden yhteisasumista, jolloin lapsista olisi seuraa ikääntyville ja päinvastoin, iäkkäät voisivat hoitaa tarvittaessa lapsia. Mielekkääksi talotyyppiä mielletään joko hissillinen kerrostalo tai rivitalo.

Maaseudulla asuvat ikäihmiset monesti elävät vanhassa kotitalossaan mahdollisimman pitkään, vaikkakin niiden varustetaso ei olisikaan toivotulla tasolla. Heidän on usein vaikea lähteä rauhaisasta ympäristöstä keskustan vilinään, joten yhteisasumisen mallien toivotaan lisääntyvän myös maaseudulla, rauhalliseen ympäristöön.

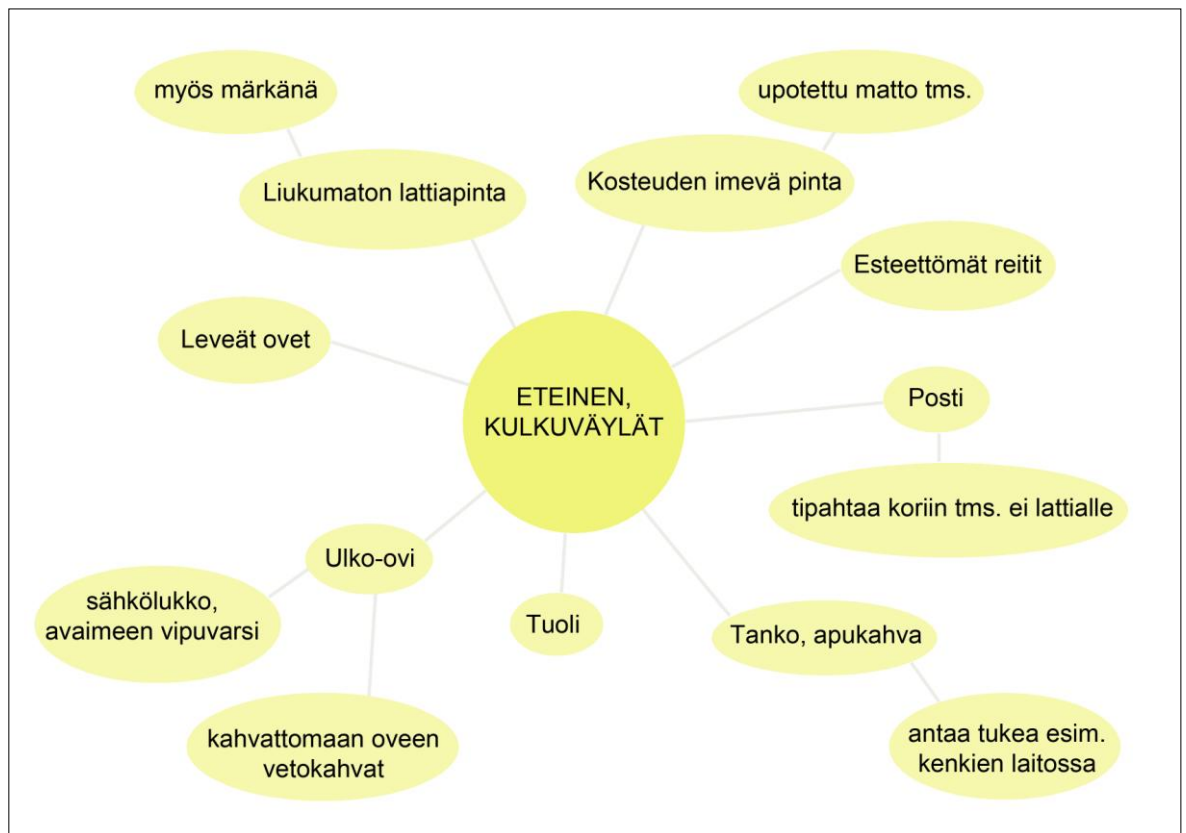
Suunniteltaessa asuntoja ikäihmisille, tulee esteettisyyskin huomioida muiden ohessa. Asunnoista ei toivota liian leimaavia, vaan niistä halutaan kodikkaita, mutta turvallisia. Teknologia tulee suunnitella asuntoihin niin, että jokaisen on mahdollisuus käyttää niitä.

9.3.1 Eteinen, olohuone, makuuhuone

Eteinen ja muut kulkuväylät mielletään turhan ahtaiksi. Niiden tulee olla tarpeeksi tilavia, jotta niissä voidaan liikkua helposti myös esimerkiksi rollaattorilla. Kuvioon 20 olen koonnut eteisen ja muiden kulkuväylien tarpeita. Eteisessä tulee olla tilaa istuimelle pukeutumista varten, sekä tilaa säilyttää apuvälineitä, tai ainakin suora yhteys tilaan jossa niitä säilytetään.

Naulakoiden ja vaatetankojen tulee sijaita korkeudella, johon niihin ylettyy myös pyörätuolista istuen. Myös kaapistojen suunnittelussa on huomioitava mahdollinen pyörätuolilla pääsy, joten niiden on hyvä olla sokkelittomia, jotta lähelle pääsee myös pyörätuolilla.

Oviaukot mielletään usein liian kapeiksi. Niiden tulisi olla tarpeeksi leveitä, jotta kulkeminen onnistuu myöhemmässä vaiheessa myös pyörätuolilla tai rollaattorilla. Pienemmissä asunnoissa voisi korvata osan ovista liukuovilla, jolloin säästettäisiin tilaa, eivätkä ovet olisi esimerkiksi rollaattorin esteenä.



Kuvio 20. Eteisen ja kulkureittien tarpeet

Päivittäistä toimintaa helpottamaan on hyvä sijoittaa istuutumismahdollisuus puukeutumisen ajaksi. Postiluukun alle voisi sijoittaa erillisen korin, jotta postia ei tarvitse kumartaa lattialta, vaan postiluukku voisi sijaita korkeammalla ja lehti tipahtaa koriin.

Olohuoneesta on hyvä olla suora yhteys keittiö- ja wc-tiloihin jotta kulkeminen on helppoa. Ikkunoissa on hyvä suosia matalampia malleja, jotta näköalojen katselu onnistuu istualtaankin.

Makuuhuoneen tulee sijaita lähellä wc- tilaa, jotta liikkuminen on mahdollisimman helppoa ja turvallista, esimerkiksi yöllä vessaan noustessa. Sängyssä on hyvä käyttää mekaniikkaa, esimerkiksi päädyn nostomahdollisuutta tai sängyn korkeuden säätöä.

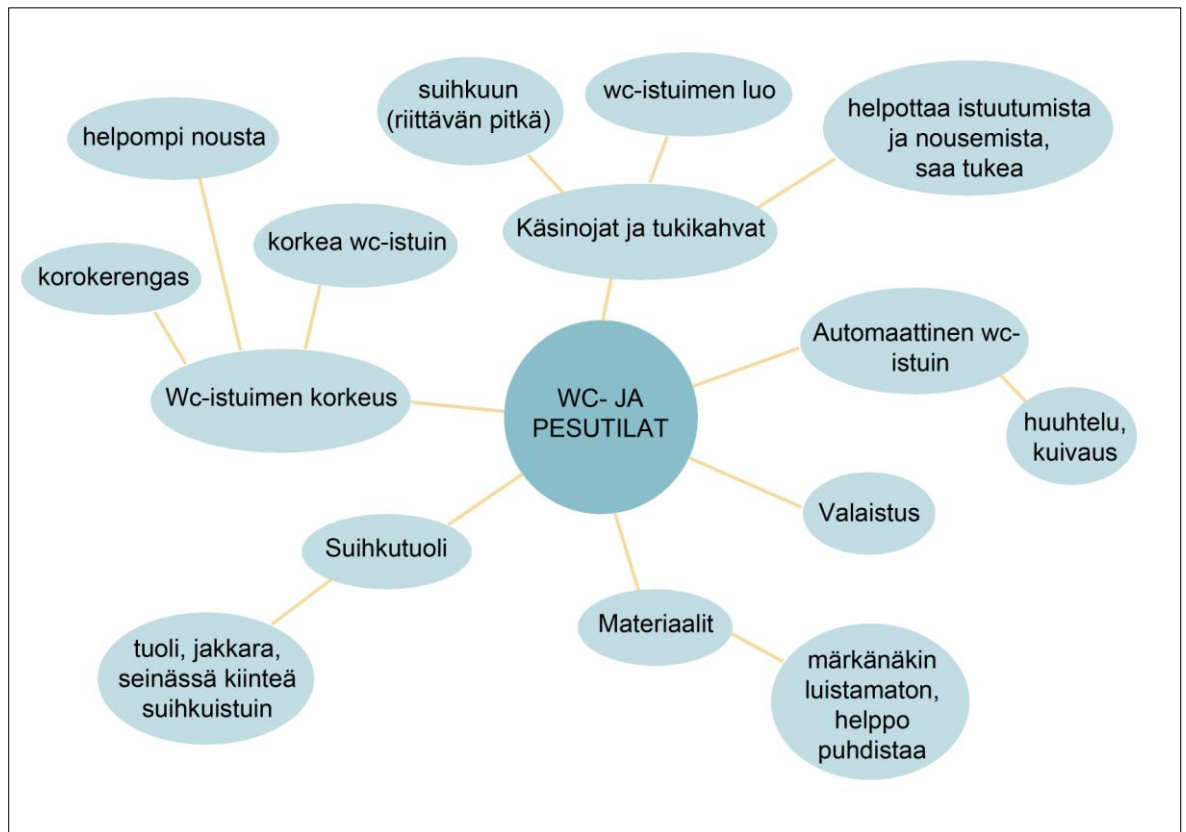
9.3.2 Wc- ja pesutilat

Yleinen ajatus on saniteettitilojen, eli wc- ja pesutilojen puutteellisuus. Tilat ovat usein pieniä ja esteellisiä muun muassa rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkumiselle, ja apuvälineitä on vähän. Esille nousi myös wc-istuimen korkeus, sen tulisi olla korkeampaa mallia, tai ainakin siinä tulisi olla korokereunus, jotta istuutuminen ja nouseminen olisivat helpompaa.

Pesu- ja wc-tiloista tulee olla suora yhteys makuuhuoneeseen. Ikääntyvien käydessä yöllä wc:ssä, tulee kulkemisen asunnossa olla turvallista ja helppoa. Järjestämällä suora yhteys wc:n ja makuuhuoneen välille, vältetään tapaturmien syntyä.

Valaistuksen on hyvä olla automaattinen wc- ja pesutiloissa, joka helpottaa ikääntyvien toimia. Automaattinen valaistus helpottaa myös yöllä wc:ssä käyntiä, kun ikääntyvän ei tarvitse hämärässä etsiä valokatkaisijaa. Ratkaisuksi yövaloon voisi käyttää myös himmeää, lattian rajassa kulkevaa valaistusjärjestelmää. Valon ollessa himmeä, ei ikääntyvä virkisty likaa niin, että nukahtaminen ei enää onnistu. Valaistus voisi toimia liiketunnistimella seinien alaosissa, ja valonlähteet sijaitsisivat myös alatasossa valaisemassa kulkuväylää.

Kylpyhuonekalusteisiin on hyvä asentaa tukitangot, joiden tuotesuunnitteluun on mielestäni hyvä kiinnittää huomiota tilojen esteettisyyden kannalta. Huomioimalla esteettisyys paremmin, saataisiin poistettua turhaa inva-tyylistä ilmettä. Kuviossa 21 on ajatuskartta wc- ja pesutilojen tarpeista.



