

# ESTEETTÖMYYDEN ARVIOINTI KOTIHOIDOSSA

Jaana Kuusela  
Paula Räsänen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2013

Toimintaterapia koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KUUSELA, Jaana RÄSÄNEN, Paula	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 06.05.2013
	Sivumäärä 94	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi ESTEETTÖMYYDEN ARVIOINTI KOTIHOIDOSSA		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KANTANEN, Mari		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulun TURO-hanke Visita Oy Hoivapalvelut		
Tiivistelmä <p>Tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan ja palvelurakennetta pyritään muuttamaan siten, että laitoshoitopaikkoja vähennetään ja ikääntyneiden kotona asumista pyritään tukemaan. Ikääntyneen kotona asumista voidaan tukea kotiympäristön esteettömyydellä ja kotiin saatavalla tuella.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli saada työväline esteettömyyden arviointiin kotihoi- don palveluita tuottavalle yritykselle, Visita Oy Hoivapalveluille. Tavoitteena opinnäytetyössä oli selvittää työvälineen käytettävyyttä yhteistyössä Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöiden kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, kirjallisesta ja toiminnallisesta osuudesta. Toiminnallinen osuus sisälsi useamman vaiheen. Ensimmäisessä vaiheessa muokattiin jo olemassa olevaa esteettö- myyden tarkistuslistaa kirjallisuuden ja tutkimusten avulla. Esteettömyyden tarkistuslistalle kehitet- tiin myös ohjeistus, jonka tarkoituksena oli selvittää esteettömyyden tarkistuslistalla arvioitavia kohtia sekä tuoda ehdotuksia esteettömyyden parantamiseksi. Toisessa vaiheessa esteettömyyden tarkistuslistan ja ohjeistuksen käytettävyyttä arvioitiin yrityksen työntekijälle lähetetyllä sähköposti- kyselyllä. Kolmannessa vaiheessa esteettömyyden tarkistuslista ja sen ohjeistus muokattiin lopulli- seen muotoonsa. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käsitellään esteettömyyttä, esteettömyyden arviointia, arviointimenetelmän käytettävyyttä, ikääntymisen vaikutusta toimintakykyyn ja kotiympä- rissä selviytymiseen, kotia työpäristönä sekä toimintaterapian keinoja ikääntyneen toimin- nallisuuden edistämiseksi ja kotona asumisen mahdollistamiseksi.</p> <p>Esteettömyyden tarkistuslistan on tarkoitus olla työvälineenä asiakkaan kotiympäristön alustavassa esteettömyyden arvioinnissa. Työväline on suunnattu kotihoi- don työntekijöille, mutta sitä voi hyö- dyntää myös muiden alojen ammattilaiset. Tarkempi esteettömyyden arviointi tulisi tehdä luotetta- villa ja tutkituilla menetelmillä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Esteettömyys, ikääntyneet, kotiympäristö, kotihoito, käytettävyys, esteettömyyden arviointi, toimin- taterapia, kodin muutostyöt		
Muut tiedot Opinnäytetyöhön kuuluu esteettömyyden tarkistuslista ja sen käytön ohjeistus (4+27 sivua)		



