POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Muotoilun koulutusohjelma

Virve Mujunen

IKÄÄNTYMINEN JA SEN TUOMAT HAASTEET ASUMISESSA

Opinnäytetyö
Joulukuu 2011

POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2011

Muotoilun koulutusohjelma
Sirkkalantie 12 A
80100 Joensuu
p. (013) 260 6890

Tekijä
Virve Mujunen

Nimeke
Ikääntyminen ja sen tuomat haasteet asumisessa

Toimeksiantaja
ISAK, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Itsenäisen suoriutumisen innovaatiokeskus

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä käsitellään ikäihmisten asumista sisustussuunnittelijan näkökulmasta. Työn on tarkoitus olla hyvä tietopaketti siitä, miten pienillä muutoksilla saadaan ikäihmisille toimiva sisustus. Työssä tehtiin kahden juukalaisen vanhuksen kotiin esteettömästi toimivat sisustusmuutokset. Suunnittelussa otettiin huomioon ikäihmisten itsenäinen toiminta ja tarpeet sekä miten sen saisi aikaan pienellä budjetilla. Käytännön kohteet liittyvät OSAKE- hankkeeseen.

Aihetta lähestyttiin selvittämällä, mitä tarkoittaa ikääntyminen ja miten se vaikuttaa asumiseen. Esteettömyyttä tutkittiin asuinrakennusten rakennusmääräyksien- ja säädöksien kautta ja minkälainen asumistilanne vanhuksilla on Joensuun seudulla. Aineistona on myös kesällä 2011 Juuassa kuvatut käytännön kohteet. Valokuvia käytän esimerkkinä selvittäessäni ikäihmisten sisustuksen toimivuutta.

Työssä kuvataan prosessin kulku tavoitteen asettamisesta valmiisiin toimiviin sisustuksiin saakka. Tilan sisustusmuutoksissa on huomioitu ikäihmisten ja esteettömyyden vaatimukset tiloissa. Sisustussuunnittelijan rooli ilmenee prosessin kuvauksesta esteettömän sisustuksen suunnittelussa ja toteutuksissa vaiheittain.

Kieli
Suomi

Sivuja 78
Liitteet 5
Liitteiden sivumäärä 9

Asiasanat
Asumisen haasteet, ikäihminen, esteettömyys.

NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
December 2011
Degree Programme in Desing
Sirkkalantie 12 A
FIN 80100 Joensuu
FINLAND
Tel. 358-13-260 6890

Author
Virve Mujunen

Title
Aging and the challenges of housing

Commissioned by ISAK

Abstract

This thesis deals with the needs of the elderly for their home and interior design. The aim of the thesis is also to form a good information package on how small changes in interiors can create a functional and accessible home for the elderly. The practical part of the thesis consists of two interior design plans for two elderly persons living in Juuka. In the plans, special attention has been paid to accessibility. The design process took into account the person's independence and needs, and how the changes could be created on a small budget. The practical interior design were related to OSAKE project.

The subject was approached by exploring what aging means to aging and how aging affects the person's needs for his/her home. The accessibility of residential buildings was researched by studying building codes, decrees on construction, and the housing situation of the elderly in Joensuu region. The material also includes photographs of the two apartments in Juuka. The photographs, taken in the summer 2011, are used as examples when discussing the functionality in interior design for the elderly.

The thesis describes the process from the setting of targets to the finished interiors. The changes in the decoration were made on the basis of accessibility and the requirements the elderly have for their homes. The role of the interior designer becomes clear phase-to-phase in the description of the planning and implementation of unobstructed interior plans.

Language
Finnish

Pages 78
Appendices 5
Pages of Appendices 9

Keywords
Housing challenges, the elderly, accessibility.

Sisältö

1 Johdanto……...5
2 Viitekehys……7
2.1 Lähtökohdat ja visuaalinen viitekehys……7
3 Ikääntyminen ja sen tuomat haasteet asumisessa……10
3.1 Omatoiminen ikäihminen……..10
3.2 Ikäihmisen esteetön asuminen……11
3.3 Lainsäädännöt ja määräykset……..15
3.4 Tilanne vanhusten asumisessa Joensuun seudulla…….17
4 Esteetön asuminen……...20
4.1 Esteettömyyden toiminnalliset lähtökohdat…...……20
4.2 Rakenteet, pintamateriaalit ja varusteet……22
4.3 Valaistus ja värit……25
4.4 Kalusteet……28
4.5 Sisäänkäynti……29
4.6 Eteis- ja kulkutilat……33
4.7 Wc, pesuhuone ja sauna……35
4.8 Keittiö……..39
4.9 Oleskelutila……...45
4.10 Makuuhuone……..46
4.11 Kodinhoito……..47
5 Käytännön kohteet……...49
5.1 Lähtötilanne ja tavoitteet……..50
5.2 Ideointi ja materiaalien valinta……58
5.3 Kohteet valmiina……60
5.4 Käyttäjäarviot ja palaute……..71
5.5 Luentotilaisuus……..72
6 Ammatillinen pohdinta……74
Lähteet……...77

Liitteet
Liite 1 Asumisen ongelmien ja niiden ratkaisuvaihtoehtojen kartoitusta
Liite 2 Liikuntaesteisten ihmisten makuuhuoneita
Liite 3 Raportti
Liite 4 Vaarojen Sanomien artikkeli tekemistäni käytännön kohteista 29.9.2011
Liite 5 Kutsu

1 Johdanto

Miten voisimme nykyistä paremmin korjata ja remontoida ikäihmisille sopivia asuntoja? Miten voisimme varmistaa ikäihmisten asuntoihin ja asuinympäristöihin liittyvien tarpeiden toteutumisen muun muassa sisustuksen avulla? Opinnäytetyö tarkastelee, miten ikäihmisten asunto palvelee käyttäjänsä tarpeita, siihen vaikuttavat monet tekijät asuntoa koskevista pienistä yksityiskohdista aina toimintoihin, sen esteettömyyteen ja muunneltavuuteen saakka.

Väestön keskimääräinen elinajanodote kasvaa jatkuvasti. Yli 80-vuotiaat ovat nopeimmin kasvava ikäryhmä. Ikääntyvän väestön kasvu tuo yhteiskunnalle mukanaan paitsi taloudellisia ja sosiaalisia vaatimuksia. Tänä päivänä tarvelähtöinen ajattelu on mahdollista kääntää voimavaralähtöiseksi ja huomioida paremmin ikääntyvien aktiivisuuden ja itsenäisyyden tukeminen. Ikäihmisellä tarkoitetaan kaikkia yli 65-vuotiaita. Vanhusten asumistarpeista ja asuntosuunnittelusta on suhteellisen paljon kirjallisuutta. Esteettömän asuinrakennuksen ohjeet ja RT-kortit ovat hyvä perusta käytännön tietojen lisäksi.

Jokaisella meillä on edessä vanhuus. Kotona eläminen niin pitkään kuin mahdollista on vanhuspolitiikan keskeisin tavoite. Merkittävä osa niistä keinoista, joiden avulla tavoite toteutuu on asumista ja asuntopolitiikkaa koskeva. Kuntien rooli on kasvanut kuntalaistensa asunto-olojen kehittämisessä ja parantamisessa. Opinnäytetyössä selvitetään, kuinka kunnat osallistuvat ikäihmisten asuntojen korjaus- ja remontointitöihin, ja minkälaisia avustuksia sekä tukia on kunnilta saatavilla muutostöitä varten.

Opinnäytetyö on suunnattu pääasiassa itsenäisille iäkkäille, omaisille ja hoitajille elinympäristön eri osa-alueista se tarjoaa esimerkkejä pienistä arkea parantavista toimenpiteistä sekä antaa eväitä kunnan eri toimijoille ja asiantuntijoille.

Hankittuja tietoja hyödynnän toimeksiannossani ja käytännön esimerkeissä, kahden juukalaisen vanhuksen sisustusmuutoksissa, jotka liittyvät Juuan kunnan Osake-hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on, että ikääntyneillä on mahdollisuus asua kotonaan tai kodinomaisissa olosuhteissa mahdollisimman pitkään. Hanke käynnistää muutosprosessin, joka lähtee ennakkoluulottomasta uusien toimintatapojen ja innovaatioiden kokeilusta ja juurruttamisesta kunnan vanhuspalveluihin. Pienten sisustusmuutosten tavoitteena on huomioida erilaisten rakennusosien ja yksityiskohtien toimivuus sekä lisätä esteettömyyttä tiloissa. Hyvää tulosta ei kuitenkaan takaa erilaiset yksityiskohdat vaan toimiva kokonaisuus.

2 Viitekehys

2.1 Lähtökohdat ja visuaalinen viitekehys

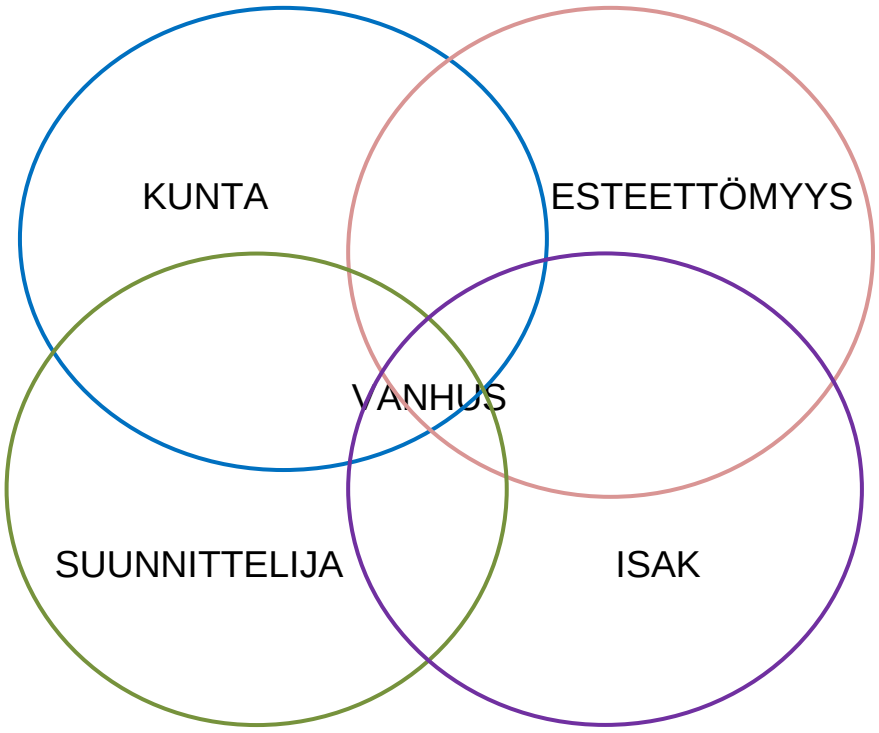
Valitsin ikääntymisen opinnäytetyöni aiheeksi, koska aihe on hyvin ajankohtainen. Ikääntymisen myötä moni asia muuttuu, niin kehossa kuin ympäröivässä ympäristössäkin. Suomen väestö vanhenee tulevina vuosikymmeninä vauhdilla ja moni haluaa asua itsenäisesti omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, mutta mahdollistaako ympäröivä ympäristö tämän. Tähän asiaan halusin perehtyä.

Opinnäytetyössäni perehdyn esteettömään asumiseen, mitä on huomioitava ikääntyneen ihmisen asumisessa säädösten, mitoituksien, materiaalien, värien ja valaistuksen avulla. Kartoitan, millainen asumistilanne vanhuksilla on Joensuun seudulla, kuinka kunnan korjausneuvoja voi auttaa muutostöissä ja minkälaisia avustuksia muutoksiin on saatavilla.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja tein tarvekartoituksen eli haastattelin kahta juukalaista vanhusta. Selvitin toiminnallisia ja käytännön ongelmia heillä oli asunnossaan ja minkälaisia sisustusmuutoksia olisi tehtävä. Toteutin heidän asuntoihinsa toimivammat sisustusmuutokset. Toimeksiantajani oli ISAK, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Itsenäisen suoriutumisen innovaatiokeskus. Toimeksiantoni liittyy Juuan kunnan OSAKE- hankkeeseen eli Ikäosaamisen ja omaehtoisen itsehoidon vahvistaminen ja monialainen verkostoituminen itsenäisen kotona asumisen tueksi 1.10.2010- 31.12.2012. Sisustusmuutoksista tein hankkeelle kirjallisen raportin ja pidin luentotilaisuuden käytännönkohteista sisustuspäivänä Juuassa 14.9.2011.

Lokakuussa 2010 käynnistyi Juuan kunnassa OsaKe- hanke, jonka tavoitteena on, että ikääntyneillä on mahdollisuus asua kotonaan tai kodinomaisissa olosuhteissa mahdollisimman pitkään. Hanke käynnistää muutosprosessin, joka lähtee ennakkoluulottomasta uusien toimintatapojen ja innovaatioiden kokeilusta ja juurruttamisesta kunnan vanhuspalveluihin. Hanketta toteutetaan yhteistyössä ikääntyneiden, heidän omaistensa, luottamushenkilöiden ja eri organisaatioiden henkilöstön kesken. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun tehtävät hankkeessa on: Esteetön asuminen ja hyvinvointiteknologia-osion toteuttaminen. Aihesisältöinä ovat Esteetön asuminen, apuvälineet, sosiaalinen korjausrakentaminen ja koulutusasiantuntijuus, johon toimeksiantoni liittyy.

Visuaalisessa viitekehyksessä näkyvät opinnäytetyöni ydinelementit, kunta, esteettömyys, suunnittelija eli minä ja ISAK sekä kaiken keskellä vanhus, joka liittyy jokaiseen ydinelementtiin (Kuva 1). Nämä osa-alueet muodostavat pohjan työni toimintakentäksi. Ne muodostavat työhön tasapuolisen yhteen sulautuman. Ilman jotakin osa-aluetta työstäni ei olisi tullut sitä, mikä siitä nyt tuli.



Kuva 1. Visuaalinen viitekehys.

Suunnittelija olen minä itse. Roolini on olla asiakkaille se ammattilainen, joka osaa hahmottaa kokonaisuudet ja tarjota esteettömiä sekä toimivia ratkaisuja tilojen uudelleen sisustuksessa. Tilojen suunnittelussa on otettu huomioon tilan, toiminnan ja käyttäjän tarpeet sekä rajoitteet. Jotta pystyin tekemään esteettömät sisustusmuutokset, oli minun saatava selville, mikä vanhusten sisustuksessa toimi ja mikä ei. Tämä onnistui haastattelemalla vanhuksia ja kuvaamalla asunnot, lopputuloksena toimiva ja itsenäistä asumista tukeva sisustussuunnitelma.

Korjausneuvonta ja avustusten hakeminen kunnissa on tehokas tapa parantaa ikääntyneiden asumistasoa, mutta eri asia on riittävätkö kuntien resurssit näihin. Juuan kunnan kautta sain sisustusmuutoskohteet ja tein kunnalle kirjallisen raportin ja luentotilaisuuden esimerkkikohteista.

Esteettömyys liittyy vanhuksiin ja halusin tutkia tarkemmin heidän esteetöntä asumistilannettaan ja sen vaatimuksia. Koska ikäihmiset haluavat yhä enemmän asua pitempään kotona itsenäisesti, on heidän tarpeet otettava huomioon kodeissaan ja ympäröivässä ympäristössä. Vanhusten määräkin on kasvussa, jolloin asumistilannekin muuttuvat vuosien varrella. Vanhusten omatoimiseen asumiseen vaikuttaa kunta, suunnittelijat sekä ISAK omalta osaltaan mahdollistavat sen.

Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK toimii Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Muotoilun ja kansainvälisen kaupan keskuksen yhteydessä tuottaen hyvinvointialalle suunnattua, itsenäisen suoriutumisen edistämiseen liittyvää, käyttäjälähtöistä tutkimus-, kehittämis- ja palvelutoimintaa yhteistyössä yritysten, asiakasjärjestöjen ja muiden yhteistyötahojensa kanssa. Esteettömän asumisen kehittäminen on yksi tärkeä toiminnan sisältö. ISAK toimii Juuan Osake- hankkeessa ikääntyneiden asumisen käytännön kehittämistoimenpiteiden toteuttajana ja on tämän opinnäytetyön toimeksiantaja.

3 Ikääntyminen ja sen tuomat haasteet asumisessa

3.1 Omatoiminen ikäihminen

Suomen väestö vanhenee tulevina vuosikymmeninä vauhdilla. Vuonna 2000 suomalaisista 15 % oli täyttänyt 65 vuotta, mutta vuonna 2030 tähän ikäryhmään kuuluu jo yli 26 % väestöstä. Ikääntyneistä puhuttaessa tarkoitetaan yleensä 65-vuotiasta eli eläkeiän saavuttaneita. Lisäksi erotellaan seniorit, aktiivista ja itsenäistä elämää viettävät, yleensä alle 80-vuotiaat, joiden elämää muutokset eivät vielä haittaa. Selviä ikärajoja seniori-iän ja ”varsinaisen vanhuuden” välillä on vaikea määritellä. (Ruonakoski 2004, 7, 10.)

Vanhuus ei ole sairaus. Ikääntymisessä tapahtuu kuitenkin fyysisiä muutoksia, että läheisen kanssaeläjän kuin myös suunnittelijan ja remontoijan on syytä ottaa ne huomioon. Ulottuvuudet pienenevät ja toiminnot hidastuvat. Koordinointikyky heikkenee vuosien mittaan. Kädet saattavat täristä, ote saattaa muuttua löysemmäksi ja tavarat saattavat putoilla. Juuri ikäihmiset kaatuilevat ja liukastelevat eniten, mistä vanhukset toipuvat hitaammin kuin nuoret. Aistit väsyvät eli kuulo ja näkö heikkenevät, jolloin joudutaan turvautumaan kuulemista helpottaviin välineisiin ja kunnon valaistukseen. (Krons 2003, 21.)

Kodin merkitys korostuu yli 80-vuotiailla, koska he viettävät paljon aikaa kotona. Tuttu koti ja paikkakunta antavat ihmiselle kokemuksen elämän jatkuvuudesta, vaikka fyysinen kunto ja voimavarat heikkenevät. Koti luo turvaa suhteessa ympäröivään maailmaan ja muuttuvaan kehoon. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 57.)

Tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt voi elää itsenäisesti omassa kodissa, turvallisessa ja esteettömässä ympäristössä. Laitospaikka ei saisi olla ainoa asumisratkaisu toimintarajoitteiselle henkilölle, jolla löytyy vielä kykyä ja halua huolehtia perusasioista itse. Kun kädet, jalat tai aistit eivät enää riitä, löytyy paljon ratkaisuja, joiden avulla pystytään helpottamaan elämää. Hyvin muotoilluilla apuvälineillä voi pärjätä pitkään itsenäisenä päivittäisissä arkirutiineissa. Vanhuksilla on myös saatavilla nopeaa ja ammattitaitoista palvelua, kuten kodin pikku korjaustöihin ja remontteihin voi saada kotipalvelua.

Koska sekä vanhusten toimintakykyyn liittyvät ongelmat että vanhusten asumisolosuhteetkin ovat yksilöllisiä, ongelmat pitää ratkaista kussakin tapauksessa erikseen. Vanhassa omakotitalossa asuvan vanhuksen asumisolosuhteiden parantaminen vaatii toisenlaisia ratkaisuja kuin kerrostalossa asuvan ihmisen tilanne.

3.2 Ikäihmisen esteetön asuminen

Esteettömyydellä tarkoitetaan tilan saavutettavuutta ja sen liikkumis- ja toimimisesteettömyyttä. Se tarkoittaa jokaisella yksilön iästä, sukupuolesta, terveydentilasta ja sosiaalisesta, psyykkisestä tai fyysisestä toimintakyvystä on riippumaton mahdollisuus toimia ja osallistua käyttäen tarkoituksenmukaisia apuvälineitä, hyödyntäen vaihtoehtoisia rakenteellisia ratkaisuja ja tekniikoita. Liikuntarajoitteisia ihmisiä voivat olla myös vanhukset, joiden toimintakyky on hetkellisesti tai pitkäaikaisesti rajoittunutta. Heillä voi olla vaikeuksia kumartuessa, kurkottaessa, tavaroiden siirtämisessä tai kuljettamisessa. (Rakennustietosäätiö 1998, 6.)

Opinnäytetyössä on tarkoitus myös ottaa huomioon näkövammaiset, kuulovammaiset ja heikkonäköiset, mutta pääsääntöisesti kohdistutaan ikäihmisiin,

jotka kykenevät toimimaan itsenäisesti, mutta saattavat jossakin elämän vaiheessa tarvita muun muassa rollaattoria tai pyörätuolia.

Esteetön ympäristö on tärkeä ikäihmisille niin kuin muillekin, mikä mahdollistaa elämään normaalia elämää. Esimerkiksi tavaroiden kuljettaminen, siivoaminen helpottuvat, kun esteitä ei ole. Rakennusvaiheessa esteettömyys ei maksa ”esteellistä” enempää, jos vain suunnittelee ja toteuttaa hyvin. Esteettömyys tulee edullisemmaksi pitkällä aikavälillä, koska tilojen toimivuus vähentää muutostarvetta. Joskus puutoksia on mahdoton korjata jälkeenpäin. Esteetön ympäristö mahdollistaa itsenäisen asumisen tai asioimisen henkilöille, jotka huonosti toimivassa ympäristössä ja olisivat toisten avun varassa. (Invalidiliitto ry 2006.)

Asumisen järjestämisen tulisi aina lähteä vanhusten tarpeista. Asumisratkaisuja tarvitaan eri tilanteissa oleville vanhuksille, sekä itsenäisesti toimeen tuleville, jotka tarvitsevat satunnaisesti apua että jatkuvaa kotipalvelua tarvitseville vanhuksille. Kerrostaloasunnoissa ikääntyneiden asukkaiden suurimpia ongelmia ovat hissin puute, ahtaat ja toimimattomat wc- ja kylpyhuonetilat ja vähäiset säilytystilat. Myös omakotiasumisen esteettömyysratkaisuihin tarvitaan tulevaisuudessa neuvontaa ja korjausrakentamista. Asunnon on oltava myös muuntuva: jonain päivänä rollaattorin on mahduttava kalusteiden joukkoon, tilava kylpyhuone tukilaitteille ja luiskan asentaminen ulkoportaiden rinnalle.

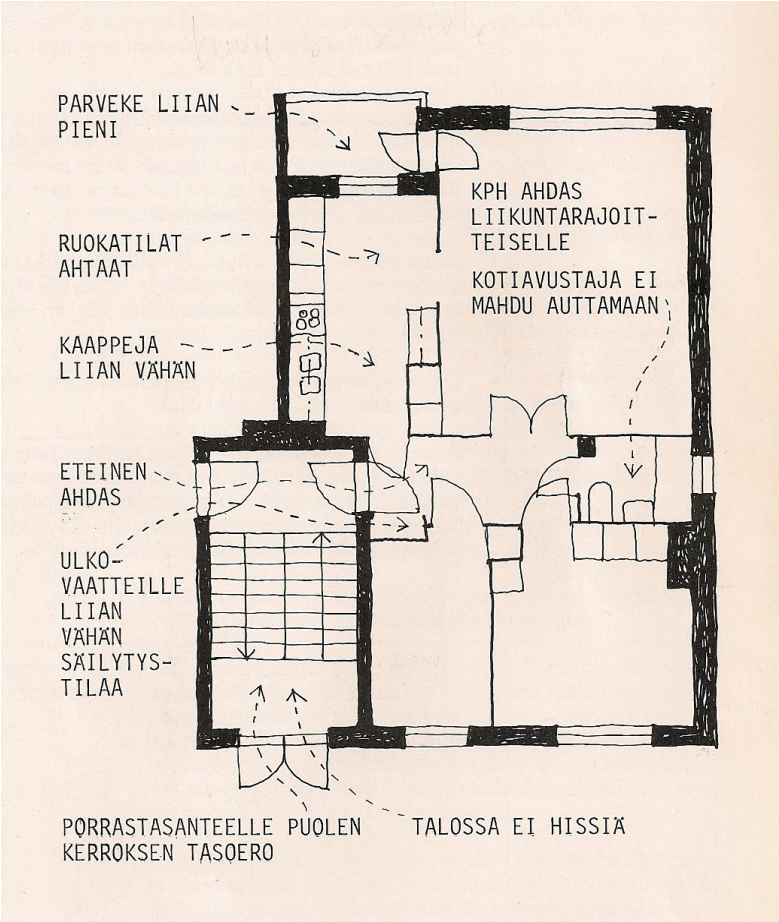
Itsenäisesti asuvilla naisilla ja miehillä, jotka ovat 80-vuotiaita on yleensä ongelmia fyysistä toimintakykyä vaativissa tehtävissä, kuten kurkottelussa, kyykistymisessä, kumartelussa ja fyysisessä kestävyydessä. Vaikka ikääntyneet asuvatkin hyvin varustelluissa asunnoissa, ympäristössä on siitä huolimatta paljon fyysisiä esteitä, jotka vaikeuttavat kotona selviytymistä. Vaarallisia esteitä ovat kynnykset, portaat, suihkussa tai wc-tiloissa tukikahvojen puuttuminen, säilytystilojen ja kaapistojen huono käytettävyys ja heikko yleis- ja kohdevalaistus. (Lyyra yms. 2007, 58.)