Kuvio 21. Saniteettitilojen tarpeet

9.3.3 Keittiö

Keittiön suunnitteluun tulee perehtyä huolella. Tavaroiden saannin tulee olla helppoa, eikä se edellytä kurkottelua tai korokkeelle nousemista.

Laatikoissa tulee olla stopparit (mitä ei vanhoissa asunnoissa ole), jotta laatikot eivät pääse pois paikoiltaan. Työtasojen korkeus riippuu tietenkin aina käyttäjästä, mutta niiden ei tule olla liian matalia. Ihanne olisi tietenkin mahdollisuus korkeudensäätöön. Tasoilla on hyvä olla tukitangot, jotka voidaan suoraan integroida tasoihin, tällä tavoin saadaan esteettisesti hyvä lopputulos. Ne voidaan kuitenkin myös asentaa jälkeempään. Keittiössä ei tule olla turhan korkeita yläkaappeja. Alakaapit voisivat, ainakin osa olla liikuteltavia, mikä auttaa myös tilojen muunneltavuudessa.

Askelien säästämiseksi ja työskentelyn helpottamiseksi jääkaapin, vesipisteen ja liedon on hyvä olla lähekkäin, jotta työskentely keittiössä on sujuvaa. Mikäli ikään-

tyvä jaksaa itse vielä tehdä ruokaa, on keittiön hyvä olla suurempi kuin keittokomero, jotta siellä pääsee liikkumaan paremmin ja tilaa on esimerkiksi pyörätuolilla kääntymiseen. Ikääntyvien ei tarvitse ponnistella turhaan, kun keittiön toiminnot ovat hyvin suunniteltu ja toteutettu.

Pohjaratkaisun kannalta mielletään tupakeittiö hyväksi ratkaisuksi. Tällä tavoin keittiön jäädessä vähemmälle käytölle voidaan tilaa hyödyntää esimerkiksi oleskelutilaan. Kuviossa 21 on koottu keittiön tarpeita.



Kuvio 21. Keittiön tarpeet

9.4 Materiaalit

Hyvä materiaalien valinta on tärkeää ikääntyvien asunnossa ja ympäristössä. Materiaaleissa tulee huomioida esteettisyyden lisäksi myös turvallisuus ja kestävyys. Asunnossa tulee käyttää laadukkaita ja ajattomia materiaaleja. Ikääntyvät eivät uudista/remontoi asuntoaan samalla tavalla kuin ehkä nuoremmat asukkaat, joten materiaalien tulee kestää aikaa ja käyttöä.

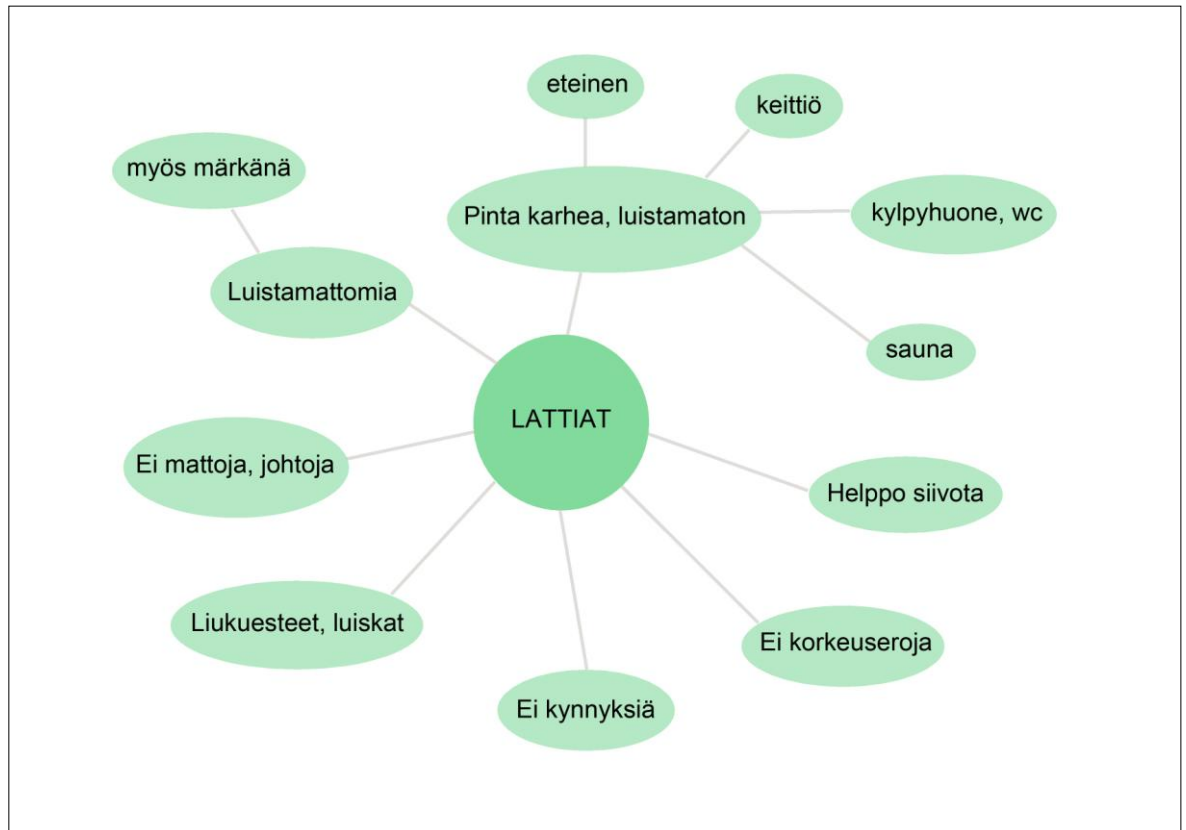
Turvallisuus rakentuu myös sisustamisessa. Materiaalien, värien ja huonekalujen valinnoilla on osansa ikääntyvien asumisen turvallisuudessa. Ikääntyvien kodissa tulee välttää sisustuksen yksivärisyyttä. Ikääntyvien näkö heikkenee, joten värejä käyttämällä autetaan kotona selviytymistä. Esimerkiksi hanoissa on hyvä merkitä erottuvasti värien avulla kylmän ja kuuman veden puolet, työtason on hyvä olla erivärinen kuin lattia hahmottamisen tueksi ja wc-istuimen renkaan on myös hyvä erottua lattiasta väriltään.

Materiaali valinnat tulee miettiä huolellisesti. Materiaalien ei tule olla liukkaita, esimerkiksi lattioiden tulee olla liukumattomia, joten muun muassa vahaamista ei suositella. Lattian ei tule myöskään heijastaa valoa.

Lattioilla ei tule olla mitään esteitä, kuten irrallisia johtoja tai kynnyksiä, jotta vältettäisiin kompastumisvaara. Mattoja ei usein suositella käytettävän ikääntyvien kodissa. Toisaalta matot kuitenkin pehmentävät mahdollista kaatumista, sekä tietenkin tuovat kodikkuutta. Mikäli asukas haluaa käyttää mattoja, tulee ne kiinnittää reunoista lattiaan tai sijoittaa huonekalujen alle. Liian pieni kokoisia mattoja ei tule käyttää, jotka liukuvat ja joihin kompastelee helpommin. Mattojen värytys tulee tällöin myös huomioida, niiden tulee olla neutraaleja materiaaliltaan ja väriltään jolloin näkökyky ei häiriinny. Johdot tulee sijoittaa listoja mukaillen ja kiinnittää huolellisesti.

Lattiamateriaaliin tulee kiinnittää erityistä huomiota wc- ja kylpyhuoneessa, joissa lattia on usein märkä. Näissä tiloissa materiaalina kannattaa käyttää kumi- tai viinylimattoa tai lasittamatonta, karheapintaista lattialaattaa.

Kynnyksiä tai portaita ei ikääntyvien asuinympäristössä tule olla turvallisuus syistä. Materiaalien valinnassa tulee huomioida myös muun muassa paloturvallisuus ja puhtaanapidon helppous. Kuviossa 22 on ajatuskartta lattian vaatimuksista.



Kuvio 22. Lattian vaatimukset

9.5 Apuvälineet

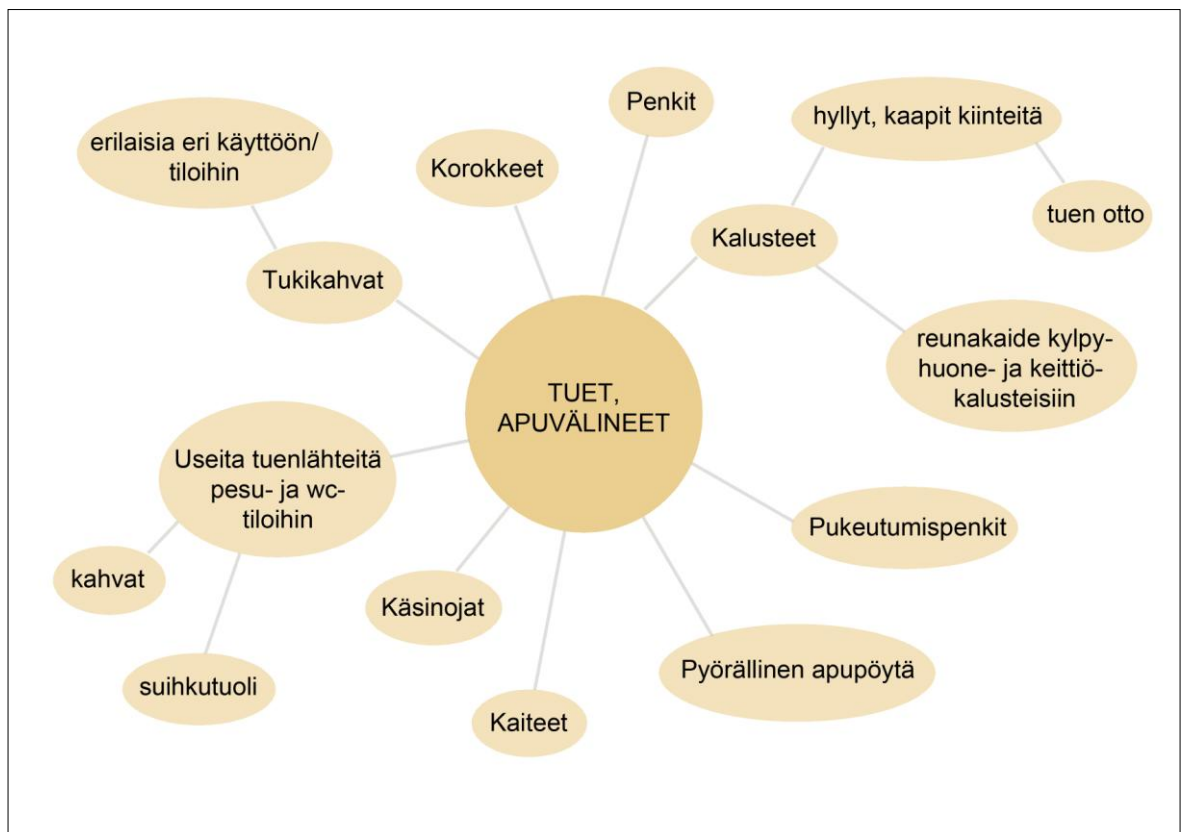
Apuvälineiden muotoilussa on mielestäni paljon kehittämisen varaa. Markkinoille tulee suunnitella enemmän tuotteita, jotka eivät ole ulkonäöltään tyypillisiä apuvälineitä. Apuvälineiden muotoilua kehittämällä kodeista tulisi esteettisempiä.

