


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Muotoilun koulutusohjelma, sisustussuunnittelu

Eila Soininen

HYVÄN UNEN MAKUUHUONE SISUSTUSSUUNNITTELUN KEINAIN

Opinnäytetyö
Lokakuu 2014

	<p>OPINNÄYTETYÖ Lokakuu 2014 Muotoilun koulutusohjelma</p> <p>Sirkkalantie 12A 80100 JOENSUU (013) 260 6900</p>
<p>Tekijä Eila Soininen</p>	
<p>Nimeke HYVÄN UNEN MAKUUHUONE SISUSTUSSUUNNITTELUN KEINAIN</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Makuuhuone on rauhoittumisen sekä kehon että mielen lepäämisen paikka. Siellä kerätään voimia tulevaa varten ja ladataan päivän aikana kuluneita akkuja. Makuuhuoneessa voi kuitenkin olla häiriötekijöitä, jotka vaikuttavat unen laatuun.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli selvittää, millainen on hyvän unen makuuhuone ja mitä keinoja sisustussuunnittelijalla on parantaa asiakkaidensa nukkumista. Työn tavoitteena oli kerätä tietoa sisustussuunnittelussa hyödynnettävistä toiminnoista, kuten väreistä, valaistuksesta, materiaaleista ja kalusteista.</p> <p>Opinnäytetyössä perehdyttiin lyhyesti makuuhuoneiden historiaan ja selvitettiin nykyisiä makuuhuoneiden rakentamiseen liittyviä säännöksiä ja ohjeistuksia. Työssä selvitettiin myös, miten eri tekijät, kuten värit, vaikuttavat nukkumisympäristöön.</p> <p>Alan ammattilaishaastatteluiden pohjalta ja kirjallisten lähteiden avulla valmistui viisi erilaista makuuhuoneen sisustussuunnitelmaa. Kuvaukset suunnitelmista löytyvät opinnäytetyön loppuosasta.</p>	
<p>Kieli suomi</p>	<p>Sivuja 41 Liitteet 7 Liitesivumäärä 7</p>
<p>Asiasanat makuuhuone, hyväuni, nukkuminen, sisustussuunnittelu</p>	

	<p>THESIS October 2014 Degree Programme in Creative industries</p> <p>Sirkkalantie 12A 80100 JOENSUU (013) 260 6900</p>
<p>Author Eila Soininen</p>	
<p>Title Bedroom of Good Sleep by Interior Designing</p>	
<p>Abstract</p> <p>A bedroom is the space for the body and mind to relax and sleep. Run-down batteries can be loaded there and strength recovered. However, there can be some distractions in the bedroom which affect the quality of sleep.</p> <p>The aim of this thesis was to find out, what is a good sleep bedroom, and what resources an interior designer has for improving the customers' sleep in the bedroom. Another aim of the thesis was to collect information about the tools that can be used in interior designing, such as colors, lighting, materials and furniture.</p> <p>The thesis introduces briefly the bedroom history, and deals with today's norms and instructions of building a bedroom. The thesis also reveals, which factors contribute to pleasant sleeping environment, e.g. colors.</p> <p>The knowledge base was comprised of specialist interviews and literature sources. Based on these, five different bedroom designs were created. They can be found in the report of the thesis.</p>	
<p>Language Finnish</p>	<p>Pages 41 Appendices 7 Pages of Appendices 7</p>
<p>Keywords Bedroom, good sleep, sleeping, interior design</p>	

SISÄLTÖ

1	Johdanto.....	5
2	Viitekehys ja toimintasuunnitelma.....	6
2.1	Viitekehys	6
2.2	Toimintasuunnitelma.....	7
3	Makuuhuoneet ennen ja nyt	8
3.1	Makuuhuoneiden historia.....	8
3.2	Huoneala ja tilantarve	10
3.3	Materiaalit, akustiikka ja huoneilma	11
3.4	Valaistus ja värit.....	14
3.5	Kalusteet ja varusteet	16
4	Väripsykologia	19
5	Ammattilaisten haastattelut	22
6	Asiakkaat, lähtökohdat ja suunnitelmat.....	26
6.1	Makuuhuone 1.....	27
6.2	Makuuhuone 2.....	30
6.3	Makuuhuone 3.....	32
6.4	Makuuhuone 4.....	34
6.5	Makuuhuone 5.....	36
7	Pohdinta.....	39
	Lähteet.....	40

Liitteet

Liite 1	Haastattelulomake
Liite 2	Makuuhuone 1 diakuvat
Liite 3	Sängynpäätysuunnitelma
Liite 4	Makuuhuone 2 diakuvat
Liite 5	Makuuhuone 3 diakuvat
Liite 6	Makuuhuone 4 diakuvat
Liite 7	Makuuhuone 5 diakuvat

1 Johdanto

Nykyään ihmiset kiinnittävät yhä enemmän huomiota nukkumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. He tietävät, että unen laatuun voidaan vaikuttaa, mutta eivät välttämättä tiedä miten. Sisustussuunnittelijasta voi olla apua, kun lähdetään hakemaan parempia unia. Työn aihetta valitessani pohdin ajankohtaisia aiheita, joihin ei löytynyt suoraa vastausta ja joihin voisin suunnittelijana vaikuttaa.

Opinnäytetyöni aiheena on siis hyvän unen makuuhuone ja tavoitteena on selvittää sisustussuunnittelijan keinoja parantaa asiakkaiden nukkumista ja unen laatua. Tietopohjani perustuu sisustusalan kirjoihin sekä Rakennustiedon RT ja SIT -kortistoihin. Kirjalähteiden ohella kerään tietoa aiheesta haastatteleamalla sisustusalan ammattilaisia. Kokoan heidän mielipiteistään raportin, millainen on hyvän unen makuuhuone. Opinnäytetyöni käsittelee myös lyhyesti suomalaisten makuuhuoneiden historiaa. Raportissa selvitetään myös makuuhuoneiden valaistusta ja värien merkitystä sekä odotuksia, mitä makuuhuoneissa tarvitaan ja mitä siellä tulisi välttää.

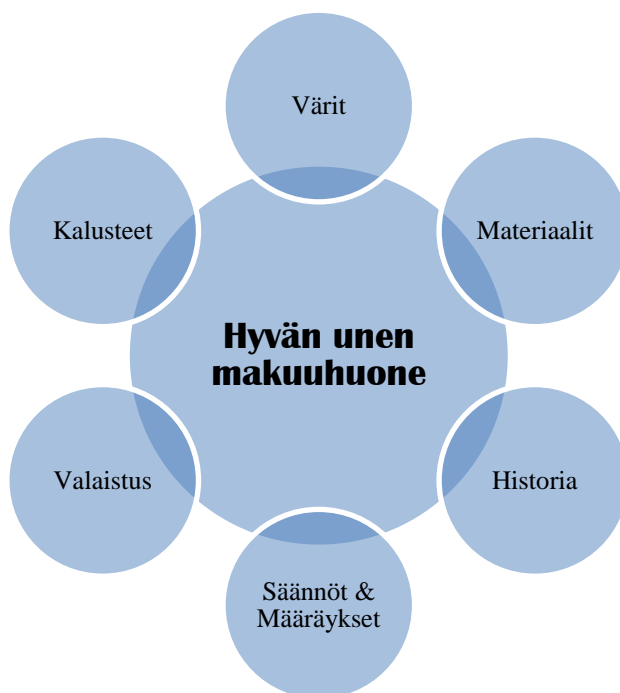
Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa on toteutettu makuuhuoneiden sisustus suunnitelmat viidelle eri asiakkaalle. Suunnitelmissa on hyödynnetty tutkimiani asioita, kuten esteettisyyttä, esteettömyyttä ja viihtyvyyttä. Pyrkimyksenä on ollut suunnitella kullekin asiakkaalle heidän toiveidensa mukaiset makuuhuoneet, joissa he nukkuisivat mahdollisimman hyvin.

2 Viitekehys ja toimintasuunnitelma

2.1 Viitekehys

Millaisessa makuuhuoneessa nukuttaa parhaiten? Mitä keinoja sisustussuunnittelijalla on auttaakseen asiakastaan saamaan rentouttavat yöunet? Yleisen käsityksen mukaan viileässä, pimeässä ja sinisävyteisessä huoneessa nukuttaisi parhaiten. Näihin kysymyksiin ja argumentteihin lähdin opinnäytetyössäni etsimään vastauksia.

Tutkimusaihetta valitessani kävin läpi itseäni kiinnostavia ja ajankohtaisia aiheita. Visuaalisessa viitekehyksessä (kuva 1) kulminoituvat keskeiset aihealueet, joita lähdin aiheen päätettyäni tutkimaan. Sisustusoppaita makuuhuoneiden suunnitteluun oli melko vähän. Kuopion kaupunginkirjastossa oli yksi ainoa makuuhuoneisiin perustuva opus: Sarah Lynchin Hyvän olon makuuhuoneet. Nykyään kuitenkin puhutaan paljon nukkumisesta ja unenlaadusta. Aikuinen ihminen nukkuu keskimäärin kahdeksan tuntia yössä ja unen tulisi olla laadukasta, jotta se riittää rentouttamaan lihakset ja herätessä olo tuntuisi virkeältä.



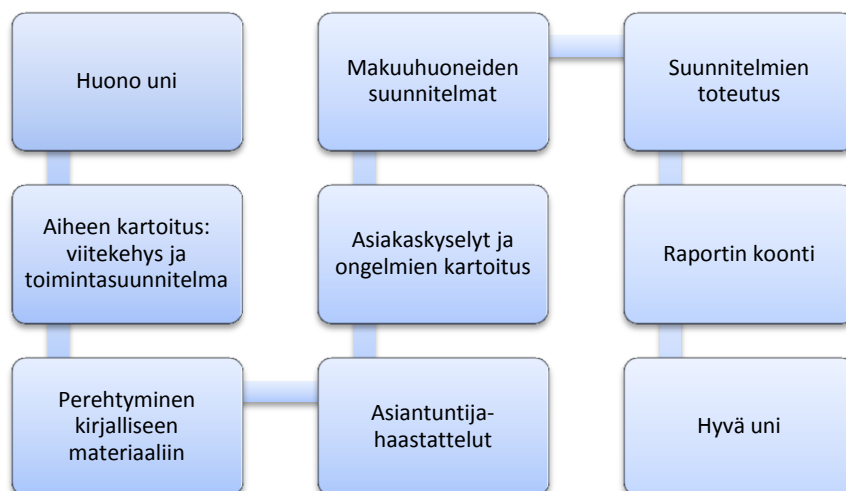
Kuva 1. Visuaalinen viitekehys.

2.2 Toimintasuunnitelma

Sisustussuunnittelijana minua kiinnostavat omat mahdollisuuteni vaikuttaa asiakkaiden unen laatuun. Näitä mahdollisuuksia lähden opinnäytetyössäni pohtimaan. Kuvassa 2 on toimintasuunnitelmani prosessikaavion muodossa. Tutkimusprosessi alkaa perehtymällä alan kirjallisuuteen ja haastattelemalla kuopiolaisia sisustusalan ammattilaisia. Kerron opinnäytetyössäni myös makuuhuoneiden historiasta ja siitä, miten nykyajan makuuhuoneet ovat kehittyneet. Esittelen myös nykyajan säädöksiä ja määräyksiä, mitä kaikkea tulee huomioida makuuhuoneita suunniteltaessa jo ennen asunnon tai talon rakentamista.

Tutkimustuloksia apuna käyttäen teen viisi makuuhuoneen sisustussuunnitelmaa eri lähtökohdissa oleville asiakkaille. Aloitan suunnitelmat haastattelemalla jokaisen asiakkaan, kartoittamalla näin heidän toiveensa ja mahdolliset ongelmakohtansa nykyisten makuuhuoneidensa suhteen. Työstä voi jatkossa olla hyötyä niin sisustussuunnittelijoille kuin itsenäisille kodin sisustajille, jotka etsivät ratkaisuja ja vinkkejä makuuhuoneiden sisustamiseen.

Sisustussuunnitelmissa käytän piirustustyökaluna sekä Auto Cad että Archi Cad 3D-mallinnusohjelmia. Havainnekuvien lisäksi teen jokaisesta suunnitelmasta suuntaantavat huonekortit ja kollaasit materiaaleista ja väreistä (liitteet 2-7).