Ikääntyneiden kaatumiset ja tapaturmat ovat kasvava kansanterveysongelma ja yleisin paikka missä ne tapahtuvat ovat kotona. Kaatumisen syynä ovat yleensä liukas lattia. Kotona tapahtuvista tapaturmista noin viidennes sattuu yleensä keittiössä ja oleskelutilassa, joka neljäs kaatuminen tapahtuu eteisessä ja porrastiloissa sekä pesutiloissa noin 6 % kaatumisista. Ikääntyvien ihmisten kodeissa on todettu runsaasti puutteita rakenteiden ja kalusteiden ergonomiassa. Asunnoista monet ovat ahtaita ja liikkumisen kannalta ongelmallisia. Valaistus tiloissa on usein riittämätön. Tavallisissa kotiaskareissa, kuten vuoteesta noustessa ja siivotessa voi tapahtua kaatumisia. Tapaturmia ja kaatumisia voidaan ehkäistä asuinympäristössä poistamalla ja korjaamalla riskitekijät. Tärkeimmät kriittiset kohdat ovat kävelypinnat, huonekalut, portaat ja pesutilojen turvallisuus ja riittävä valaistus. Valaisu on yleensä hyvä seurustelu- ja ruokailutiloissa, mutta enemmän siihen pitäisi kiinnittää huomiota eteisessä: kynnysten, rappujen, oviaukkojen valaisussa. Jo mahdollisimman varhain tunnistetut vaarat voivat pidentää ikäihmisten asumista omassa kodissaan. (Lyyra yms. 2007, 208, 211.)

Kun ratkaistaan vanhusten asumisongelmia (Liite 1) kunkin yksilöllisen tilanteen mukaan on tiedettävä: Mitä vanhus haluaa? Mikä on mahdollista? Mitä se maksaa? Kuka maksaa? Kustannukset syntyvät toimenpiteiden sisällöstä ja laajuudesta, joihin vaikuttavat tarpeet ja korjattavan kohteen ominaisuudet. Peruskorjauksiin on saatavana kunnilta neuvontaa, rahoitusta, suunnittelijoita ja tekijöitä. Toimenpiteisiin vaikuttavat ratkaisevasti vanhuksen yksilölliset ongelmat sekä hänen asuntonsa ja ympäristön asettamat esteet. Ratkaisuja tehtäessä on otettava huomioon toimenpiteiden aiheuttaman hyödyn kestoaika ja taloudelliset vaikutukset. (Suomen Kaupunkiliitto 1991, 43.)

Edullisinta on rakentaa ympäristö ja rakennukset jo alusta alkaen liikuntarajoitteisille sopivien standardien mukaan. Asunnoissa tehtävien korjaustöiden vaatimat kertakustannukset voivat tuntua isoilta verrattuna kotipalveluhintoihin, mutta kotipalvelusta tekee kalliin sen jatkuvuus. Myös palveluasuminen on kunnalle laitoshoitoa taloudellisempi vaihtoehto. (Ruonakoski 2004, 15.)

Liikkumisen helpottamiseksi asunnon kaikki tilat tulisi suunnitella yhteen tasoon ilman tasoeroja. Olipa kysymys sitten uuden rakentamisesta tai vanhan korjaamisesta, asunnon sisustuksen suunnittelussa on otettava huomioon tietyt asunnon toimivuuden kannalta keskeisimmät tilat. Nämä kriittiset pisteet (Kuva 2) vaikuttavat siihen, toimiiko ja palveleeko asunto ikääntyvän asukkaansa tarpeita. (Suomen Kaupunkiliitto 1991, 47, 53.)



Kuva 2. Asunnon kriittiset pisteet.

Vähemmälläkin kuin kylpyhuoneremontilla saadaan aikaan jo parannuksia. Vuoteeseen voidaan kiinnittää tukiteline, jolla sänkyyn meno ja sieltä nousu helpottuvat. Suihkutilaan on asennettavissa erilaisia tukitankoja ja seinään päin kääntyviä istuimia, jotka kiinnitetään seinään. WC-istuinta korottamalla asiointi sujuu helpommin ja vaatimatta voimia sekä istuimia saa myös käsinojilla varustettuina. Kosteisiin tiloihin on saatavilla materiaaleja, joiden avulla lattiasta saadaan vähemmän liukas. Elastinen pinta on tasainen, mutta joustava ja helposti siivot-

tavissa. Tasoeroja poistettaessa tai vähentämällä niitä luiskat ja rampit ovat hyvä ratkaisu siihen. Tukikahvoja voi asentaa esimerkiksi vuoteen tai wc-istuimen läheisyyteen, auttamaan istuutumista ja nousemista. (Krons 2003, 35-36.)

3.3 Lainsäädäntö, määräykset

Vuonna 2005 voimaan tulleessa rakennusasetuksen uudistuksessa ja yleistä rakentamista säätelee myös Rakennuslaki. Asuinrakennuksen vaatimukset on tarkoin määritelty säädöksin ja määräyksin:

> Rakennuksen tulee olla tarkoitustaan vastaava, korjattavissa, huollettavissa ja muunneltavissa sekä, sen mukaan kuin rakennuksen käyttö edellyttää, soveltua myös sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua tai toimia on rajoittunut. (RakA 117§ 3.mom.)
>
> Asuinrakennuksen sijoittelussa ja rakennuksen tilojen järjestelyssä sekä muussa asuntosuunnittelussa on erityisesti otettava huomioon ympäristötekijät ja luonnonolosuhteet. Asuinhuoneen tulee saada riittävästi luonnonvaloa. Asumiseen tarkoitettujen tilojen tulee olla tarkoituksenmukaisia ja viihtyisiä. Asuntosuunnittelulla tulee edistää asumiseen tarkoitettujen tilojen toimivuutta sekä soveltuvuutta erilaisiin ja muuttuviin asuinratkaisuihin. (RakA 51§ 1. ja 2.mom.)

Uusi rakennuskokoelman osa G1 tuli voimaan 1.3.2005 ja sillä kumottiin 1994 annettu päätös asuntosuunnittelusta (G1). Määräyksissä G1 Asuntosuunnittelu, määräykset ja ohjeet 2005 painopiste on asunnon ja sen tilojen tarkoituksenmukaisessa asuttavuudessa. Rakentamismääräysten uusiminen ja täydentäminen on jatkunut niin, että maaliskuussa 2005 uusittiin myös vuonna 1997 tehty asuntosuunnitteluun vaikuttava esteettömyyttä koskeva määräys F1 Esteetön rakennus, määräykset ja ohjeet 2005. (Rakennustietosäätiö 2007, 3.)

Opinnäytetyössä hyödynnetään myös asuntosuunnittelun Rakennustietokortiston säännös- ja ohjetiedostoja, joiden mitoituksen lähtökohtana on asumisen eri toimintojen tilantarve:

RT 09-10692: ”Esteetön liikkumis- ja toimintaympäristö”

RT 09-10720: ”Perustietoja liikkumis- ja toimintaesteisistä”

RT 09-10409: ”Ihmisen mitat ja ulottuvuudet”

RT 93-10543: ”Asunnon eteis- ja kulkutilat”

RT 93-10533: ”Asunnon oleskelutilat”

RT 93-10536: ”Asunnon keittiö”

RT 93-10532: ”Asunnon makuuhuoneet”

RT 93-10537: ”Asunnon peseytymis- ja wc-tilat”

RT 93-10535: ”Asunnon ruokailutilat”

RT 93-10540: ”Asunnon vaatehuolto- ja säilytystilat”

RT 93-10534: ”Vanhusten palvelutalot- ja asunnot”

Invalidiliitto ry on julkaissut kirjoja vuodesta 1963 lähtien, jotka käsittelevät suunnittelu- ja rakennusohjeita liikuntaesteiden poistamiseksi. Suunnittelun lähtökohtana on ikääntyneiden ja liikuntarajoitteisten ihmisten liikkumis- ja toimintaedellytykset ja vaikeasti liikuntaesteisten ongelmat vaativat erityisratkaisuja. Invalidiliiton ohjeet ovat vain selvityksiä ja suosituksia, eivät lailla sidottuja määräyksiä.

3.4 Tilanne vanhusten asumisessa Joensuun seudulla

Korjausneuvonta on usein tarpeen erityisesti ikäihmisten remontteja alulle pantaessa. Korjausneuvonta on tehokas tapa parantaa ikääntyneiden asumistasoa ja on kunnille edullista sikäli, että asukkaalle koituvien hyötyjen lisäksi kunta saa verotuloja lisääntyneen taloudellisen aktiivisuuden ja parantuneen työllisyyden myötä. Valtio myöntää määrärahat korjaus- energia- ja terveyshaittojen poistoon.

Joensuun keskustassa toimii Joensuun kaupungin asuntotoimiston korjausrakentamisen neuvontapiste eli KOR-palvelut, jota kautta haetaan korjausavustukset. Korjausavustuksia hakevat asiakkaat kysyvät sieltä korjausrakentamisen neuvoja, ohjeita ja yhteystietoja. KOR-palvelut avustaa vanhusten ja vammaisten asuntojen suunnittelutyössä ja toteutuksessa, kertoo korjausneuvoja Romppanen (2011). Joensuun seudulla, johon kuuluvat liitoskunnat (Tuupovaara, Kiihtelysvaara, Eno ja Pyhäselkä) toimii tällä hetkellä vain yksi korjausneuvoja. Hakemuksia tulee vuosittain tuhansia, mutta päätöksiä tehdään 300-500 vuosittain. Hakukriteerit ovat tiukat ja tulo- ja varallisuusehdot koskevat pääsääntöisesti vanhuksia ja vammaisia hakijoita. Tässä ryhmässä avustusten kysyjiä on satoja, mutta tiukat hakukriteerit pudottaa ison osan hakijoista avustusten ulkopuolelle. Suurin osa Joensuussa olevista kohteista on asunto ja kiinteistö Oy:tä, jolloin suuremmissa muutoksissa tarvitaan muiden ammattilaisten neuvoja, kuten LVI- ja sähköasioissa. Yleensä korjausneuvoja tekee yhteistyötä kotihoidon työntekijöiden ja fysioterapeuttien kanssa, jotka tietävät vanhuksen mitoitukset käytännössä. Liitoskunnissa taas korjauskohteet ovat yleensä vanhoja omakotitaloja. Korjausneuvontaa ja avustuksia Joensuun seudulla annetaan eniten kylpyhuone, keittiöremontteihin, ovien levennyksiin ja apuvälineisiin. Korjausavustuksilla ei avusteta vuosikorjausluonteisia töitä, kuten tapettien vaihtoa.

Kunnissa korjausneuvojien määrä on vähentynyt valtionosuusuudistuksen myötä, jolloin korjausneuvojien palkkakustannukset jäivät kuntien maksettavaksi. Korjausavustusten saaneiden vanhusten määrä on laskenut. Tähän ovat vaikuttaneet niin avustuksiin budjetoidun rahasumman muutokset, tulo- ja varallisuussäännösten tarveharkintaperusteiden kiristyminen, ikäihmisten varallisuuden kasvu kuin korjausneuvojien määrän väheneminenkin. (Ruonakoski 2004, 30.)

Joensuun kaupungilla on aiemmin ollut useita korjausneuvoja, mutta kunnan taloudellisista syistä tällä hetkellä vain yksi. Jos korjausneuvonnan lisäksi tehtäisiin asiakkaille myös korjaussuunnitelmia, täytyisi henkilökuntaa lisätä. Korjausneuvontaa annetaan paljon puhelimitse ja tapauksissa, jotka eivät kuulu avustusten piiriin ohjataan yksityisen sektorin puolelle, josta he ostavat mahdolliset korjaussuunnitelmat. Korjausneuvoja käy paikan päällä silloin, kun pelkkä puhelinneuvonta ei riitä ja kohteella on hyvät kriteerit saada avustus. Myös avustusten päätösprosessi kestää, koska valtio myöntää määrärahavaltuudet hakuajan jälkeen, yleensä kesäkuussa ja vasta tämän jälkeen päästään tekemään kunnissa päätökset. Korjausneuvonta palvelussa voisi sisustussuunnittelijalle olla työnsarkaa, mutta sisustusneuvontaa vaativia kohteita vuodessa olisi vain muutama kymmenen, Romppanen (2011) kertoi.

Romppasen (2011) mukaan valtion asuntorahaston varoista myönnetään avustuksia vanhusten ja vammaisten asuntojen korjaamiseen, hissien rakentamiseen vanhoihin asuinkerrostaloihin, liikuntaesteiden poistamiseen, asuntojen terveyshaittojen poistamiseen, kiinteistökohtaisten talousjätevesijärjestelmien parantamiseen ja perusparannuksen suunnitteluun. Asuntojen esteettömyyttä ja toimivuutta edistetään Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen (ARA) myöntämillä avustuksilla. Vanhusten ja vammaisten asuntojen korjaamiseen tarkoitettua avustusta voidaan myöntää sosiaalisin perustein, tai vuokra-asunnon omistajalle, mikäli asunnossa asuva vuokralainen täyttää avustuksen myöntämisen edellytykset (Taulukko 1). Avustus on yleensä 40 % hyväksytyistä korjauskustannuksista tai 70 %, jos hakija on rintamaveteraani tai rintamaveteraanin leski

ja jos taloudellinen tilanne sen vaatii. Korjausavustuksia saa hissien rakentamiseen enintään 50 % ja suunnitteluavustusta enintään 50 %, kiinteistökohtaisen jätevesijärjestelmän parantamiseen 35 % kustannuksista, terveyshaittojen poistamiseen 70 % kustannuksista ja pientalojen tarvehankintaiset energia-avustukset 25 % kustannuksista. Rakennustöitä ei saa aloittaa ennen avustuksen myöntämistä tai ennen päätöstä. Hakuaika on yleensä keväisin kerran vuodessa.

Taulukko 1. Vanhus- ja vammaisväestön tulorajat.

TULORAJAT				
Henkilöluku	**1**	**2**	**3**	**4**
Tulot (brutto) €/kk	1355	2260	3020	3845
Rintamaveteraanit	1760	2940	3925	5000

Romppasen (2011) mukaan korjausneuvontapalveluja mainostetaan kunnan yleisillä kuulutuksilla lehdissä, KORINFO:n internet- kotisivuilla, vuosittaisilla korjausneuvontatilaisuuksissa ja tekee tiivistä yhteistyötä sosiaali- ja vammaistyöntekijöiden ja alan yritysten sekä Joensuun Seniorineuvonta Ankkurin kanssa. Korjausneuvoja järjestää hissi-tilaisuuksia taloyhtiöiden jäsenille ja isännöitsijöille.

Kunnan kannattaa tarjota rakentajille ja asunnonvaihtoa tai remonttia harkitseville ikäihmisille ja heidän omaisilleen tietoa ikääntymisen huomioon ottavasta rakentamisesta, perusparannuksiin ja vammaispalvelulakiin perustuviin muutostöihin saatavista avustuksista sekä tehdä itselle hyvää rakennustapaa edustavia esimerkkikohteita. Jos kunnalla ei ole korjausneuvojaa, pitäisi kunnan pystyä kertomaan, mistä neuvoja korjaamiseen saa. Korjaustyöt kannattaa suunnitella ennakkoon ennen tilanteen muuttumista, sillä korjausten organisointi, avustusten hakemin ja töiden toteuttaminen vievät aikaa. Korjausavustusten hakuohjeiden ja myöntämisperusteiden tiedottaminen on kuntien käsissä. (Ruonakoski 2004, 36.)

4 Esteetön asuminen

4.1 Esteettömyyden toiminnalliset lähtökohdat

Esteettömän asuinrakennuksen lähtökohtana on pyörätuolia käyttävät ihmiset. Kapeat ovet, ahtaat tilat ja kulkuväylät sekä korkeat kynnykset aiheuttavat heille hankaluuksia. Törmäys-, putoamis- tai kompastumisvaaran aiheuttavat yksityiskohdat ovat vaarallisia niin näkö- tai liikkumisvammaisille henkilöille. Huomioiden nämä asuinsuunnittelussa saadaan aikaan toimiva ja turvallinen ympäristö kaikkia käyttäjiä ajatellen. (Könkkölä 2003, 2, Invalidiliitto.)

Taulukko 2. Erilaisten pyörätuolien mittoja

	Pituus	**Leveys**
Käsikäyttöinen	900-1200 mm	600-750 mm
Sähkökäyttöinen sisätuoli	1000-1200 mm	550-750 mm
Sähkökäyttöinen ulkotuoli	- 1400 mm	- 850 mm

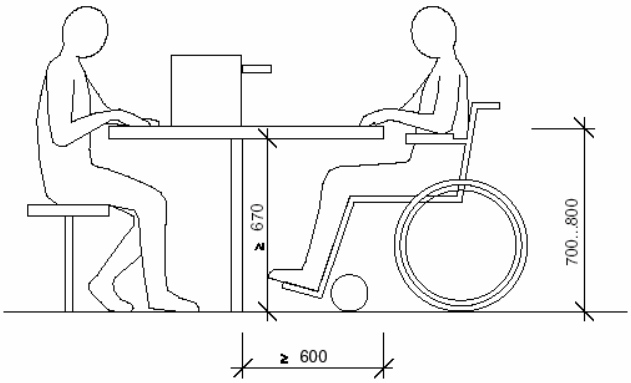
Standardipyörätuolia käyttävä ihminen tarvitsee tilaa leveydeltään 900 millimetriä ja pituudeltaan 1400 millimetriä sekä korkeus yleensä 500 millimetriä. Kuten taulukosta 2 nähdään eri pyörätuolien mitat kuitenkin vaihtelevat riippuen siitä, onko kyseessä käsikäyttöinen vai sähkökäyttöinen pyörätuoli ja onko se tarkoitettu sisä- vai ulkokäyttöön. (Könkkölä 2003, 23; RT 09-10692.)

Pyörätuolilla käännyttäessä suorassa kulmassa tuoli oikaisee, joten oviaukon leveyden on oltava vähintään 850 millimetriä ja toiseen suuntaan vähintään 1450 millimetriä eli yhteenlaskettu tilantarve on vähintään 2300 millimetriä. Kulkuväylän kääntyessä 90 astetta on molempien käytävien leveys oltava 900 millimetriä, mutta käytävien yhteenlasketun leveyden tulee olla vähintään 2300

millimetriä. Kulkuväylän kulmaa avartamalla saadaan kulmaukseen vapaata tilaa 1150 millimetriä molemmille puolille. Tällä tavoin pyörätuolilla liikkuminen helpottuu. Pyörätuolilla käännyttäessä ympäri, tarvitaan tilaa 1500 x 1500 millimetriä. (Könkkölä 2003, 23.)

Vähimmäisleveys kalusteiden välissä tai oviaukoissa on 900 millimetriä. Kulkuväylien vaadittava vapaa leveys on 1200-1800 millimetriä sijainnista tai käytöstä riippuen. Kun leveys on 1800 millimetriä pyörätuolit mahtuvat kohtaamaan toisensa. (Rakennustietosäätiö 1998, 12.)

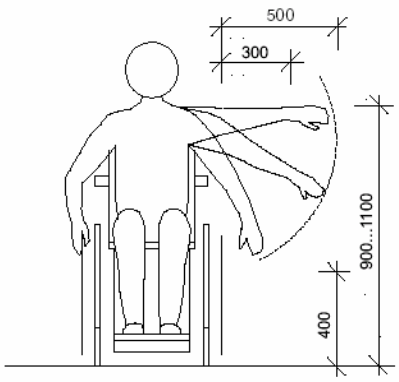
Pyörätuolissa istuvan henkilön vapaa jalkatila pöydän alla on leveydeltään vähintään 800 millimetriä, korkeudeltaan 670 millimetriä, kun pöydän korkeus on 700-800 millimetriä, on se ihanteellinen korkeus pyörätuoli ihmisille (Kuva 3). Syvyydeltään pöydän tulisi olla vähintään 600 millimetriä. (Könkkölä 2003, 23.)



Kuva 3. Vapaa jalkatila pöydän alla

Pyörätuolissa istuvan ulottuminenkin on rajoittunut niin ylös-, alas- kuin eteen- ja sivullepäin (Kuva 4). Korkeussuunnassa pyörätuolista ulottuu välille 400-1100 millimetriä lattiasta. Mikäli kädet toimivat normaalisti, yltää ihminen 1300 millimetriä lattiasta. Sivusuunnassa ulottuminen on noin 500 millimetriä. On otettava myös huomioon valokatkaisijoiden ja sähköpistokkeiden sijoittelu ja niiden etäisyys nurkasta tulee olla vähintään 400 millimetriä. (Könkkölä 2003, 23; RT 09-

10409.) Seuraavissa kappaleissa 4.2-4.10 tullaan käsittelemään esteettömyyden mitoituksia tarkemmin.



Kuva 4. Liikuntarajoitteisten ulottuvuudet

4.2 Rakenteet, pintamateriaalit ja varusteet

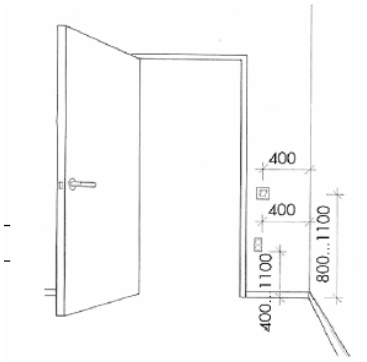
Liikuntaesteisten kannalta on tärkeää, että lattiamateriaaliksi valitaan helppohoitoisia ja kestäviä laatuja. Lattiapintojen on oltava riittävän kovia, tasaisia ja märkänäkin luistamattomia. Lattiapinnoissa ei saa olla ylimääräisiä kohoumia tai kuoppia, koska se aiheuttaa hankaluuksia pyörätuolilla liikuttaessa. Korkeusero lattian pintaan saa olla enintään 5 millimetriä, ajatellen lattiakaivoja ja muita erkanevia osia. (RakMK F1, 2, Rakennustietosäätiö 1998, 61.)

Lattiapäällysteen kuviointi voi toimia myös opasteena. Kuvioinnilla voidaan varoittaa tasoeroista tai sillä voidaan osoittaa suuntaa ajatellen näkövammaisia. Heikkonäköisille on tärkeää, että lattiapinnat eivät ole kiiltäviä eikä häikäise valoa. PVC- muovimatto on käyttökelpoinen ratkaisu, puulattiakin on hyvä, mutta lakattuna se saattaa olla liian liukas. Klinkkerilattiatkin ovat liian liukkaita. Märkätiloissa lattia materiaalin tulisi olla märkänäkin luistamaton tai luistamattomaksi käsitelty, kuten luistamattomat

keraamiset laatat tai liukuestepintaiset muovimatot eli kitkamatot. Märkätilojen lattiassa saa olla kaltevuutta vain sen verran, kuin veden virtaamisen kannalta on välttämätön. (Rakennustietosäätiö 1998, 61.)

Seinämateriaaleiksi valitaan helposti puhdistettavia materiaaleja. Näkö- ja kuulovammaisille täytyy olla mattapintaisia ja valoa heijastamattomia pintoja. Hyviä seinämateriaaleja ovat kipsilevy, rapatut ja maalatut kiviseinät sekä puupaneeli pystylaudoitettuna, koska nämä eivät kerää pölyä pintaansa. Läpinäkyvät lasiseinät ja peiliseinät aiheuttavat törmäysvaaran. Jos niitä halutaan käyttää, on ne varustettava havaintomerkein. (Könkkölä 1988, 31; Rakennustietosäätiö 1998, 61.)