Asunnossa tulee olla apuvälineitä eritiloissa eri tarpeisiin, ja niitä tulee olla mahdollista lisätä tarpeen mukaan silloin, kun ikääntyvä niitä iän myötä tarvitsee. Apuvälineitä kaivataan etenkin wc- ja pesutiloihin, sekä yleisesti erilaisia kahvoja ja penkkejä liikkumista helpottamaan.

Apuväleiksi ajatellaan muun muassa liikkumisen-, kodinhoidon-, kommunikoinnin- ja asunnon apuvälineet, varusteet ja lisälaitteet. Yleisimmin ikääntyvillä on käytössään päivittäisen toiminnan (mm. wc- ja suihkuistuimet, tukikahvat, liukuesteet), liikkumisen (mm. kepit, pyörätuolit, rollaattorit), asunnon varustelut ja apuvälineet (mm. huonekalut, tukeutumisvälineet, valaisimet, turvallisuuden varusteet). Apuvälineillä on asumisessa erilaisia funktioita, tärkein niistä on kuitenkin luoda turvalli-

suutta ikäihmisten asumiseen. Kun aktiivisin eläkeikä on ohi, tulee ikääntyville väistämättä tarve erilaisille apu- ja tukivälineille.

Tukikahvojen ja muiden apuvälineiden tulisi erottua väritykseltään muusta sisustuksesta ja niiden materiaalipinnan tulee olla myös pitävää. Kuvioon 23 olen koonnut ikääntyvien apuväline- ja tukitarpeita.



Kuvio 23. Apuvälineiden huomiointi

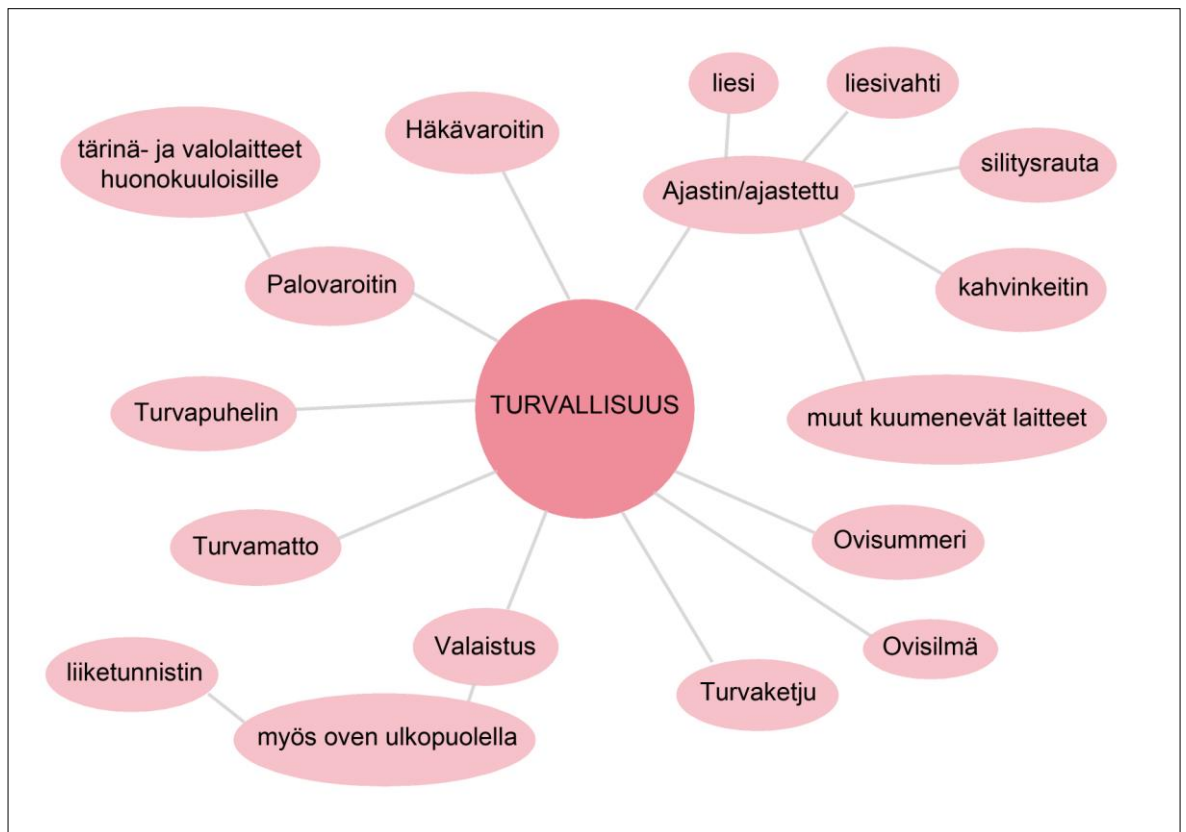
9.6 Turvallisuus

Eri elämän vaiheissa turvallisuus ajatellaan eritavalla. Ikääntyvillä turvallisuuden tunteminen on merkittävässä roolissa heidän elämässään. Turvallisuuden tunteminen tekee asumisesta ja elämisestä mielekästä.

Turvallisuus ikääntyvien asumisessa tulee huomioida eri saroilla. Kodissa turvallisuus tulee huomioida muun muassa varustelussa sekä materiaaleissa. Turvallisella ympäristöllä estetään tapaturmia kotona ja lähiympäristössä.

Niin piha-alueiden, kulkuväylien kuin kodin tulee olla turvallisia. Yleisimmät tapaturmat ikääntyvien keskuudessa aiheutuvat tilastojen mukaan liukastumisissa ja kaatumisissa. Ympäristön tulee olla esteetön ja hyvin varusteltu.

Kotona tulee olla erilaisia välineitä ja teknologiaa lisäämässä ikääntyvien turvallisuutta. Jotta ikääntyvät eivät aiheuttaisi itse itseään vaara tilanteeseen, tulee esimerkiksi paloturvallisuudesta huolehtia. Esimerkkinä kodissa on hyvä olla sähköisissä laitteissa ajastimet, joko lisälaitteena tai valita laitteet, joihin ne on integroitu valmiiksi. Ja jotta estettäisiin ikääntyvien joutuminen rikoksen uhreiksi, on kodissa syytä olla erilaisia turvalaitteita ja hälytinja järjestelmiä, kuten ovivahti, turvamatto tai turvapuhelin. Kuvioon 24 olen koonnut ajatuskarttaan turvallisuutta edistäviä asioita.



Kuvio 24. Turvallisuuden huomioiminen

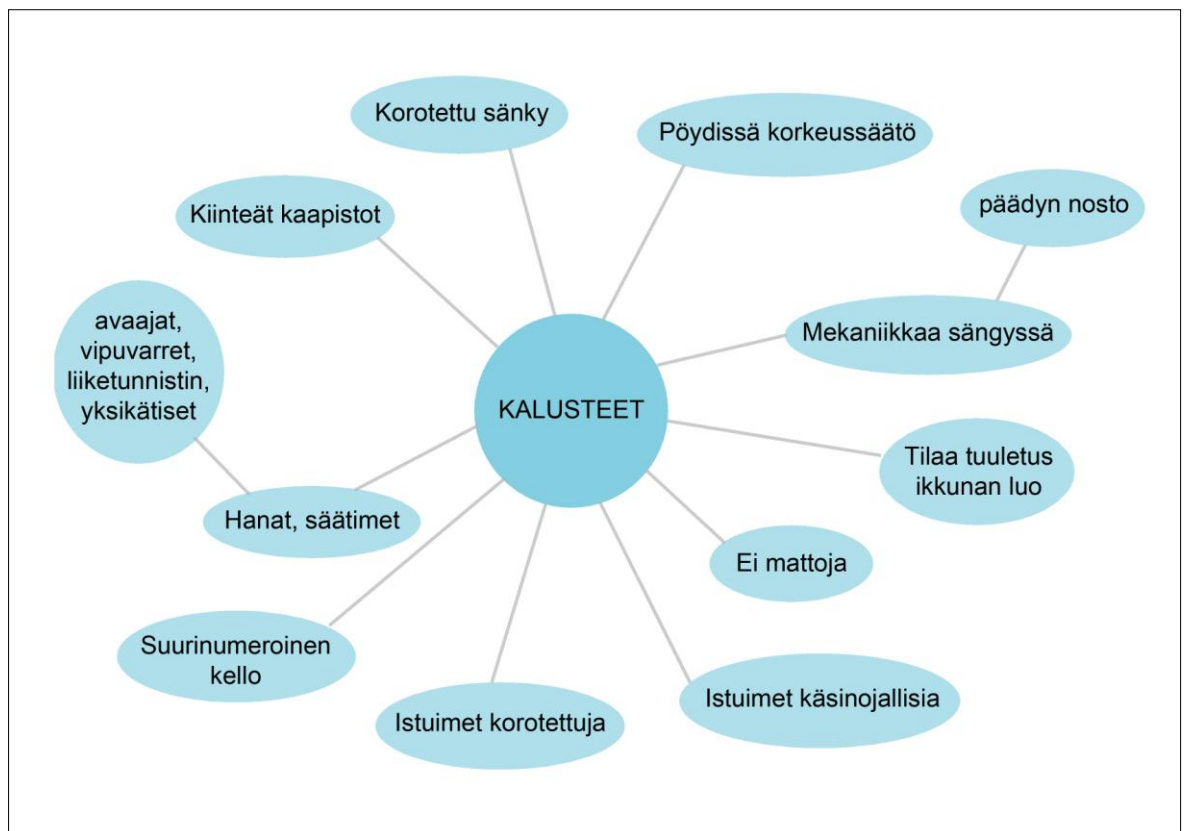
Osassa asuntosuunnittelua voisi käyttää tunnistavia lattioita. Näin voitaisiin teknologian avulla seurata ikääntyvän liikkeitä ja saataisiin tietoa, että kaikki on kunnossa. Tieto voisi kulkeutua esimerkiksi hoitolaitokseen tai lähipiirille.

9.7 Kalustus ja säilytysratkaisut

Asunnon huonekalut tulee voida sijoittaa siten, että ne eivät ole esteenä, ja kulku esimerkiksi rollaattorilla on mahdollista. Istuimien on hyvä olla korkeita ja käsinojalaisia, että niistä ylös nouseminen on helpompaa. Pöytä- ja työtasojen on hyvä olla säädettäviä, mutta kustannukset niissä toki tulevat kalliimmaksi. Kuitenkaan matalia ei pöytätasojen tule olla.

Kiinteiden kalusteiden toivotaan olevan laadukkaita ja ajattomia, jotta ne kestäisivät aikaa ja käyttöä. Teräviä kulmia asunnossa tulee välttää. Esimerkkinä keittiössä tutkimuksessa esille nostettiin muun muassa liesituulettimen kulmat, johon monesti kolauttaa päänsä. Toinen oli kalusteiden vetimet, jotka ovat teräväreunaisia ja niihin loukkaa kätensä.