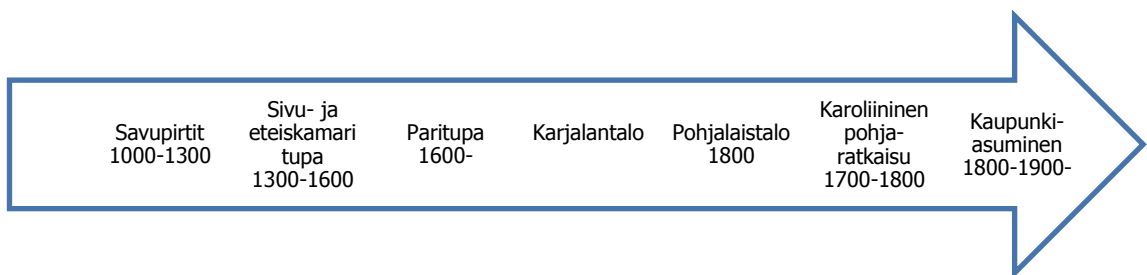


Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

3 Makuuhuoneet ennen ja nyt

3.1 Makuuhuoneiden historia

Suomalaisesta makuuhuonehistoriasta on saatavilla tietoa niukasti. Makuuhuoneet, sellaisina kuin ne nykyään tunnetaan, ovat melko uusia. Rakennustietokannan mukaan suomalaisen makuuhuoneiden historian alkavan noin 1 000-luvulla jKr. (kuva 3). Idästä levinnyt hirsisalvosrakenteinen savupirtti syrjäytti rautakauden risupunosseinaiset majat ja hallitalot 1 000-luvun alkupuolella. Pirttien lattiat olivat tuolloin maapohjaisia ja asunto koostui yhdestä huoneesta. Koko perhe nukkui samassa tilassa – naisväelle oli tolppasängyt ja miehet nukkuivat tupaa ympäröineillä puupenkeillä. Pirtit kehittyivät vähitellen kahden huoneen rakennuksiksi. Tupa oli edelleen ainut lämmin tila, mutta tuvan viereen rakennettiin hirsi- tai lautarakenteinen kamari, joka toimi pääasiassa varastotilana, mutta kesäaikaan sitä käytettiin myös makuukamarina. Yleisin 1 600-luvulla talonpoikaisasumus oli paritupa, jossa oli kaksi yhtä suurta asuinhuonetta. (SIT 91-610018.)



Kuva 3. Aikajana.

Karjalantalo edustaa erikoisempaa rakennustyyliä, joka tunnettiin lähinnä Itä-Karjalassa. Talossa oli kaksi kerrosta, joissa yläkerta oli ihmisten asuinsija ja alakerta karjasuoja. Tuolloin asuinpirteissä nukuttiin lattioille levitetyillä, mahdollisesti olkitäytteisillä, patjoilla. Yläkerrassa saattoi olla asuinhuoneen lisäksi yksi tai useampi

makuukamari. Vauraimmissa taloissa pirtin yläpuolella saattoi olla vielä vinttikamari talon tyttärille tai arvovieraille. Suvun kasvaessa karjalantaloa laajennettiin tarpeen mukaan. (SIT 91-610018.)

Säätyläiskodeissa 1 700–1 800 -luvuilla käytettiin usein karoliinista pohjaratkaisua, joka levisi Italiasta Ranskan kautta Suomeen jo 1 600-luvun puolivälissä. Tällaisessa asunnossa oli eteisen ja salin lisäksi kaksi tai useampi makuukamari, jotka sijaitsivat salin ympärillä. Säätyläiskotien sängyt olivat koristeellisia, katoksellisia pylvässänkyjä. Lisääntyvä vauraus mahdollisti suurempien hirsitalojen rakentamisen ja samalla kaupunkiasuminen yleistyi. Pohjanmaalla rakennettiin kaksikerroksisia taloja herras-kartanoiden ja kaupunkiasuntojen malliin. Tuolloin ylempi kerros saatettiin jättää alkuun sisustamatta, mutta myöhemmin sinne oli mahdollista tehdä makuukammari tai kaksi. (SIT 91-610018.)

1 800-luvulla varakkaammat kaupunkilaiset asuivat väljemmin, sillä vanhemmilla ja lapsilla oli omat makuuhuoneet. Työväki asui vuokrahuoneistoissa, joissa koko perhe asui yhdessä tilassa, kuten savupirteissä 1 000-luvun alussa (kuva 4).



Kuva 4. Asumista 1800 – 1900 -luvulla (Museokompassi, 2014).

Yleisimpiä sänkytyyppejä 1 800-luvulla olivat sivustavedettävä kustavilainen sänky tai päästä vedettävä ns. imperiaalisänky. Ne veivät kiinni ollessaan vähemmän tilaa. (SIT 91-610018.) Patjat olivat useimmiten höyhentäyhteisiä, mutta myös joustinpatjat tekivät

tuloaan (Studio55, 2012). Elintason noustessa 1 900-luvulla asuntojen eri toiminnot oli sijoitettu erihuoneisiin – makuuhuoneet, keittiöt ja olohuoneet olivat omia yksiköitään. (SIT 91-610018.)

3.2 Huoneala ja tilantarve

Uusimman rakennusmääräyskokoelman asutosuunnittelun kortin mukaan asuinhuoneen huonealan tulee olla vähintään 7 neliötä. Huonealaan ei lueta 1 600 mm matalampaa tilaa ja asuinhuoneen vähimmäiskorkeus tulee olla vähintään 2 500 mm. Pientalossa on mainittu vähimmäiskorkeudeksi 2 400 mm. Asuinhuoneessa tulee olla vähintään 1/10 huonealasta suuruinen, joko kokonaan tai osittain avattava ikkuna, ja sen tulee olla välittömässä yhteydessä ulkoilmaan. Asuinhuoneen suunnittelussa on otettava huomioon ilmansuuntien ja ympäristön mahdollisten häiriöiden vaikutus sekä ikkunanäkymät. Ohjeena mainitaan vielä, että asuinhuone tarvitsee käyttötarkoitustaan vastaavasti suoraa auringonvaloa, sekä asuinhuoneen ikkunasta avautuvilla näkymillä on merkitys viihtyvyyden kannalta. (SIT RakMK-620015.)

Rakennustiedon SIT ohjetiedostossa mainitaan, että makuuhuone antaa nukkujaalle näkö- ja äänisuojan sekä mahdollistaa asunnon monipuolisen käytön häiritsemättä nukkuja. Tiedoston mukaan nykyään makuuhuoneet jaotellaan usein kahteen ryhmään: suurempiin, kahden hengen makuuhuoneisiin, jotka ovat kooltaan noin 10-16 neliötä, sekä pienempiin yhden ihmisen huoneisiin, joiden koko vaihtelee 7 ja 12 neliön välillä. Suuremmista makuuhuoneista käytetään usein lainattua nimitystä *master bedroom*, joka tarkoittaa päämakuuhuonetta. Usein tällaisesta huoneesta on suora yhteys omaan kylpy- ja / tai vaatehuoneeseen. Taloa tai asuntoa suunniteltaessa makuuhuoneet pyritään sijoittamaan pohjois- tai itäpuolelle, jotta auringonvalo ja lämpö häiritsevät mahdollisimman vähän nukkumista. Makuuhuoneiden välittömään läheisyyteen pyritään sijoittamaan myös saniteetitilat, ja suorayhteys eteis- ja kulkutiloihin parantaa asunnon kätevyyttä. (SIT 91-610018.)

3.3 Materiaalit, akustiikka ja huoneilma

Äänieristys on tärkeää makuuhuoneessa. Tähän pyritään vaikuttamaan jo asuntoa suunniteltaessa huonejärjestyksellä ja materiaalivalinnoilla. Hyvä huoneakustiikka perustuu materiaalien vaimennusominaisuuksien yhdistelmään. Paksut, yli 100 mm, huokoiset materiaalit vaimentavat tehokkaasti myös matalilla taajuuksilla, kuten ulkoa kantautuvaa liikenteen melua. (SIT 05-6100380.)

Ohjetiedoston mukaan korkeissa tiloissa huoneakustiikkaa voidaan parantaa lisäämällä vaimentavaa materiaalia katto- ja seinäpintoihin kaiun estämiseksi. Verhojen lisäksi seinätekstiilit vaimentavat tehokkaasti sekä ulkoa että sisältä kuuluvia ääniä. Melua ja kolinaa lattiapinnassa voidaan vaimentaa matoilla. Nykyasuntojen lattia- ja seinämateriaalit ovat usein kovia ja kylmiä. Makuuhuoneiden viihtyvyyttä lisätäänkin pehmeillä, paksuilla tekstiileillä ja matoilla, sillä ne sekä vaimentavat ja eristävät hyvin erilaisia ääniä, ne myös tuntuvat hyvältä. Paksuilla verhoilla saadaan makuuhuone myös pimennettyä, mikä tekee siitä viihtyisämmän paikan nukkua. (SIT 05-610038.)



Kuva 5. Akustiikkapaneeli Hiljaiset puut (Innofusor 2014).

Makuuhuoneen akustiikkaan ja äänieristykseen voidaan vaikuttaa lisäämällä huoneeseen vapaasti sijoitettavia, taulun kaltaisia akustiikkapaneeleita (kuva 5) ja levyjä tai tekemällä lisäkoolauksia ja levyttämällä seiniä tai kattoja erilaisilla akustiikkalevyillä.

Nykyään on saatavilla useita erilaisia akustiikkaelementtejä. Tällaisia ovat esimerkiksi akustoivat valaisimet (kuva 6) ja verhot.



Kuva 6. Akustoivat kattovalaisimet (Innofusor 2014).

Makuuhuonetta sisustettaessa on hyvä huomioida materiaalien turvallisuus ja allergiaystävällisyys. Erilaiset sertifikaatti- ja tyyppihyväksyntämerkinnät (kuva 7) kertovat tuotteiden testauksesta. Joutsenmerkki kertoo tuotteen ympäristöystävällisyydestä (Joutsenmerkki, 2014) ja CE-merkintä tuotteen laadunvalvonnasta (VTT, 2014). M1-luokitellut¹ tuotteet ovat sisäilman kannalta turvallisia. Rakennustietosäätiö RTS myöntää M1-merkinnän puolueettomassa laboratoriossa testatuille tuotteille. Lähes kaikista materiaaliyryhmistä löytyy M1-luokiteltuja tuotteita: maaleja, tapetteja, lattianpäällysteitä, rakennuslevyjä ym. (SIT 91-610018.)



Kuva 7. Erilaisia tyyppihyväksyntämerkkejä.

¹ Rakennusmateriaalien päästöluokitus.

Makuuhuoneen sisäilman laatuun voidaan vaikuttaa pitämällä huone siistinä ja tuulettamalla huone ja vuodevaatteet säännöllisesti. Huone olisi hyvä tuulettaa päivittäin. Vuoteen tulisi antaa tuultua ennen petaamista, sillä vuodevaatteisiin kertyy yön aikana hikeä ja kosteutta, minkä on hyvä antaa kuivahtaa. Säännöllinen tuulettaminen ja vuodevaatteiden pesu 60 asteen lämpötilassa pitää pölypunkit loitolla ja ilman raikkaana. Tyynyliina olisi hyvä vaihtaa useammin kuin lakana tai pussilakana. Erilaisista tyyny- ja patjansuojista, mitkä kestävät 60 asteen konepesun, voi olla apua makuuhuoneen hygienian ylläpitämisessä. Suojilla voi olla myös erilaisia nukkumismukavuuteen vaikuttavia ominaisuuksia, kuten lämmön- tai kosteudensiirtokyky, sen lisäksi, että ne lisäävät tyynyjen ja patjojen käyttöikä.

Huoneilman suhteellisen kosteuden tulisi olla noin 20 – 45 % (SIT 91-610018). Huoneilmanlaatuun voidaan vaikuttaa myös ilmankostuttimilla ja ilmanpuhdistimilla, jotka kehittyvät jatkuvasti. Markkinoilla on saatavilla eri tehoisia ja näköisiä eri kokoisiin huoneisiin soveltuvia laitteita (kuva 8). Nykyään laitteiden melutasoon kiinnitetään enemmän huomiota, ja hiljaisimmat, ultraäänellä toimivat ilmankostuttimet ja -puhdistimet soveltuvatkin käytettäviksi myös makuuhuoneissa. Pitkäaikaiseen käyttöön ilmankostuttimia ei kuitenkaan suositella. Rakennustiedon ohjetiedoston mukaan ilman kostuttamista tulisi oikeastaan aina välttää (SIT 91-610018). Väärin käytettynä ilmankostuttimet voivat aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Kosteusvaurion riski suurenee, jos vesihöyryä tuottava laite on pitkään esimerkiksi kosteuseristämättömän seinän läheisyydessä.