Author(s) KUUSELA, Jaana RÄSÄNEN, Paula	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 06052013
	Pages 94	Language Finnish
		Permission for web publication ( X )
Title ACCESSIBILITY ASSESSMENT IN HOME CARE		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor(s) KANTANEN, Mari		
Assigned by Jamk University of Applied Sciences, the TURO-Project Visita Oy Hoivapalvelut		
Abstract <p>The number of elderly people will increase in the future, and the service structure is intended to be modified so that institutionalization will be reduced and living at home supported. The elderly living at home may be supported by making their home environments more accessible and bringing support services to their homes.</p> <p>The purpose of this functional thesis was to create a tool for accessibility assessment for a care company called Visita Oy Hoivapalvelut. The aim of this thesis was to examine the usability of the tool together with the employees of Visita Oy Hoivapalvelut.</p> <p>This thesis consisted of two parts: a functional part and a written part. The functional part included many phases. In the first phase an existing accessibility checklist was modified with the help of literature and research information. The accessibility checklist was furnished with a set of instructions whose aim was to clarify the items evaluated by the checklist and to present suggestions to improve accessibility. In the second phase the usability of the accessibility checklists and the instructions was evaluated. In the third phase the accessibility checklists and instructions were modified to their final form. The written part of this thesis deals with accessibility, accessibility assessment, the usability of the assessment tool, the effects of aging on the ability to function and on coping in the home environment, the home as a workplace and occupational therapy ways to improve the occupational performance of the elderly and to enable living at home.</p> <p>The accessibility checklist is intended to be a tool for a preliminary accessibility assessment of a client's home environment. The tool is aimed at the employees of home care, but it can also be used by other professionals. A more detailed accessibility assessment should be performed by using reliable and thoroughly researched methods.</p>		
Keywords Accessibility, elderly, home environment, home care, usability, accessibility assessment, occupational therapy, home modification		
Miscellaneous The thesis includes an accessibility checklist and its instructions (4+27 pages)		

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	4
2 KOTIHOITO JA KOTI TYÖYMPÄRISTÖNÄ.....	6
3 KOTIYMPÄRISTÖ JA ESTEETTÖMYYS .....	8
3.1 Esteettömyyden määritelmiä.....	9
3.2 Kodin esteettömyyteen vaikuttavat tekijät.....	10
3.3 Kodin esteettömyyden arviointi.....	11
4 KOTONA ASUVAN IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY .....	15
4.1 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä .....	15
4.2 Toimintakyvyn muutosten vaikutus kotona selviytymiseen.....	16
5 ESTEETTÖMYYDEN KAUTTA TOIMINNAN MAHDOLLISTUMISEEN.....	18
5.1 Kodin muutostyöt.....	22
6 ARVIOINTIMENETELMÄN KÄYTETTÄVYYS .....	24
6.1 Käytettävyyden määritelmiä .....	25
6.2 Käytettävyydestaus .....	28
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	29
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	29
8.1 Esteettömyyden tarkistuslistan ja ohjeistuksen kehittäminen.....	32
8.2 Käytettävyyden arviointi .....	37
9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	39
9.1 Käytettävyyden tulokset.....	39
9.1.1 Tuloksellisuus .....	39
9.1.2 Vaivattomuus .....	40
9.1.3 Ymmärrettävyys .....	40

	2
9.1.4 Kattavuus.....	41
9.1.5 Ulkoasun miellyttävyys.....	41
9.1.6 Riittävä ja selkeä ohjeistus .....	41
9.1.7 Tyytyväisyys.....	42
9.2 Esteettömyyden tarkistuslistan muokkaaminen.....	42
10 POHDINTA .....	43
10.1 Opinnäytetyöprosessi.....	43
10.2 Kehitysehdotuksia .....	48
11 LÄHTEET.....	49
LIITTEET .....	54
Liite 1. Kysymykset esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyydestä .....	54
Liite 2. Esteettömyyden tarkistuslistassa ja ohjeistuksessa hyödynnettyä materiaalia.....	57
Liite 3. Opinnäytetyön lupahakemus .....	60
Liite 4. Esteettömyyden tarkistuslista .....	61
Liite 5. Esteettömyyden tarkistuslistan ohjeistus .....	65

## **KUVIOT**

KUVIO 1. PEO-mallin osatekijät .....	19
KUVIO 2. Toiminnallisuuden muuttumine .....	20
KUVIO 3. Kaavio esteettömyyden tarkistuslistan muokkaamisesta ja ohjeistuksen kehittämisestä .....	31
KUVIO 5. Esimerkki ESKO-hankkeessa kehitetystä esteettömyyden tarkistuslistasta.	34
KUVIO 6. Esimerkki opinnäytetyössämme kehittämästämme esteettömyyden tarkistuslistasta .....	34
KUVIO 8. Esimerkki esteettömyyden tarkistuslistan kohdan ohjeistuksesta.....	36

**TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Käytettävyyden määritelmät tässä opinnäytetyössä .....	25
TAULUKKO 2. Tiedonhaun hakusanat .....	32
TAULUKKO 3. Esteettömyyden tarkistuslistan muutokset.....	33
TAULUKKO 4. Ohjeistuksen kehittäminen .....	35

## 1 JOHDANTO

Tulevina vuosina Suomen väestörakenne tulee muuttumaan, erityisesti ikääntyneiden määrä kasvaa voimakkaasti eliniän pitenemisen ja suurten ikäluokkien vaikutuksesta.