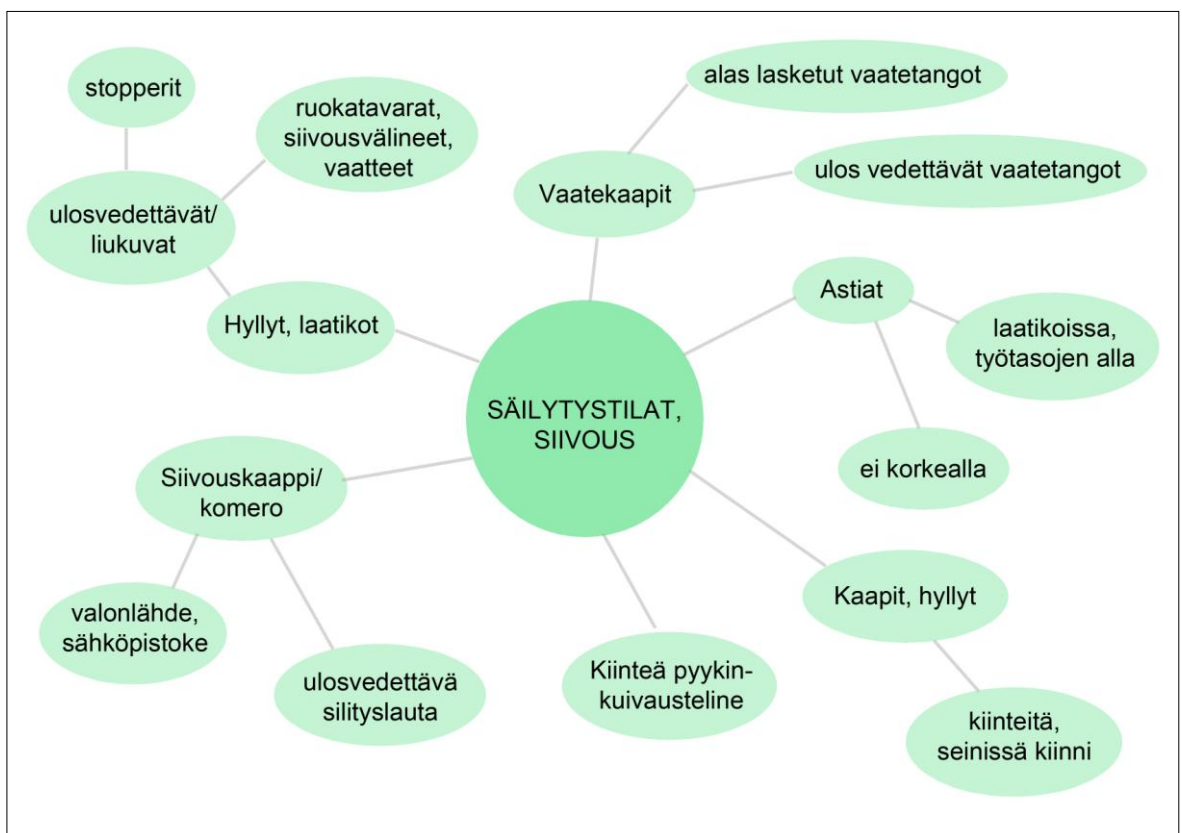
Kalusteissa tule käyttää nuppeja, vaan reilun kokoisia, pyöreäreunaisia kahvoja, jotta niistä tarttuminen on helppoa. Samoin hanojen ja säätimien tulee olla helposti tartuttavia. Kuvioon 25 olen koonnut kalustuksen suhteen esille nousseita asioita.



Kuvio 25. Kalusteiden huomiointi

Säilytysratkaisut tulee suunnitella ikääntyvien tarpeisiin sopiviksi. Tavaroita ei tule säilyttää turhan korkealla, jotta ikääntyvän ei tarvitse nousta korokkeelle. Tavalliset hyllyjärjestelmät eivät ole hyvä vaihtoehto ikääntyville, niissä säilyttäminen vähänkin ylempänä on hankalaa. Näin ollen ulosvedettävät, liukuvat hylly- ja tankojärjestelmät ovat hyvä vaihtoehto. Niissä tulee huomioida kestävät stopperit, jotta ne eivät pääse pois paikoiltaan. Alas laskettuja vaatetankoja on pyörätuolissa istuvankin helppo käyttää.

Usein käytettävät esineet on hyvä sijoittaa matalalle, esimerkiksi keittiössä astiat on hyvä säilyttää muun muassa työtason alla eikä korkeassa kaapissa. Irrallisiin välineisiin, kuten silityslautaan tai pyykinkuivaustelineeseen on hyvä kehittää kiinteät ratkaisut, ne helpottavan ikääntyvän arjentoimintaa. Niin siivous, kuin muissakin komeroissa ja kaapeissa on hyvä olla valonlähde, jotta esineiden hahmottaminen ja löytyminen on helpompaa. Sähköpistokkeita on hyvä olla riittävästi. Kuviossa 26 on koottuna siivouksessa ja säilytyksessä huomioitavia asioita. Siivouksen tulee olla niin materiaalien, kuin kalusteidenkin kannalta helppoa ikääntyvälle.

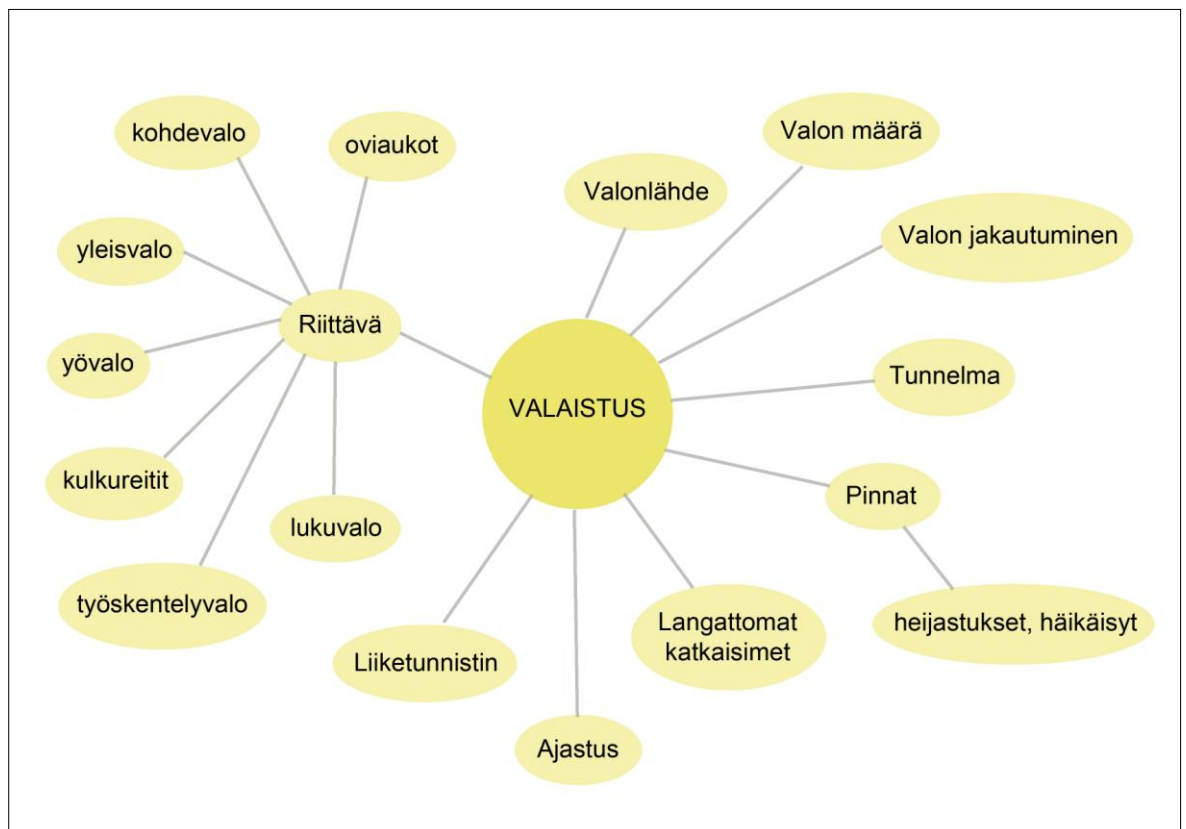


Kuvio 26. Säilytysratkaisujen huomiointi

9.8 Valaistus

Valaistuksen tulee olla riittävä niin kodissa kuin asuinympäristössä. Valaistusratkaisuihin kaivataan edistystä. Asunnoissa tulee olla erilaisia valonlähteitä ja mekaniikkaa. Ajastimella tai liiketunnistimella toimivat valonlähteet ovat hyvä vaihtoehto niin ulko- kuin sisätiloissa, ajastin voi olla jälkikäteen asennettu.

Sisätiloissa kohdevaloilla on hyvä valaista asunnon yksityiskohtia. Erityshuomiota valaistuksessa kaipaavat myös käytävät, kulkureitit ja oviaukot. Valaistusta suunniteltaessa kannattaa miettiä, että mikäli esimerkiksi wc-tilan valaistuksesta yksi lamppu palaisi, niin ikääntyneellä olisi kuitenkin toimiva valaistus (esim. monilampuiset valaisimet). Yleinen ajatus valaistuksesta oli, että se tulee huomioida asunnoissa paremmin.



Kuvio 27. Valaistuksen huomioiminen

Yöllä vessaan noustessa tulisi olla valonlähteitä reitin varrella. Valokatkaisimen tulisi olla lähellä ja helposti ulotuttavissa, tai parempi vaihtoehto olisi esimerkiksi automaattinen valaistus. Valaistus syttyisi esimerkiksi astuessa, jos sängyn vie-

ressä lattialla olisi esimerkiksi jonkinlainen tunniste. Näin estettäisiin ikääntyvän kompastelua ja tapaturmia. Kuviossa 27 on ajatuskartta valaistuksen huomioimisesta.

9.9 Palvelut

Palveluiden suhteen toiveita ja tarpeita on monia. Palveluja tarvitaan eri saroilta, kuten terveys-, kauppa-, kuljetus-, turva- ja järjestöpalvelut. Kuviossa 28 on koottu erilaisia palvelumahdollisuuksia.

Terveystieteiden tulee sijaita lähellä ikääntyviä. Kuntien tulee kehittää kotihoidon palveluita, joiden avulla ikääntyvät selviytyvät kotona pidempään. Kotikäyntien lisäksi voitaisiin miettiä muita palvelumahdollisuuksia, kuten palvelupiste asuinalueiden yhteistiloissa, jossa hoitajat voisivat muun muassa kerran viikossa järjestää palvelupisteen.

Turvateknologiaa kaivataan lisäämään turvallisuutta, kuten turvapuhelin palvelu, kulunvalvonta ja turvamatto.

Apuvälineitä tulee olla ikääntyvän kodissa toimintakyvyn heiketessä. Suomessa lainsäädäntökin takaa, että jokaisella on oikeus saada käyttöönsä apuvälineitä maksutta toimintakyvyn heiketessä. Apuväline palvelu tarjoaa välineet, hoitaa niiden hankinnan ja opastaa niiden käytössä sekä huoltaa välineet.