Kuva 8. Erilaisia ilmankostuttimia ja -puhdistimia (Allergiakauppa, 2014).

3.4 Valaistus ja värit

Värit ja valaistus ovat kytköksissä toisiinsa. Eri valonlähteet, kuten luonnonvalo, halogeeni ja led-valaistus, toistavat värisävyjä eri tavalla. Valon väriä mitataan Kelvin-asteikolla, jossa suurempi luku tarkoittaa kylmää sinistä valoa ja pienempi lämmintä keltaista valoa. Esimerkiksi led-nauhat (kuva 9) voivat olla jopa 5 000 -asteisia eli valon väri on sinertävä, ja halogeenipolttimo 2 700 -astetta, mikä tarkoittaa lämmintä kellertävää sävyä.



Kuva 9. Kelvin arvoiltaan eli värisävyiltään erilaiset led-nauhat (Ledtek 2014).

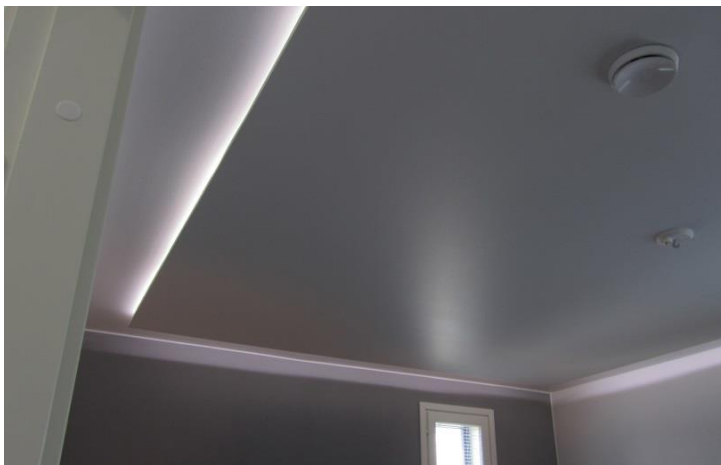
Teknologia kehittyy koko ajan ja muuttuu energiatehokkaammaksi. Valoteholtaan eli lumenarvoltaan samansuuruiset led-polttimot vievät paljon vähemmän virtaa ja ovat käyttöiältään tehokkaampia kuin vastaavat energiansäästöpolttimot tai jo Suomenmarkkinoilta poistuneet hehkulamput. Huomioitavaa on myös se, että jo pelkällä polttimoiden vaihdolla saadaan aikaan iso säästö sähkölaskussa. Led-polttimoita ja nauhoja voidaan suositella käytettäväksi makuuhuoneiden valaistuksena myös siitä syystä, että ne eivät tuota niin paljon lämpöä kuin esimerkiksi halogeenipolttimot. (Stek 2014.)

Samalla kun teknologia menee eteenpäin, ja energian kulutus pienenee, ledien hinnat tulevat kuluttajaystävällisimmiksi ja valikoima kasvaa. Peruspolttimoiden lisäksi on saatavilla useita erilaisia ja erihintaisia kiinteällä ledvalonlähteellä olevia valaisimia. Ledien käyttöäkin luvataan usein 20 000 tuntia, mikä tarkoittaa karkeasti 20 vuotta. Juuri käyttöiän ansiosta sisäänrakennettuja ledvalaisimia (kuva 10) ei tarvitse säikähtää, vaikka ensi vaikutelma valaisimesta, jonka polttimoa ei pysty vaihtamaan, on että kyse olisi kertakäyttöesineestä. (Ikea 2014.)



Kuva 10. Led-kattovalaisin (Ikea 2014).

Makuuhuoneissa suositellaan käytettäväksi erilaisia valonlähteitä ja valaisimia. Yleisvalonlähteenä toimii kattovalaisin, esimerkiksi kattokruunu. Valoteholtaan se ei riitä lukuvaloksi, joten sängyn molemmille puolille on hyvä sijoittaa joko seinä- tai pöytävalaisimet, joissa on omat valokatkaisijat, ettei sängystä tarvitse nousta sytyttääkseen tai sammuttaakseen valaisinta. Makuuhuoneessa voidaan käyttää myös tunnelmavalaistusta. Tällaisesta esimerkkinä voitaisiin mainita sängynpäätyn tai katon rajaan sijoitettu lednauha (kuva 11), jota voidaan tarvittaessa himmentää tai seinävalaisin, joka heijastaa valon seinälle (kuva 12).



Kuva 11. Alas laskettu katto, jonka yläpuolella kiertää led-nauha.

Makuuhuoneissa suositaan rauhallisia vaaleita värejä. Ympäristön värit eivät saa aktivoida liikaa nukahtajaa. Sisustajan värioppaassa Anna Starmer painottaa neutraalien värien käyttöä makuuhuoneita sisustettaessa (Starmer 2008). Väripsykologian kannalta nukkumatiloihin soveltuvat rauhoittavat, viileät värisävyt, kuten sininen, violetti, vihreä tai turkoosi (SIT 91-610018). Väreistä on kerrottu lisää neljännessä luvussa – Väripsykologia.



Kuva 12. Epäsuora tunnelmavallo.

3.5 Kalusteet ja varusteet

Sänky on makuuhuoneen ykköskaluste. Patjaan kannattaa panostaa, sillä vietämme sängyssä keskimäärin 8 tuntia päivässä. Hyvä patja auttaa meitä rentoutumaan ja kroppaamme palautumaan päivän rasituksista. Nykyään on markkinoilla useita erilaisia patjavaihtoehtoja luonnonmateriaaleista, kuten lateksista, jouhista ja puuvillasta valmistetuista patjoista, erilaisiin vaahtomuovi- ja joustinpatjoihin, sekä moottoroituihin ja yksilöllisesti nukkujalle räätälöityihin patjoihin.

Hyvän patjan lisäksi makuuhuonettaan sisustavan ja unenlaatuun panostavan kannattaa kiinnittää huomiota myös tyynyyn ja peittoon, liinavaatteita unohtamatta. Näillä kaikilla on merkitystä siihen, kuinka hyvin ihminen makuuhuoneessaan nukkuu. Hengittävät ja

ilmavat, kosteutta siirtävät tekstiilit auttavat saamaan parhaat mahdolliset unet. Valinnan varaa liinavaatteissa löytyy 100 %:sta luonnonmateriaaleista teknisiin, synteettisesti valmistettuihin materiaaleihin. Tuotteita vertailemalla voi löytää itselleen juuri oikeanlaiset tuotteet. Kaipaaako viilentäviä, sähköjännitettä poistavia ominaisuuksia vai perinteisiä puuvilla- tai pellavalakanoita.

Makuuhuoneessa on hyvä olla myös säilytys- ja laskutilaa, sillä ne lisäävät huoneen käyttömukavuutta. Päiväpeitto ja vaatteet on kätevä laskea esimerkiksi nojatuolille, josta ne on taas aamulla mukava ottaa käyttöön. Sängyn vieressä on hyvä olla myös laskutilaa, vaikka vesilasille ja herätyskellolle. Nykyään makuuhuoneisiin järjestetään tilaa myös vaatesäilytykselle. Huoneessa voi esimerkiksi olla kiinteä vaatekaappi tai vaatehuone ja lisäksi sinne voidaan sijoittaa jokaisen oman sisustusmaun mukainen lipasto tai senkki. Säilytysjärjestelmiä myyvillä yrityksillä on vaihtoehtoisia ratkaisumalleja jokaisen budjetille. Esimerkkinä voidaan mainita Elfa -järjestelmät (kuva 13) ja Ikean Pax -vaatekaapit. Markkinoilta löytyy valmiita pakettiratkaisuja ja jokaisen tarpeisiin räätälöitäviä kokonaisuuksia. On olemassa erilaisia ovivaihtoehtoja, kuten liukuovet, joihin saadaan lisämukavuutta ovivaimentimilla, ja perinteiset saraovet, joihin on myös tarjolla pehmeästi sulkeutuvia saranoita. Vaatekaappien sisusteita on myös saatavilla moneen makuun ja hintatasoon nähden. Kuluttaja voi valita esimerkiksi perinteiset vaatetangot ja hyllyt tai vaihtoehtoisesti ulosvedettäviä ritiläkoreja tai laatikoita, kenkähyllyjä sekä tilaa säästäviä vaateripustimia.



Kuva 13. Elfa-liukuovet ja vaatesäilytys (Elfa 2014).

Peili on myös yksi makuuhuoneen peruselementeistä. Pukeutumispeilin eli kokovartalopeilin katseluetäisyys on SIT 91-610018 ohjekortin mukaan ≥ 1 200 mm. Usein peilin yhteyteen on pyritty järjestämään myös valaistus. Peiliä ei kuitenkaan tulisi sijoittaa suoraan sängyn eteen eikä siten, että nukkuja näkee oman kuvajaisensa peilin kautta, mikä voi häiritä unta. Peilin avulla voidaan kuitenkin saavuttaa näkyvyys ovelle, jos nukkujalla ei, esimerkiksi huoneen muodon vuoksi, ole sinne suoraa näköyhteyttä. (Lambert 2008, 128.)

Nykyään makuuhuone ei tahdo riittää vain sille tarkoitettuihin toimintoihin nukkumiseen (kuva 14) ja kumppanin seurasta nauttimiseen. Makuuhuoneesta on tullut työhuone ja viihdekeskus. Siellä pitää pystyä katsomaan televisiota ja tekemään töitä vähintäänkin kannettavalla tietokoneella tai tabletilla. Television sijoittaminen makuuhuoneeseen otetaan huomioon jopa asuntojen ja talojen sähkösuunnitelmissa (SIT 91-610018). Televisiota tai tietokonetta ei kuitenkaan tulisi sijoittaa makuuhuoneeseen, jonka tulisi olla rentoutumisen ja hyvän unen paikka, sillä kaikki elektroninen värähtely vaikuttaa unen laatuun heikentäen sitä (Mtv 2014).



Kuva 14. Toiminnoiltaan pelkistetty makuuhuone (Jyväskylän Asuntomessut 2014).

4 Väripsykologia

Hyvän unen makuuhuonetta sisustussuunnittelijan näkökulmasta suunniteltaessa värillä on väliä. Yleisen käsityksen mukaan viileän sävyisessä huoneessa nukuttaisi parhaiten. Rihlama käsittelee kirjassaan Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa värien psykologisia merkityksiä. Hänen mukaansa punainen, oranssi ja keltainen ovat lämpimiä värejä, ja niillä on tilaa pienentävä vaikutus. Erityisesti punaisella ja oranssilla on taipumus tehdä tilasta jopa ahdistava, jos väriä on käytetty liikaa. Pieninä annoksina väreillä on kuitenkin mieltä kiihottava ja piristävä vaikutus. (Rihlama 1999, 56.)

Starmer kuvaa Sisustajan värioppaassa vaaleanpunaisten sävyjen olevan hauskoja, eloisia ja myönteisiä. Vaaleanpunainen väri yhdistetään usein naisellisuuteen. Punaisia värejä hän puolestaan kuvaa intohimoisina, rohkeina ja intiimeinä, joskus niillä on myös lohduttava vaikutus. Starmerin mukaan oranssi kiihottaa luovuutta, ja samalla se luo kodikkuutta ja lämmöntuntua. Keltainen on kutsuva aurinkoinen väri. Voimakkaalla keltaisella sanotaan olevan aivojen toimintaa parantava vaikutus. (Starmer 2005, 25.)

Rihlaman mukaan vihreällä on terapeuttisessa mielessä tasapainottava merkitys. Se säilyttää huoneen mittasuhteet oikeina ja luo rauhallisen, luonnonläheisen ympäristön. (Rihlama 1999, 56.) Starmerin mukaan vihreät värit edustavat luontoa. Keltaiseen viivahtavat vihreät ovat piristäviä, ja tummemmilla syvillä vihreillä on mieltä rauhoittava ja levollinen vaikutus (Starmer 2005, 25). Turkoosi on sekoitus vihreää ja sinistä. Vaaleilla turkooseilla on rauhoittava vaikutus. Tummat ja kirkkaat turkoosit puolestaan voivat olla ärsyttäviä ja aggressiivisiä, jos väriä on runsaasti ja laajoilla pinnoilla. (Rihlama 1999, 56.)