Liikuntaesteiselle suunniteltavan asunnon sähköasennuksia suunniteltaessa on kytkimien ja pistokkeiden sijoittelussa otettava huomioon liikuntaesteisten ulottuminen (Kuva 5). Pistorasioita ei tule sijoittaa 400 millimetriä lähemmäs nurkkaa, koska pyörätuolilla ei yletytä sinne. Pistorasiat asennetaan 400-1100 millimetriä lattiasta ja vähintään 400 millimetrin etäisyydelle nurkasta. Keittiössä pistorasioita ei kannata sijoittaa yläkaappien alapuolelle, vaan mielellään työtason etureunaan, johon on helpompi ulottua. Myös pienkoneille on oltava riittävästi pistorasioita erikseen. Kylpyhuoneissa pistorasiat sijoitetaan normaalia alemmaksi 800-1100 millimetrin korkeudelle lattiasta. Sähkökytkimet on hyvä sijoittaa noin 850 millimetrin korkeudelle lattiasta. Korkeus soveltuu näin ollen niin pyörätuolia käyttäville kuin kävelevillekin henkilöille. (Könkkölä 1988, 34, Könkkölä 2003, 63.)



Kuva 5. Pistorasioiden ja kytkimien sijoituspaikat.

Raskaat tai leveät ulko-ovet ovat käyttökelpoisia liikuntarajoitteisille automaattisesti avautuvina tai varustettuina avaamisen säätölaitteilla. Automaattisesti avautuvien ja sulkeutuvien ovien sulkeutumismahdollisuuden avulla voi myös hitaasti liikkuvien tarpeet ottaa huomioon. Säätölaitteella avattavien ovien avauspainike sijoitetaan pyörätuolin käyttäjän ulottuville turvalliselle etäisyydelle avattavasta ovesta. Kulun helpottamiseksi on erilaisia avaamiseen tarkoitettuja ratkaisuja, kuten sähköinen ohjaus toimii kaukosäätimellä tai muunlaisia ympäristönhallintalaitteita. (Rakennustietosäätiö 1998, 66.)

Oven avaaminen on liikuntaesteiselle hankalaa, jos esimerkiksi toisella kädellä on käytettävä avainta ja toisella kädellä painettava ovenpainiketta. Parempi ratkaisu olisi erillinen vedin, kuten lankavedin, jossa sormille jää riittävästi tilaa lukon ja ovenkarmin väliin. Lankavedinten on oltava suuria ja tukevia, jotta niistä saa tukevan otteen. Nupit eivät ole suositeltavia, jos käsien toimintakyky on rajoittunut. Vetimissä ei saa olla teräviä reunoja tai kulmia, tapaturmariskin välttämiseksi. (Könkkölä 1988, 33.)

4.3 Värit ja valaistus

Heikkonäköisten henkilöiden kannalta värien asianmukaisella käytöllä on suuri merkitys. Eri kalusteissa, säätimissä ja rakennusosissa käytetään kontrastivärejä niin, että jokainen pinta, kaluste tai yksityiskohta erottuu ympäröivästä pinnasta tai taustasta. Värikontrastit tarkoittavat tummuuseroja. (Könkkölä 1988, 96.)

Tavallisesti kohtaamme sisätilan sekä päivänvalossa että keinovalossa. Valo keskipäivällä on sinivoittoista eli valon värilämpötila on noin 5000-7000 kelvinastetta. Valaistuksen määrä laskee ja muuttuu kellertäväksi, kun aurinko laskee. Jos sähkölampun värilämpötila on matalampi, silloin valo on hiukan kellertävää. Tästä syystä luonnonvaloa jäljittelevä sähkölampun valoa pitävät monet epämiellyttävänä. Varsinkin kodinomaista valaistusta niillä ei saa. (Huttunen 2005, 119.)

Jotta sisätiloissa saavutettaisiin riittävä kokonaisvalaistuksen määrä, kannattaa heijastavien pintojen, seinien ja kattojen olla vaaleita. Tummissa huoneissa joudutaan sytyttämään valaisimet aikaisemmin kuin jos pinnat olisivat vaaleat. Vaaleisiin huoneisiin saa viihtyvyyttä sisustukseen käytettävillä kalusteilla ja tekstiileillä sekä kasveilla. Tilat, joissa joudutaan tyytymään vähäiseen keinovaloon, kannattaa suosia vaaleita sävyjä. Esimerkiksi eteisessä olevat tummat seinät saattavat imeä vähäisenkin valon. (Huttunen 2005, 120.)

Jos tilaa käytetään lukemiseen, opiskeluun tai keskusteluun, kannattaa suosia vihreitä ja sinivihreitä sävyjä. Vihreä väriympäristö syventää omia ajatuksia ja voi rauhoittaa mieltä. Jos taas tilan puitteilla halutaan aktivoida fyysistä toimintaa, lämpimillä väreillä kuten oranssinpunaisella on suotuisat vaikutukset. Liika värikkyys aiheuttaa rauhattomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Ikääntyvien ihmis-

ten silmän sarveiskalvot alkavat kellastua, jolloin siniset sävyt vähenevät. Sen takia kannattaa lisätä tilojen valaistusta ja sinisen värejä. Kuumissa tiloissa, kuten keittiössä, sinertävillä väreillä ja valoilla voidaan hälventää kuumuuden tunnetta huoneessa. Paikoissa, joissa ruokaillaan, on hyvä käyttää lämpimiä värejä, jotka lisäävät ruokahalua. (Huttunen 2005, 122.)

Lattiapinnan materiaali- ja värierot helpottavat huomattavasti suunnistautumista. Liian suuria tummuus- ja värieroja tulee välttää, koska ne haittaavat suunnistautumista ja ne tekevät heikkonäköiselle yleisvaikutelman sekavaksi. Parempi vaihtoehto on hillitty ja pienikokoinen kuviointi lattiassa. Ovien havaittavuutta voidaan parantaa käyttämällä väri- ja materiaalikontrasteja. Esimerkiksi vaaleassa seinässä vaaleaa ovea ympäröivät tummat ovipuitteet auttavat havaitsemaan aukon. Wc- ja pesutiloissa seinien ja lattioiden kannattaa olla tummempia, jotta vaaleat wc-kalusteet erottuvat tilassa. (Rakennustietosäätiö 1998, 61; Könkkölä 1988, 36.)

Valon laadulla on suuri merkitys: häikäistyminen voi tehdä heikkonäköisestä sokean pitkäksikin aikaa. Silmän sopeutuminen valotason yht'äkkisiin muutoksiin on puutteellista juuri näkövammaisilla. Valo, väritys ja kontrastit ovat näkövammaiset huomioon ottavassa suunnittelussa tärkeimmät lähtökohdat yleisten tasoerojen poistamisen lisäksi. (Pesola 2009, 8.)

Hyvässä kodissa on huolehdittu myös hyvästä valaisusta (Taulukko 3). Se tarkoittaa hyvää yleisvalaistusta ja häikäisemättömiä kohdevaloja. Reitti wc-tilaan voidaan valaista myös yöllä. Valaistuksen suunnittelussa on otettava huomioon, että se ei häikäise ja on riittävä esimerkiksi heikkonäköisiä ajatellen. Myös pinnan heijastuvuus, ympäristön valoisuus ja valaisimien soveltuvuus ympäristöön ovat tärkeitä. Syvissä huonetiloissa ikkunat saattavat aiheuttaa vasta häikäisyä, tällöin lisätään valaistusta huoneen sisäosiin suurien valaistuserojen poistamiseksi. (Rakennustietosäätiö 1998, 69; Könkkölä 1988, 36.)

Myös sisäänkäyntien, portaiden, luiskien ja kulkuväylien tulee olla erityisen hyvin valaistuja. Hyvän valaistuksen määrittelyssä on ainoastaan valaistussuosituksia, ei velvoittavia määräyksiä. Suuret valaistuserot ulko- ja sisätilojen välillä saattavat aiheuttaa hankaluuksia heikkonäköisille, mutta riittävällä sisätilan valaistuksella pystytään estämään häikäistyminen. Kiiltäviä pintamateriaaleja kannattaa välttää valaisimissa heijastavuuden takia. Yhdistämällä suoraa ja epäsuoraa valaistusta päästään parhaaseen valaistus tapaan. (Invalidiliitto 2009, 29.)

Keittiössä häiritseviä varjoja ei saa muodostua työtasoille. Yleisvalaistusta voidaan täydentää kohdevalaisimilla sekä käyttämällä häikäisemättömiä valaisimia, näin estetään suora ja epäsuora häikäisy. On myös vältettävä käyttämästä kiiltäviä materiaaleja sellaisissa paikoissa, joissa valo voi heijastua niiden kautta. (Könkkölä 1988, 37.)

Taulukko 3. Valaistusvoimakkuuksia erilaisissa tiloissa

	valon voimakkuus/luksi
Sisääntulot	200 lx
Käytävät	200-300 lx
Vaatesäilytys	300 lx
Portaat, luiskat	300 lx
Ruokailutilat	300 lx
Wc-tilat	300 lx
Kylpyhuoneet	300 lx

4.4 Kalusteet

Kalusteiden sijoittelussa tulee huomioida kulkureittien riittävä vapaatila. Kalusteiden tulee erottua muusta ympäristöstä tummempana tai vaaleampana, jotta heikkonäköinenkin osaa väistää niitä tai löytää pöydän ääreen. Terävät kulmat ja väritykseltään ympäristöön sulautuvat kalusteet ovat heikkonäköisille hankalia. (Invalidiliitto 2009, 82.)

Vanhat ja varttuneet on otettu jossain määrin huomioon myös huonekaluteollisuudessa. On tehty tuoleja, joista saa reilusti tukea ylösnousuun, käden ulottuvilla oleva apupöytä, tukevat käsinojat ja selkänoja. Istuinkorkeus on normaalia tuolia korkeampi, käsinojat ovat tarpeeksi leveitä, selkänoja korkea ja tuoli helposti siirrettävissä, muttei liian kevyt. (Krons 2003, 52-53.)

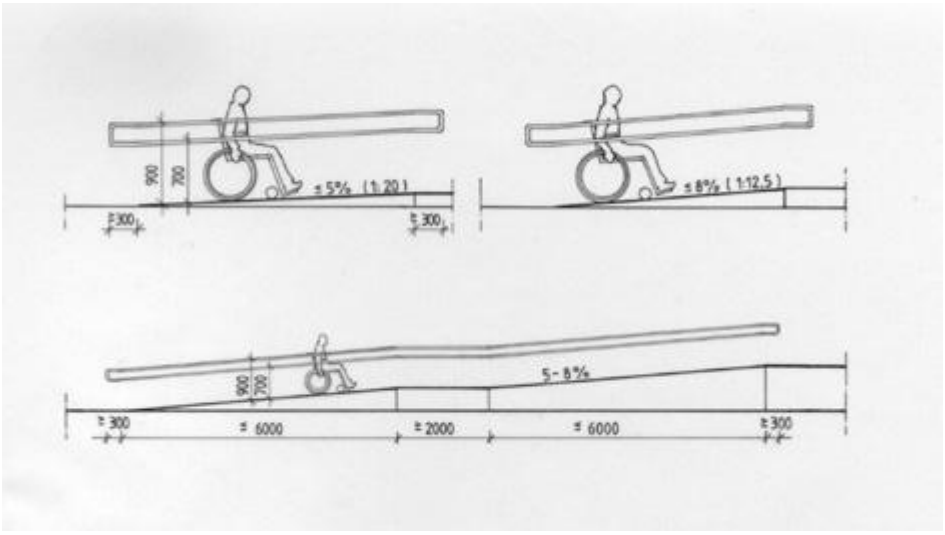
Tavanomainen istuinkorkeus on noin 450 mm. Pyörätuolikäyttäjä pääsee parhaiten siirtymään 500 mm:n korkuiselle istuimelle. Istuimen sopiva syvyys on 300-400 mm. Istuinosan tulee olla vaakasuora, toisin sanoen tasainen, ei takakenossa. Tuolin on oltava kevyt siirtää ja kalusteissa ei saa olla teräviä kulmia tai törmäysvaaraa aiheuttavia osia. (Invalidiliitto 2009, 82.)

Pyörätuolin käyttäjälle sopiva pöydän korkeus on 750-800 mm. Pöydän alla tulee olla vapaata polvitilaa, jotta pöydän ääreen pääsee paremmin. Polvitilan vapaan leveyden on oltava vähintään 800 mm, korkeuden vähintään 670 mm ja syvyyden vähintään 600 mm. Vaatetankoja -ja koukkuja on oltava eri korkeuksilla, jotta ne soveltuvat niin lyhytkasvuisille kuin pyörätuolia käyttäville henkilöille, korkeus 1100-1200 ja 1400-1600 mm. (Invalidiliitto 2009, 82.)

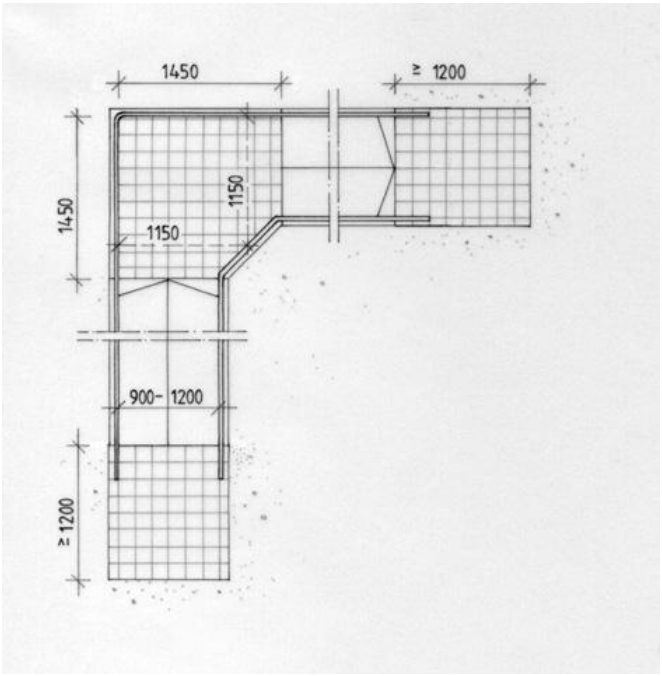
4.5 Sisäänkäynti

Asuinrakennusten sisäänkäynti suunnitellaan siten, että ne soveltuvat kaikille, niin kuin liikuntaesteisillekin. Ulko-oven edessä on oltava tasanne, jossa pystyy pyörätuolilla kääntymään sekä avaamaan ja sulkemaan pyörätuolissa istuen. Vapaata tilaa oven avaamisen tarvittavan tilan lisäksi tulee näin ollen olla 1500 x 1500 millimetriä. Paras ratkaisu olisikin sisäänkäynti maan tasossa. Jos se ei ole mahdollista, käytetään tasoerojen poistamiseksi asianmukaista luiskaa. Maanpinnan ja sisäänkäynnin tasoero saa olla vain 200 millimetriä. Sisäänkäynnin syvennys tai katos on hyvä ratkaisu, koska se helpottaa heikkonäköisten suunnistautumista ja suojaa sateelta. (Könkkölä 2003, 69.)

Luiskaa voidaan käyttää silloin, kun tasoero on enintään metrin suuruinen. Luiskan lisäksi tässä tapauksessa tarvitaan helppokulkuiset portaat. Mikäli ei enintään 2 %:n kaltevuus kulkuväylillä ole mahdollinen, suositeltava luiskan kaltevuus on 5 % (1:20) ja ehdoton enimmäiskaltevuus 8 % (1:12,5) (Kuva 6). Varsinkin ulkotiloissa käyttökelpoinen luiska on kaltevuudeltaan enintään 5 % (1:20). Luiskaa ei koskaan sijoiteta lähtemään suoraan ovesta ilman tasannetta. Luiska saa olla yhtenäisenä enintään kuuden metrin pituinen ilman lepotasannetta. Luiskaa täydentävien portaiden tulee olla hyvin loivat, sillä keppien tai kainalosauvojen kanssa on helpompi kulkea loivia portaita kuin luiskaa pitkin. Näin on varsinkin silloin, kun kyseisellä henkilöllä on jäykät nilkat. Yksikaistaisen luiskan vähimmäisleveys on 900 mm (Kuva 7). Tällöin on mahdollista pitää molemmin käsin kiinni johteista käsikäyttöistä pyörätuolia käytettäessä. Ulkotiloissa luiska tulee pitää puhtaana ja kuivana kattamalla tai lämmittämällä. Luminen, jäinen tai märkä luiska on liukas ja vaarallinen. Luiska valaistaan hyvin ja siinä käytetään materiaali- ja värikontrastia. Luiskan pinnan tulee olla kova, tasainen ja luistamaton. Sopivia ulkotiloissa käytettäviä materiaaleja ovat asfaltti, betoni ja verkkolevy. Puu on usein märkänä liukas. Jos käytetään puuta, paras ratkaisu on höyläämätön lauta poikittaisina lankkuina. (Invalidiliitto 2010.)

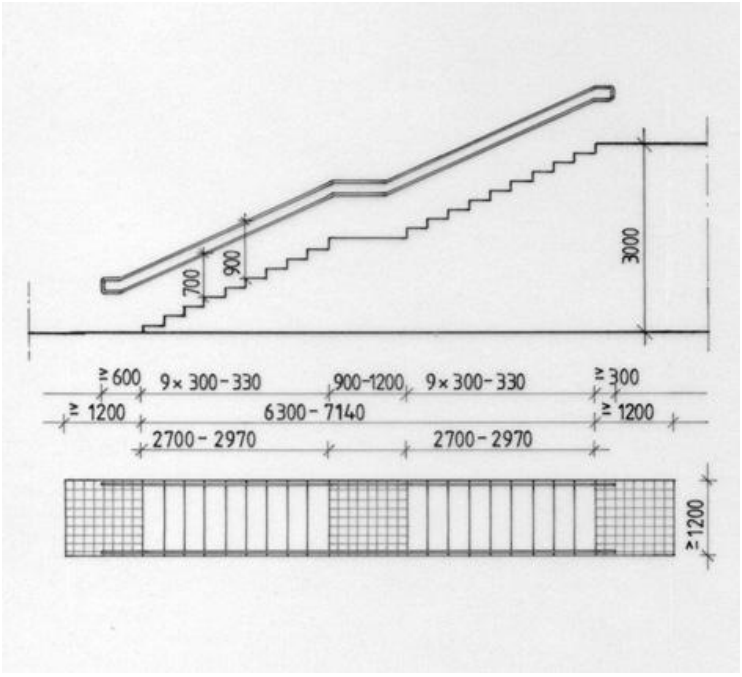


Kuva 6. Luiskan kaltevuus.



Kuva 7. Luiskan mitoitus.

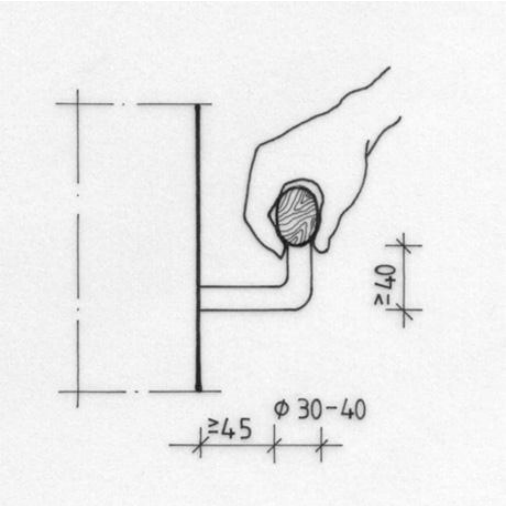
Portaissa tulee aina olla kunnolliset käsijohteet molemmin puolin. Pintamateriaali ei saa olla liukas. Ulkotilassa portaat tulee kattaa tai lämmittää, jotteivät lumi ja jää aiheuttaisi liukastumistapaturmia. Portaat ovat yleisin tapaturmien syy. Portaan muoto ja jyrkkyys vaikuttavat niiden aiheuttamaan tapaturmavaaraan. Portaat voivat aiheuttaa putoamisvaaran myös silloin, kun ne ovat vaikeasti havaittavat, huonosti valaistut, yllättävässä paikassa tai vailla kontrastia. Porrassyöksyn leveyden on oltava 1200 mm (Kuva 8), jotta kaksi ihmistä mahtuu kohtaamaan. Mikäli käsijohteista on voitava portaissa pitää kiinni samanaikaisesti molemmilta puolilta, käsijohteiden välisen vapaan leveyden on oltava 600 mm. (Invalidiliitto 2010.)



Kuva 8. Helppo kulkuiset portaat.

Portaat ja luiskat varustetaan aina molemmin puoleisilla käsijohteilla, jotka jatkuvat yhtenäisinä myös lepotasanteiden kohdalla ja lisäksi vähintään 300 mm yli portaan tai luiskan molempien päiden. Käsijohde on muotoiltava niin, että siitä saa sormet kunnolla ympäri ja tukevan otteen. Se ei saa olla liian paksu, liian ohut tai teräväsärmäinen. Suositeltava käsijohteen halkaisijan muoto on pyöreä tai soikea. Pyöreän käsijohteen halkaisija on 30-40 mm (Kuva 9). Voidaan käyttää myös suorakaiteen muotoista pyöristettyä profiilia, jonka ympärysmitta on 120-160 mm. Käsijohde ei saa olla ohuempi kuin 25 mm. Käsijoh-

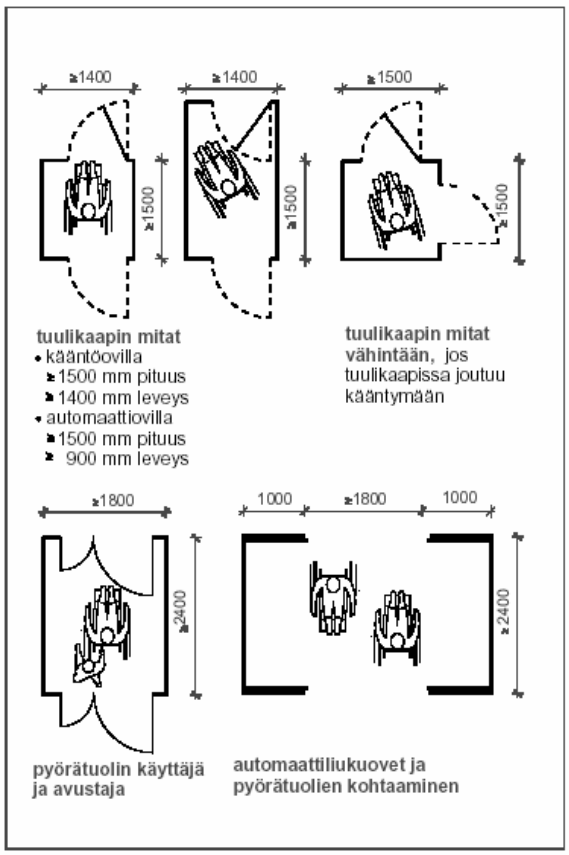
teen etäisyyden seinästä tulee olla 45 mm. Käsijohteen kiinnitys tulee toteuttaa siten, ettei kiinnitysrakenne estä käden liukumista pitkin johdetta. (Invalidiliitto 2010.)



Kuva 9. Käsijohde.

Ulko-oven vapaalta leveydeltä edellytetään 900 millimetriä. Oven havaittavuutta parannetaan väri- ja materiaalikontrasteilla. Ovien aukeamisessa otetaan huomioon niiden helppo avattavuus liikkumis- ja toimintaesteisten, myös heikkonäköisten kannalta. Oven avaamisvoima ei saa ylittää 10 newtonia. Törmäysvaaran välttämiseksi ovien on auettava 90 astetta, mutta mielellään 180 astetta. Ulko-oven postiluukun alle asennetaan ns. lankakori, jotta pyörätuolia käyttävä ylettyy ottamaan postin. (Könkkölä 1988, 17; RT 93-10534.)

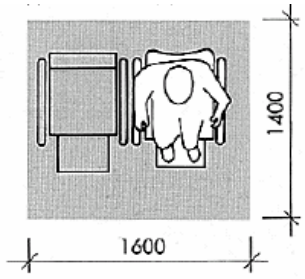
Lasiovien alareunassa on oltava 300 millimetrin korkuinen potkulevy. Sisäänkäynnin yhteydessä oleva tuulikaappi mitoitetaan riittävän väljäksi ulkona käytettävälle pyörätuolille (Kuva 10). Jos tuulikaapin ovet aukeavat poispäin tilasta riittää syvyydeksi 1500 millimetriä ja leveydeksi 1400 millimetriä. Jos ovet aukeavat tuulikaappiin, tarvitaan tilaa lisää ovien avautumisen verran. (Könkkölä 1988, 19.)