Kun ikääntyvän aktiivisin eläkeikä on ohi ja itsenäinen liikkuminen on hankalampaa, on hyvä olla mahdollisuus osallistua päivätoimintaan, jota tulee olla saatavilla joko asuinalueiden yhteistiloissa tai lähialueella. Kunnissa on hyvä olla myös erilaisia yhteisöjä ja järjestöjä. Erilaiset järjestöt muun muassa järjestävät matkoja, retkiä ja muita tilaisuuksia ikääntyville. Näin ikäihmiset pääsevät mukaan kokemaan erilaisia elämyksiä. Yhdistykset, kuten niissä toimiva ystäväpalvelu auttaa muun muassa syrjäin joutuneita ikääntyviä mukaan yhteiskunnan toimintaan. Yhdistyksistä on mahdollista saada erilaisia apuja, kuten saattajan kaupassa käyntiä helpottamaan tai auttajan ulkotöihin. Kylissä/kortteleissa voisi toimia myös kylätalkkari- tai talonmiespalvelu, joiden toimenkuva olisi laajennettu tavallisista huolto- töistä myös pitämään seuraan ikääntyville muiden töiden ohessa.

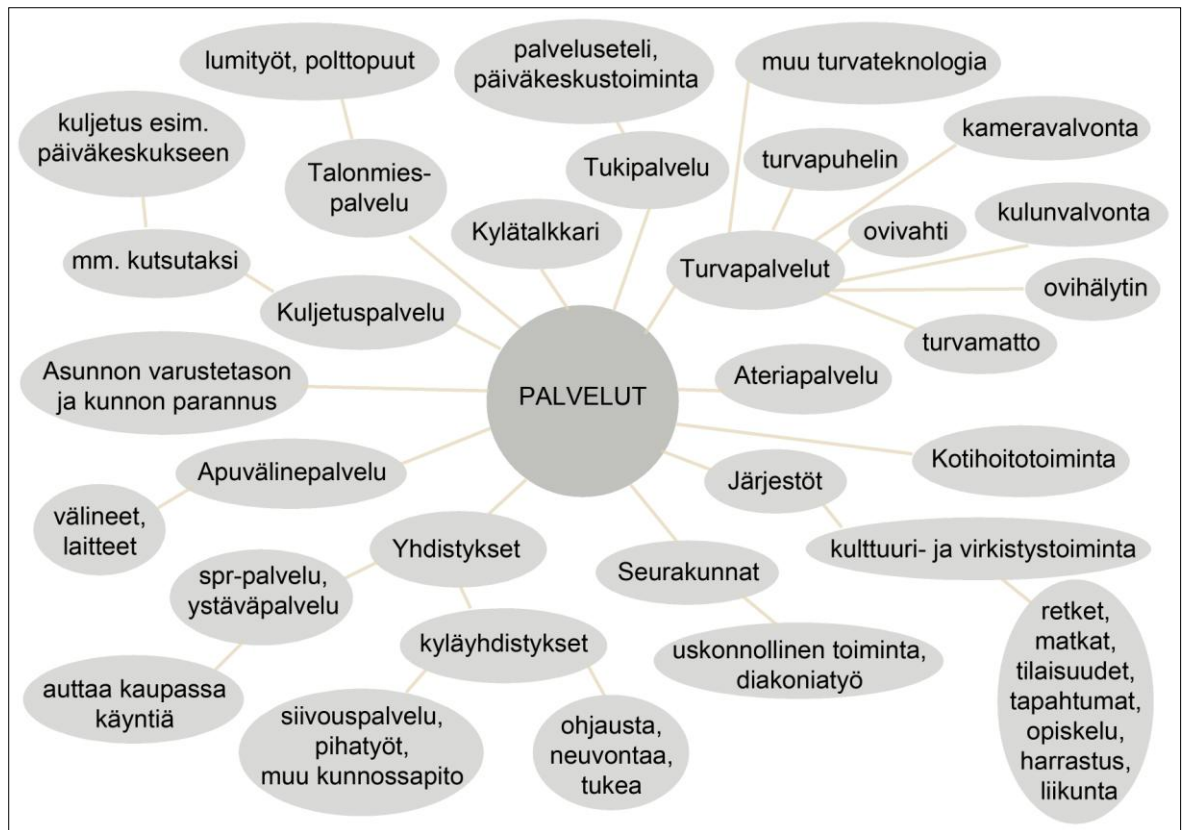
Ateriapalvelun mahdollisuus tulee olla jokaisella. Mikäli ikääntyvä suureksi osaksi kokkaksi vielä itse, saattaa joskus olla heikompia päiviä, kuten sairastelu, jolloin olisi hyvä olla mahdollisuus käyttää ateriapalvelua.

Erilaisia kaupallisia palveluita, kuten pesulapalveluja, erikoisliikkeitä ja ravintoloita toivotaan olevan myös ikääntyvien saatavilla. Myös kulttuuriset palvelut, kuten kirjasto-, teatteri- ja opiskelu mahdollisuuksia tulee olla lähialueella.

Etenkin maaseudulla asuvat ikääntyvät kokevat ympäristönsä liikenneyhteydet puutteelliseksi. Ikääntyvät joilla ei ole ajokorttia, ovat monet halukkaita osallistumaan erilaisiin tapahtumiin, mutta rajalliset liikenneyhteyden estävät turhan monia ikäihmisiä osallistumasta. Liikennepalveluihin tulee mielestäni kiinnittää enemmän huomiota. Ikääntyvillä tulee olla mahdollisuus käyttää erilaisia kulkuyhteyksiä ja – palveluita.

Palveluliikenteen tulee olla esteetöntä, jotta ikääntyvien on helppo kulkea. Palveluliikenteeseen tulee kehitellä ratkaisuja, joiden avulla ikääntyvien ja kuljettajien on helpompi kommunikoida keskenään ja pyytää kuljetuspalvelua. Palvelussa olisi hyvä olla mahdollisuus poiketa tavalliselta reitiltä asiakkaiden tarpeiden mukaan. Liikenne- ja kuljetuspalveluissa on tärkeää huomioida esteetön ja vaivaton pääsy kulkuneuvoon.

Erilaisten liikuntapalvelujen saavutettavuuteen monesti vaikuttavat liikenneyhteydet. Liikuntapalveluihin tulee olla kuljetuspalvelu mahdollisuus, jotta ikääntyvät pääsevät harrastusten pariin.



Kuvio 28. Erilaiset palvelumahdollisuudet

9.10 Ympäristö

Puhuttaessa esteettömästä asuinympäristöstä puhutaan kokonaisuudesta. Tämä kokonaisuus sisältää erilaiset kohteet asuinympäristössä, piha-alueet, portaikot, käytävät, asunnot ja yhteistilat. Pelkästään luomalla esteettömän asunnon ei luoda hyvää ympäristöä, vaan siihen kuuluu myös ulkoalueet ja niiden materiaalit. Kuviossa 29 on ajatuskartta pihojen ja käytävien huomioimisesta.

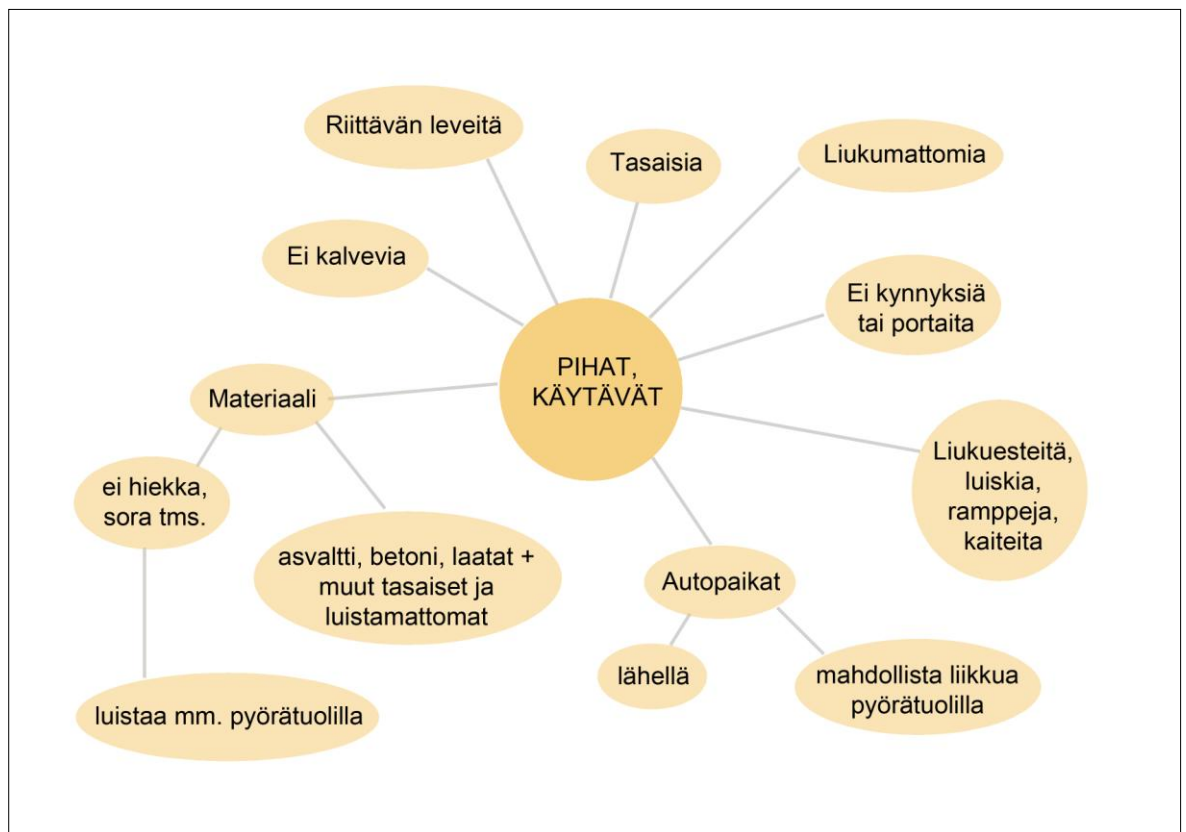
Ympäristöltä toivotaan erilaisia asioita. Kulkureittien ollessa kunnossa ja turvallinen olo asuinympäristössä edesauttavat ikääntyviä liikkumaan ja omatoimisuuteen. Ympäristön osalta kulkureittien varrella sijaitsevat levähdyspaikat, riittävä valaistus ja kävelykatujen kunto ovat keskeisiä.

Kulkuväylien tulee olla riittävän leveitä, eikä isoja tasoeroja tulisi olla. Materiaalien tulisi olla tasaisia ja kovia, jotta kulkeminen on helppoa myös pyörätuolilla. Eri kulkureitit, kuten kävelytiet ja suojatiet tulee olla hyvässä kunnossa. Levähdyspen-

kejä kaivataan puistojen lisäksi enemmän teiden varsille, sekä kodin ja linja-autopysäkkien varsille, jotta ikääntyvillä on mahdollisuus levähtää tarpeen tullen.

Useimmat, etenkin maaseudulla asuvat/asuneet ikääntyvät haluavat luonnon olevan lähellä. Mikäli ei ihan metsää, niin puita, pensaita ja istutuksia kaivataan lisää. Joillakin alueilla voitaisiin käyttää hyötypuutarhaa, josta ikääntyvien olisi mahdollisuus kerätä muutamia aineksia omaan käyttöön. Puutarhan hoitaminen toisi myös ajanvietettä, mikäli puutarha ei ole liian suuri, jotta ikääntyvät jaksavat sitä hoitaa.

Ympäristöön halutaan erilaisia liikkumismahdollisuuksia, niin pururataa kuin hiihtolatujaakin. Nämä olisi suunniteltu juuri ikääntyvien tarpeisiin, joten niistä tehtäisiin turvallisia ja ikääntyvien tarpeita vastaaviksi. Katuvaloja tulee olla runsaasti teiden ja polkujen varsilla sekä piha-alueilla.