Sininen mielletään taivaan ja veden väriksi. Siniset liitetään selkeään ajatteluun ja ne sopivatkin rauhallisiin, mietiskelyä kannustaviin tiloihin. (Starmer 2005, 25.) Rihlaman väripsykologian mukaan sininen väri edesauttaa henkistä avautumista ja rentoutumista. Sininen tuntuu myös viilentävän ja avartavan tilaa. Tästä syystä sinisen sanotaan soveltuvan hyvin makuuhuoneen väriksi, sillä makuuhuoneen ihanne lämpötila

on muuta asuntoa muutaman asteen viileämpi. Viileillä väreillä sisustettu huone voi tuntua jopa neljä astetta viileämmältä kuin se oikeasti on (Rihlama 1999, 50).

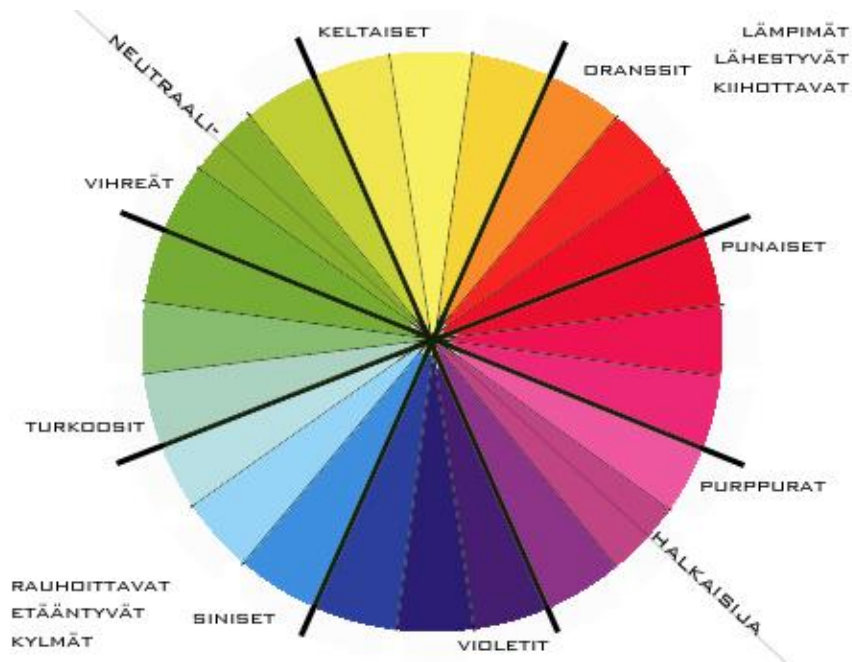
Sinivioletti ohjaa itsensä tutkiskeluun, totuuden etsintään ja intuitioon. Se on syventävä, rakenteellinen ja hallittu väri. (Rihlama 1999, 65.) Starmer mainitsee sinivioletin viilentävänä ja henkisyyttä edistävänä värinä (Starmer 2005, 25). Violetti puolestaan yhdistetään usein sakraali- ja juhlatiloihin. Väri on perusluonteeltaan hengellinen, ja usein violettiväri ärsyttää maallista materiaa tärkeänä pitäviä ihmisiä. Vaalealla violetilla, lilalla, voi olla myös surevia ja toipilaita lohduttava vaikutus. (Rihlama 1999, 65.) Starmerin mukaan violetit voivat olla mieltä virkistäviä värejä, mutta Rihlaman mukaan violetit sopivat myös käytettäväksi makuuhuoneessa, sillä yhdistettynä valkoiseen ja siniseen violetti voi auttaa nukahtamisessa. Purppuraa puolestaan ei suositella käytettäväksi tiloissa, joissa vietetään pitkiä aikoja. Väri vaikuttaa eri ihmisiin hyvin eri tavoin, ja seuraukset voivat olla Rihlaman mukaan jopa vahingolliset. (Rihlama 1999, 65.)

Ruskea on myös lämmin sävy. Rihlaman mukaan tummanruskea on luja ja tasapainottava väri, keski-ruskea on neutraali ja viittaa maanläheisyyteen, vaalean ruskea eli tuttavallisimmin beige on puolestaan jo liiankin rauhoittava ja tasainen. (Rihlama 1999, 56.) Musta imee itseensä kaiken valon, eikä luovuta itsestään mitään. Muiden värien rinnalla sillä voi olla kuitenkin kirkastava vaikutus. Vastakohtaisuus on kuitenkin useimmiten niin voimakas, ettei tällaisia yhdistelmiä laajoina pintoina suositella käytettäväksi. (Rihlama 1999, 65.)

Valkoinen jättää kaiken avoimeksi. Valkoisella ei sellaisenaan ole hoitavaa eikä vahingollista merkitystä. Se heijastaa kaiken siihen osuneen valon, mikä kuvastaa samalla sekä puhtautta että tyhjyyttä. Harmaa on väreistä arkisin ja ankein. Sen vaikutus on Rihlaman mukaan lähinnä masentava. Terapeuttisesti sillä on vain negatiivisia vaikutuksia. Vaalean harmaata voidaan kuitenkin hyödyntää tiloissa, joissa muuten on käytetty kirkkaita värejä, rauhoittamaan, tasapainottamaan ja rytmittämään tilaa. (Rihlama 1999, 65.)

Rihlaman mukaan eri värisävyjen ympäristövaikutusten selvittämisessä selkein apuväline on RA-väriympyrä (kuva 15). Luonteeltaan kevein väri, keltainen, sijaitsee ylimpänä ja tummin, violetti, alimpana. Kehällä sävyt ovat sateenkaaren mukaisessa järjestyksessä.

sä. Vihreän ja purppuran kautta kulkeva neutraalihalkaisija jakaa ympyrän kahteen perusvaikutuksiltaan vastakkaiseen puoliskoon: kylmiin ja rauhoittaviin sekä lämpimiin ja kiihottaviin. (Rihlama 2014.)



Kuva 15. RA -väriympyrä.

Makuuhuoneeseen soveltuvia värisävyjä Rihlaman ja Starmerin mukaan ovat siis viileät ja rauhoittavat värit, kuten siniset, violetit, turkoosit sekä viileät ja murretut maanläheiset sävyt. Näitä värejä yhdistämällä neutraaleihin valkoiseen, harmaaseen ja mustaan saadaan aikaan harmoninen ja rauhoittava makuuhuone, jossa väriopin mukaan nukuttaisi parhaiten.

5 Ammattilaisten haastattelut

Opinnäytetyötä varten kiersin Kuopion ja Siilinjärven alueiden sisustusalan yrityksiä ja haastattelin heidän työntekijöitään. Haastateltaviksi valikoitui kaksikymmentä erikäistä sisustusalan ammattilaista, joilla jokaisella on omat näkemyksensä makuuhuoneiden parhaista puolista ja siitä, mitä sisustussuunnittelijan tulisi huomioida makuuhuoneita suunnitellessaan. Yksityisyyden ja haastateltavien mielipiteiden suojaamiseksi sekä kilpailutilanteet välttääkseni, jätän raportoinnissani mainitsematta, kenen mielipiteestä on milloinkin kyse.

Olin valmistautunut haastatteluihin kysymyslomakkeella (liite 1). Lomake toimi lähinnä keskustelun apuvälineenä, sillä haastateltavien puheenvuorot olivat niin kattavia, että sain tarvitsemiä tiedot jo pelkän keskustelun ansiosta. Aloitin haastattelut kysymällä, millainen on hyvän unen makuuhuone. Vaikka haastateltavina oli alan ammattilaisia, eivät vastaukset olleet yksiselitteisiä ja samanlaisia. Jokaisella haastateltavalla oli omat persoonalliset mielipiteensä, joista heijastuivat myös opitut kaupalliset, ammatinharjoittajien edustaman yrityksen normit ja arvot.

Hyvän unen makuuhuoneen tärkein elementti kaikkien haastateltavien mielestä oli vuode. Siihen tulisi panostaa eniten ja ensimmäisenä, jos kaipaa parempaa unta. Jokainen yksilö on erilainen ja tarvitsee itselleen sopivan patjan. Haastateltavien mukaan sisustussuunnittelija voi ohjeistaa asiakkaansa luotettavan patjakauppiaan luo, joka puolestaan osaa etsiä kullekin asiakkaalle sopivan patjan, tyynyn ja peiton sekä niihin sopivat vuodevaatteet. Patjaa ostaessa on hyvä varata aikaa kokeilla eri vaihtoehtoja. Ammatillaiset suosittelivatkin, että patjaa olisi hyvä kokeilla vähintään 20 minuuttia.

Ammattilaiset huomauttivat, että patjojen mittasuositukset ovat kokoajan kasvaneet. Nykyään ohjeistetaan, että yhdenhengenvuoteen tulisi olla vähintään 90 cm leveä ja parivuoteen näin ollen 180 cm. Leveämmässä sängyssä henkilöllä on enemmän tilaa, joten uni on oletetusti levollisempaa. Myös vuoteen pituudella on merkitystä. Nykyään useat standardimittaiset patjat ovatkin jo 210 cm:n pituisia.

Moottorivuoteet tuovat lisämukavuutta nukkumiseen ja rentoutumiseen. Haastateltavien mukaan niitä suositellaan nykyään kaikille ikään ja kokoon katsomatta, mutta etenkin seisomatyöläisille tai kuorsaamisesta kärsiville moottorivuoteesta voi olla iso apu. Myös uniapneasta ja refluksitaudista kärsiville moottorivuoteen ominaisuudet voivat helpottaa oireita. Moottorivuoteista keskusteltaessa esille nousi yksi ainoa miinus: hinta. Arvokkaat vuoteet eivät ole kaikkien saatavilla, vaikka useat yritykset tarjoavatkin erilaisia rahoitusjärjestelmiä. Haastateltavien mukaan asiakkaiden keskuudessa moottoria pidetään edelleen vuoteen lisävarusteena, josta tingitään ensimmäisenä.

Haasteltavien mielestä unen laatuun vaikuttavia tekijöitä oli paljon. Sillä, onko patja liian kova tai pehmeä, tai tyyny liian korkea tai matala, on suuri merkitys nukkumiseen ja kehon rentoutumiseen. Liian kuuma tai kylmä huoneilma vaikuttavat myös häiritsevästi uneen. Hikoillessa tai palellessa ihminen usein nukkuu levottomasti, eikä herätessä ole levännyt olo. Sopiva lämpötila makuuhuoneeseen on noin $+22^{\circ}\text{C}$, mutta yksilökohtaisia mieltymyseroja toki on. Toiset nukkuvat paremmin huomattavasti viileämmässä – jopa 17°C lämpötilassa. Allekirjoittaneen mielestä tämä luo sisustussuunnittelijalle haasteen. Esimerkiksi asiakkaina on pariskunta, joista toinen nukkuisi viileässä ja toista paleltaa. Tällöin suunnittelijan on koetettava löytää asiakkailleen sopivat vuodetekstiilit, joita onneksi nykyään on jokaiseen makuun.

Haastateltavien mukaan materiaaleilla on merkitystä, kun suunnitellaan hyvän unen makuuhuonetta. Nykyään kiinnitetään enemmän huomiota materiaalien hengittävyys- ja kosteuden siirtoon. Jokaisella yrityksellä on omat lippulaivat tuotteensa, joista asiakas voi löytää oman suosikkinsa. Luonnonkuituja suositaan vuodevaatteissa ja pölyämättömiä mikrokuituja sisustustekstiileissä, kuten matoissa ja verhoissa. Haastatteluissa kävi ilmi, että asiakkaat ovat yhä enemmän tietoisia tuotteiden laadusta, alkuperästä ja he osaavat vaatia ekologisempia ja kestäväää kehitystä tukevia vaihtoehtoja.