Kuva 10. Tuulikaapin mittoja.

4.6 Eteis- ja kulkutilat

Eteisen suunnittelun peruslähtökohtina on, että eteisessä pääsee kääntymään pyörätuolilla, jolloin vapaata tilaa tarvitaan 1500 x 1500 millimetriä. Sisäänkäynnin yhteydessä olisi oltava myös vapaata tilaa 1500 x 1300-1700 millimetriä pukeutumista, toisen henkilön avustamista sekä pyörätuolien ollessa vierekkäin (Kuva 11). (RT 93-10543.)

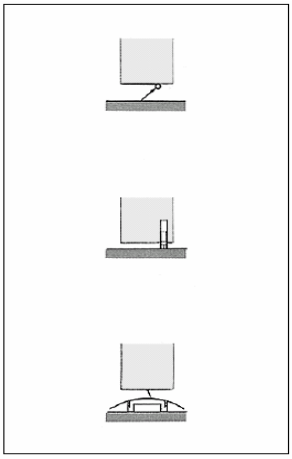


Kuva 11. Pyörätuolin tai rollaattorin säilytys.

Eteistilaan sijoitetussa naulakossa säilytetään yleensä ulkovaatteita. Naulakot sijoitetaan niin, että pyörätuolista yletytään niihin. Sopiva naulakon korkeus on 1200 millimetriä lattiasta ja leveys mielellään 800-1400 millimetriä, jotta pyörätuolilla päästään suoraan naulakolle. Tätä varten sokkeliton naulakko on parempi vaihtoehto. (RT 93-10543.)

Eteisen peili tulee sijoittaa niin, että siitä näkevät sekä pyörätuolia käyttävät että kävelevät ihmiset. Tällöin sopiva korkeus lattiasta on 900 millimetriä ja leveydeltään 400 millimetriä. Asunnon sisäovien vapaanaukon on oltava vähintään 850 millimetriä. Jotta pyörätuolia käyttävä voisi sulkea kääntöoven perässään, tulee oven saranapuolella olla 800 millimetrin etäisyydellä lattiasta lankavedin. Liukuovia valittaessa valitaan sellainen mekanismi, että ovilevy liukuu mahdollisimman kevyesti. (Könkkölä 1988, 30, 45.)

Liikuntaesteisiä ajatellen olisi syytä välttää kynnyksiä. Jos kuitenkin käytetään kynnyksiä, niiden enimmäiskorkeus saa olla 20 millimetriä. Ne suunnitellaan siten, että ne voidaan helposti vaihtaa tai poistaa. Tiivistekynnystä voidaan käyttää niin asunnoissa kuin äänieristävyyttä vaativissa ovissa, joka oven sulkeutuessa laskeutuu alas sulkien oven ja lattian välisen raon tiiviiksi. Kylpyhuoneiden ja pesutilojen ovissa voidaan käyttää joustavaa, pneumaattista kumikynnystä (Kuva 12). (Könkkölä 2003, 59.)



Kuva 12. Esimerkkejä kynnyksistä.

4.7 Wc, pesuhuone ja sauna

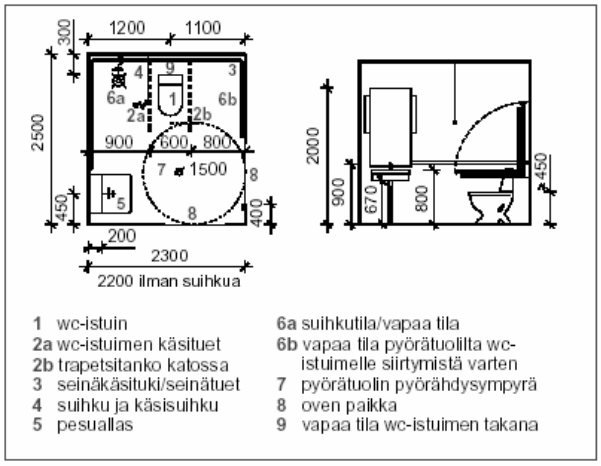
Liikkumisesteisten wc- ja peseytymistilat sijoitetaan niin, että niihin päästään suoraan eteisestä tai käytävästä ja että ovi aukeaa aina ulospäin. Jo sisäänkäynnin yhteydessä ei ole ulkokäytössä olevan pyörätuolin pesu mahdollisuutta, tätä varten pesuhuoneen hyvä sijainti on eteisen yhteydessä. (Rakennustietosäätiö 1998, 34.)

Wc- ja peseytymistilojen mitoituksessa on otettava huomioon paitsi liikuntaesteisten tilantarve myös mahdollisen avustajan käyttämä tila ja muut mahdolliset toiminnot, kuten pyykinpesu ja kuivatus. Tila suunnitellaan siten, että pyörätuolilla pystytään kääntymään 1500 x 1500 millimetriä vapaassa tilassa (Kuva 13). Tämän lisäksi on otettava huomioon eri kalusteiden yhteydessä tarvittava vapaa tila. Seinä- ja kattorakenteiden on myös oltava kestävät, kun mietitään mahdollisia tukikaiteita ja nostolaitteita. (Könkkölä 2003, 79.)

Wc-istuimelle siirrytään joko vasemmalta puolelta suoraan tai vinosti, oikealta puolelta suoraan tai vinosti. Tällöin wc-istuimen ympärillä tarvitaan vapaata tilaa. Asunnon pesutiloissa riittää yleensä yksi siirtymissuunta. Wc-istuin sijoitetaan 300 millimetriä takaseinästä, jolloin avustaja mahtuu liikkumaan ja tämä mahdollistaa myös tukitankojen sijoittamisen. Sivulta päin siirryttäessä on istuimen vieressä oltavavapaata tilaa vähintään 800 mm, jotta pyörätuolista päästään siirtymään istuimelle. Suoraan eteenpäin siirryttäessä vapaata tilaa on oltava vähintään 1200 x 1000 millimetriä. Pyörätuolin käyttäjän kannalta, on hyvä, että wc-istuimen korkeus on lähellä pyörätuolin korkeutta. (RT 93-10537; Könkkölä 1988, 41.)

Wc-istuimen korkeus määritellään yksilöllisesti, mutta on otettava huomioon eri henkilöiden erilaiset vaatimukset istuin korkeuden suhteen. Silloin on valittava sellainen ratkaisu, jolloin normaalikorkuisen wc-istuimen päälle kiinnitetään istuinkoroke, joka on helposti asennettavissa ja poistettavissa. Pyörätuolin käyttäjille sopiva wc-istuimen korkeus on 480-500 millimetriä. (Könkkölä 1988, 42.)

Wc-istuimen vieressä molemmilla puolilla on oltava tarkoituksenmukaiset, henkilökuormaa kestävät käsituet (Kuva 13). Ylösnostettuina ne eivät saa estää avustajaa liikkumasta ja tekemästä työtään. Tukien etäisyys toisistaan on 600 millimetriä ja korkeus lattiasta 800 millimetriä sekä niiden on ulotuttava seinästä 200 millimetriä istuimen etureunan ohi. Jos käsituet on kiinnitetty seinään, seinärakenteen on oltava tällöin rasitusta kestävä. (RT 93-10543.)

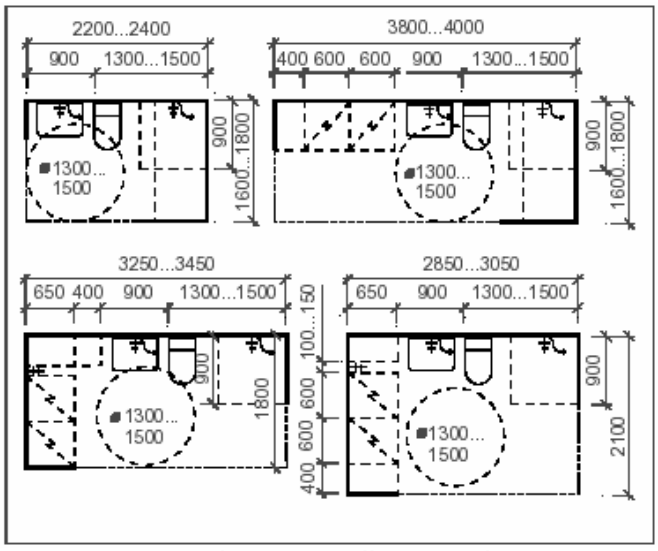


Kuva 13. WC:n perusmitoituksia.

Pesuallas sijoitetaan eri käyttäjän mukaan korkeudelle 700-950 millimetriä lattiasta (Kuva 13). Käyttökelpoisin pesuallas on yleensä suorakaiteen muotoinen, jonka mitat ovat 450 x 550 millimetriä. Ulottumista pesualtaaseen helpottaa, kun allas sijoitetaan 200 millimetriä ulos seinästä 600 millimetriä syvän polvitilan aikaan saamiseksi. Tuon vapaan tilan on oltava leveydeltään 800 millimetriä ja korkeudeltaan noin 670 millimetriä. Silloin sopiva altaan korkeus lattiasta yläreunaan on 800 millimetriä. On myös muistettava, että pyörätuolin käyttäjä tarvitsee pesualtaan edessä vapaata tilaa vähintään 1200 millimetriä. Pesualtaan

yläpuolelle sijoitettavan peilin sopiva korkeus lattiasta on 900 millimetriä. (Könkkölä 2003, 81.)

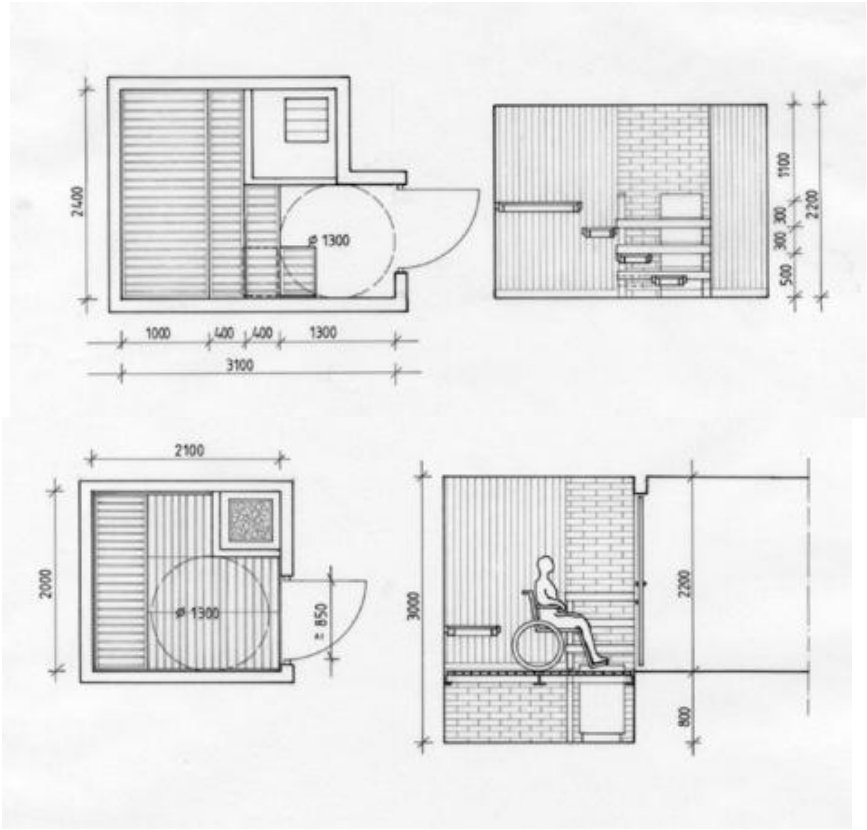
Amme ei ole suositeltava liikuntaesteisille, vaan parempi vaihtoehto on suihku. Suihku on hyvä sijoittaa wc-istuimen viereen, tällöin se toimii vapaana tilana siirryttäessä pyörätuolista wc-istuimelle (Kuva 14). Suihkutilan mitat ovat silloin 900 x 1600 millimetriä tai 1300 x 1300 millimetriä. Suihkutilan kahdelle seinälle kiinnitetään tukikaiteet, jotka ovat noin 900 millimetrin korkeudella lattiasta. Suihkussa voidaan käyttää myös suihkutuolia tai seinään kiinnitettävää suihkuistuinta, jonka korkeus lattiasta on 500 millimetriä ja 350 millimetriä nurkasta. (Könkkölä 2003, 87.)

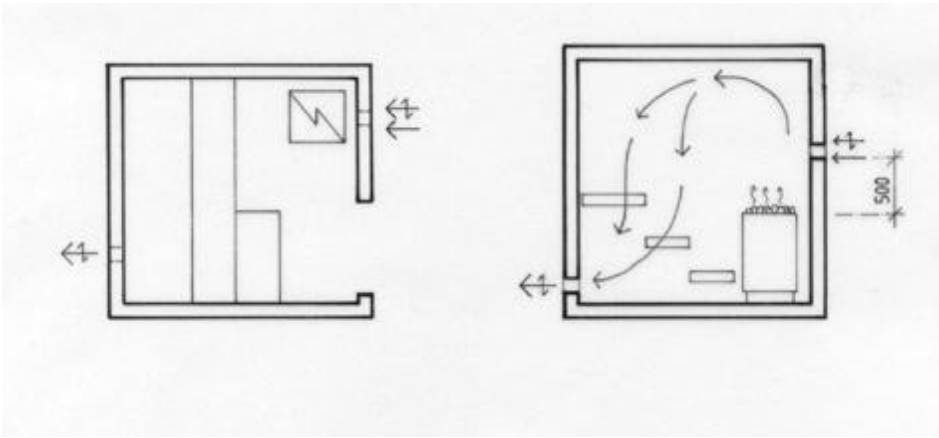


Kuva 14. Pesuhuoneen tilantarpeita.

Jos huoneistossa ei ole erillistä kodinhoitohuonetta, on pesuhuoneeseen varattava tilaa pesukoneelle ja pyykkien kuivatukselle. Kuvassa 14 on otettu huomioon pesukoneen ja kuivausrummun vaatima lisätila. Hyllyt, kaapistot ja ripustinkoukut on voitava sijoittaa pyörätuolin käyttäjän ulottuville 400-1100 millimetriä lattiasta. Kalusteet tehdään kestävästä materiaalista seinään kiinnitettävinä tai putkijalkojen varaan. (RT 93-10543.)

Saunahuone suunnitellaan niin tilavaksi, että siellä mahtuu kääntymään suihkutuolilla toisin sanoen vapaata lattiapinta-alaa on vähintään 1300 x 1300 mm (Kuva 15). Lattia ei saa luistaa märkänä. Hyvä laudepituus on vähintään 2000 mm. Lauteet suunnitellaan käyttäjäkohtaisesti. Laudesyvyyden on oltava tavallista suurempi esim. 1000 mm, jos lauteilla on voitava istua jalat suorana. Erilaiset tukikäsijohteet helpottavat lauteille siirtymistä. Käsijohteet sijoitetaan kävelevälle henkilölle 900 mm lattiasta. Lauteelta toiselle siirtyminen käsivoimin on mahdollista, jos lauteiden väli on enintään 300 mm. Portaan leveyden tulee olla 600 mm, kun lauteille nousemisessa on voitava pitää kiinni käsijohteista molemmilta puolilta. Käytettäessä tavanomaisia laude- tai kiuaskorkeuksia tarvitaan liikkumisvammaiselle pinta-alaltaan huomattavasti suurempi saunahuone kuin yleensä. Eräs ratkaisu on saunahuoneen/kiukaan suunnittelu siten, että löyly saadaan ulottumaan alimmille lauteille, jolloin korkealle sijoitettuja lauteita ei tarvita ollenkaan. Samalla poistuu lauteille nousemisen ongelma. Viimeisin ratkaisu löylyn ulottamiseksi alalauteille on saunahuoneen ilmanvaihdon järjestäminen siten, että raitis ilma otetaan ylhäältä 500 mm kiukaan yläpuolelta ja poistoilma lattian rajasta vastapäisestä nurkasta. Tästä järjestelystä on myös apua saunahuoneen ilmanvaihtoon yleensä. (Invalidiliitto 2010.)





Kuva 15. Saunan mitoituksia.

4.8 Keittiö

Keittiön mitoituksen lähtökohtana on siellä tehtävä työ, sen vaatima tila, asunnon ja ruokakunnan koko, sekä työskentely pyörätuolissa istuen. Keittiö suunnitellaan siten, että esineiden siirtely muodostuu mahdollisimman vähäiseksi, esimerkiksi keittiön ja ruokapöydän välillä. Keittiön tasot ja kalusteet ratkaistaan niin, että tavaroiden siirtäminen on helppoa ja toiminta tapahtuu lyhyillä nostoliikkeillä pitkin tasoa. (RT 93-10536;Könkkölä 2003, 93.)

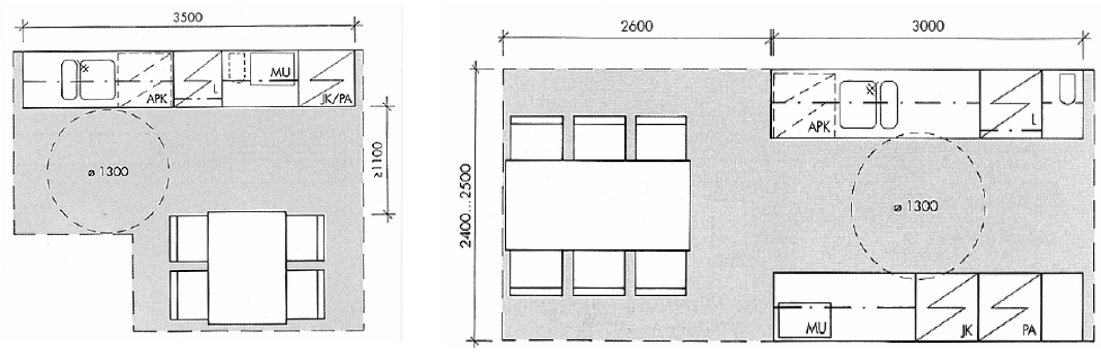
Jotta keittiö soveltuisi myös vanhuksille, pyörätuolissa tai tuen varassa liikkuville ja lyhytkasvuisille, on kalusteita voitava säätää, muunnella ja liikutella. Kalusteiden korkeuksia voidaankin säätää sähköllä eri asukkaiden tarpeiden mukaan. (RT 93-10536.)

Erilaiset keittiöt voidaankin jakaa neljään keittiötyyppiin toimintojen perusteella. I-keittiössä kalusteet sijoitetaan rinnakkain yhdelle seinälle, II-keittiössä kalusteet ovat vierekkäin vastakkaisilla seinillä, L-keittiössä kalusteet ovat kulmittain vasten toisiaan

ja U-keittiössä kalusteet ovat sijoitettu kolmelle seinälle U-kirjaimen muotoon. (Könkkölä 2003, 95.)

I- ja II-keittiöt toimivat yleensä läpikulkutiloina, mikä on haitaksi työskentelylle (Kuva 16). Vapaaksi tilaksi kalusteiden välillä riittää 1200 millimetriä, jos työtasojen alla on polvitilaa. Jotta pyörätuolilla pystyttäisiin liikkumaan vapaasti, olisi kalusteiden välillä oltava 1400 millimetriä vapaata tilaa, mikäli sokkelit ovat sisäänvedetyt. Ilman sokkelien sisään vetoa tarvitaan tilaa vähintään 1500 millimetriä. Sokkelin sisään vedon syvyys on 150 millimetriä ja korkeus 200 millimetriä. Vapaa tila ei kuitenkaan saisi ylittää 1800 millimetriä etäisyyksien kasvamisen takia. (Könkkölä 2003, 95.)

Molemmissa keittiötyypeissä säilytystilat ovat erillään työskentely tiloista, mikä aiheuttaa paljon tavaroiden siirtelyä ja pitkiä välimatkoja. Lisäksi näissä keittiöissä on vaikea seurata eri työpisteitä. (Könkkölä 1988, 50.)

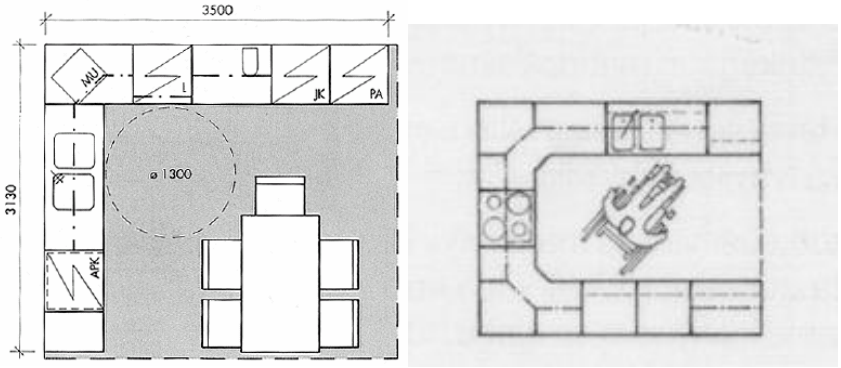


Kuva 16. Esimerkkejä I- ja II-keittiöistä.

L-keittiössä on useita etuja, kuten etäisyys ruokapöydän ja keittiökalusteiden välillä saadaan usein lyhyeksi (Kuva 17). Ruokapöydän sijoituksessa ja sen mitoituksessa, voidaan saada ylimääräistä liikkuma tilaa myös suuremmille pyörätuoleille ja muille apuvälineille. Kun työtasot muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, se mahdollistaa astioiden siirtelyn vetämällä. L-keittiöissä on mahdollis-

ta työskennellä työpöydän ääressä, jolloin ulotutaan helpommin vesipisteeseen, liedelle ja kaappeihin. (Könkkölä 1988, 51.)

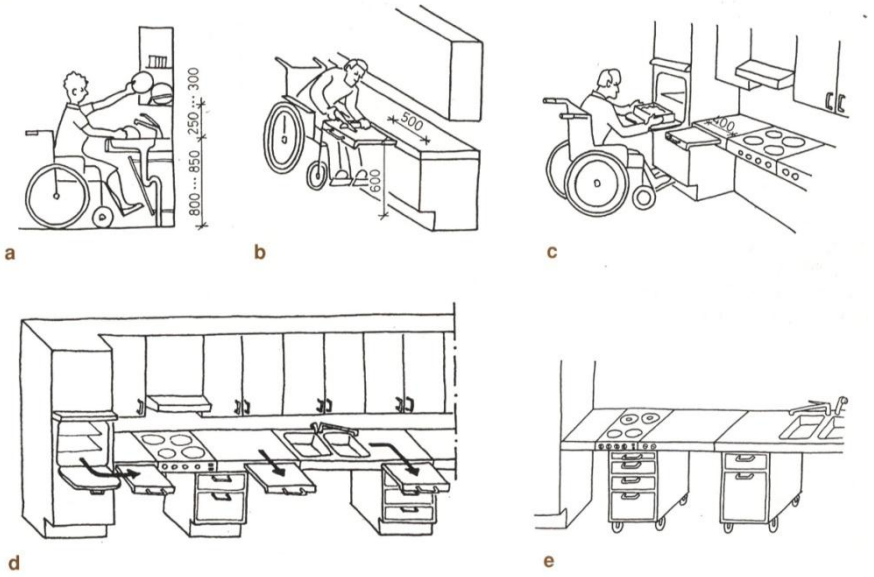
U-keittiössä kalusteista aiheutuu huonetilan käytölle rajoituksia (Kuva 17). Ruokapöydän ja keittiökalusteiden välillä syntyy näin ollen pitkä välimatka. Yleensä U-keittiössä on enemmän työ- ja laskutasoja kuin muissa keittiötyypeissä. Mutta tämä aiheuttaa sen, että joka paikkaan on pitkät matkat, kuten liedeltä vesipisteeseen. (Könkkölä 1988, 52.)



Kuva 17. Esimerkkejä L- ja U-keittiöistä.