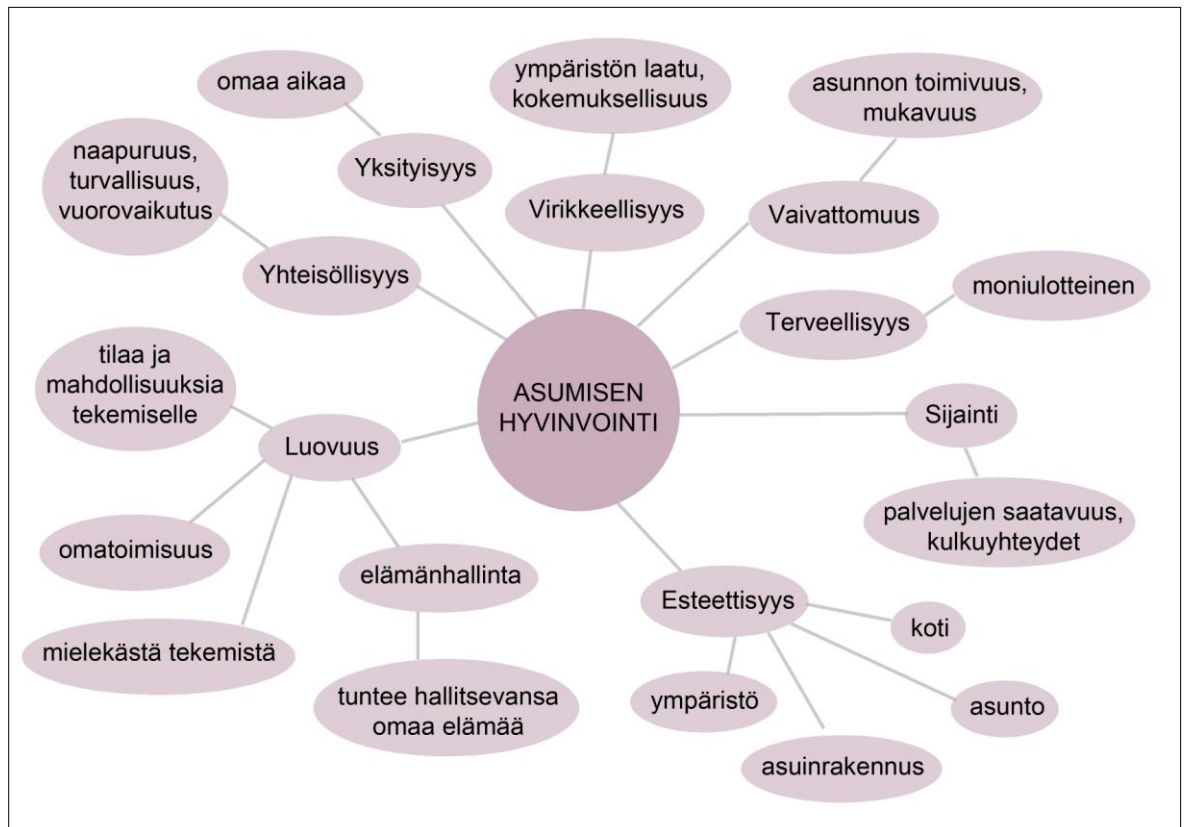


Kuvio 29. Ympäristön huomioiminen

10 POHDINTA

Asumisen hyvinvointiin liittyvät monenlaiset asiat, kuviossa 30 olen kuvannut näitä enemmän. Asuinympäristön tulee olla esteetön, palvelujen laadun ja saatavuuden sekä liikenneyhteyksien tulee olla kunnossa.

Asuinympäristön suunnittelun tulee lähteä ennen kaikkea ikääntyvien tarpeista ja toiveista. Heidän tarpeitaan tulee huomioida asuntorakentamisessa, kaupallisissa ja muissa palveluissa, liikennejärjestelyissä, kulttuurielämässä, liikunta- ja sivistystoimessa. Palveluja tulee olla saatavissa asunnon lähellä, tai suoraan kotiin. Mikäli kotipalvelujen tarjonta on kunnossa, antaa se ikääntyville mahdollisuuden selvittää kotona pidempään.



Kuvio 30. Yhteydet asumisen hyvinvointiin

Opinnäytetyö oli laaja ja opettavainen prosessi. Oma työni oli monelta osalta itselleni uutta, joten uusien asioiden kohtaaminen ja oppiminen oli hienoa.

Työmuotona tutkimustyö oli itselleni uusi, joten aluksi tutustuin siihen ensin työmuotona. Käyttäjälähtöisen suunnittelun ja osallistavan suunnittelun oppiminen ja toteutus olivat työssä varmaankin mielekkäintä. Myös kohderyhmäni, kolmannen iän ihmiset olivat minulle uusi. Aikaisempaa yhteistyökokemusta minulla ei heidän kanssaan ole ollut ja termin kolmas ikä kuulin ensi kertaa projektin alkaessa.

Workshopien toteutus sujui hyvin, kuitenkin pientä alkujännitystä tietenkin oli. Kehittämiskohteena näen workshopien osallistajat, näin jälkeenpäin ajatellen olisin pitänyt workshopin myös isommassa kaupungissa asuville ikääntyville, näin ollen olisin saanut laajemman näkökulman aiheeseen. Sain kuitenkin monipuolisesti tietoa osallistujilta, jotka olivat mielellään mukana osallistumassa workshoppeihin. Näen, että tulisin tulevaisuudessakin käyttämään osallistavia menetelmiä käyttäjätiedon keräämiseen.

Haasteellista opinnäytteessä oli käsiteltävien asioiden rajaaminen. Moniin asioihin olisi voinut perehtyä vielä laajemmin ja monipuolisemmin, mutta tämän ajan puitteissa se ei ollut mahdollista, ja raja oli vedettävä. Mielestäni tutkimusta voisi jatkaa vielä muun muassa, järjestämällä workshop toiselle, erilaisessa ympäristössä asuville ikääntyville ja tutustumalla olemassa oleviin yhteisöasumisen malleihin ja seniorirakennuksiin.

Kokonaisuudessaan työ sujui hyvin ja olen tyytyväinen. Tutkimustyö vastasi alussa luotuihin tutkimuskysymyksiini. Tutkimustani voisi kuitenkin jatkaa vielä eteenpäin, ja eri asiahaaroja voisi käsitellä vielä laajemmin ja syvemmin.

LÄHTEET

- Battarbee, K. 2004. Co-experience: understanding user experiences in social interaction. Helsinki: UIAH. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja A, 0782-1832; 51.
- Brown, T. 2009. Change by design: how design thinking can transform organizations and inspire innovation. New York: HarperCollins.
- CC.M Arkkitehdit. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.2.2013]. Saatavana: <http://cc-m.fi/etusivu>
- Helamaa, A., Pylvänen, R. 2012. Askeleita kohti yhteisöasumista: Selvitys yhteisöasumisen muodoista ja toteuttamisesta. Tampere: Tampereen Teknillinen Yliopisto. Arkkitehtuurin laitos. Asuntosuunnittelu. Julkaisu 6.
- Hirsjärvi, S., Liikanen, P., Remes, P., Sajavaara, P. 1986. Tutkimus ja sen raportointi. 4. uud. p. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Huotari, P., Laitakari-Svärd, I., Laakko, J. & Koskinen, I. 2003. Käyttäjäkeskeinen tuotesuunnittelu: Käyttäjätiedon keruu, mallittaminen ja arviointi. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu. B, 0782-1778;74.
- Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä: tieto, tutkimus, menetelmät. 2. Uud.p. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Ikääntyneiden asuminen. 20.8.2012. Väestö ikääntyy Suomessa nopeasti. [Verkkosivu]. Ympäristöministeriö. [Viitattu 25.3.2013]. Saatavana: <http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=1862&lan=fi>
- Kautto, M., Koskinen, S., Karisto, A., Kiander, J., Riihelä, M., Sullström, R., Valkonen, T., Martelin, T., Sainio, P., Koskinen, S., Vaarama, M., Lehto, J. 18.11.2004. Ikääntyminen voimavarana: tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Koskinen, S. 10.10.2012. Voimavarat positiivisen ikääntymisen perustana. Seminaari positiivisen ikääntymisen puolesta. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 12.2.2013]. Saatavana: <http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.vanhustyonkeskusliitto.fi%2Fdocument.php%2F1%2F1663%2FSimo%2BKoskinen%2F19ac649c278ce0a7d29bec12c1b6793d%2F0&ei=OisaUdW3IYWN4gT4IYDAAg&usg=AFQjCNHbyrH7-nl7h7ytTTeTOqGmlXdb-A&bvm=bv.42261806,d.bGE&cad=rja>

- Koskinen, S. 27.10.2006. Kohtaaminen sosiaaligerontologisen tutkimuksen valossa: elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen merkitys vanhuudessa. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 22.2.2013]. Saatavana: http://www.tampereenkaupunkilahetys.net/filearc/7_Koskinen.pdf
- Kurenniemi, M. Kyllönen, E. 2003. Asunto ja elämänkaari. Katsaus asumisen laadua koskevaan tutkimukseen. Helsinki: Stakes.
- Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Ei päiväystä. Kajaanin ammattikorkeakoulu. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.4.2013]. Saatavana: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiLaadAnalyysi.aspx#lahtokohtia>
- Manninen, H. 10.7.2003. Ikääntyvien kotona asumisen kehittämistä koskevan selvitystyön luovutustilaisuus. [Verkkosivu]. Valtioneuvosto: Ympäristöministeriö. [Viitattu 30.1.2013]. Saatavana: <http://valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/puheet/puhe/fi.jsp?oid=112636>
- Mattelmäki, T. 2006. Muotoiluluotaimet. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.
- Mäkinen, K. 15.1.2013. Vie co-creation todellisen arvon luonnin tasolle. [Verkkosivu]. Fountain Park. [Viitattu 30.1.2013]. Saatavana: <http://www.fountainpark.fi/blogi/vie-co-creation-todellisen-arvon-luonnin-tasolle/>
- Nieminen, M. 5.8.2003. Väestöllinen huoltosuhde kurjistuu. [Verkkójulkaisu]. Tilastokeskus: Helsinki. [Viitattu 26.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_07_03_nieminen.html
- Olsbo-Rusanen, L., Väänänen-Sainio, R. 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Ympäristöministeriö. [Viitattu 25.3.2013]. Saatavana: <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=3726&lan=fi>
- Omatoimi. Ei päiväystä. Yhteisöasuminen, ikääntyvien arvokas elämä. [Verkkosivu]. Saarijärven Seudun Asumisoikeusyhdistys. [Viitattu 12.2.2013]. Saatavana: <http://www.omatoimi.fi/ikaantyvien-yhteisoasuminen/>
- Parkkinen, P. 2002. Vatt-tutkimuksia, hoivapalvelut ja eläkemenot vuoteen 2050. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/t94.pdf
- Porio, A. & Porio, I. 1995. Kolmas vuodenaika. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Sanders, E. & Stappers, J. 2008. Co-creation and the new landscapes of design. [Verkkójulkaisu]. MakeTools. [Viitattu 12.2.2013]. Saatavana: http://www.maketools.com/articles-papers/CoCreation_Sanders_Stappers_08_preprint.pdf