Haastattelemilleni ammattilaisille nanoteknologia oli terminä jokseenkin tuntematon, mutta pohdiskelun jälkeen löytyi tuotteita, joissa oli hyödynnetty nanohiukkasia. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi erilaiset tekstiilien suojausihkeet, joilla pidennetään tekstiilien ja mattojen käyttöikä. Osa tuotteista on käsitelty edellä mainituilla aineilla jo tehtaalla valmistusvaiheessa. Nanoteknologialla voidaan myös parantaa vuodevaate-materiaalien lämmön- ja kosteudensiirtokykyä. Haastateltavien mielestä nanoteknologi-

aa hyödynnetään tuotekehittämissä yhä enemmän. Vuodeteksteissä nanoteknologiaa on hyödynnetty muun muassa estämään tuotteiden sähköistymistä.

Haastateltavat olivat yksimielisiä makuuhuoneen valaistuksen ja pimennettävyyden merkityksestä. Makuuhuone on saatava tarvittaessa täysin pimennettyä ja valaistusta tulee olla montaa eri laatua. Yleisvaloa ja luonnonvaloa hyödynnetään siivotessa, lukuvaloa kaivataan vuoteen vierellä, sekä epäsuoraa valaistusta tunnelmaa luomaan, jota saadaan aikaan esimerkiksi seinänpesulla (kuva 12). Valaistuksen tulisi olla myös himmennettävissä. Osa haastateltavista suositteli myös herätysvaloja, jotka herättävät nukkujan lempeästi uuteen päivään.

Väreistä puhuttaessa kävi ilmi, että väreillä on väliä makuuhuonetta sisustettaessa. Haastateltavien mielipiteet poikkesivat vain hiukan toisistaan. Pääasiassa he suosittelivat luonnonläheisiä ja neutraaleja sävyjä suurilla pinnoilla käytettäväksi, mutta myös kirkkaiden ja räväköiden värien käyttö olisi sallittua, varsinkin lasten makuuhuoneissa. Hillittyjä ja vaaleita sävyjä tärkeämpänä haastateltavat pitivät värien harmoniaa. Ammattilaisten mukaan jokaisella asiakkaalla on omat lempiväriinsä. Haastattelun perusteella voidaan päätellä, että värejä saa ja pitää käyttää, kunhan asiakas kokee olonsa rauhalliseksi ja turvalliseksi värien ympäröimänä. Asiakkaan ”inhokkivärejä” ei makuuhuoneeseen sovi laittaa, sillä ne voivat alitajuisesti häiritä unta.

Elektroniikan käyttö makuuhuoneissa jakoi ammattilaisten mielipiteet kahteen ryhmään. Toiset olivat ehdottomasti kaikkia elektronisia laitteita vastaan ja toiset puolestaan halusivat television makuuhuoneeseen, vaikka myönsivät sen häiriötekijäksi. Televisiot ja muut sähkölaitteet säteilevät sähkömagneettisia aaltoja, mitkä vaikuttavat häiritsevästi unenlaatuun. Jos television tai vaikka työpisteen sijoittaminen makuuhuoneeseen on välttämätöntä, haastatteluissa mainittiin, että elektroniset laitteet ja työpaperit voitaisiin piilottaa esimerkiksi klaffipöydän tai vaatekaapin sisään (kuva 16). Tällöin keskeneräiset työt saadaan siivottua pois näkyvistä.

Makuuhuoneiden rakenteelliseen äänieristykseen on vaikea vaikuttaa enää siinä vaiheessa, kun talo on rakennettu. Haastateltavien mielestä arkkitehtien ja rakennusalan ammattilaisten tulisi jo suunnittelu- ja viimeistään rakennusvaiheessa ottaa huomioon asunnon äänieristävyys ja huoneiden sijoittelu. Haastateltavien mukaan sisustus-

suunnittelijan keinot parantaa makuuhuoneen äänieristystä ovat pääasiassa ulkoisia. Väliovia vaihtamalla, seiniä lisää eristämällä ja tuomalla tilaan paksuja ääntä vaimentavia tekstiilejä tai akustiikkapaneeleita, voidaan vaikuttaa huoneen akustiikkaan ja äänieristykseen.



Kuva 16. Työpiste on piilotettu vaatekaappiin (Pirkka 2014).

Sisustussuunnittelijalla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa unen laatuun parantavasti. Ilmanlaatuun ja lämpötilaan sisustussuunnittelijalla ei haastattelujen perusteella ole kuitenkaan kovin paljoa sanavaltaa. Tuulettamalla ja tuomalla tilaan erilaisia ilmanpuhdistimia ja -kostuttimia saadaan tilapäistä helpotusta esimerkiksi kuivaan sisäilmaan.

Haastatteluiden yhteenvedona voidaan todeta, että yleisimmin hyvän unen makuuhuone on rauhallinen, hämärä ja muuta asuntoa tai huoneistoa viileämpi paikka, joka on tarkoitettu lepäämiseen. Sisustussuunnittelijalta odotetaan kykyä löytää jokaiselle asiakkaalle parhaat ratkaisut värien, materiaalien ja lämpötilan sekä häiriötekijöiden, kuten melun, minimoimisen suhteen.

6 Asiakkaat, lähtökohdat ja suunnitelmat

Opinnäytetyöni toiminnallista osuutta varten hankin viisi asiakasta, joilla kaikilla oli erilaiset lähtökohdat ja erilaiset toiveet. Asiakkaikseni valikoituivat yksi mies, yksi pieni perhe ja kolme yksin asuvaa naista, joista kahdella on koirat kavereinaan. Asiakkaiden yksilöllisyyden turvaamiseksi en paljasta heidän henkilöllisyyksiään tai muutakaan henkilökohtaista tietoa. Kirjoitan heistä yleisnimityksillä mies tai nainen.

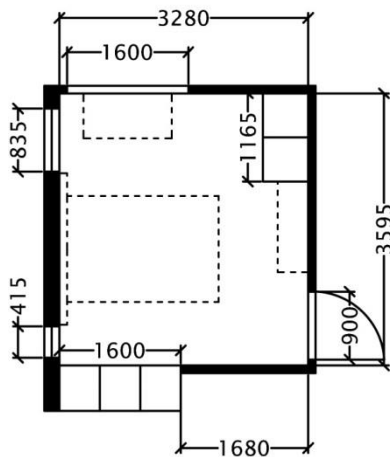
Suunnitelmani pohjautuvat haastatteluun ja kirjalliseen tietopohjaan, millainen on hyvän unen makuuhuone. Hyödynsin suunnitelmissani niin kirjallista lähdeaineistoa kuin asiantuntijoiden mielipiteitä. Suunnittelutyötä tehdessäni sain huomata, että ei ole olemassa yhtä ja oikeaa mallia. Nämä suunnitelmani ovatkin vain esimerkkejä erilaisista makuuhuoneiden sisustusratkaisuista, jotka tuovat hyvän unen juuri sen makuuhuoneen asukkaalle.

Kaikki suunnitelmani ovat tehty pienellä budjetilla toteutettaviksi. Suunnitelmissa hyödynnetään mahdollisimman paljon asiakkaiden jo olemassa olevia huonekaluja ja tekstiileitä. Uutta ostetaan vain tarvittaessa. Laadusta ei tingitä, vaikka valitsemani tuotteet ovatkin edullisimmasta päästä. Pintamateriaalien, kuten tapettien, maalien ja lattian, tulee olla kestäviä ja ajattomia.

Valmiit suunnitelmat ovat hyväksytyt asiakkailla ja osa suunnitelmista on toteuttamisvaiheessa opinnäytetyön kirjallisen osuuden aikana. Asiakkaiden palaute muutoksen vaikutuksesta unenlaatuun on ollut positiivista. Huoneen järjestelyllä, perusteellisella siivoamisella ja pimennysverhoilla voidaan saada ihmeitä aikaan. Vaikka kyse on usein pienestä muutoksesta, ihminen voi tarvita asiantuntijan apua muutoksen suunnittelussa ja prosessin käynnistämisessä.

6.1 Makuuhuone 1

Ensimmäisen kohteen asukas on yksin asuva keski-ikäinen noin 50-vuotias nainen, joka kaipaa noin 12 neliön makuuhuoneeseensa (kuva 17) lisää äänieristystä ulkoa kantautuvaa liikenteenmelua vastaan. Asunto sijaitsee 2000-luvulla rakennetun kerrostalon neljännessä kerroksessa, ja huoneisto avautuu lounaaseen. Makuuhuoneessa sänky sijoittuu kaakkoisseinälle. Asiakkaan toiveena on myös sängynpääty 140cm leveään runkopatjaan.



Kuva 17. Makuuhuone 1, ~11,8m².

Osaomistusasunnossa asuva asiakas toivoi makuuhuoneessaan käytettävän vaaleita ja raikkaita värejä sekä helppohoitoisia materiaaleja. Makuuhuoneen sisustusta suunniteltaessa oli otettava huomioon myös aso-asuntojen asettamat muutosrajoitteet; käytettävien materiaalien ja värisävyjen tuli olla neutraaleja ja hillittyjä. Kuvat suunnitelmasta ja käytettävien tuotteiden luettelo löytyvät liitteestä kaksi.

Huoneesta tapetoidaan kaksi seinää: koillinen ja luode. Seinillä oli entuudestaan tapetit, mikä osaltaan vaikutti seinien valintaan. Tapetiksi valikoitui Eco Wallpaper -sarjan Eco White Light 1736, jossa valkoisella pohjalla on himmeäkiiltoinen puunoksakuvio. Samalla tapetilla päällystetään myös sängynpäädyssä käytettävä kovalevy. Näin saadaan yhtenäisyyttä myös kolmannelle seinälle. Muille eli ikkunaseinille ei tehdä mitään.

Asiakas pitää väreistä ja hän elää vuodenaikojen mukaan. Suunnitelman teon osuessa kesän kuumimpaan helleajanjaksoon, valitsin suunnitelmani tehosteväriksi raikkaan turkoosin, jolla on väripsykologian mukaan rauhoittava ja viilentävä vaikutus, ja joka sopii siten oivallisesti makuuhuoneen väriksi (kuva 18). Turkoosia käytetään kuitenkin vain tehosteväriä tyynyissä ja verhoissa, jotka on helppo vaihtaa vuodenaikojen ja lempivärien mukaan.

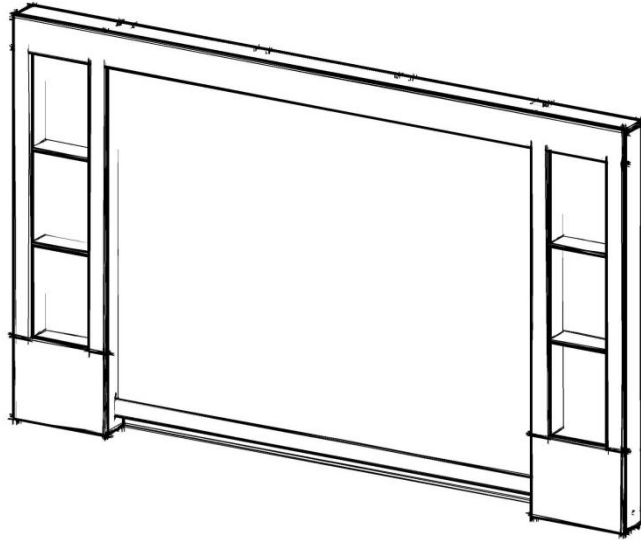


Kuva 18. ArchiCad -kuvassa sängynpäädyn hyllyt eivät näy.

Asiakas toivoi äänieristystä ulkoa kuuluvaan liikenteenmeluun. Betonikerrostalo, jonka makuuhuoneen ikkunat ovat kadulle päin, ja johon ei ole lupa tehdä suurempia rakenteellisia muutoksia, ei ole helppo äänieristettävä, eikä sisustussuunnittelijan mahdollisuudet tällöin ole kovin suuret. Minimoidakseni meluhaitat, suunnittelin huoneeseen paksut ja samalla pimentävät verhot, jotka ulottuvat lattiasta kattoon. Massiivisella sängynpäädyllä voi olla myös ääntä eristävä vaikutus.

Asiakkaan toiveena olikin sängynpääty 140 cm leveälle runkopatjalle. Suunnittelin sängynpäädyn (kuva 19), joka toimii samalla ääni- ja lämpöeristeenä, valaisimena, yöpöytinä sekä tilaelementtinä (liite 3). Pääty rakennetaan 9 millimetriä paksusta koivu- vanerista ja se maalataan himmeällä Helmi-kalustemaalilla valkoiseksi. Taustalla käytetään tapettia ja hyllylevyt ovat 4 millimetriä paksua savulasia. Valaistukseksi suunnittelin lednauhaa, joka on portaattomasti himmennettävissä kaukosäätimellä, mikä helpottaa ja tekee valaisimesta monikäyttöisemmän.