Vertailusta käy ilmi, että L-keittiö onkin suositeltavin pohjaratkaisuiltaan liikuntaesteiselle ihmiselle. Muutettaessa normaalikeittiö soveltuvaksi liikuntaesteisille sopivaksi, säilytystilojen määrä vähenee huomattavasti. Jotta pyörätuolilla pystyttäisiin työskentelemään keittiössä, olisi työtasojen alla olevat kaapistot poistettava tai ainakin vähennettävä riittävän polvitilan aikaan saamiseksi. Riittävästi säilytystilaa saadaan ainoastaan suurentamalla keittiötä, 1-2 hengen tarvittavat säilytystilat vastaavat liikuntaesteisten keittiössä 4-5 hengen taloutta. Tilantarpeeseen vaikuttaa se, että liikuntaesteisen ulottuminen on rajoittunut niin alas kuin ylöskin. Näkövammaisten toimintaa keittiössä voidaan esimerkiksi helpottaa sillä, että tavarat on jäsennelty pieniin yksiköihin ja jokaisella tavaralla on oma paikkansa, mikä helpottaa niiden löytämistä. (Könkkölä 1988, 54.)

Keittiön työtason paras sijoitus paikka on lieden ja astianpesupöydän välissä. Suositeltava tason leveys on 800 millimetriä. Työtason korkeus määritellään yleensä henkilön yksilöllisten tarpeiden mukaan. Pyörätuolia käyttäville sopiva korkeus on 700-850 millimetriä lattiasta sekä huomioiden polvitilan leveys 800 millimetriä, korkeus vähintään 670 millimetriä ja syvyys vähintään 600 millimetriä. Aputasot ovat ulosvedettäviä, jotka voivat korvata tavallisen työtason tai aputasoilla voidaan saada lisää työskentelytilaa (Kuva 18). Aputasot helpottavat myös kävelevien ja pyörätuolia käyttävien toimimista samassa keittiössä. Aputasot ovat mitoituksiltaan yleensä liikuntaesteisille leveydeltään vähintään 500 millimetriä ja syvyydeltään vähintään 300 millimetriä. (Könkkölä 1988, 55; Hänninen, Könkkölä & Heinonen 1981, 12.)



Kuva 18. Keittiön kaluste mitoituksia

Pyörätuolin käyttäjälle yhdistelmäliesi on paras mahdollinen vaihtoehto, jossa on erillinen tasoliesi ja kaapistoon upotettava uuni (Kuva 18). Tällä tavoin lieden alle saadaan välttämätöntä jalkatilaa ja liesi pystytään liittämään tiiviisti työtasoon. Liesi kannattaa olla samalla tasolla työtasojen kanssa, silloin vältytään ylimääräisiltä nostoilta. Myös helppohoitoisempia ovat keraamiset liedet, jotka voidaan upottaa työtasoon ja liesitason säätimet sijoitetaan lieden etureunaan. Yläpuolella oleva liesituuletin sijoitetaan 500 millimetrin korkeudelle työtasosta ja liedestä. (RT 93-10536; Könkkölä 1988, 58.)

Kaapistoon upotettava uuni on käyttökelpoisin liikuntaesteisille. Uuni voidaan sijoittaa käyttäjän kannalta halutulle korkeudelle, johon on helppo ulottua ja nähdä sen sisälle. Tavallinen uuni onkin liikuntaesteisille liian matalalla. Avoimen uuniluukun sopiva korkeus lattiasta on 700-850 millimetriä ja laskutila uunin vieressä on tärkeä, sen leveys on oltava vähintään 400 millimetriä. Uuneja on myös saatavilla sivulle aukeavina, jolloin sen käyttö on helpompaa. (Könkkölä 2003, 103.)

Astianpesupöytä mitoitetaan henkilön vaatimusten ja tarpeiden mukaan (Kuva 18). On muistettava, että astianpesupöytä on matalammalla kuin itse pöytätaso. Suositeltava astianpesupöydän korkeus pyörätuolissa istuvalle on 800-850 millimetriä. Astianpesupöydän alla tarvitaan myös polvitilaa, joka voidaan saada aikaan jättämällä alakaapit pois. Polvitilassa olevat kuumavesiputket on tällöin asennettava lähelle seinää. (Könkkölä 2003, 105.)

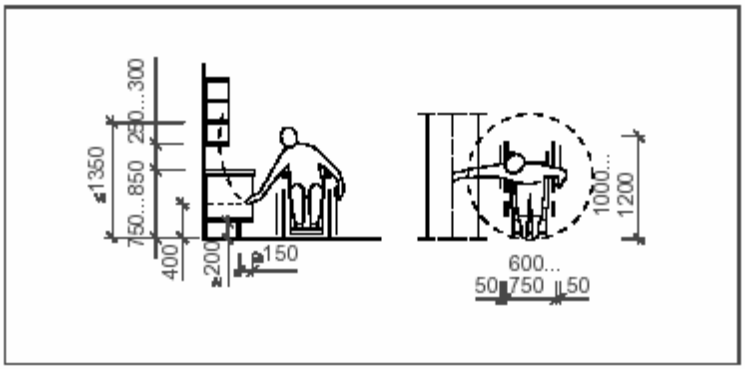
Astianpesupöydän päällä oleva kuivauskaappi sijoitetaan yleensä 370 millimetrin korkeudelle pöytätasosta, mutta tämä korkeus on liian korkea pyörätuolin käyttäjälle. Sopiva korkeus on tällöin 250-300 millimetriä työtasosta (Kuva 18). (Könkkölä 2003, 107.)

Astianpesukone sijoitetaan 400 millimetrin korkeudelle lattiasta. Tavallisten leveiden astianpesukoneiden käyttäminen on hankalaa, sillä samalta puolelta ei ylety täyttämään koko konetta. Pöydälle sijoitettava pieni astianpesukone on käytännöllinen, koska siihen on helppo ulottua ja se on nopea. (Könkkölä 2003, 107.)

Liikuntarajoitteisille tilava jääkaappi ja pakastin on välttämätön, koska joka päivä ei välttämättä tule kaupassa käytyä. Jääkaapin katkaisijat ja säätimet sijaitsevat niin, että niihin yletytään ja ne ovat helppokäyttöiset. Jääkaapin alimman hyllyn

korkeus lattiasta on oltava 400 millimetriä. Jos jääkaappi ja pakastin on sijoitettu on päällekkäin, se ei sovellu pyörätuolia käyttäville. Yhdistelmäkaapin ylimmät ja alimmat hyllyt ovat ulottumattomissa. (Könkkölä 1988, 70.)

Liikuntarajoitteisilla seinäkaapit ovat osittain käytössä (Kuva 19). Pyörätuolista ylettyy vaikeuksitta 1100 millimetrin korkeudelle ja mikäli kädet toimivat normaalisti voi ylettyä 1300 millimetrin korkeudelle. Etäisyys työpöydästä ei saa ylittää ainakaan 300 millimetriä, eikä alittaa 250 millimetriä, koska silloin kaapistot rajoittavat työpöydän käyttömahdollisuuksia. Seinäkaappien ovien leveys ei saa olla kuin 400 millimetriä. Ovilta edellytetään myös, että ne aukeavat 180 astetta, jolloin niiden aiheuttama törmäysvaara muun muassa näkövammaisille vähenee. (Könkkölä 2003, 109.)



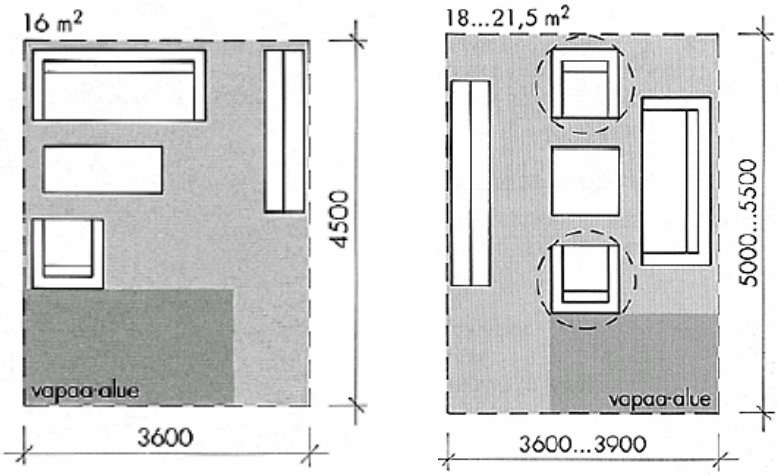
Kuva 19. Keittiökaappien mitoituksia.

Kiinteät laatikostot ovat hyvä ratkaisu liikuntaesteisille, mikäli alimman laatikon korkeus lattiasta on 400 millimetriä. Pyörillä liikkuvat laatikostot mahdollistavat kalustejärjestyksen muuttamisen. Sitä voidaan myös käyttää aputasona, mutta leveyden on oltava enintään 400 millimetriä. (Könkkölä 1988, 66.)

4.9 Oleskelutila

Asunnon oleskelutilojen suunnittelussa olisi otettava huomioon tilan monikäyttöisyys, muunneltavuus ja joustavuus. Tavoitteena on, että asunto sisältää ainakin yhden yhteisen oleskelutilan. Mitoituksessa otetaan huomioon kalusteiden toimintojen tilan tarve sekä mahdollisuus huoneen muunneltavuuteen ajatellen liikuntaesteisiä. (RT 93-10533.)

Pienissäkin oleskelutiloissa olisi hyvä olla tilaa sohvalle, sohvapöydälle, nojatuolille, kirjahyllylle ja riittävästi kulkutilaa kalusteiden välissä (Kuva 20). Tämä vapaa tila kalusteiden välissä on 900 millimetriä. Tärkeää on muistaa myös pyörätuolin kääntymistila 1500 x 1500 millimetriä. (RT 93-10533.)



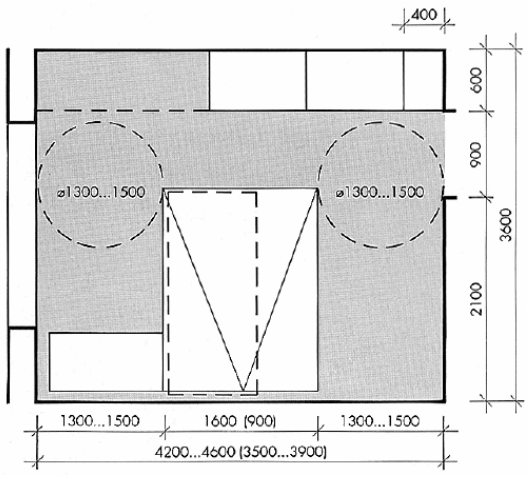
Kuva 20. Esimerkkejä erikokoisista oleskelutiloista.

4.10 Makuuhuone

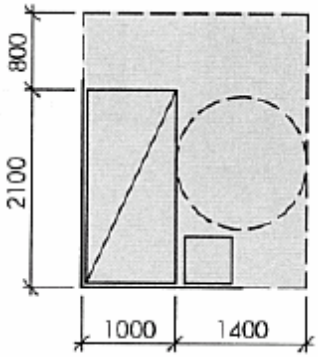
Ainakin yksi asunnon makuuhuoneista on sovelluttava liikuntaesteiselle ihmiselle. Liikuntaesteiselle sopiva makuuhuone suunnitellaan ja mitoitetaan niin, että kalustamiseen on useita vaihtoehtoja. Makuuhuoneesta olisi hyvä olla suora yhteys wc- ja pesutiloihin. (RT 93-10532.)

Sänky olisi sijoitettava pääty seinälle, josta on mahdollisuus nähdä ovelle, viereiseen huoneeseen ja ulos. Suositeltava vuoteen mitat ovat 2100 x 950 millimetriä. Pyörätuolin kääntymistä varten on varattava vapaata tilaa 1300-1500 millimetriä (Kuva 21). Yhden hengen makuuhuoneessa sängyn toisella sivulla riittää 800-900 millimetrin tila, jos päädyssä on tilaa 1300 millimetriä (Kuva 22). Kahden hengen makuuhuoneessa sängyn päädyssä oleva vapaa tila voi olla 800-900 millimetriä, mikäli parisängyn molemmilla sivuilla on 1300-1500 millimetrin tila. (RT 93-10532.)

Jos vuoteen sokkeli on avonainen, riittää vapaaksi tilaksi 1400 x 1400 millimetriä, kuitenkin vähintään 1200 x 1200 millimetriä. Vastaavanlainen tila tarvitaan myös vuoteen päädyssä, jos siirtyminen tapahtuu sitä kautta. (Könkkölä 1988, 46.)



Kuva 21. Liikuntaesteisen makuuhuoneen mitoituksia.



Kuva 22. Yhden hengen makuuhuoneen mitoitus.

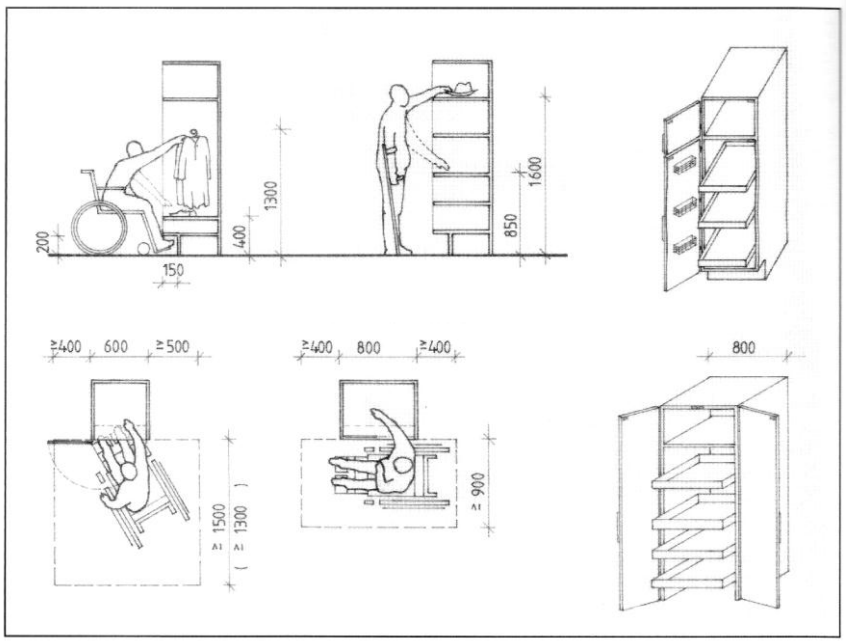
Vuoteen ohittamiseen tarvittava tila on 900 millimetriä. Mikäli vapaa tila on 800 millimetriä, on myös pyörätuolista sivusuunnassa mahdollisuus siirtyä vuoteeseen. Avustaja tarvitsee myös vapaata tilaa vähintään 700 millimetriä (Liite 2). (Könkkölä 1988, 46.)

Makuuhuoneessa tulee olla riittävät säilytystilat päivittäisille vaatteille ja muille tavaroille. Kaapit kannattaa sijoittaa 400 millimetriä pois nurkasta, jotta pyörätuolista yletytään ja päästän kaapiston lähelle. Kaappien tai komeroiden on hyvä olla sokkelittomia ja hyllyjen kannattaa olla ulosvedettäviä. (Könkkölä 1988, 46.)

4.11 Kodinhoito

Silityspaikka voidaan tehdä kaapistoon sijoitettavalla silityskaapilla, josta silityslauta kääntyy ulos. Sitä on helppo käyttää pyörätuolista käsin, kun sen voi asentaa halutulle korkeudelle. Siivouskomero voi olla 600 millimetriä syvä, mielellään sokkeliton komero. Sokkelin poistaminen helpottaa pölynimurin siirtelyä. Siivouskomeron hyllyjen kannattaa olla ulosvedettäviä ja komeroon kannattaa sijoittaa koukkuja myös muille tavaroille. (Könkkölä 1988, 71; RT 93-10540.)

Sokkelittomuus ja hyllyjen ulosvedettävyys kuuluvat myös vaatekomeroille (Kuva 23). Kääntöovien sijaan voidaan käyttää liuku- tai taiteovia. Vaatehuone on periaatteessa huono ratkaisu pyörätuolin käyttäjälle vaatiman suuren tilan takia. Ahtaassa vaatehuoneessa ei mahdu toimimaan tai kääntymään pyörätuolilla. Mikäli vaatehuone mitoitetaan oikein, voi pyörätuolia käyttävä käyttää sitä, kun tilaa kääntyä on vähintään 1500 x 1500 millimetriä. (Könkkölä 2003, 113.)



Kuva 23. Säilytysratkaisuja.

5 Käytännön kohteet

Osake- hankkeen käytännön toimet käynnistyivät vuoden 2011 alussa Juuan kunnan taustatietoihin tutustumisella ja perehtymisellä ikääntyneiden ikäluokkien asumistilanteeseen. Suomessa yli 65-vuotiaita on 17 %. Juuassa heitä on 1 424 henkilöä eli 26 %. Juuka ikääntyy nopeasti samalla kun väkiluku vähenee. Vuonna 2020 yli 65-vuotiaita on 1702 eli jopa 35 % koko väestöstä. Suomessa heitä on tällöin 23 %. Pielisen Karjalan kuntien tulokehitys on ollut muuta maata heikompaa ja pitkittyneesti pienituloisia väestöstä ilmoitetaan olevan 16 % vuonna 2006. Kolmannes 80 vuotta täyttäneistä yksinasuvista luetaan kuuluvaksi tähän ryhmään. (Örn, S. 2011.)

Yleisenä tavoitteena ja ikääntyneiden omana toiveena on asua itsenäisesti kotona nykyisessä asunnossa myös syrjäseuduilla. Valtakunnallisen tavoitteena on, että 91 - 92 % asuu kotona itsenäisesti tai sosiaali- ja terveyspalvelujen turvin. Juuassa vastaava luku on 87 %. Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaan ikäihmisten laadukas asuminen edellyttää panostusta esteettömyyteen, turvallisuuteen ja viihtyisyyteen. Juuassa on asumuksia, joissa on kaivovesi, puulämmitys ja ainoa peseytymismahdollisuus on ulkosauna. Hyvin usein näistä syistä vanhus toimintakyvyn alennuttua joutuu jäämään pitkäksikin ajaksi sairaalaan ja siirtymään hoitokotiin. Parantamalla asuntojen ja asuinympäristöjen esteettömyyttä ja korjaamalla puutteellisia asuntoja voidaan vähentää ainakin joka kolmannen ikääntyneen avun tarvetta ja myöhentää noin joka kymmenes laitossijoitus. (Örn, S. 2011.)

Juuassa noin 61 % 75 vuotta täyttäneistä asuu omakotitalossa, 26 % rivitalossa ja 10 % kerrostalossa. Yksinasuvia yli 75 vuotta täyttäneitä on 293, toisen kanssa asuvia 203 henkilöä. Puutteellisen asumisen tarkkaa kartoitusta ei tehdä kunnissa nykyisin, joten selkeä juukalaisten asumistaso ei ole tiedossa. (Örn, S. 2011.)

5.1 Lähtötilanne ja tavoitteet

Hankittuja tarvekartoitustietoja, joita keräsin heinäkuussa 2011, hyödynnän toimeksiannossani ja käytännön esimerkeissä, kahden juukalaisen vanhuksen sisustusmuutoksissa, jotka liittyvät Juuan kunnan Osake-hankkeeseen. Kohteet sain Osake-hankkeen kautta. Pienten sisustusmuutosten tavoitteena on huomioida erilaisten rakennusosien ja yksityiskohtien toimivuus, sekä lisätä esteettömyyttä pienillä muutoksilla. Pienet sisustusmuutokset voivat olla esimerkiksi kalustejärjestyksen, valaistuksen, tekstiilien muuttaminen ja kontrastiväreillä korostaminen sekä tukielementtien lisääminen. Hyvää tulosta ei kuitenkaan takaa erilaiset yksityiskohdat vaan toimiva kokonaisuus. Tarkoituksena on, että vanhus itse osallistuu rahallisesti projektiin, uusia hankintoja varten, mutta mahdollisemman pienellä rahalla. Sisustusmuutokset toteutettiin elokuun 2011 loppuun mennessä. Suunnitelmista tein kirjallisen raportin hankkeelle (Liite 3) sekä esittelin kohteet 14.9.2011 luentotilaisuudessa sisustuspäivillä Juuassa.

Ensimmäinen sisustuskohde oli 78-vuotiaan Siiri Liisa Kainulaisen peruskuntoinen omakotitalo (Kuva 24), jossa kaikki asuintilat ovat toisessa kerroksessa alakerran toimiessa varastotilana. Kainulaisen (2011) mukaan hänen yleiskuntonsa on hyvä ja hän kykenee liikkumaan hyvin. Hän on aiemmin käynyt silmäleikkauksessa, jonka ansiosta näkö on parantunut. Hiljattain hän satutti selkänsä, eikä sen takia kykene nostelemaan raskaita tavaroita.

Kuva 24. Kainulaisen omakotitalo ulkoapäin.

Kokonaisbudjetiksi sovimme 70 euroa. Plussaa sisustuksessa on avarat oleskelutilat, luonnonvalon määrä, osa toiminnoista toimii ja olemassa olevia kalusteita sekä tekstiilejä voidaan hyödyntää. Tärkeimmät muutosta vaativat asiat ovat kalustejärjestys ja tekstiilit olohuoneessa että makuuhuoneessa. Valaistuksen parantaminen eteisessä, wc:ssä ja olohuoneessa. Kuitenkin koko talo tarvitsisi täyden pintaremontin ulkoa että sisältä. Uudet sähköt, uuden keittiön, uuden suihkun asuintiloihin (jota ei sisällä tällä hetkellä ole), ulkosaunan uudistus, uuden lämminvesivaraajan ja tukevan kaiteen portaikkoon. Koska budjetti on pieni, on mietittävä tarkkaan mitä sillä saa.

Eteisessä roikkui katosta pelkkä hehkulamppu ilman varjostinta ja ikkunassa ei ollut minkäänlaista verhoa, joka himmentäisi ulkoa tulevan kovan valon (Kuva 25). Tähän pitäisi hankkia uusi riippuvalaisin, joka ei häikäisisi tai hyödyntää olemassa olevia valaisimia. Ikkunaan pitäisi asentaa kevyt verho tai kappa, joka estäisi kovan luonnonvalon. Wc on tilana todella ahdas ja päädyttiin siihen, ettei järjestykseen puututtaisi, koska pesukoneenkin ainoa liitäntä oli juuri pesualtaan edessä. Tilassa on aiemmin ollut suihku, mutta nyt sitä ei ole lainkaan asuintilassa on vain ulkosauna. Wc:ssä ainoa valonlähde oli seinävalaisin, jossa oli pelkkä hehkulamppu, mutta sen valon määrä (lumen) ja värilämpötila (kelvin) olivat tilaan liian kellertävät. Vanhan hehkulampun tilalle voisi laittaa kirkkaamman valonlähteen.

Kuva 25. Eteinen.

Huonekorkeus oleskelutiloissa on normaalia matalampi, jolloin ikkunassa ei kannattaisi käyttää matalaa kappaa, sillä se mataloittaa tilaa entisestään. Keinutuoleissa oli pienet ja kuluneet istuinpäälliset, joiden tilalle voisi hankkia uudet ja isommat (Kuva 26). Keittiönkaapisto ja lieden paikka ovat epätoiminnalliset. Ainoan pistokepaikan takia liesi on keittiönkaapiston edessä niin, että alakaappeja ei saa aukaistua kunnolla ja kahvinkeittimelle ei ole kunnollista paikkaa tai tasoa. Keittiönkaapistot pitäisi uusia, mutta tällä hetkellä en voi tehdä kuin parannusehdotuksen.

Kuva 26. Pimentävä kappa ja kulunut istuinpäällinen.

Oleskelutila vaatii kalustejärjestyksen muutosta ja tilaan olisi hankittava uusia valaisimia, koska vanhat valaisimet eivät riitä valaisemaan tilaa. Tilassa oikealla puolella on pieni ruokaryhmä, tuolit vierekkäin seinustalla, nurkassa puinen yläkaappi ja toisella seinustalla puinen arkku. Ikkunassa oli vaaleat sivuverhot, jotka pimentivät tilaa ja olivat raskaan näköiset. Kalustejärjestys oli ahtaan ja sekavan oloinen. Oleskelutilan vasemmalla puolella sijaitsi iso nojatuoli, pöytä ja sohva. Ongelmana oli se, että sohvalla istuja istui ahtaasti, koska suuri sohvapöytä oli sohvan edessä (Kuva 27). Tilan pääty seinustalla oli suuri ikkuna ja seinustalle oli sijoitettu tv, stereot kaiuttimineen, keinutuoli ja pitkä penkki, missä paljon tavaraa. Oleskelutilan ainoana valaisimena oli riippuvalaisin, joka oli monen tiellä matalan huonekorkeuden takia.