- Sanders, E., 2002. From user-centered to participatory design approaches. Design and the social sciences: making connections. [Verkkójulkaisu]. MakeTools. [Viitattu 15.2.2013]. Saatavana: http://www.maketools.com/articles-papers/FromUsercenteredtoParticipatory_Sanders_%2002.pdf
- Sanoff, H. 2008. Multiple views of participatory design. [Verkkoartikkeli]. Archnet-IJAR, International Journal of Architectural Research 2 (1), 57–69. [Viitattu 11.2.2012]. Saatavana: http://archnet.org/gws/IJAR/8821/files_8181/2.1.04%20-h.sanoff-pp57-69.pdf
- Suomen virallinen tilasto, väestöennuste. 2012a. [Verkkójulkaisu]. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2011. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_002_fi.html
- Suomen virallinen tilasto, väestöennuste. 2012b. [Verkkójulkaisu]. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_003_fi.html
- Suomen virallinen tilasto, väestöennuste. 2012c. [Verkkójulkaisu]. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2050. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_004_fi.html
- Suomenyritykset. 2011. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.2.2013]. Saatavana: <http://www.suomenyritykset.fi/CC-M%20ARKKITEHDIT%20OY/11148222/>
- Taanila, A. 2007. Laadullisen aineiston analyysi. [Verkkójulkaisu]. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos: Oulun Yliopisto. [Viitattu 2.4.2013]. Saatavana: http://kelo.oulu.fi/jatkokoulutus/AT_Laadullisen_aineiston_analyysi_170407.pdf
- Tudor-Sandahl, P. 1999. Kolmas ikä. Suomentaja Oili Räsänen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Tukiainen, M. 2010. Luova tila: tulevaisuuden työpaikka. Helsinki: Rakennustieto.
- Vistiaho, M. Järvisseudun maakuntakorkeakoulu-hanke. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 19.3.2013]. Saatavana: http://www.piramk.fi/mkkfoorumi/esitykset/Seinajoki_Marjo_Vistiaho.pdf
- 65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan. 16.8.2012. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön ennakkotilasto. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 26.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vamuu/2012/07/vamuu_2012_07_2012-08-16_tie_001_fi.html

- Väestöennuste 65 vuotta täyttäneiden määrästä. 28.9.2012. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 26.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001.fi.html
- Väestöllinen huoltosuhde korkeimmillaan 48 vuoteen. 22.3.2013. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 26.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaerak/2012/vaerak_2012_2013-03-22_tie_001.fi.html
- Väestötilastot. 13.12.2012. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 27.3.2012]. Saatavana: http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoennuste
- Välikangas, K. 2006. Kuntien toiminta ikääntyneiden kotona asumisen ja palvelujen kehittämisessä. [Verkkajulkaisu]. Ympäristöministeriö. [Viitattu 25.3.2013]. Saatavana: <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=51998&lan=fi>
- Ylitalo-Kallio, P. 2012. ITMS53 Interaktiivisen median suunnittelun tutkimus. Osallistuva suunnittelu. [Kirjoitelma]. [Viitattu 12.2.2013]. Saatavana: https://wiki.metropolia.fi/download/attachments/30268653/ITIMS53_kirjoitelma_PD_paiviyk.pdf?version=1&modificationDate=1342507461000

KUVALÄHTEET

- Kuvio 2. Hirsjärvi, S., Liikanen, P., Remes, P., Sajavaara, P. 1986. Tutkimus ja sen raportointi. 4. uud. p. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kuvio 3. Väestötilastot. 13.12.2012. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 27.3.2012]. Saatavana: http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoennuste
- Kuvio 4. Parkkinen, P. 2002. Vatt-tutkimuksia, hoivapalvelut ja eläkemenot vuoteen 2050. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/t94.pdf
- Kuvio 5. 65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan. 16.8.2012. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön ennakkotilasto. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 26.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vamuu/2012/07/vamuu_2012_07_2012-08-16_tie_001_fi.html
- Kuvio 6. Suomen virallinen tilasto, väestöennuste. 2012a. [Verkkajulkaisu]. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2011. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_002_fi.html
- Kuvio 7. Suomen virallinen tilasto, väestöennuste. 2012b. [Verkkajulkaisu]. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_003_fi.html
- Kuvio 8. Suomen virallinen tilasto, väestöennuste. 2012c. [Verkkajulkaisu]. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2050. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu: 27.3.2013]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_004_fi.html
- Kuvio 9. Välikangas, K. 2006. Kuntien toiminta ikääntyneiden kotona asumisen ja palvelujen kehittämisessä. [Verkkajulkaisu]. Ympäristöministeriö. [Viitattu 25.3.2013]. Saatavana: <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=51998&lan=fi>
- Kuvio 10. Kautto, M., Koskinen, S., Karisto, A., Kiander, J., Riihelä, M., Sullström, R., Valkonen, T., Martelin, T., Sainio, P., Koskinen, S., Vaarama, M., Lehto, J. 18.11.2004. Ikääntyminen voimavarana: tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Kuvio 11. Kautto, M., Koskinen, S., Karisto, A., Kiander, J., Riihelä, M., Sullström, R., Valkonen, T., Martelin, T., Sainio, P., Koskinen, S., Vaarama, M., Lehto, J.

18.11.2004. Ikääntyminen voimavarana: tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Kuvio 12. Helamaa, A., Pylvänen, R. 2012. Askeleita kohti yhteisöasumista: Selvitys yhteisöasumisen muodoista ja toteuttamisesta. Tampere: Tampereen Teknillinen Yliopisto. Arkkitehtuurin laitos. Asuntosuunnittelu. Julkaisu 6.

Kuvio 13. Sanders, E. & Stappers, J. 2008. Co-creation and the new landscapes of design. [Verkkójulkaisu]. MakeTools. [Viitattu 12.2.2013]. Saatavana: http://www.maketools.com/articles-papers/CoCreation_Sanders_Stappers_08_preprint.pdf

Kuvio 14. Mattelmäki, T. 2006. Muotoiluluotaimet. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.

Kuvio 15. Ala-Huikka, S. 2013a.

Kuvio 16. Ala-Huikka, S. 2013b.

Kuvio 17. Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Ei päiväystä. Kajaanin ammattikorkeakoulu. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.4.2013]. Saatavana: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiLaadAnalyysi.aspx#lahtokohtia>

LIITTEET

LIITE 1 Tehtävän 1 kartoituslomake

Osallistujia pyydetään täyttämään ensimmäisenä tehtävänä lomake, jonka avulla selvitän osallistujien nykytilannetta asumiselta ja elämältä sekä heidän ikä-kaumaa.

Hei, kertoisitko minulle hieman itsestäsi?

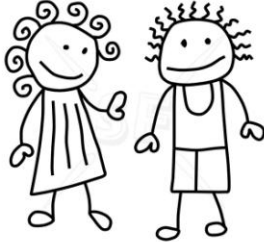
Nimi (ei pakollinen):

Ikäryhmä:

50-55 v.
 56-60 v.
 61-65 v.
 66-70 v.
 71-75 v.
 yli 75 v.


Sukupuoli:


mies
 nainen



1. Tämän hetkinen asumismuotosi, talouteesi kuuluvien asukkaiden määrä?


2. Mitä harrastat, opiskelet tai mitä muuta aktiivista toimintaa elämääsi sisältyy?







3. Mitkä ovat sinun arvosi?

4. Minkälaisia asioita sinun päiviisi sisältyy?



5. Minkälaisia asioita odotat/ toivot/ haaveilet mm. elämältäsi, asumiseltasi, toimeentuloltasi?





LIITE 2 Tehtävän 2 suunnitelma

Toisen tehtävän tarkoituksena on selvittää hyviä ja huonoja puolia nykytilanteesta. Tarkoituksena on myös herättää osallistujien ajatuksia aiheesta sekä poistaa turhaa jännitystä ja avata keskusteluja.

Käytössään osallistujilla on punaisia, vihreitä ja keltaisia tarralappuja. Huonot, hyvät ja parannus ehdotukset kukin kirjoitetaan oman väriselle lapulle ja sijoitetaan seinällä olevaan, isoon paperiin. Kukin pari käy vuorollaan sijoittamassa sanalappunsa paperille, ja esittää omat ajatuksensa muille. Näistä keskustellaan lopuksi yhdessä.

Nykyhetki, mikä hyvää, mikä huonoa, miten voisi ehkä parantaa?

Asunto	Ympäristö	 Huonot puolet  Hyvät puolet  Parannus/korjaus ehdotuksia
Palvelut	Muut	

Mitkä asiat ovat mielestäsi tällä hetkellä kunnossa asunnon, ympäristön, palveluiden tai jonkin muun kannalta?
 Mitkä ovat huonoja puolia tai mitä puuttuu?
 Entä onko mielessäsi jotain, mikä voisi helpottaa tai korjata tilannetta?

LIITE 3 Tehtävän 3 suunnitelma

Kolmannen tehtävän tavoitteena on saada selville millaisia unelmia ja ajatuksia osallistujilla on. Ajatuksena on luoda hahmo ja kertoa/piirtää siitä tarina. Osallistujilla on käytössä jokaiselle parille valmiiksi tekemäni hahmo pohja sekä tarvikekassit, joissa on erivärisiä papereita, tusseja, värikyniä, kangasta, sakset, liimaa, teippiä. Lisäksi he saavat käyttöönsä apukortteja, mihin on annettu erilaisia sanoja herättämään ajatuksia siitä, mitä kaikkea hahmosta voisi kertoa.