Huoneeseen tulee kolme erilaista valonlähdettä. Kattovalaisin toimii yleisvalona ja lipastonpäälle suunnittelin tunnelmavalaisimeksi koristeellisen pöytävalaisimen. Yö- ja lukuvaloksi ajattelin jo edellä mainitsemani himmennettävän sängynpäätyvalaisimen.

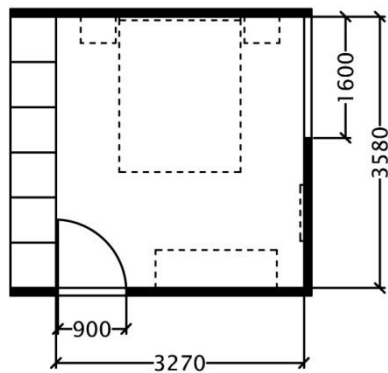


Kuva 19. Sängynpään prototyypikuva, Auto Cad.

Raporttia kirjoittaessani ensimmäisen makuuhuoneen muutos on alkanut. Asiakkaan kommentit suunnitelmasta ja alkaneesta muutoksesta ovat olleet positiivisia. Hän on ollut tyytyväinen muutokseen ja kertoo nukkuneensa paremmin, kun huoneen on saanut pimeäksi. Hän on vaihtanut verhot paksumpiin ja pimentäviin, jotka myös akustoivat tilaa paremmin. Aikaisemmin punainen tehosteväri on vaihtunut suunnitelman mukaiseen turkoosiin, mikä vaikutti merkittävästi huoneen ilmeeseen raikastaen sitä. Sängynpääty on vielä rakennusvaiheessa, joten sen vaikutuksesta ääni- ja lämmöneristyksen ei ole vielä näyttöä eikä raportoitavaa. Teoriassa tämän tulisi kuitenkin toimia, varsinkin talvella, kun betoni hohkaa kylmää niin puurunkoinen sängynpääty estää vedontunteen.

6.2 Makuuhuone 2

Toisen kohteen noin 12 neliöisen makuuhuoneen asukkaita ovat noin 25-vuotias nainen ja hänen uroskoiransa. Huonetta (kuva 20) suunniteltaessa tulee ottaa huomioon materiaalivalinnat, sillä koiralla on lupa nukkua emäntänsä vieressä. Asiakkaan toiveita ovat huoneen pimennettävyys, säilytystilan lisääminen sekä värikkyys. Luhtitalon kaksio avautuu kaakkoon ja makuuhuoneen sängyn päätyseinä osoittaa lounaaseen.



Kuva 20. Makuuhuone 2, ~11,7m².

Kohteen asukas on värikäs ja räiskyväpersoonana, jolle ei voinut kuvitellakaan suunnittelevansa sinistä ja viileän sävyistä makuuhuonetta. Asiakas toivoi käytettäväksi tummaa puuta ja tehosteena limenvihreää (liite 4). Suunnitelmassani lähdin liikkeelle asiakkaan jo olemassa olevasta tummasta, massiivipuiseista vuoteesta. Sijoitin sängyn oven vastaiselle seinälle, jotta vuoteella maatessa on suora näköyhteys ovelle (kuva 21). Muut kalusteet valitsin tumman sängyn tyyliin sopiviksi.

Vuokrahuoneiston seinät ovat vasta maalatut, ja väri sävy, Tikkurilan Tunne väri -kartan Halva, G459, miellytti asukasta, joten seinille ei tarvinnut tehdä muutoksia. Myös lattia oli hyvässä kunnossa, joten sekin sai jäädä huomioimatta. Asiakkaan koirakaveri otettiin huomioon suunnittelemalla huoneeseen pehmeä nukkamatto, jossa koiran on mukava levätä, ja toisaalta matolta on myös turvallisempaa hypätä sänkyyn.

Pimennysverhoja suunnitellessa pitkät sivuverhot eivät tulleet kysymykseen, sillä ikkuna alkaa huoneen nurkasta ja sen alla on lämpöpatteri. Valitsinkin verhomalliksi laskos-verhon, joka saadaan pimentäväksi valoa läpäisemättömällä vuorikankaalla. Pintakankaaksi valikoitui asiakkaan toiveiden mukainen vihreäsävyyinen ja kauniisti laskeutuva puuvillakangas, jossa on saniaiskuvio.



Kuva 21. ArchiCad 3d-kuva makuuhuone 2:n ovelta.

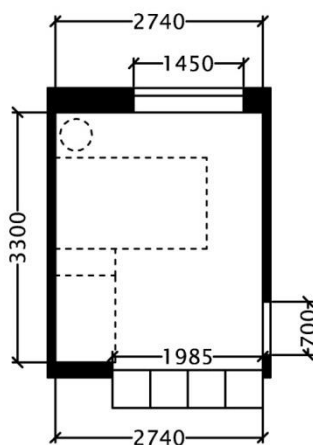
Asiakas toivoi makuuhuoneeseen pukeutumispeiliä. Suurelle kokovartalo peilille sopiva paikka löytyi samalta seinältä ikkunan kanssa. Sängyn jalkapäättyyn jää hyvin tilaa, joten peiliä voi katsella juuri oikealta etäisyydeltä. Sivuseinälle sijoitetun peilin kuva-jainen ei myöskään häiritse nukkuja, sillä nukkuja ei näe peilistä itseään.

Melko matalan huonekorkeuden vuoksi valitsin kattovalaisimeksi plafondin, joka antaa huoneeseen pehmeän yleisvalon kirkastaen samalla katon. Yöpöydille suunnittelin kaksi samanlaista jalallista pöytävalaisinta, joissa on kätevät valokatkaisijat. Piirongin päälle ajattelin limenvihreää koristevalaisinta, joka erikoisen muotoilunsa ansiosta muodostaa kauniin varjokuvion huoneen seinille.

Raportointivaiheessa toisen makuuhuoneen asukas on aloittanut huoneen muutoksen siivoamalla ylimääräiset tavarat pois makuuhuoneesta ja hankkimalla sinne suuren lipaston. Verhot ovat myös löytäneet paikkansa. Asiakas kertoo olevansa tyytyväinen suunnitelmaan ja alkaneeseen muutokseen, jota jatkaa pikkuhiljaa. Hänen mukaansa uni tulee nopeammin ja huoneessa nukuttaa hyvin, kun huone on keskitetty rauhoittumiseen ja ylimääräiset, makuuhuoneeseen kuulumattomat tavarat on saatu siirrettyä omille paikoilleen.

6.3 Makuuhuone 3

1950-luvun lopulla rakennetun kivikerrostalon pohjakerroksessa sijaitsevan etelään avautuvan kaksion yhdeksän neliön makuuhuone on kolmas kohde. Asiakkaana on yksin asuva kolmekymppinen mies. Kohteen haasteena on yhdistää sekä makuuhuone että työtila, siten että makuuhuoneessa kuitenkin on levollista nukkua. Osansa haastetta lisää myös asiakkaan toive hyödyntää mahdollisimman paljon jo olemassa olevia huonekaluja. Kohteen pohjakuva on kuvassa 22.



Kuva 22. Makuuhuone 3, $\sim 9\text{m}^2$.

Kolmannen kohteen asiakkaan ongelmana oli tilan puute, sillä makuuhuone toimii myös työtilana. Opiskelijabudjetille sopiva suunnitelma tuli toteuttaa paljolti jo olemassa olevia huonekaluja käyttäen. Aloitinkin suunnitelman teon pyörittelemällä huonekalut uuteen järjestykseen.

Työpöydän yhteydessä olevasta avohyllystä saataisiin seinäke, kun hyllyn taustalle laitettaisiin kovalevy, joka tapetoitaisiin samalla tapetilla seinien kanssa. Tapetiksi valikoitui RTV:n Trendresse raitatapetti (kuva 23). Toinen vaihtoehto toimintojen jakamiseen olisi ollut kattoon kiinnitettävä verho, mutta valmiiksi pieni tila olisi todennäköisesti muuttunut liian ahtaaksi, jos se olisi jaettu katosta lattiaan.



Kuva 23. Miehen makuuhuone, joka toimii myös työtilana, hyllykkö on näköesteenä.

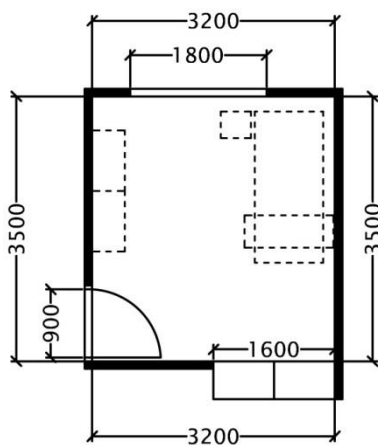
Miesasukkaan väritoiveita olivat valkoinen, harmaa, musta ja beige. Tyyli suunta oli modernia höystettynä maalaisromantiikalla. Vaikka kyse oli poikamiehen makuuhuoneesta, materiaaleissa sai olla pehmeyttä ja ylellisyyttä. Lisäinkin koristetyynyjä pehmentämään kovia, kulmikkaita ja pelkistettyjä huonekaluja. Tällä tavoin sain makuuhuoneen näyttämään houkuttevalta ja rentouttavalta, vaikka se toimii myös työtilana.

Huoneen yleisvalaisimena toimii riippuva kattovalaisin. Työpöydälle lisäsin oman työvalaisimen, jonka asentoa on helppo säädellä. Sängyn viereen suunnittelin kaksiosaisen lattiavalaisimen, joka toimii samalla sekä tunnelmavalaisimena että lukuvalona. Kattoon suunnattu himmennettävä valo luo pehmeän varjokuvion osuessaan verhoihin. Miehen makuuhuoneen suunnitelmat löytyvät liitteestä viisi.

Raporttia kirjoittaessa miehen makuuhuoneen muutos on edennyt huonekalujen uudelleen sijoitteluun. Tapetointi on vielä suunnitteluasteella. Asiakas kokee alkaneen muutoksen hyvänä ja on nukkunut paremmin nyt, kun tietokoneen ja sängyn välissä on näköeste. Myös pimentävät verhot ovat olleet mieluinen valinta.

6.4 Makuuhuone 4

Vuonna 1989 rakennettu, pohjois-eteläsuuntainen rivitalo kolmion 11 neliöinen, makuuhuone on muutoskohteista neljäs (kuva 24). Huoneisto on parhaillaan vuokrattu eteenpäin, mutta asunnon omistaja, seitsemissäkymmenissä oleva nainen, pitää asuntoa tulevaisuuden varalla ja suunnitelma tehdäänkin sen pohjalta esteettömyysasiat ja liikuntarajoitteet huomioiden. Aukkaalla on myös pieni koira, jonka paikka makuuhuoneessa on otettava huomioon.



Kuva 24. Makuuhuone 4, $\sim 11,2\text{m}^2$.

Neljännän makuuhuoneen suunnitelmat tehdään täysin tulevaisuutta varten, eikä suunnitelmaa olla toteuttamassa opinnäytetyön aikana. 70-vuotiaalle leskirouvalle suunnittelin vanhuuden päivien varalle esteettömän makuuhuoneen, jossa nukuttaa hyvin (liite 6). Huonekalut, kuten moottorivuoteen, apupöydän ja lipastot valitsin Kiteen huonekalutehtaan valikoimasta, joissa esteettömyys ja helppokäyttöisyys on otettu huomioon. Massiivikoivuiset huonekalut kestävät myös sekä aikaa että käyttöä. Archi Cad -ohjelmalla tekemässäni 3d-kuvassa kalusteet ovat vain suuntaa-antavia (kuva 25).



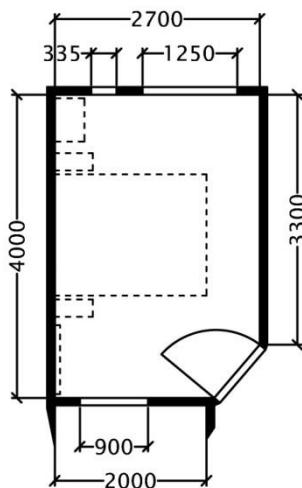
Kuva 25. Archi Cad -kuva seniorimakuuhuoneesta.