Kuva 27. Epätoimiva kalustejärjestys.

Kuva 28. Oleskelutila.

Makuuhuoneessa oli paljon erilaisia tekstiilejä tyynyinä ja peittoina (Kuva 29). Niitä tultaisiin karsimaan ja yksinkertaistamaan värimaailmaa. Yhdelle seinustalle oli sijoitettu erilleen kolme vaatekaappia, joiden välissä oli puinen lipasto. Kokonaisuus näytti levottomalta ja epätasapainoiselta. Makuuhuoneen oikealle puolella nurkkauksessa oli paljon irtotavaraa, jota pitäisi karsia ja tuoda paremmin esille niiden alla olevat huonekalut (Kuva 30). Samalla puolella makuuhuonetta oli pienempi nojatuoli, jota asukas kuljetti olohuoneen ja makuuhuoneen väliä, koska siinä oli hyvä istua. Tälle nojatuolille oli löydettävä parempi paikka, jotta päästäisiin eroon nojatuolin turhasta kantelusta.

Kuva 29. Tekstiilien paljous.

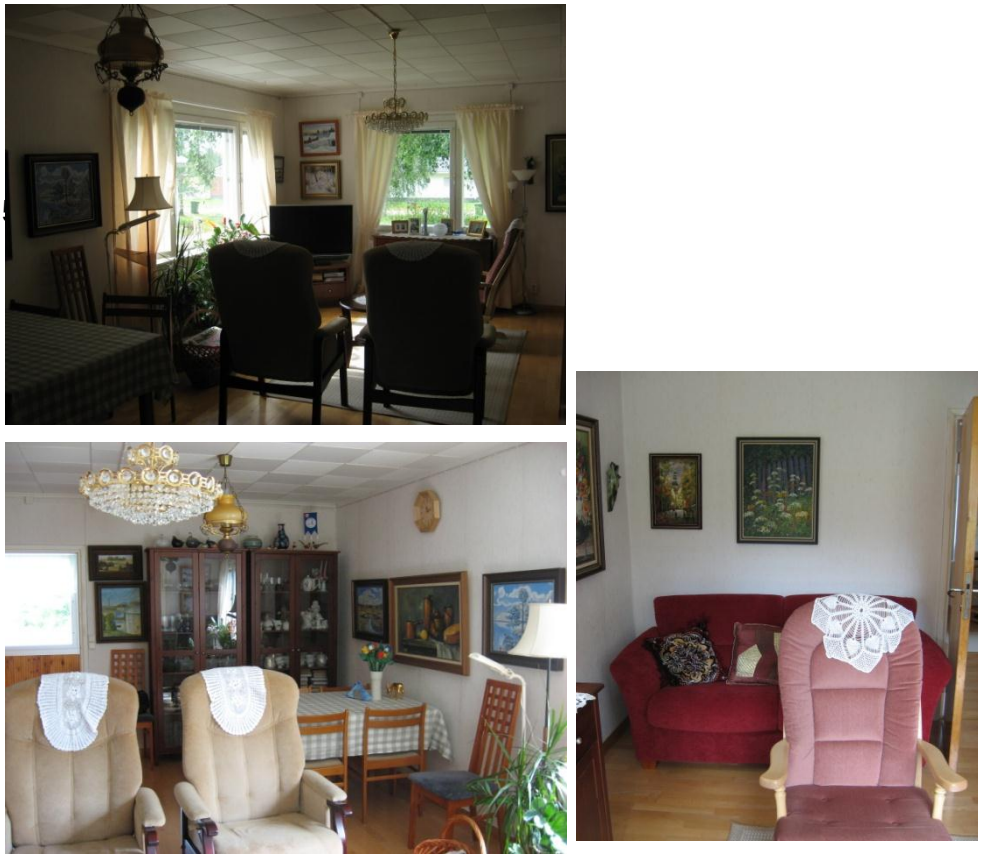
Kuva 30. Tavaran paljous.

Toinen sisustuskohde oli 90-vuotiaan Helga Nevalaisen omakotitalo, joka on kaksikerroksinen, mutta tärkeimmät asuintilat ovat alakerrassa, yläkerta toimii varasto ja vierastilana. Nevalaisen (2011) mukaan hänen yleiskunto on hyvä ja hän kykenee liikkumaan hyvin. Ainoastaan asioilla käydessään hän käyttää sähköpyörätuolia liikkumiseen. Tietysti vaivojakin hänellä on kuten diabetes, mutta hyvin virkeä ikäihminen hän on. Hän asuu yksin, mutta vähän matkan päässä asuu hänen poikaystävänsä, hän kertoi.

Kokonaisbudjetiksi sovimme 500 euroa, josta käytimme vain 380 euroa. Plussaa sisustuksessa on, että pintamateriaalit on vaihdettu vuosien varrella ja ne ovat hyvässä kunnossa. Tärkeimmät toiminnot ovat samassa tasossa, joka helpottaa liikkumista. Luonnonvalon määrä ja asukas itse on lisännyt portaisiin sekä kylpyhuoneeseen käsijohteita. Olemassa olevia kalusteita ja tekstiilejä voidaan hyödyntää. Muutosta vaatii kalustejärjestys olohuoneessa, eteisen, makuuhuoneen ja keittiön tekstiilit sekä osassa keittiönovista ja vetimissä on käytön jälkiä. Oleskelutiloissa on paljon tauluja, ne vaativat uutta sijoittelua ja karsintaa.

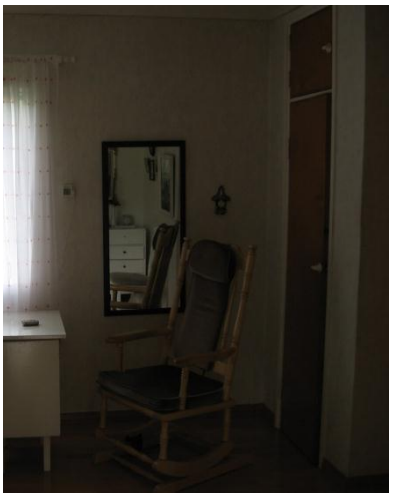
Pitkässä eteisessä oli monta erilaista mattoa ja toimivuuden kannalta se ei toiminut, pieniin kynnysmattoihin saattoi kompastua. Tähän kannattaisi vaihtaa pitkät eteisen matot, joka loisi yhtenäisen ilmeen ja helpottaisi huononäköisiä. Eteisen seinällä oli pieni peili, josta saattoi nähdä vain kasvonsa, sen tilalle voisi laittaa kokovartalopeilin käytännön syistä.

Olohuoneeseen katsoessa katse kiinnittyi huoneen keskellä oleviin korkeisiin nojatuoleihin, jotka peittivät tilan yleisnäkymää sekä liikkuminen tilassa oli hieman ahdasta kalustejärjestyksen kanssa (Kuva 31). Pieni sohva oli sijoitettu oven taakse piiloon, joka ei tullut oikeuksiinsa ahtaassa nurkassa. Tilassa oli monta lattiavalaisinta, karsimalla ja siirtämällä niitä paremmille paikoille saataisiin valoa jaettua muualle. Sohvaseinustalla oli monta erikokoista taulua, joiden sommitelma ei toiminut. Oleskelutilassa oli myös tumma vitriini, jonka molemmilla puolilla oli tauluja seinillä. Osa tauluista oli melkein kiinni vitriinissä ja osa tauluista oli aseteltu liian matalalle niiden kokoon nähden (Kuva 31).



Kuva 31. Oleskelutilan kalustejärjestys epätoiminnallinen.

Makuuhuone sijaitsee oleskelutilan vieressä, johon on suora näköyhteys. Tilassa oli erilaisia kirjavia tekstiilejä ja tauluja, jotka eivät tulleet oikeuksiinsa, yleisilme oli sekava (Kuva 32). Makuuhuoneen nurkkauksessa oli keinutuoli, jonka takana kokovartalopeili. Peili oli keinun takana, jolloin siitä oli hankala peilata itseään. Sommittelemalla tauluja uudelleen ja vaihtamalla tekstiilejä tilasta saadaan harmonisempi.



Kuva 32. Makuuhuoneen tekstiilit.

Keittiössä oli erivärisiä ja kuosillisia tekstiilejä, jotka tekivät tunnelmasta levottoman (Kuva 33). Asukas itse ei enää pitänyt vanhoista sinisistä verhoista, joten tilalle oli hankittava uudet sivuverhot, jotka myös kävisivät tilan muihin väreihin. Entiset istuintyynyt olivat kuluneet ja vanhat, tilalle oli hankittava uudet istuintyynyt sekä uusi vahaliina. Uusilla tekstiileillä saataisiin tilaan viihtyvyyttä. Osassa keittiönovissa ja vetimissä oli käytön jälkiä, osa oli ollut kosketuksissa kosteuden kanssa. Päädyimme siihen. että vaihtaisimme nuo neljä ovea ja kaikki vetimet. Ovet teetätettäisiin mittatilaustyönä, jotta ne olisivat ulkonäöltään samanlaiset kuin aiemmat, koska osa vanhoista ovista jäisi käyttöön. Näin uudet ovet eivät erotu joukosta niin paljon. Metalliset vetimet olisivat paremmat, koska ne ovat hygieenisemmät kuin puiset. Keittiönkaapin sisältä paljastui entinen vedettävä puulaatikko, joka nyt toimi roskalaatikkona. Se oli tehty vanerista, joka oli imenyt liat itseensä. Sen pinta tulisi uusia hygienia syistäkin.

Kuva 33. Keittiö.

5.2 Ideointi ja materiaalien valinta

Ensimmäisten käyntien jälkeen läksin suunnittelemaan ja miettimään, mitä uutta oli hankittava ja mitä vanhaa pystyi hyödyntämään. Kainulaisen asunnossa tärkeimmät muutosta vaativat asiat olivat kalustejärjestys ja tekstiilit olohuoneessa että makuuhuoneessa. Valaistuksen parantaminen eteisessä, wc:ssä ja olohuoneessa. Koska budjetti oli pieni, oli mietittävä tarkkaan mitä sillä saisi aikaan.

Eteisen valaistusta oli muutettava, koska siellä oli vain hehkulamppu kattovalaisimena. Budjetin takia siirsimme olohuoneen riippuvalaisimen eteiseen, johon tehokkaampi lamppu ja hyödynsimme entisen pitsikapan ikkunassa. Tekstiilejä emme lähteneet uusimaan, koska entisiä tyynyjä ja verhoja pystyttiin hyödyn-

tämään, mutta katsoin, ettei liian monta erilaista ollut esillä. Ainoastaan uudet istuintyynyt keinutuoleihin ostettiin, jotka sopivat muuhun sisustukseen ja ovat isommat. Istuintyynyt ovat myös tummemmat kuin entiset, jolloin heikkonäköisempikin erottaa ne. Keittiöön vaihdettiin lyhyempi kappa tuomaan lisää valoa tilaan.

Oleskelutilassa piti muuttaa eniten kalustejärjestystä ja poistaa liikaa tavaraa. Myös valonlähteitä oli tilassa lisättävä. Kalustejärjestelyjen avulla tilassa pystyy paremmin ja esteettömämmin liikkumaan sekä tällä tavalla saatiin lisää vapaata tilaa. Kattoon hankittiin uusi kattoplafondi, joka ei ole nyt kenenkään tiellä ja tilaan siirrettiin pöytävalaisin. Makuuhuoneessa oli vähennettävä tekstiilien määrää ja luotava yhtenäinen ilme. Kalusteiden paikkoja oli muutettava ja vähennettävä tavaraa, jolloin tila olisi toimivampi.

Nevalaisen asunto oli peruskunnoltaan ja kalusteiltaan hyvä, joten uusia kalusteita tai valaisimia ei tarvinnut hankkia. Suurimmat hankinnat oli tehtävä ainoastaan keittiöön. Eteiseen oli vaihdettava käytävän matot, jotta estettäisiin kompastumisvaara, uudet eteisenmatot löytyivät ullakolta. Oleskelutilassa oli muutettava kalustejärjestystä, jotta tilassa pystyisi paremmin liikkumaan sekä tilassa sijoiteltiin tauluja paremmalla tavalla. Jalkalamppuja tilassa oli liian monta, joten niitä siirrettiin eri tiloihin, jolloin niistä saadaan kaikki hyöty irti. Makuuhuoneessa oli vaihdettava tekstiilejä ja tauluja, koska yleisilme oli sekavan oloinen. Ullakolta löytyi käyttämätön päiväpeitto, joka sopi sisustukseen kuin valettu. Keinutuolin takana oli kokovartalopeili, joka oli sijoitettu huonoon paikkaan. Sen voisi siirtää parempaa paikkaan kuten eteiseen, jossa oli vain pieni peili.

Keittiön tekstiilit eivät toimineet tilassa, jonka ansiosta yleisilme oli sekava. Verhot olivat asiakkaan mielestä muutosta vaille, koska ne eivät enää miellyttäneet häntä. Tilan värimaailmaa aloin miettiä olemassa olevan maton kautta, joka oli viininpunainen. Verhot voisivat olla kevyet sivuverhot, joissa olisi viininpunaisen väristä kuosia ja vahaliina voisi olla hillitympi kuin aiempi ruutukuosillinen. Myös istuintyynyt oli vaihdettava, jotka voisivat olla tummemmat, jolloin pöydän ja tuolien välille syntyisi kontrasti eroa. Osassa keittiönovista ja kaikissa vetimissä oli

käytön jälkiä ja kosteuden aiheuttamia vaurioita, joten ne oli vaihdettava. Vetimet voisivat olla metalliset, jolloin ne olisivat hygieenisemmät ja nykyaikaisemmat.

5.3 Kohteet valmiina

Elokuun 2011 loppuun mennessä sain hankittua kaikki tarvittavat kalusteet ja tekstiilit. Kohteet olivat vain loppu sisustamista ja muutosta vaille. Koska budjetit, jonkin verran vaikuttivat hankittavien tuotteiden määrään, niin olen myös koonnut parannusvaihtoehtoja, mitä kohteissa tulisi tulevaisuudessa tehdä.

Kainulaisen asunnossa eteisessä aiemmin roikkui katosta pelkkä hehkulamppu ilman varjostinta ja ikkunassa ei ollut minkäänlaista verhoa. Varastosta löysimme kepeän ja valkoisen pitsikapan ikkunaan, joka laskee luonnonvaloa sisään, mutta pehmentäen sitä. Olohuoneessa aiemmin ollut riippuvalaisin siirtyi eteiseen, joka nyt ei häikäise (Kuva 34). Wc:n ahtauden takia en suosittelisi suihkua laitettavan enää pieneen wc-tilaan. Ainoa mahdollisuus olisi siirrettävä suihkutila (1705x1195 mm, korkeus 2125 mm) Apu-Tuote Oy:ltä, jonka voisi sijoittaa esimerkiksi eteiseen tai makuuhuoneeseen. Wc:ssä ainoa valonlähde oli seinävalaisin, jossa oli pelkkä hehkulamppu. Koska wc:n seinät olivat keltaiset, oli lampun oltava voimakkaampi ja valkoisempi. Valitsin lampuksi energiasäästölampun (650 lumen, 12 W, 2700 K) maitolasilla estäen liiallisen häikäisyn.

Kuva 34. Eteisen valaistus parantui.

Keittiössä vaihdoimme pitkän kapan lyhyempään, joka löytyi varastosta (Kuva 35). Matalan huonekorkeuden takia, ei ikkunaan kannata laittaa korkeaa kappaa, se mataloittaa tilaa entisestään. Keinutuoleihin ostettiin uudet ja isommat istuintyynyt, nyt ne eivät näytä liian pieniltä. Keittiönkaapisto ja lieden paikka ovat epätoiminnallisessa paikassa. Keittiönkaapistot pitäisi uusia niin, että ne olisivat vasemmalla seinustalla tai molemmilla muodostaen L-mallisen keittiön, jolloin liesi kannattaisi sijoittaa vastakkaiselle puolelle keinutuolin paikalle.

Kuva 35. Keittiön ikkunaan kappa ja uudet istuintyynyt.

Oleskelutilassa muutettiin kalustejärjestystä ja hankittiin uusia valaisimia. Tilassa oikealla puolella oli pieni ruokaryhmä. Ikkunassa oli vaaleat sivuverhot, jotka pimentivät tilaa ja olivat raskaan näköiset. Keittiön vaalea pitsikappa siirrettiin tähän ikkunaan, tuolit laitettiin pöydän ympärille ja arkku siirrettiin samansuuntaisesti nurkkaan yläkaapin kanssa (Kuva 36). Seinustasta tuli valoisampi ja väljempi.

Kuva 36. Valoisampi ja avarampi vaikutelma.

Oleskelutilan vasemmalla puolella sijaitsi iso nojatuoli, pöytä ja sohva. Ongelmana oli se, että sohvalla istuja istui ahtaasti, koska suuri sohvapöytä oli sohvan edessä. Muutin kalustusta niin, että sohva siirtyi pääpaikalle ja pöytä siirrettiin nurkkaan (Kuva 37). Suuren nojatuolin paikalle laitoin pienemmän nojatuolin, joka mahdollisti sen, että kaikilla oli tilaa istua ja katsoa tv:tä.

Kuva 37. Väljempi sohvaryhmä.

Tilan pääty seinustalla oli suuri ikkuna ja seinustalle oli sijoitettu tv ja paljon tavaraa. Oleskelutilan ainoana valaisimena oli riippuvalaisin, joka oli monen tiellä matalan huonekorkeuden takia. Kalustejärjestystä muutettiin niin, että pitkä penkki siirrettiin ikkuna seinustalle, josta poistettiin kokonaan stereot kaiuttimineen, mutta tv:n paikka pysyi ennallaan (Kuva 38). Viereiselle seinustalle tuotiin makuuhuoneesta pienempi pöytä ja pöytävalaisin, siihen sijoitettiin myös mikro ja viherkasvi. Keinutuoliin hankittiin samanlainen istuintyyny kuin keittiöön. Riippuvalaisin poistettiin ja tilalle hankittiin vaalea, lasinen plafondivalaisin, joka valaisee tilaa paremmin. Nyt ikkunaseinusta oli avaramman näköinen, kun liiat tavarat poistettiin ja tilaan tuli kaksi uutta valonlähdettä.

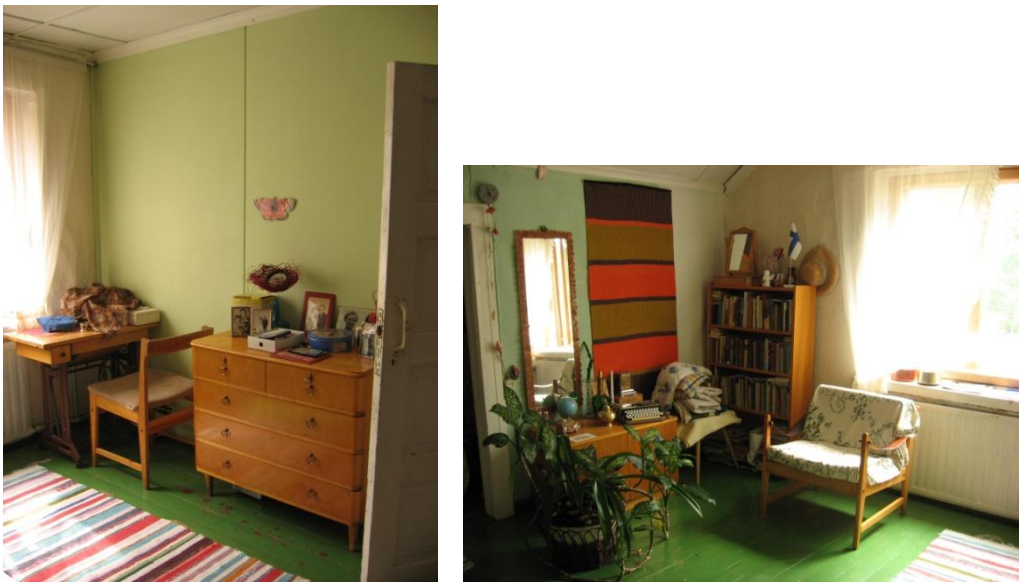
Kuva 38. Toimivampi oleskelutila.

Makuuhuoneessa oli aiemmin paljon erilaisia tekstiilejä. Niitä karsittiin ja sängylle laitettiin nätti päiväpeitto, jolloin tilasta tuli rauhallisempi. Yhdelle seinustalle oli sijoitettu erilleen kolme vaatekaappia, joiden välissä oli puinen lipasto. Kokonaisuus näytti levottomalta ja epätasapainoiselta. Vaatekaapit siirrettiin vierekkäin ja lipasto poistettiin muualle sekä tavaraa vähennettiin (Kuva 39). Nyt tilan toiminnot olivat paljon selkeämpiä. Makuuhuoneen oikealle puolella nurkkauksessa oli erilaisia tavaroita. Seinustalle sijoitettiin puinen lipasto ja tavaran alta paljastui vanha polkuompelukone, jotka tulivat nyt paremmin oikeuksiinsa (Kuva 40). Samalla puolella makuuhuonetta oli aiemmin pienempi nojatuoli, jota

asukas kuljetti olohuoneen ja makuuhuoneen väliä, koska siinä oli hyvä istua. Tämä nojatuoli löysi paikkansa olohuoneesta, josta siirrettiin isompi nojatuoli

makuuhuoneeseen, koska sillä oli nyt paremmin tilaa ja näin päästiin eroon nojatuolin turhasta kantelusta (Kuva 40).

Kuva 39. Rauhallisempi makuuhuoneessa.



Kuva 40. Tavaraa vähennetty, tila avarampi.

Pienen budjetin takia kaikkea mitä olisin halunnut tehdä ei ollut mahdollista. Mutta seuraavassa on parannusehdotuksia niistä muutoksista, joita voi ajatella tehtäväksi tulevaisuudessa. Koko talon pinnat täytyisi remontoida ulkoa että sisältä. Sähköt pitäisi uusia, koko keittiön kiintokalusteet, uuden suihkun ja lämminvesivaraajan. Talon sisäänkäynti on puutteellinen ja osittain jopa vaaral-

linen (Kuva 41). Ulkopuolelle voisi tehdä katetun katoksen, joka estäisi talvella lumen tulon ulko-oven eteen. Siinä pitäisi olla tukevat kaiteet ja valaistusta pitäisi parantaa. Tulevaa ajatellen sisäänkäynti vaatisi tasoerojen korjauksen, vaikka pienellä terassilla, jos asukkaan liikkuminen huonontuu. Sisälle portaikkoon voisi laittaa molemmille puolille tukevat kaiteet ylös asti ja portaiden koko pintamateriaali pitäisi uusia sekä liukuesteet portaiden reunaan estäisi liukastumisen. Kaiteita ja liukuesteitä kannattaisi korostaa kontrastiväreillä, jolloin huonompi näköinenkin erottaa portaat ja kaiteet (Kuva 41).

Kuva 41. Sisäänkäynti ja portaikko puutteelliset.

Talon pihapiirissä on ulkosauna, joka myös kaipaa uudistusta. Saunalle johtaa kesällä umpeen kasvanut tie, joka pitäisi tehdä selkeämmäksi vaikka laatoituksella. Saunan sisäänkäynti vaatisi valaistuksen ja tasoerojen korjauksen (Kuva 42). Pukeutumistilassa ei ole laisinkaan säilytysjärjestelmää, jossa voisi säilyttää polttopuita ja pyyhkeitä. Saunan puolella kiukaan ja lauteiden välille pitäisi laittaa tukikaide, joka johtaisi myös lauteille. Tukitankoja kannattaisi olla seinissä ja olisi hankittava uudempi kiuas.

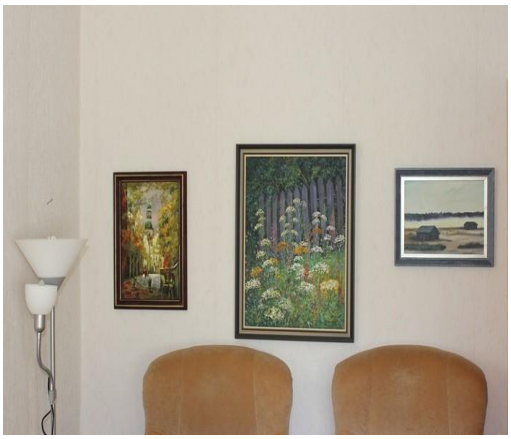
Kuva 42. Ulkosaunan sisäänkäynti ja pukutila.