MINÄ

ARVOT

PERHE,
YSTÄVÄT

YMPÄRISTÖ,
ASUNTO

TAUSTA

OPISKELU,
HARRASTUS

TÄRKEÄT
MUISTOT

TERVEYS

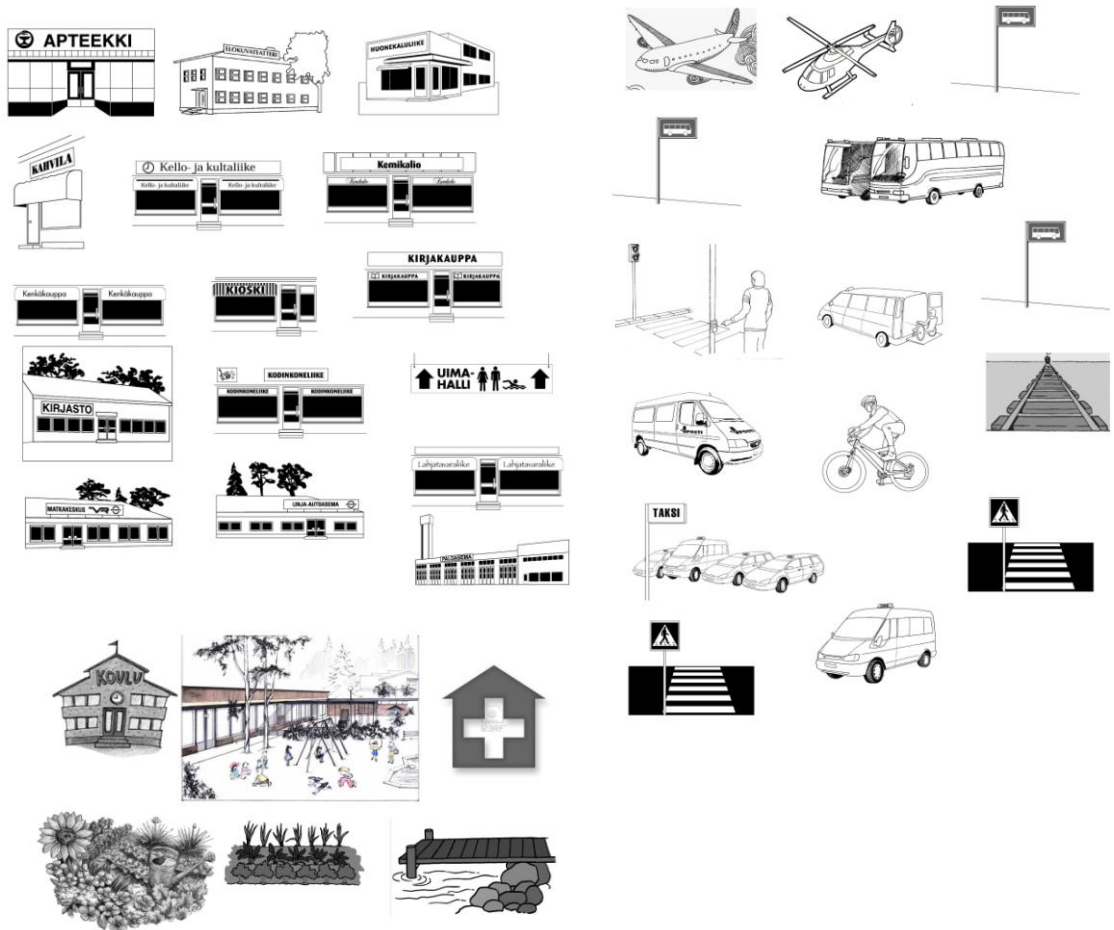
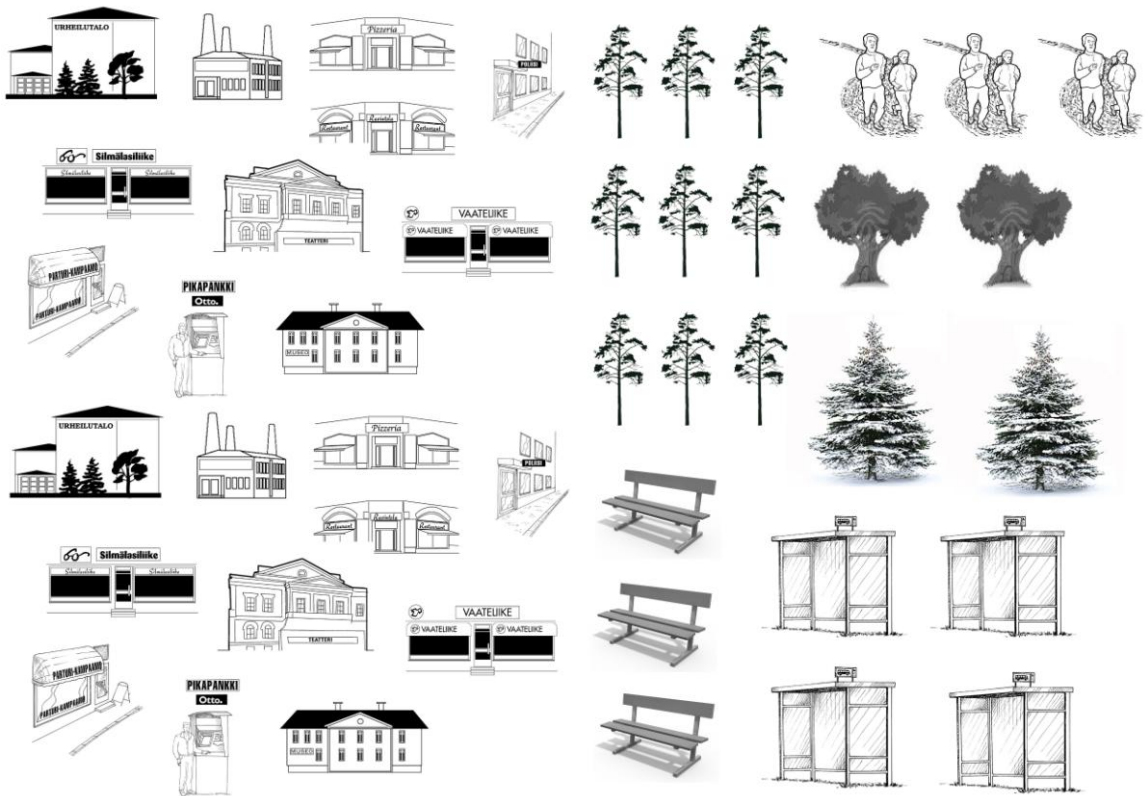
Luo hahmo ja kerro hänestä tarina piirtäen tai kirjoittaen.

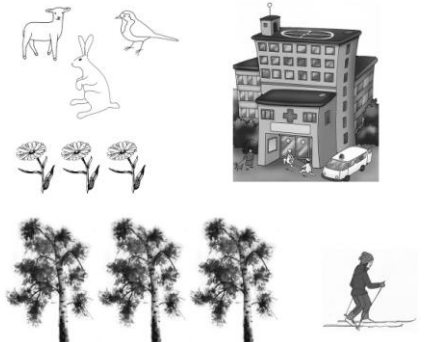
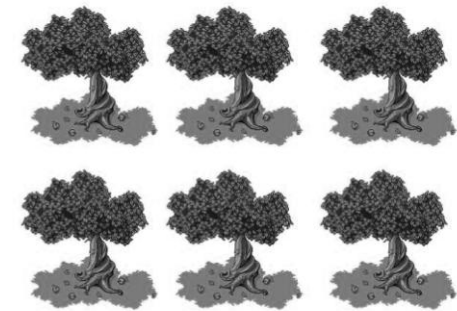
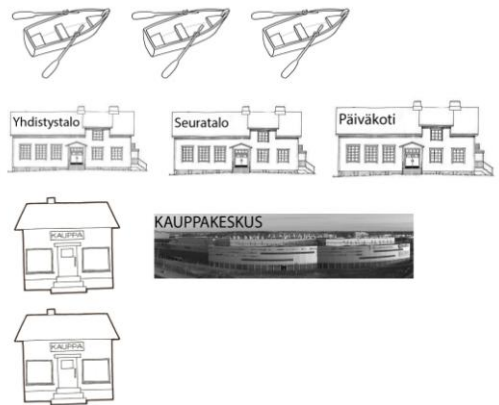
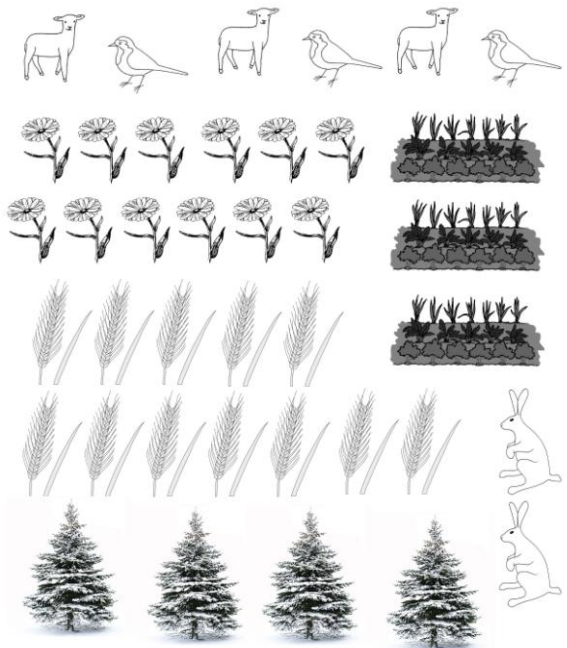
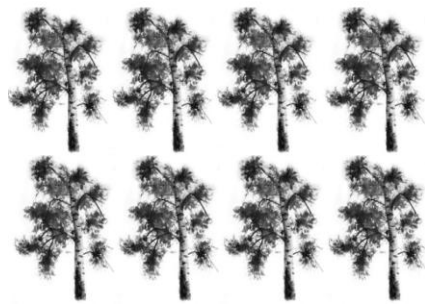
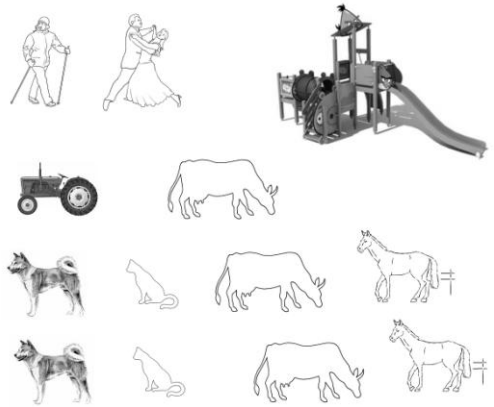
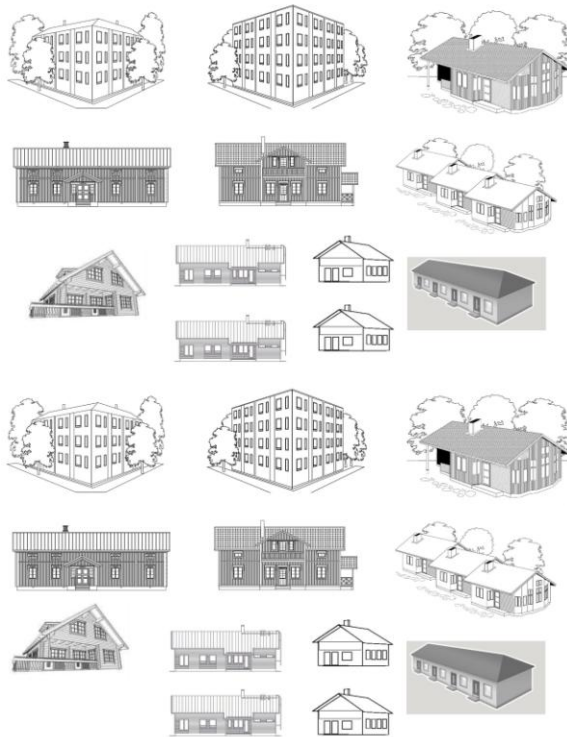
Miten hahmosi haluaa elää ja asua?
Millaiset ovat hänen sosiaaliset suhteensa?
Mitä hän tekee?

LIITE 4 Tehtävän 4 suunnitelma

Tehtävän neljä tavoite on selvittää millaiset tarpeet ja toiveet osallistujilla on omasta ympäristöstä.

Osallistujat luovat pareittain isolle paperille mieleisen ympäristön kuvitellulle hahmolleen ja sijoittavat hahmonsa asumaan mieleiseen paikkaan. Olen sijoittanut pohjaan valmiiksi vähän vesistöä sekä yhden tien. Käytössään heillä on valmiiksi tulostamiani erilaisia symboleja, värikyniä, tusseja, liimaa, sakset sekä lisäksi he voivat itse piirtää mikäli haluttua symbolia ei ole valmiina. Lopuksi jokainen pari esittelee oman luodun ympäristönsä kaikille ja niistä keskustellaan yhdessä.





LIITE 5 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelun tavoite on selvittää millaisia tarpeita ja toiveita osallistujilla on asunnosta.

Kysymyksiä koskien asuntoa

- Minkä kokoinen asunnon tulisi olla?
- Millainen tilanjako olisi?
- Millainen olisi varustelu taso?
- Millaisiin asioihin olisi erityisesti kiinnitetty huomiota?
- Millaista erikoisvarustelua tai toimintaa helpottavia asioita asunnossa olisi?