Makuuhuoneen tapetiksi valikoitui RTV:n kaunis kukkakuviainen tapetti Endless Joy 723717. Sävyiltään rauhallinen köynnöskuvio on ajaton. Suunnitelman tekstiilit ovat helppohoitoisia, likaa hylkiviä ja kestäviä. Matto on käsitelty likaahylyväällä aineella, ainoastaan maton tuuletuksen kanssa ikäihminen voi tarvita apua. Asiakkaan koira on huomioitu suunnitelmissa omalla sisustukseen sopivalla petillä.

Esteettömään makuuhuoneeseen on hyvä suunnitella myös helppokäyttöinen valaistus. Sähköasentajan avulla huoneesta saa turvallisen ja käytännöllisen. Tällainen huone olisi johtovapaa ja valaisimet toimisivat katkaisimilla, jotka olisi asennettu käden ulottuville niin oven kuin vuoteen viereen.

6.5 Makuuhuone 5

Makuuhuoneiden muutosten viides ja viimeinen kohde on nuoren perheen kaksikerroksinen koilliseen avautuva rivitalo kolmio, jonka muutoskohteena oleva makuuhuone (kuva 26) sijaitsee asunnon alakerrassa. Huone on kooltaan vajaat 11 neliötä. Perheen alle vuoden ikäinen poika nukkuu vielä vanhempien makuuhuoneessa, mutta suunnitelmaa tehtäessä on otettava huomioon huoneen muunneltavuus pojan siirtyessä omaan huoneeseensa (kuva 27). Asiakkaat toivoivat kahta ratkaisumallia, joista ensimmäisessä olisi huomioitu pinnasängyn sijoittaminen ja toisessa olisi lisää säilytystilaa.



Kuva 26. Makuuhuone 5, $\sim 10,5\text{m}^2$.

Aloitin suunnitelman valitsemalla muutaman tapetti vaihtoehdon, joista asiakkaalle mieluisin oli Vallilan Sara, valkoinen kohokuviotapetti. Tällä tapetoidaan sängyn päätyseinä. Muut seinät tasoitetaan ja maalataan valkoisiksi. Lattiaksi asiakas oli itse valinnut Cellon elävöpintaisen laminaatin.

Asiakkaat toivoivat jotakin ylellistä, naisellista ja maskuliinista. Pääväriltään huoneesta tuli harmaavoittoinen. Tehosteeksi valitsin violetin, sillä väripsykologian mukaan sen sanotaan sopivan makuuhuoneeseen rauhoittavan ja harmonisen olemuksensa ansiosta. Makuuhuoneen kuvat, kollaasi ja tuotteet löytyvät liitteestä seitsemän.

Makuuhuoneen yhteydessä on vaatehuone, jonka oven tilalle suunnittelin verhot. Asiakkaita haastatellessani kävi ilmi, että pienessä huoneessa toinen ovi koettiin hankalaksi, joten siitä päätettiin luopua. Asiakas toivoi myös suurta pukeutumispeliä, joka olisi jäänyt piiloon avonaisen vaatehuoneenoven taakse.



Kuva 27. Viidennen makuuhuoneen suunnitelmassa oli huomioitava myös pinnasänky.

Huoneen valaistusta suunnitellessani kiinnitin huomiota myös asiakkaiden toivomaan ylellisyyteen ja kimallukseen. Yleisvalaisimeksi valitsinkin kattokruunun. Kontrastina krumeluurille suunnittelin sängyn molemmin puolin sijoitettavat kulmikkaat ja vähäeleiset yöpöydät, joiden päälle laitettaisiin muotokieleltään pehmeämmät pöytävalaisimet. Tarvittaessa peilin yläpuolelle voitaisiin asentaa vielä pöytävalaisimien kanssa samaa sarjaa oleva seinävalaisin.

Sängyn asiakkaat olivat valinneet ennen varsinaista sisustussuunnitelmaa. Harmaa kangasverhoiltu jenkkisänky oli massiivinen ja tilaa hallitseva. Pehmensin sängyn maskuliinisuutta erivärisillä ja -kuosisilla sisustustyynyillä ja huovalla. Päiväpeitto oli myös pehmeä ja kutsuva. Mattoja asiakkaat eivät makuuhuoneeseensa halunneet. He olivat entisessä kodissaan todenneet ne epäkäytännöllisiksi.

Viidennen makuuhuoneen toisessa suunnitelmassa asukkaina olivat vanhemmat. Pinnasängyn paikalle suunnittelin korkean lipaston (kuva 28), sillä perhe kaipasi myös lisää säilytystilaa.



Kuva 28. Toisessa suunnitelmassa pinnasänky on vaihtunut lipastoon.

Opinnäytetyön raportointi vaiheessa asiakkailta saamani kommentit suunnitelmasta ovat olleet positiivisia. Suunnitelmaan tyytyväiset asiakkaat ovat jo tapetoineet ja maalanneet makuuhuoneen, sekä poistaneet vaatehuoneen oven. He ovat saaneet myös uuden vuoteen, jossa heidän mukaansa nukuttaa hyvin ja sängyn paikka tuntuu oikealta. Pienintä perheenjäsentä ollaan yrittämässä opettaa nukkumaan jo omassa huoneessaan, joten pinnasänkyä vanhemmat eivät enää huoneeseen tuoneet, vaan pojan vuoteena toimi matkasänky. Piensisustaminen, kuten päiväpeiton ja muiden sisustustekstiilien hankinta on vielä kesken, mutta peili on jo paikoillaan ja verhot on asennettu sekä ikkunoihin että vaatehuoneen oveksi.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöni hyvän unen makuuhuoneesta on avannut silmäni, millainen makuuhuone oikeasti on hyvä. Makuuhuoneiden sisustusta käsittelevä kirjallisuus ei anna samanlaista kuvaa kuin haastattemieni ammattilaisten käytännön kokemus. Haastattelujen perusteella olen tullut siihen johtopäätökseen, että jokainen nukkuja on erilainen; toinen pitää rauhallisista ja neutraaleista väreistä ja toinen taas kirkkaista ja räiskyivistä. Sillä, minkä värinen makuuhuone on, ei ole niin suurta merkitystä unen kannalta kuin sillä, että tila on siisti, puhdas, raikas, rauhallinen ja pimennettävissä.

Suunnitelmieni asiakkaat olivat jokainen erilainen ja jokaisella oli omat toiveensa. Sisustussuunnittelijan tärkeimpänä tehtävänä makuuhuonetta sisustaessa onkin löytää juuri sen hetkiselle asiakkaalle sopivat ratkaisut. Valmista mallia ei siis ole. Tässä työssä on esitelty vain muutama esimerkki siitä, minkä laisia makuuhuoneet voivat olla, ja mitä siellä tulee ottaa huomioon.

Yhteenvetona voi sanoa, että hyvän unen makuuhuone on värimaailmaltaan nukkujansa näköinen, rauhallinen ja selkeä tila, josta häiriötekijät on karsittu. Huoneen tulee olla täysin pimennettävissä, mutta siellä tulee olla myös erilaisia valonlähteitä eri toimintoja, kuten lukemista, siivoamista ja yöllisiä heräyksiä varten. Makuuhuoneessa suositaan pehmeitä, mutta pölyämättömiä tekstiileitä, jotka ovat helppohoitoisia ja mielellään konepestäviä. Patjalla ja vuodetekstiileillä on erittäin suuri merkitys hyvän unen saavuttamisessa. Vuodevaatteiden tulee olla hengittäviä ja tuntua iholla pehmeiltä. Sisustussuunnittelijan tulee osata neuvoa asiakkaansa osaavan patjakauppiaan luo ja aloittaa makuuhuoneen suunnittelu juuri vuoteesta.

Hyvän unen makuuhuone on paikka, jossa ihminen nukkuu levollisesti. Ilma on raikas ja se vaihtuu jatkuvasti. Jokaisella ihmisellä on omat käsityksensä siitä, millainen makuuhuoneen tulee olla. Sisustussuunnittelijan tehtävänä on auttaa heitä löytämään parhaat mahdolliset ratkaisut heidän tarpeisiinsa.

Lähteet

- Allergiakauppa. 2014.
<http://www.allergiakauppa.fi/tuotteet/ilmankostuttimet/ilmankostuttimet/3001/>.
 26.9.2014.
- Elfa. 2014. Kuvagalleria. <http://fi.elfa.com/site/fi/fin/liukuovet-vista-nd-003>. 26.9.2014.
- Ikea. 2014. Valaisimet.
<http://www.ikea.com/fi/fi/catalog/categories/departments/lighting/>. 24.9.2014.
- Innofusor. 2014. Artesaani. <http://www.innofusor.fi/hiljaiset-puut/>. 24.9.2014.
- Innofusor. 2014. Valon aika. <http://www.innofusor.fi/valaisimet/>. 24.9.2014.
- Joutsenmerkki. 2014. <http://joutsenmerkki.fi/>. 24.9.2014.
- Italianpunainenparitupa. 2014.
<http://italianpunainenparitupa.blogspot.fi/2013/11/sivustavedettava-sohva.html>.
 24.9.2014.
- Lambert, Mary. 2008. Fengshui sisustuksessa. Hämeenlinna: Karisto.
- Ledtek. 2014. http://www.ledtek.fi/Verkkokauppa/kuivantilan-c-32_43.html. 9.2014.
- Lynch, Sarah. 2007. Hyvän olon makuuhuoneet. Helsinki: WSOY.
- MTV. 2014. <http://www.mtv.fi/koti/arki/artikkeli.shtml/2012/03/1504335/nain-elektroniikka-voi-vaarantaa-unesi-ja-parisuhteesi>. 1.3.2012.
- Pirkka. 2014. <http://www.pirkka.fi/artikkeli/121138-tyohuone-kotona>. 24.9.2012.
- Rihlana. 2014. <http://www.rihlana.com/sec04/lang1/page01.html>. 5.2014.
- Rihlana, Seppo. 1999. Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa.
 Hämeenlinna: Karisto Oy.
- SIT 05-610038. 2008. Huoneakustiikka.
- SIT 09-610058. 2007. Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö.
- SIT 51-610005. 2005. Verhot ja kaihtimet.
- SIT 63-610044. 2007. Tilan valaistus.
- SIT 91-610018. 2005. Asuintilat, makuuhuoneet.
- SIT RakMK-620015. 2005. Asuntosuunnittelu.
- Starmer, Anna. 2008. Sisustajan väriopas. Helsinki: WSOY.
- Stek. 2014. http://www.stek.fi/sahkon_kaytto_kotona/valonlahteet_lamput/fi_FI/valonlahteiden_vertailua/. 8.2009.
- Studio55. 2014. <http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/tiesitko-tata-makuuhuoneesta--sanky-on-voinut-olla-todellinen-kuolonloukko-/132984>. 11.4.2012.
- VTT. 2014. http://www.vttexpertservices.fi/service/certification/ce_marking_building_products.jsp. 24.9.2014.
- Westgate, Alice. 1999. Hyvän olon sisustus. Porvoo-Helsinki- Juva: WSOY.

Muut lähteet

Haastattelut:

Asko Bonnel Kuopio, 26.6.2014

Asko Kuopio, 27.6.2014

Ikea Kuopio, 26.6.2014

Isku Kuopio, 27.6.2014

K-Rauta Siilinjärvi, 26.6.2014

Unikulma Kuopio, 26.6.2014

Vepsäläinen Kuopio, 27.6.2014

Sisustussuunnittelija S. Toivakka, 15.8.2014

Liite 1

Hyvän unen makuuhuone ammattilaisen näkökulma -haastattelu

Haastattelut:

kuopiolaiset makuuhuonetuotteisiin, kuten patjoihin ja tekstiileihin, erikoistuneet yritykset

”Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa sisustussuunnittelua ja teen toiminnallista opinnäytetyötä hyvän unen makuuhuoneista. Tutkimusosioon keräisin alan ammattilaisten / asiantuntijoiden mielipiteitä makuuhuoneiden sisustussuunnittelusta, mitä siinä tulisi ottaa huomioon, joten pyytäisin lupaa lyhyeen haastatteluun.

Raportoinnissani en mainitse haasteltavien henkilöiden henkilöllisyyksiä tai yrityksiä. Luvallanne lisään lähdeluetteloön maininnan haastattelemistani yhteistyötahoista. Tällä tavoin pyrin välttämään kilpailutilannetta tai vastaavaa yritysten välillä, sillä se ei ole tutkimukseni tarkoitus.”