Kuva 43. Puutteelliset lauteet.

Nevalaisen asunnon eteisessä oli aiemmin monta erilaista mattoa ja toimivuuden kannalta se ei toiminut. Varastosta löysimme uudet, samaa sävyä olevat eteisen matot, mikä luo yhtenäisen ja esteettömän ilmeen eteiseen (Kuva 44). Eteisen seinällä oli pieni peili, josta saattoi nähdä kasvonsa. Siirsimme makuuhuoneessa olevan kokovartalopeilin eteiseen, josta pystyy paremmin peilaamaan koko vartalonsa.

Kuva 44. Toimivampi eteinen.

Olohuoneeseen katsoessa katse kiinnittyi huoneen keskellä oleviin korkeisiin nojatuoleihin, jotka peittivät tilan yleisnäkymää. Nojatuolien tilalle siirsimme matalan, pienen sohvan, joka oli aiemmin oven takana piilossa ja nojatuolit sijoitettiin sohvan paikalle, minne ne sopivat väljemmin (Kuva 45). Liikkuminen tilassa helpottui sohvan siirron myötä. Tilassa oli monta lattiavalaisinta, karsimme muutaman muualle ja siirsimme niitä paremmille paikoille. Nojatuoli seinustalla oli monta, erikokoista taulua, joiden sommitelma ei toiminut. Kevensin näkymää kolmen taulun sommitelmalla (Kuva 45). Oleskelutilassa oli myös tumma vitriini, jonka molemmilla puolella oli tauluja seinillä. Osa tauluista oli melkein kiinni vitriinissä ja osa tauluista oli aseteltu liian matalalle niiden kokoonsa nähden (Kuva 45). Ahtaassa paikassa olevat taulut poistettiin kokonaan ja matalalla olevia tauluja nostettiin. Yleisilme muuttui väljemmäksi ja selkeämmäksi.



Kuva 45. Oleskelutila väljempi ja taulut sommiteltu uudelleen.

Makuuhuone sijaitsee oleskelutilan vieressä, johon on suora näköyhteys. Tilassa oli aiemmin erilaisia kirjavia tekstiilejä ja tauluja, jotka eivät tulleet oikeuksiinsa ja yleisilme oli sekava. Tauluja vähennettiin seiniltä ja seinille laitettiin samaa sävyä olevia tauluja. Varastosta löysimme uuden, vaalean päiväpeiton, joka sopi mattojen väriin ja hyödynsimme entisiä punaisia tyynyjä (Kuva 46). Makuuhuoneen nurkkauksessa oli keinutuoli, jonka takana kokovartalopeili. Peili oli keinun takana, jolloin siitä oli hankala peilata itseään. Peili poistettiin ja sen tilalle tuli huoneen sävyyn sopiva taulu ja olohuoneesta lattiavalaisin (Kuva 46). Nyt keinutuolissa oli mahdollisuus lukea, kun taakse oli sijoitettu valonlähde.

Kuva 46. Viihtyisämpi makuuhuone.

Keittiössä oli erivärisiä ja kuosillisia tekstiilejä, jotka tekivät tunnelmasta levottoman. Hankin ja ompelin tilalle uudet sivuverhot. Värimaailman otin entisestä keittiön matosta, joka oli viinipunainen. Uudet verhot ovat vaaleat, joissa on hillittyä kuviota viininpunaisen eri sävyillä (Kuva 47). Keittiönpöydälle valitsin vaalean vahakankaan. Entiset istuintyynyt olivat kuluneet ja vanhat, tilalle hankin suuremmat, pehmeämmät ja viininpunaisen sävyiset istuintyynyt. Nämä värit toimivat myös kontrastiväreinä, kun pöytä on vaalea ja istuimet tummat, jolloin ne ovat helpompi hahmottaa. Katsoin tarpeelliseksi vaihtaa neljä keittiönovea ja kaikki vetimet. Keittiönovet hankittiin Joensuusta Kodin Keittiöpisteeltä, jonka tarjous oli edullisin, entisillä mitoilla ja ulkonäkö pysyi samanlaisena kuin muut ovet olivat. Näin uudet ovet eivät erotu joukosta niin paljoa. Vetimiksi valitsin kromiset, pyöreälinjaiset entisten valkoisten, puisten ja kantillisten tilalle (Kuva 47). Metalliset vetimet valitsin siksi, koska ne ovat hygieenisemmät kuin puiset. Keittiönkaapin sisältä paljastui entinen vedettävä puulaatikko. Se oli tehty vanerista, joka oli imenyt liat itseensä. Se maalattiin valkoiseksi runkojen sävyn mukaisesti, jolla sai aikaan uuden ja hygieenisen näköisen laatikon.

Kuva 47. Viihtyisämpi keittiö.

Vaikka asunnon lähtökohdat oli kunnossa, löytyi kuitenkin parannettavaa esteettömyydessä. Asukas oli itse hankkinut ja laittanut portaisiin ja kylpyhuoneeseen käsijohteet (Kuva 48). Kuitenkin turvallisuutta saavutettaisiin enemmän, jos portaiden reunassa olisi liukuesteet kontrastivärein ja käsijohde olisi molemmilla puolilla ja jatkuisi ylös asti sekä kaiteen alaosa kääntyisi alaspäin. Kylpyhuoneessa kannattaisi olla seinään asennettu, kääntyvä istuin, joka toisi lisää tilaa. Kylpyhuoneen lattiassa voisi olla liukastamaton lattiapinnoite, joka vain levitetään laatan päälle, eikä se erotu lattiasta (Kuva 48).

Kuva 48. Parannusehdotuksia.

5.4 Käyttäjäarviot ja palaute

Tekemistäni käytännön kohteista Juuan kunnan paikallislehti Vaarojen Sanomat tekivät jutun, joka ilmestyi 29.9.2011 (Liite 4). Toimittaja haastatteli molempia vanhuksia, kuinka he kokivat muutokset ja kuinka yhteistyö minun kanssani toimi. Sain myös itse henkilökohtaista palautetta molemmilta ikäihmisiltä.

Kainulaisen (2011) mukaan sisustusmuutokset olivat hänen mielestään onnistuneet. Kalustejärjestystä muuttamalla arkitoiminnot ovat helpottuneet, koska enää ei tarvitse siirrellä lempi nojatuolia makuuhuoneen ja olohuoneen välillä. Makuuhuoneen puolella vaatekaappien siirtäminen vierekkäin on lisännyt tilan toimivuutta. Sohvaryhmä toimii paremmin, kun jokaisella on tilaa istua, eikä ole liian ahdasta kuin aiemmin. Suurin muutos on syntynyt valonlähteiden uusinnalla. Nyt eteisessä, wc:ssä ja oleskelutilassa valaistus on silmille ystävällisempi ja esteettömämpi, eikä enää aiheudu häikäisyvaaraa, eikä riittävän valon puutetta ole enää. Kohteessa on vielä muutosta ja remonttia vaativia asioita, mutta ne kannattaa tehdä ajan ja rahan kanssa tulevaisuudessa.

Nevalaisen (2011) mukaan asunto on nyt viihtyisämpi kuin aiemmin. Eteisessä kokovartalopeili toimii paremmin kuin makuuhuoneen puolella ja oleskelutilassa kalustejärjestys on nyt väljempi, jolloin on vältytty turhilta kolhuilta. Myös lattiavalaisinten sijoittaminen eri huoneisiin on lisännyt tarvittavia valonlähteitä. Suurimman muutoksen näki keittiö, joka on nyt asukkaan mieleen. Aiemmat verhot ja tekstiilit eivät enää miellyttäneet, joten uusitut tekstiilit raikastavat ja tuovat valoa tilaan. Tekstiilien avulla myös tilan kontrasti eroja on pystytty parantamaan, jotka helpottavat myös pimeän aikaan. Uusien keittiönovien ja vetimien ansiosta keittiö on helpompi pitää puhtaana ja pienillä muutoksilla saatiin aikaan uudistunut ilme. Muutoksista on kulunut nyt aikaa ja kaikki ratkaisut eivät ole tuntuneet Nevalaisesta omilta, kuten päiväpeitto on vaihtunut entiseen.

5.5 Luentotilaisuus

Toimeksiantoni liittyi Juuan kunnan OSAKE- hankkeeseen. Sisustusmuutoksista tein hankkeelle kirjallisen raportin ja pidin luentotilaisuuden käytännön kohteista sisustuspäivänä Juuassa 14.9.2011.

Luentotilaisuus oli suunnattu kaikille ikääntyneen ihmisen kodista kiinnostuneille, omaisille, vanhuksille ja kotihoitajille. Teemapäivässä annettiin neuvoja kalusteiden ja valaistuksen järjestämisestä (Liite 5) sekä värien huomioimisesta sisustuksessa ja siitä kuinka kodin tilat voidaan järjestää niin, että niissä voi esteettömästi liikkua esimerkiksi rollaattorin kanssa. Teoriasta luennoi tarkemmin sisustussuunnittelu puolen opettaja Katri Martikainen Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta ja minä kerroin esimerkkejä käytännön kohteista (Kuva 49) sekä esittelemässä vanhusten huonekaluja oli Pielisen Kaluste.

Kuva 49. Luento.

Paikka, jossa luentotilaisuus pidettiin oli Juuan Ellinkulmassa, joka on ikäihmisten kokoontumispaikka, mistä saa tietoa kaikesta ikääntymiseen liittyvissä asioissa. Paikassa työskentelee muun muassa palveluohjaajia, terveydenhoitajia sekä yhdistys-yritys-verkottajia. Näiden lisäksi Ikäosaamiskeskus Ellinkulmassa työskentelee myös projektipäällikkö ja vanhustyönkoordinaattori sekä atk-ohjaaja. Luento sujui mielestäni hyvin, aamupäivästä ei ollut montaa ihmistä kuuntelemassa, mutta iltapäivällä tila oli täynnä. Luentotilaisuuden aikana keskustelua syntyi esteettömyydestä mukavasti niin vanhusten kuin hoitajienkin keskuudessa ja heiltä tuli hyviä käytännön esimerkki tilanteita esille, joita kävimme läpi keskustelussa.

6 Ammatillinen pohdinta

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut todella hyödyllistä, sillä olen oppinut paljon uutta ikääntymisestä ja sen tuomista haasteista asumisessa. Tarkoituksenani oli tehdä tietopaketti, joka antaa hyvät tiedot esteettömästä sisustuksesta ja koen onnistuneeni siinä. Muutoskohteet ja niiden remontit tietenkin ovat erilaisia, joten tietoja on sovellettava kohteiden mukaan.

Haastavaahan on, että väestömme ikääntyy niin nopeasti, että kerkeämme tehdä kaikki vaadittavat muutokset riittävän nopeasti. Sen takia jo varhaisessa vaiheessa meidän täytyisi miettiä tarvittavia muutoksia sisustuksessa ja asunnon toiminnoissa. Tähän pystyvät vaikuttamaan omaiset ja asukkaat itse, sekä suurta roolia näyttelee kunnat, järjestöt ja me alan ammattilaiset, kuten me sisustussuunnittelijat. Toimivasta ja esteettömästä asumisesta on yhä enemmän kerrottava ja mainostettava ihmisille, jotta jo suunnitteluvaiheessa oleviin asuntoihin ja taloihin pystytään tekemään esteettömiä ratkaisuja. Näin myös vältyttäisiin myöhemmin tulevilta muutoksilta asunnoissa. Mutta tämä muutos tapahtuu kuitenkin hitaasti, joten sitä ennen on panostettava olemassa olevien asuntojen esteettömyyteen.

Hankitun tiedon pohjalta, jota olen saanut lukiessani ikäihmisiin liittyvistä opuksista ja suosituksista sekä perehdyttyäni Juuan käytännön kohteisiin, olen sitä mieltä, että sisustussuunnittelijoilla olisi paljon työsarkaa vanhusten parissa. Tässä kunnat ja sisustussuunnittelijat voivat tehdä yhteistyötä ja yhdistää tietämykset. Sisustussuunnittelijoiden apua käytetään yleensä hoito- ja palvelukotien sisustusta mietittäessä, mutta ikäihmisten yksityiset kodit jäävät vähemmälle huomiolle. Tämä johtunee siitä, että ikääntyvät ihmiset tyytyvät helpommin siihen, miten asiat ovat heidän kotonaan, eivätkä helposti lähde niitä muuttamaan. Tiedottamalla vielä paremmin muutoskorjaus mahdollisuuksista ja avustuksista, vanhukset hyödyntäisivät niitä helpommin ja pystyisivät elämään pidempään omatoimisesti kotonaan. Nykyään avustusta saa vain pienituloi-

set vanhukset, jolloin muut korjausapua kaipaavat jäävät sen ulkopuolelle. Silloin heidän täytyy kääntyä meidän muiden ammattilaisten puoleen. Olen ajatellutkin, että tuleva työnkuvani on tehdä tiivistä yhteistyötä kunnan kanssa liittyen vanhusten asumiseen ja lisäksi tehdä muita sisustussuunnittelijan töitä.

Ammatillisesti minulle oli hyötyä Juuan käytännön kohteista, jotka lisäsivät tietämystäni ikääntyneiden asumisesta. Yhteistyö molempien vanhusten kanssa toimi moitteettomasti ja sain hyödyntää kerättyjä esteettömyys tietoja käytännössä. Toisessa kohteessa pinnat ja muut toiminnat olivat kunnossa, ettei parannettavaa esteettömyydessä jäänyt paljonkaan, mutta toinen kohde jäi harmittamaan budjetin takia. Muutoksilla ja budjetilla saatiin parannettua hieman arjen toimintoja, mutta suurimmat ja tärkeimmät muutokset jäivät tulevaisuuteen. Koska asukkaan taloudellinen tilanne on tiukka, niin tämä kohde varmaankin saisi korjausavustusta. Näin asukas saisi lämminvesispoilerin, suihkun ja kaikki pintamateriaalit sekä sähköt uusittaisiin niiden huonon kunnon takia. Tulen jatkossa tekemään yhteistyötä Juuan kunnan kanssa, jotta asiaa vietäisiin eteenpäin. Luentotilaisuus Juuassa oli yksi askel eteenpäin, jolla saimme kerrottua ikäihmisten asumisolosuhteista ja niiden tarvittavista muutoksista.

Opinnäytetyöni ja toimeksiantoni osoittavat Osake- hankkeelle, minkälaisilla keinoilla ja muutoksilla saadaan ikäihmisten asumisesta toimivampi, joka mahdollistaa itsenäisen asumisen kotona. Käytännön kohteet liittyivät hankkeen esteetön asuminen ja hyvinvointiteknologia- osioon, jossa huomioidaan esteetön asuminen, apuvälineet ja sosiaalinen korjausrakentaminen. Mielestäni olen päässyt hankkeen asettamiin tavoitteisiin, joissa huomioidaan ikäihmisten tarpeet, tarvittavat apuvälineet ja yhteistyöverkostot sekä toimijat.

Toimiva ja esteetön sisustussuunnittelu on haastavaa, koska jokaisella meillä on omat yksilölliset tarpeemme, mutta kuuntelemalla ja havainnoimalla käyttäjää ja asukasta saadaan toimiva lopputulos jokaiselle. Kannattaa tutustua erilaisiin apuvälineisiin, materiaaleihin ja kalusteisiin, joista löytyy aina se sopiva vaihtoehto käyttäjän tarpeita ajatellen. Neuvoja ja apua saa aina kunnilta, järjes-

töiltä ja meiltä sisustussuunnittelijoilta. Loppuen lopuksi jo pienillä muutoksilla saadaan aikaiseksi esteetön sisustus ikäihmisille ja meille kaikille.

Lähteet

Huttunen, M. 2005. Värit pintaa syvemmälle. Helsinki: WSOY.

Invalidiliitto Oy. 2010. Esteetön-sivusto. Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas. Mitä, miksi, miten. http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/esteettomyysopas_pdf.pdf. 29.9.2011

Invalidiliitto Oy. 2010. Esteetön-sivusto. http://inport2.invalidiliitto.fi/esteettomyys/luiskat_luiskat.html

Invalidiliitto Oy. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus. Helsinki: Kirjapaino Öhrling Oy.

Krons, M. 2003. Seniorin opas, vinkkejä, palveluja, terveyttä. Hämeenlinna: Tammi.

Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Örn, S. 2011. Osake- hankkeen VÄLIRAPORTTI AJALLE 1.1.2011 -31.5.2011.

Ruonakoski, A. 2004. Sujuvampi arki ikääntyville. Helsinki: Multiprint Oy.

Suomen Kaupunkiliitto 1991. Vanhusten asumisen vaihtoehdot. Suomen Kaupunkiliitto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lait, säädökset

Rakennusmääräyskokoelma:

- RakMK F1 Esteetön rakennus 1.3.2005
- RakMK G1 Asuntosuunnittelu 1.3.2005

RT- kortisto:

- RT 09-10692: ”Esteetön liikkumis- ja toimintaympäristö”
- RT 09-10720: ”Perustietoja liikkumis- ja toimintaesteisistä”
- RT 09-10409: ”Ihmisen mitat ja ulottuvuudet”
- RT 93-10543: ”Asunnon eteis- ja kulkutilat”
- RT 93-10533: ”Asunnon oleskelutilat”
- RT 93-10536: ”Asunnon keittiö”
- RT 93-10532: ”Asunnon makuuhuoneet”
- RT 93-10537: ”Asunnon peseytymis- ja wc-tilat”
- RT 93-10535: ”Asunnon ruokailutilat”
- RT 93-10540: ”Asunnon vaatehuolto- ja säilytystilat”
- RT 93-10534: ”Vanhusten palvelutalot- ja asunnot”

Henkilökohtainen tiedonanto

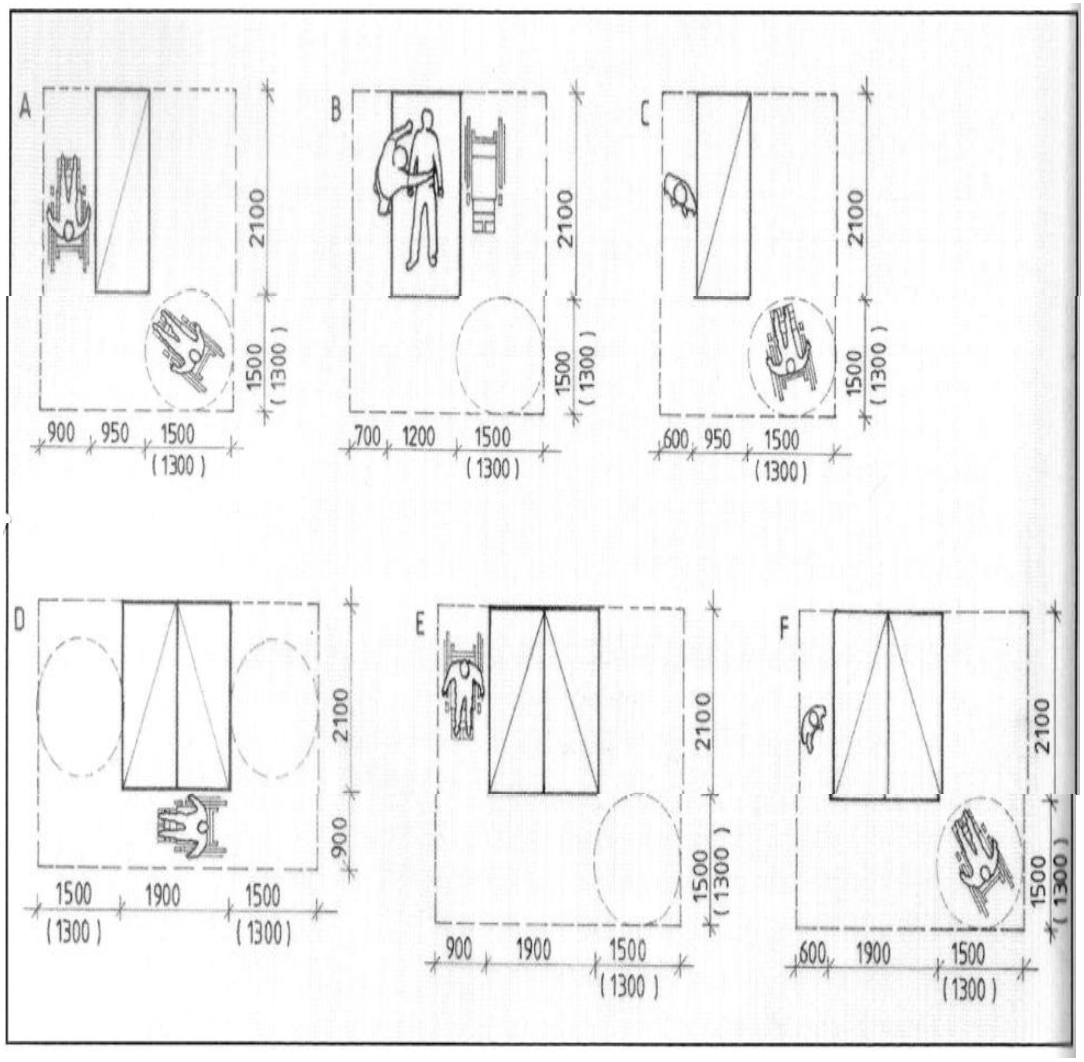
Kainulainen, S. L. Sisustusmuutokseen osallistunut vanhus. Keskustelu 6.7.2011.
Nevalainen, H. Sisustusmuutokseen osallistunut vanhus. Keskustelu 12.7.2011.
Romppanen, A–L. Korjausneuvoja, rakennusinsinööri AMK. Joensuun Kaupunki, KOR- palvelut. Keskustelu. 10.11.2011.

LIITE1

Asumisen ongelmien ja niiden ratkaisuvaihtoehtojen kartoitusta.

TOIMINTA KODISSA JA PIHAPIIRISSÄ	ONGELMA	KIINNITETTÄVÄ HUOMIO/ RATKAISUVAIHTOEHTOJA	KUKA VASTAA
Herääminen	jäykkyys, kankeus	o sänky, sen korkeus; o apuvälineet	
Peseytyminen	liikkuminen, suunnistaminen, raajojen kankeus, aistit	o pesutilan toimivuus ja turvallisuus, valoisuus o amme/suihku, materiaalit	
Pukeutuminen	raajojen kankeus, tasapainovaikeudet	o kotiapu/naapuriapu	
Ruuanlaitto	voimien ja aistien heikkeneminen; muisti	o kaappien korkeus ja etäisyys o lieden turvallisuus; o työtasot o ateriapalvelu	
Astioiden pesu	käsien ja sormien voimattomuus	o tiskipöytä, tiskikaapit o astianpesukoneen paikka	
Liikkuminen asunnossa	kankeus, voimattomuus, huimaus, näkö	o tasoerot tilojen välillä o tukikaiteet, kävelyapuvälineet	
Iltatoimet, nukkumaan meno	vaatteiden riisuminen, peseytyminen	o omaisen/naapurin apu o kotiapu	
Yö	pelot, turvattomuus	o hälytysjärjestelmät o naapuriapu	
Liikkuminen asunnosta ulos	oven avaaminen vaikeaa, portaat, huimaus	o apuvälineet, hissi, tasonvaihtajat, tukikaiteet	
Liikkuminen yhteistiloissa	pääsy vintille, kellariin; pimeys	o portaiden jyrkkyys, hissi o valaistus; katkaisijoiden korkeus	
Liikkuminen pihalla	maaston jyrkkyys, tasoerot, liukkaus, etäisyydet, voimien vähäisyys	o luiskat, penkit, hyvin hoidetut kulkuväylät; o hiekoitus palvelu o ystäväpalvelu	
...	...	...	
...	...	...	
...	...	...	

Liikuntaesteisten ihmisten makuuhuoneita.



Virve Mujunen, sisustussuunnittelija
Pohjois-Karjalan AMK
puh. 040-5370556

RAPORTTI

14.9.2011

OSAKE- hanke
Ikäosaamiskeskus Ellinkulma
Väyryläntie 1
83900 Juuka

Kaksi Juukalaista ikääntyneen kotia – lisää toimivuutta pienillä sisustusmuutoksilla

Sisustussuunnitelmat liittyvät minun opinnäytetyöhöni, jossa minulla on tarkoitus tutkia ikääntymisen vaikutuksia asumiseen ja sisustukseen. Kuinka pienillä sisustusmuutoksilla kotihoitajat, omaiset ja ikäihmiset osaisivat itse parantaa kodin toimintoja, ennen kuin tarvitsee lähteä suurempia muutoksia tekemään. Pienet sisustusmuutokset voivat olla esimerkiksi kalustejärjestyksen, valaistuksen, tekstiilien muuttaminen ja kontrastiväreillä korostaminen sekä tuki elementtien lisääminen. Haastattelin ja toteutin kahdelle Juukalaiselle vanhukselle toimivamman sisustuksen.