- Eila Soininen, muotoilija opiskelija Karelia AMK

Millainen on hyvä unen makuuhuone?

Mitkä asiat / tekijät vaikuttavat nukkumiseen / unen laatuun? Millä tavoin?

Millä keinoin voimme vaikuttaa unen laatuun parantavasti?

Mitä vaikutusta eri materiaaleilla on? Onko tekokuiduilla ja luonnonkuiduilla eroja?

Onko tuotteissanne hyödynnetty nanoteknologiaa?

Miten moottorisängyt toimivat? Millaisille käyttäjille / nukkujille niitä suositellaan?

Onko valaistuksella merkitystä?

Mitä häiriötekijöitä makuuhuoneissa on?

Mitä mieltä olet elektroniikan, kuten televisioiden ja tietokoneen,
sijoittamisesta makuuhuoneeseen?

Vaikuttavatko äänet, esimerkiksi liikenteen melu, nukkumiseen?

Millä keinoin melusaastetta voitaisiin vähentää?

Onko makuuhuoneen lämpötilalla merkitystä? Onko yleistä suosituslämpötilaa?

Mitä värejä suosittelisit käyttämään makuuhuoneen sisustuksessa?

Onko väreillä merkitystä unen laadun kannalta?

Liite 2

Makuuhuone 1

Nainen

Kerrostalo 2h, k, s



Tuotteet

K-Rauta
Tapetti: Eco White Light 1736

Anttila
Kangas (verhot): Anno Toronto turkoosi
Päiväpeitto: Univisio luonnonvalkoinen

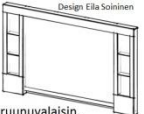
Eurokangas
Kangas (verhot): Stadium, 5515483, valkoinen, pimentävä


Ikea
Valaisin: Klabb, turkoosi pöytävalaisin
Säilytyskaluste: Bestä kokonaisuus

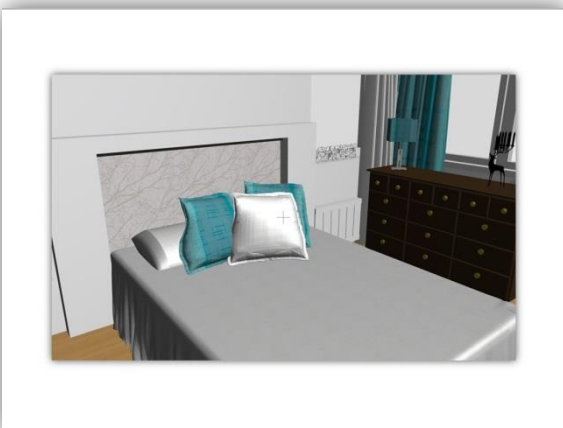
Kodin 1
Valaisin: Märkslöjd, kruunuvalaisin, musta

Käsityönä
Sängynpäätty
Koristetyynyt
(turkoosia taftia ja / tai vuorikangasta, näyttävä "timantti"-nappeja)

Design Ella Soininen



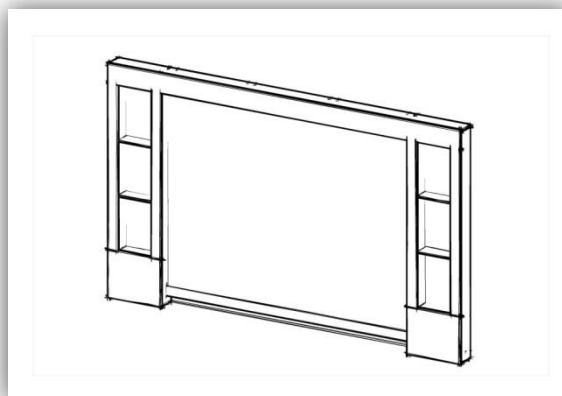
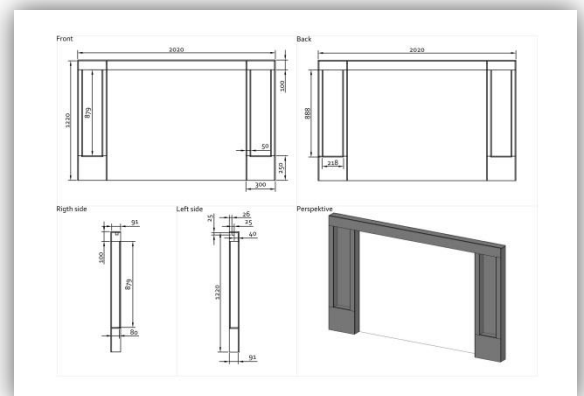
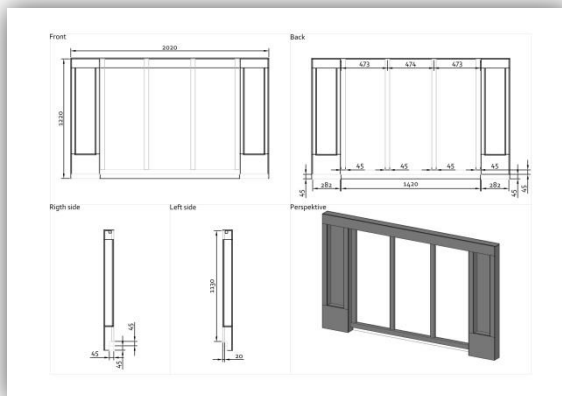
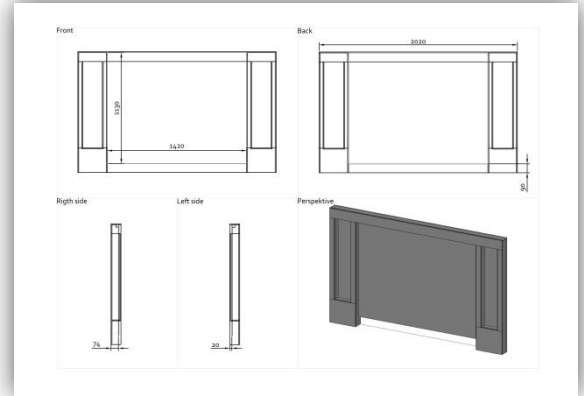
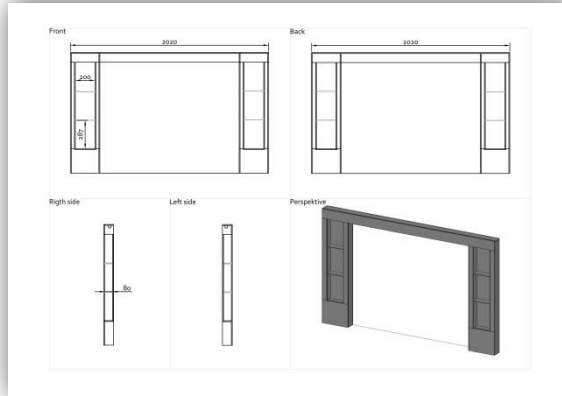




Liite 3

Sängynpäätty

Osana makuuhuone 1 suunnitelmaa



Liite 4

Makuuhuone 2

Nainen + koira

Luhtitalo 2h, k



Tuotteet

K-rauta

Seinämaali: Tikkurila Harmony
Halva G 459

Ikea

Sänky: Fjäll
Päiväpeitto: Alina tummanharmaa
260x280 / 65x65

Koristetyynyt:

Lipasto: Hemnes 8 laatikkoa,
mustanruskea
Yöpöydät: Hemnes apupöytä,
mustanruskea, 2kpl

Ikea

Matto: Alhede, musta
150 x 80
Peili: Hemnes 74x165cm,
mustanruskea

Valaisimet:

Kajuta, lime
Rodd + Skeby, 2 kpl
Calypto plafondi
Kangas (verhot): Stockholm vihreä
sanainen
Kehykset: Ribba 50x70, musta



Liite 5

Makuuhuone 3

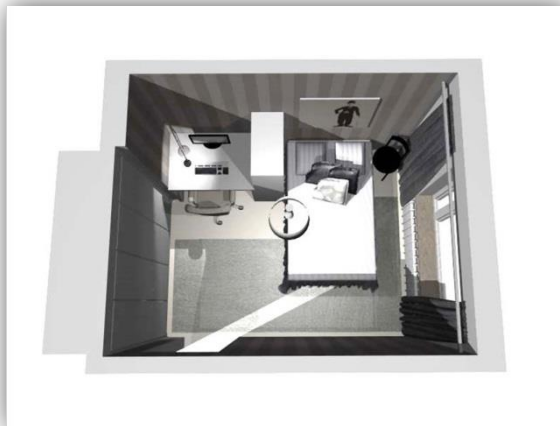
Mies

Kerrostalo 2h, k



Tuotteet

Ikea		RTV	
Matot:	Gäser, harmaa 133x195, 2 kpl	Tapetti:	Trendresse, 799927
Taulu:	Pjätteryd		
Verhot:	Ritva, harmaa	Asko	
Valaisimet:	Jära, varjostin	Pikkutuoli / yöpöytä:	Oona
	Forså, työvalaisin	jakkara, musta, 2kpl	(pinottava)
Työpöytä / hylly:	Expedit		
Prisma		Muut	
Päiväpeltto:	Luhta, Aava, valkoinen, 200x260	Vuode:	120x200 runkopatja
Koristetyynyt:	Vallila, Kukkameri Vallila, Sara metallic Luhta Home, Tuuli		

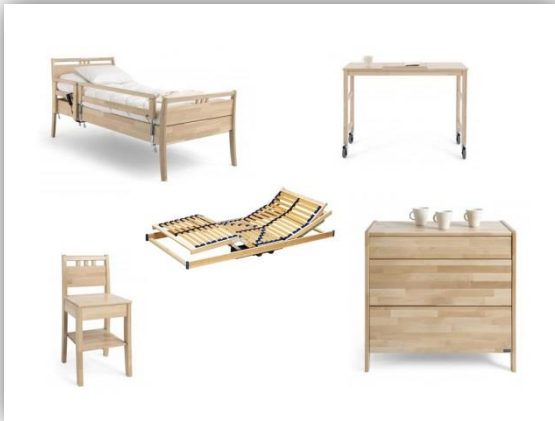


Liite 6

Makuuhuone 4

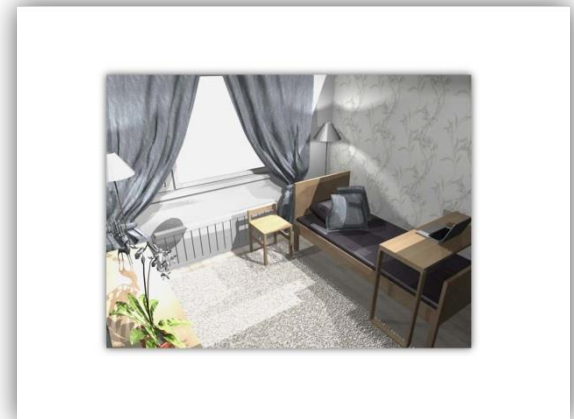
Nainen + koira

Rivitalo 3h, k, s



Tuotteet

Kiteen huonekalutehdas (Asko)	RTV	
Joki-sänky + Perusmoottoripohja	Tapetti:	Endless Joy 723717
Joki-yöpöytä		
Seniори-apupöytä		
Joki-lipasto		
Ikea		
Matto: Alhede 160 x 240		
Vaatekaappi: PAX		
Eurokangas		
Päiväpeittokangas; Bronco Shark		
Verhot ja tyynyt; Conceptual		
Koiran peti; Bronco Shark		



Liite 7

Makuuhuone 5

Perhe (kaksi suunnitelmaa)

Rivitalo 3h, k, s



Tuotteet

Kodin Terra

Tapetti:

Vallila Sara

Ikea

Valaisimet:

Kristaller

Årstad 2 kpl

Nordli 2 kpl

Yöpöydät:

Päiväpeitto:

Tusensköna,
tummanharmaa

Verhot:

Mariam
(oviverhoksi)Glansåva
(pimentävät)

Huopa:

Henrika, violetti

Koristetyyny:

Henrika, violetti

Kodin 1

Verhot: Vallila Myrsky (polttopainettu)

Koristetyyny: Vallila Kukkameri

Vallila Memento

Sotka

Viscolux runkoparivuode