Ensimmäinen sisustuskohde oli 78-vuotiaan Siiri Liisa Kainulaisen peruskuntoinen omakotitalo, jossa kaikki asuintilat ovat toisessa kerroksessa, alakerran toimiessa varastotilana. Liisan kunto on hyvä ja hän kykenee liikkumaan hyvin. Hän on aiemmin käynyt silmäleikkauksessa, jonka ansiosta näkö on parantunut, mutta hiljattain hän satutti selkänsä, eikä sen takia kykene nostelemaan raskaita tavaroita. Hänen kanssaan asuu poika, jolla on kesän ajan ollut paha alkoholi ongelma ja tuottanut näin lisä harmia Liisan elämään.

Kokonaisbudjetiksi sovimme 70 euroa. Plussaa sisustuksessa on avarat oleskelutilat, luonnonvalon määrä, osa toiminnoista toimii ja olemassa olevia kalusteita sekä tekstiilejä voidaan hyödyntää. Tärkeimmät muutosta vaativat asiat ovat kalustejärjestys ja tekstiilit olohuoneessa että makuuhuoneessa. Valaistuksen parantaminen eteisessä, wc ja olohuoneessa. Kuitenkin koko talo tarvitsisi täyden pintaremontin ulkoa että sisältä. Uudet sähköt, uuden keittiön, uuden suihkun asuintiloihin (jota ei tällä hetkellä ole), uuden lämminvesivaraajan ja tukevan kaiteen portaikkoon. Koska budjetti on pieni, on mietittävä tarkkaan mitä sillä saa.

Eteisessä aiemmin roikkui katosta pelkkä hehkulamppu ilman varjostinta ja ikkunassa ei ollut minkäänlaista verhoa, joka himmentäisi ulkoa tulevan kovan valon. Varastosta löysimme kepeän ja valkoisen pitsikapan ikkunaan, joka laskee luonnonvaloa sisään, mutta pehmentäen sitä. Olohuoneessa aiemmin ollut riippuvalaisin siirtyi eteiseen, joka nyt ei häikäise. Wc on tilana todella ahdas, eikä sen järjestykseen puututtu, koska pesukoneenkin ainoa liitäntä oli juuri pesualtaan edessä. Tilassa on aiemmin ollut suihku, mutta nyt sitä ei ole lainkaan asuintilassa, enkä suosittelisi sitä laitettavan enää pieneen wc tilaan. Ainoa mahdollisuus olisi siirrettävä suihkutila (1705x1195 mm, korkeus 2125 mm) Apu-Tuote Oy:ltä, jonka voisi sijoittaa esimerkiksi eteiseen tai makuuhuoneeseen. Wc:ssä ainoa valonlähde oli seinävalaisin, jossa oli pelkkä hehkulamppu, mutta sen valon määrä (lumen) ja värilämpötila (kelvin) olivat tilaan liian kellertävät. Koska wc:n seinät olivat keltaiset, oli lampun oltava voimakkaampi ja valkoisempi. Valitsin lampuksi energiasäästölampun (650 lumen, 12 W, 2700 K) maitolasilla estäen liiallisen häikäisyn.

Keittiössä vaihdoimme pitkän kapan lyhyempään, joka löytyi varastosta. Koska huonekorkeus oleskelutiloissa on normaalia matalampi, ei ikkunaan kannata laittaa pitkää kappaa, se mataloittaa tilaa entisestään. Keinutuoleihin ostettiin uudet ja isommat istuintyynyt, nyt ne eivät näytä liian pieniltä. Keittiönkaapisto ja lieden paikka ovat epätoiminnallisessa paikassa. Ainoan pistokepaikan takia liesi on keittiönkaapiston edessä niin, että alakaappeja ei saa aukaistua kunnolle ja kahvinkeittimelle ei ole kunnollista paikkaa/tasoa. Keittiönkaapistot pitäisi uusia niin, että ne olisivat vasemmalla seinustalla tai molemmilla muodostaen L-mallisen keittiön, jolloin liesi kannattaisi sijoittaa vastakkaiselle puolelle keinutuolin paikalle.

Oleskelutilassa muutettiin kalustejärjestystä ja hankittiin uusia valaisimia. Tilassa oikealla puolella oli pieni ruokaryhmä, tuolit vierekkäin seinustalla, nurkassa puinen yläkaappi ja toisella seinustalla puinen arkku. Ikkunassa oli vaaleat sivuverhot, jotka pimentivät tilaa ja olivat raskaan näköiset. Keittiön vaalea pitsikappa siirrettiin tähän ikkunaan, tuolit laitettiin pöydän ympärille ja arkku siirrettiin saman suuntaisesti nurkkaan yläkaapin kanssa. Seinustasta tuli valoisampi ja väljempi. Oleskelutilan vasemmalla puolella sijaitsi iso nojatuoli, pöytä ja sohva. Ongelmana oli se, että sohvalla istuja istui ahtaasti, koska suuri sohvapöytä oli sohvan edessä. Muutin kalustusta niin, että sohva siirtyi pääpaikalle ja pöytä siirrettiin nurkkaan. Suuren nojatuolin paikalle laitoin pienemmän nojatuolin, joka mahdollisti sen, että kaikilla oli tilaa istua ja katsoa tv:tä. Tilan pääty seinustalla oli suuri ikkuna ja seinustalle oli sijoitettu tv, stereot kaiuttimineen, keinutuoli ja viereen pitkä penkki, missä paljon tavaraa. Oleskelutilan ainoana valaisimena oli riippuvalaisin, joka oli monen tiellä matalan huonekorkeuden takia.

Kalustejärjestystä muutettiin niin, että pitkä penkki siirrettiin ikkuna seinustalle, josta poistettiin kokonaan stereot kaiuttimineen, mutta tv:n paikka pysyi ennallaan. Viereiselle seinustalle tuotiin makuuhuoneesta pienempi pöytä ja pöytävalaisin, siihen sijoitettiin myös mikro ja viherkasvi. Keinutuoliin hankittiin samanlainen istuintyyny kuin keittiön puolella oli. Riippuvalaisin poistettiin ja tilalle hankittiin vaalea plafondivalaisin, joka valaisee tilaa paremmin. Nyt ikkuna seinusta oli avaramman näköinen, kun liiat tavarat poistettiin ja tilaan tuli kaksi uutta valonlähdettä.

Makuuhuoneessa oli aiemmin paljon erilaisia tekstiilejä tyynyinä ja peittoina. Niitä karsittiin ja sängylle laitettiin nätti päiväpeitto, jolloin tilasta tuli rauhallisempi. Yhdelle seinustalle oli sijoitettu erilleen kolme vaatekaappia, joiden välissä oli puinen lipasto. Kokonaisuus näytti levottomalta ja epätasapainoiselta. Vaatekaapit siirrettiin vierekkäin ja lipasto poistettiin muualle sekä tavaraa vähennettiin. Nyt tilan toiminnot olivat paljon selkeämpiä. Makuuhuoneen oikealle puolella nurkkauksessa oli erilaisia tavaroita. Seinustalle sijoitettiin puinen lipasto ja tavaran alta paljastui vanha polkuompelukone, mitkä tuli nyt paremmin oikeuksiinsa. Samalla puolella makuuhuonetta oli aiemmin pienempi nojatuoli, jota asukas kuljetti olohuoneen ja makuuhuoneen väliä, koska siinä oli hyvä istua. Tämä nojatuoli löysi paikkansa olohuoneesta, josta siirrettiin isompi nojatuoli makuuhuoneeseen, koska sillä oli nyt paremmin tilaa ja näin päästiin eroon nojatuolin turhasta kantelusta.

Pienen budjetin takia kaikkea mitä olisin halunnut tehdä ei ollut mahdollista. Mutta seuraavassa kerron parannus ehdotuksia niistä muutoksista, joita voi ajatella tehtäväksi tulevaisuudessa. Talon sisäänkäynti on puutteellinen ja osittain jopa vaarallinen. Ulkopuolelle voisi tehdä katetun katoksen, joka estäisi talvella lumen tulon ulko-oven eteen. Siinä pitäisi olla tukevat kaiteet ja valaistusta pitäisi parantaa. Tulevaa ajatellen sisäänkäynti vaatisi tasoerojen korjauksen, vaikka pienellä terassilla, jos asukkaan liikkuminen huonontuu. Sisälle portaikkoon voisi laittaa molemmille puolille tukevat kaiteet ja portaiden koko pintamateriaali pitäisi uusia sekä liukuesteet portaiden reunaan estäisi liukastumisen. Kaiteita ja liukuesteitä kannattaisi korostaa kontrastiväreillä, jolloin huonompi näköinenkin erottaa portaat ja kaiteet. Talon pihapiirissä on ulkosauna, joka myöskin kaipaa uudistusta. Saunalle johtaa kesällä umpeen kasvanut tie, joka pitäisi tehdä selkeämmäksi vaikka laatoituksella. Saunan sisäänkäynti vaatisi valaistuksen ja tasoerojen korjauksen. Pukeutumistilassa ei ole laisinkaan säilytysjärjestelmää, jossa voisi säilyttää polttopuita ja pyyhkeitä. Saunan puolella kiukaan ja lauteiden välille pitäisi laittaa tukikaide, joka johtaisi myös lauteille.

Toinen sisustuskohde oli 90-vuotiaan Helga Nevalaisen omakotitalo, joka on kaksi kerroksinen, mutta tärkeimmät asuintilat ovat alakerrassa, ylä-

kerta toimii varasto ja vierastilana. Helgan yleiskunto on hyvä ja hän kykenee liikkumaan hyvin. Ainoastaan asioilla käydessään hän käyttää sähköpyörätuolia liikkumiseen. Tietysti vaivojakin hänellä on kuten diabetes, mutta hyvin virkeä ikäihminen hän on. Hän asuu yksin, mutta vähän matkan päässä asuu hänen poikaystävä, kuten hän sanoo.

Kokonaisbudjetiksi sovimme 500 euroa, josta käytimme vain 380 euroa. Plussaa sisustuksessa on, että pintamateriaalit on vaihdettu vuosien varrella ja ne ovat hyvässä kunnossa. Tärkeimmät toiminnot ovat samassa tasossa, joka helpottaa liikkumista. Luonnonvalon määrä ja portaisiin sekä kylpyhuoneeseen lisätty käsijohteita. Olemassa olevia kalusteita ja tekstiilejä voidaan hyödyntää. Muutosta vaatii kalustejärjestys olohuoneessa, eteisen, makuuhuoneen ja keittiön tekstiilit sekä osassa keittiönovista ja vetimissä on käytön jälkiä. Oleskelutiloissa on paljon tauluja, ne vaativat uutta sijoittelua ja karsintaa.

Pitkässä eteisessä oli aiemmin monta erilaista mattoa ja toimivuuden kannalta se ei toiminut, pieniin kynnysmattoihin saattoi kompastua. Varastosta löysimme uudet, samaa sävyä olevat eteisen matot, mikä luo yhtenäisen ja esteettömän ilmeen eteiseen. Eteisen seinällä oli pieni peili, josta saattoi nähdä kasvonsa. Siirsimme makuuhuoneessa olevan kokovartalopeilin eteiseen, josta pystyy paremmin peilaamaan koko vartalonsa.

Olohuoneeseen katsoessa katse kiinnittyi huoneen keskellä oleviin korkeisiin nojatuoleihin, jotka peittivät tilan yleisnäkymää. Nojatuolien tilalle siirsimme matalan, pienen sohvan, joka oli aiemmin oven takana piilossa ja nojatuolit sijoitettiin sohvan paikalle, minne ne sopivat väljemmin. Liikkuminen tilassa helpottui sohvan siirron myötä. Tilassa oli monta lattiavalaisinta, karsimme muutaman muualle ja siirsimme niitä paremmille paikoille. Nojatuoli seinustalla oli monta, eri kokoista taulua, joiden sommitelma ei toiminut. Kevensin näkymää kolmen taulun sommitelmalla. Oleskelutilassa oli myös tumma vitriini, jonka molemmilla puolella oli tauluja seinillä. Osa tauluista oli melkein kiinni vitriinissä ja osa tauluista oli aseteltu liian matalalle niiden kokoonsa nähden. Ahtaassa paikassa olevat taulut poistettiin kokonaan ja matalalla olevia tauluja nostettiin. Yleisilme muuttui väljemmäksi ja selkeämmäksi.

Makuuhuone sijaitsee oleskelutilan vieressä, johon on suora näköyhteys. Tilassa oli aiemmin erilaisia kirjavia tekstiilejä ja tauluja, jotka eivät tulleet oikeuksiinsa, yleisilme oli sekava. Tauluja vähennettiin seiniltä ja seinille laitettiin samaa sävyä olevia tauluja. Varastosta löysimme uuden, vaalean päiväpeiton, joka sopi mattojen väriin ja hyödynsimme entisiä punaisia tyynyjä. Makuuhuoneen nurkkauksessa oli keinutuoli, jonka takana kokovartalopeili. Peili oli keinun takana, jolloin siitä oli hankala peilata itseään. Peili poistettiin ja sen tilalle tuli huoneen sävyyn sopiva taulu ja olohuoneesta lattiavalaisin. Nyt keinutuolissa oli mahdollisuus lukea, kun taakse oli sijoitettu valonlähde.

Keittiössä oli erivärisiä ja kuosillisia tekstiilejä, jotka tekivät tunnelmasta levottoman. Asukas itse ei enää pitänyt vanhoista sinisistä verhoista, joten hankin ja ompelin tilalle uudet sivuverhot. Värimaailman otin entisestä keittiön matosta, joka oli viinipunainen. Uudet verhot ovat vaaleat, joissa on hillittyä kuviota viininpunaisen eri sävyillä. Keittiönpöydälle valitsin vaalean vahakankaan, entisen ruudullisen tilalle.

Entiset istuintyynyt olivat kuluneet ja vanhat, tilalle hankin suuremmat, pehmeämmät ja viininpunaisen sävyiset istuintyynyt. Nämä värit toimivat myös kontrastiväreinä, kun pöytä on vaalea ja istuimet tummat, jolloin ne ovat helpompi hahmottaa. Osassa keittiönovissa ja vetimissä oli käytön jälkiä, osa oli ollut kosketuksissa kosteuden kanssa. Katsoin tarpeelliseksi vaihtaa nuo neljä ovea ja kaikki vetimet. Keittiönovet hankittiin Joensuusta Kodin Keittiöpisteeltä, jonka tarjous oli edullisin, entisillä mitoilla ja ulkonäkö pysyi samanlaisena kuin muut ovet olivat. Näin uudet ovet eivät erotu joukosta niin paljoa. Vetimiksi valitsin kromiset, pyöreälinjaiset entisten valkoisten, puisten ja kantillisten tilalle. Metalliset vetimet valitsin siksi, koska ne ovat hygieenisemmät kuin puiset. Keittiönkaapin sisältä paljastui entinen vedettävä puulaatikko, joka nyt toimi roskalaatikkona. Se oli tehty vanerista, joka oli imenyt liat itseensä. Se maalattiin valkoiseksi runkojen sävyn mukaisesti, jolla sai aikaan uuden ja hygieenisen näköisen laatikon.

Asukas oli itse hankkinut ja laittanut portaisiin ja kylpyhuoneeseen käsijohteet. Kuitenkin turvallisuutta saavutettaisiin enemmän, jos portaiden reunassa olisi liukuesteet kontrastivärein ja käsijohde jatkuisi ylös asti sekä kaiteen pää/alaosa kääntyisi alaspäin, eikä ”töksähtäisi”. Kylpyhuoneessa kannattaisi olla seinään asennettu, seinään päin kääntyvä istuin, joka toisi lisää tilaa. Kylpyhuoneen lattiassa voisi olla liukastamaton lattiapinnoite entisen laatan tilalla.

Molemmat vanhukset olivat tyytyväisiä muutoksiin ja kokivat toimintojen helpottavan entiseen verrattuna. Itse olen tyytyväinen suunnitelmiini. Molemmissa on vielä muutosta vaativia asioita, mutta ne kannattaa tehdä oman ajan ja rahan mukaan tulevaisuudessa.

Vaarojen Sanomien artikkeli tekemistäni käytännön kohteista 29.9.2011.

Vaarojen Sanomat

Pienillä muutoksilla koti toimivammaksi

Ikäihmisen kotona pärjäämistä voi edistää pienilläkin sisustusmuutoksilla. Osana ammattikorkeakoulun opinnäytetyötään sisustussuunnittelija **Virve Mujunen** suunnitteli ja toteutti muutostöitä kahden juukalaisen ikäihmisen kodissa.

Helga Nevalainen on tyytyväinen Virve Mujusen ideoihin ja niiden toteutukseen kirkonkylällä sijaitsevassa omakotitalossaan. Taloa on huollettu ja pidetty kunnossa vuosien varrella, joten Mujusen suunnittelemat muutostyöt rajoittuivat keittiökaappien ovien ja vetimien vaihtoon sekä huonekalujen ja tekstiilien vaihtoon tai uudelleen järjestelyyn. Rahaa kului 380 euroa.

-Sain vastinetta rahoille, vaikka ensin ajattelin, että ei ne muutostyöt olisi niin väliksikään, kun on jo tämän ikäinen, kertoo Nevalainen.

Valaistuksella toimivuutta. Nyt Helga Nevalainen voi vaikka lukea keinutuolissa, kun lattiavalaisin siirrettiin oikeaan paikkaan.

Uusi järjestys

Helga Nevalainen pitää valkoisesta väristä, joten sitä makutoivetta noudatettiin, kun tekstiilejä vaihdettiin tai uusittiin. Olohuoneessa laitettiin huonekaluja uuteen järjestykseen vaihtamalla sohvan ja nojatuolien paikkaa, jotta liikkuminen helpottuisi. Seinillä olleita tauluja vaihdettiin ja aseteltiin niiden kokoon nähden paremmin, mikä suunnittelijan mukaan väljensi ja selkeytti yleisilmettä.

Suurin muutos tapahtui keittiössä, jossa kuluneet keittiökaappien ovet vaihdettiin uusiin ja kaikkien kaappien laatikostojen vetimet vaihdettiin puisista metallisiksi.

-Ne on helpompi pitää nyt puhtaana ja muutenkin ovat paremmat, tuumii Helga Nevalainen.

Toiseen kerrokseen johtavien portaiden kaide oli vaihdettu jo aiemmin, mitä edelsi se tavallinen tarina, kun Nevalainen kerran tuli yläkerrasta villasukissa.

-Liukastuin, kaaduin ja tulin ylhäältä alas asti niin, että käsi meni poikki. Sen tapauksen seurauksena asennettiin kaide portaisiin.

Sisustussuunnittelijan tekemistä muutoksista on kulunut nyt jonkin aikaa. Kaikki ratkaisut eivät Nevalaisesta tunnu ihan omilta. Päiväpeitto on jo vaihtunut entiseen ja seinillä olevat taulut mietityttävät.

-Tuosta makuuhuoneen seinälle vaihdetusta taulusta en oikein pidä, kertoo Helga.

Kympin tyttö

Liisa Kainulaisen kodissa tehtiin parannustöitä 70 eurolla. Koska budjetti oli pieni, rajoittuivat muutostyöt lähinnä kalusteiden uudelleen järjestelyyn ja uusien tekstiilien sekä valaisimien hankintaan. Kainulainen on tyytyväinen muutostöihin mutta ei koe niillä olevan merkitystä asumisen kannalta, koska koko talo vaatisi peruskorjausta.

-Ensiksi pitäisi rappuihin asentaa kaide uudestaan, kun se putosi pois. Suihkun asennus olisi myös tärkeää, sillä nyt olen pihasaunan varassa, Kainulainen kertoo.

Sisustussuunnittelijaa hän piti pätevänä tehtäväänsä.

-Hän oli asiaansa perehtynyt ja muutenkin mukava, kympin tyttö, arvioi Kainulainen.

Ei liian monimutkaisesti

Virve Mujunen kertoo, että opinnäytetyön tarkoituksena oli osoittaa, kuinka pienilläkin muutok
silla ikäihmisen kodista voidaa
tehdä mahdollisimman esteetö
ja toimiva.

-Ihmiset miettivät joskus liia
monimutkaisesti näitä asioita, ku
pienilläkin asioilla voidaan toimi
vuutta lisätä, sanoo Mujunen.

Ongelmana on, mistä ikäihmi
set voivat saada neuvoja paran
taakseen asuinympäristöään.

-Sisustusratkaisujen miettimi
nen on yhä pitkälti ammattilais
ten käsissä. Myös avustusten ha
keminen asunnon korjaukseen v
ikäihmisestä tuntua hankalalt
Niiden kohdalla pitäisikin miettii
miten hakuprosessista voisi tehd
vanhuksia ajatellen nopeampia
helpompia, sanoo Mujunen.

Aija Poikon

KUTSU 15.8.2011
Omatoimisuutta ja sujuvaa elämää kotioloissa voidaan helpottaa valitsemalla oikein kalusteita, valoja, värejä, muotoja ja materiaaleja. Myös kalusteita uudelleen järjestelemällä voidaan kotia muuttaa toimivammaksi ja esteettömämmäksi
OsaKe- hanke järjestää Juuassa Ellinkulmassa 14.9.2011 sisustuksen teemapäivän

IKÄÄNTYNEEN ASUKKAAN KOTI

Teemapäivä on tarkoitettu ikääntyvän asukkaan kodin sisustuksesta kiinnostuneille: ikääntyneille itselleen, heidän läheisilleen sekä kotiin annettavien palvelujen henkilöstölle.
Teemapäivässä annetaan neuvoja mm. kalusteiden ja valaistuksen järjestämisestä sekä värien huomioimisesta sisustuksessa ja siitä kuinka kodin tilat voidaan järjestää niin, että niissä voi esteettömästi liikkua esimerkiksi rollaattorin kanssa.

Liikkumista helpottava asuinympäristö:
- kodin esteettisyys (mielialaan myönteisesti vaikuttava ympäristö; siten terveyteen myös)
- kodin miellyttävyys (lämpö, kosteus, valaistus, akustiikka, kodikkuus)
- kodin tilojen toimivuus (esimerkiksi ulottuvuudet, toimintojen sujuvuus, pistorasioiden sijoittelu ja johtojen hallinta, hyllyt vai korit kaapistoihin?)
- kodin turvallisuus (esimerkiksi lattioiden pinnat, liukkauden esto, turvalaitteet, liukuesteet, huonekalujen tukevuus, sijoittelu ym.)
- hyviä esimerkkiratkaisuja kodin eri tiloihin (valaistus, kodin tekstiilit, pintarakenteet, värit, huonekalut, akustiikka)

Päivän ohjelma:

klo 10.00-10.15 Tervetulosanat
klo 10.15-11 Koti toimivaksi pienin keinoin Katri Martikainen sisustussuunnittelun opettaja Pohjois-Karjalan amk
klo 11.00-11.45 Esimerkkejä käytännön kohteista Juuassa Virve Mujunen sisustussuunnittelun opiskelija Pohjois-Karjalan amk
klo 11.45-12.00 Esittelijän puheenvuoro: Pielisen Kaluste Oy
klo 12.00-12.15 Loppukeskustelu

tutustuminen Pielisen Kalusteen tuotteisiin
ja sama sisältö iltapäivällä

klo 13.00-13.15 Tervetulosanat
klo 13.15-14 Koti toimivaksi pienin keinoin Katri Martikainen sisustussuunnittelun opettaja Pohjois-Karjalan amk
klo 14.00-14.45 Esimerkkejä käytännön kohteista Juuassa Virve Mujunen sisustussuunnittelun opiskelija Pohjois-Karjalan amk
klo 14.45-15.00 Esittelijän puheenvuoro: Pielisen Kaluste Oy
klo 15.00-15.15 Loppukeskustelu
tutustuminen Pielisen Kalusteen tuotteisiin

Tilaisuus on yleisölle maksuton ja tilaisuudessa on tarjolla kahvia. Kahvituksen tarjoaa Pielisen Kaluste. Tervetuloa!