*Vuoden 2011 lopussa oli yli 65-vuotiaita lähes 980 000 (18,1 % koko väestöstä) ja yli 85-vuotiaita 119 000 (2,1 % koko väestöstä). Tilastokeskuksen ennusteen mukaan vuonna 2030 on yli 65-vuotiaita 1 525 000 (26 %) ja yli 85-vuotiaita 242 000 (4 %). (Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi 2012, 7.)*

Suomen palvelurakennetta pyritään muuttamaan tulevaisuudessa siten, että laitoshoitopaikkoja vähennetään ja sellaisia palveluita tullaan lisäämään, jotka tukevat ikääntyneiden kotona asumista mahdollisimman pitkään. Tämä vähentäisi myös sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannuksia. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 9.) Ehdotuksessa ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi vuosille 2012–2015 Vaarama ja muut (2010) toteavat, että ikääntyneiden kotona asuminen edellyttää asuntojen ja asuinympäristöjen merkittävää esteettömyyden ja turvallisuuden kehittämistä. Ikääntyneiden kotona asumista voidaan mahdollistaa erilaisilla kodin muutostöillä ja apuvälineillä sekä teknologian avulla. Ikääntyneen kotona asumisen kannalta tärkeää on myös epävirallinen ja virallinen apu, tuki sekä palvelut. (Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi 2012, 9.)

Ikääntyneen toimintakyky ja toimintaympäristö ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Jos ympäristö tukee vain heikosti ikääntyneen toimintakykyä, saattaa hän olla täysin toisten ihmisten avun varassa. Toisaalta toimintakykyä tukevassa ympäristössä ikääntyneellä on paremmat mahdollisuudet toimia itsenäisesti. Tämän vuoksi asuminen ja asuinympäristöt vaikuttavat merkittävästi ikääntyneen arjen hyvinvointiin. (Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi 2012, 9.)

Visita Oy Hoivapalvelut on yritys, joka tuottaa yksityisiä hoivapalveluita kotiin. Yritys on yksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun TURO-hankkeessa mukana olevista toimijoista. TURO-hankkeessa keskitytään edistämään vanhus- ja vammaistyössä työskentelevän henkilöstön työhyvinvointia ja työssä jaksamista sekä kehittämään turvallisuusosaamista. Tarkoituksena hankkeessa on kehittää alueellinen toimintamalli turvallisen hoivatyön toteuttamisesta, arvioinnista ja seurannasta, millä edesautetaan yhteisen turvallisuuskulttuurin kehittymistä alan henkilöstön keskuudessa. (TURO-hanke 2012.) Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijät työskentelevät asiakkaiden kotona ja kodin esteettömyydellä parannetaan työntekijöiden työhyvinvointia ja -turvallisuutta. Ennen kaikkea kodin esteettömyys edistää kuitenkin asiakkaiden hyvinvointia ja mahdollistaa heidän kotona asumisen turvallisesti mahdollisimman pitkään.

Yrityksessä on nähty tärkeäksi esteettömyyteen liittyvät asiat ja he toivoivatkin saavansa hankkeen kautta lisää tietämystä ja osaamista esteettömyyteen liittyen. Yrityksen työntekijöillä ei ole ollut käytössä asiakkaan kotiympäristön esteettömyyden arviointiin työvälinettä, vaan he ovat tehneet arviointia lähinnä silmämääräisesti. Opinnäytetyömme oli tarkoitus vastata tähän tarpeeseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli muokata esteettömyyden tarkistuslistasta työväline kotihoidon palveluita tuottavan yrityksen työntekijöille ja kehittää sen käytölle ohjeistus. Tavoitteena työsämme oli selvittää esteettömyyden tarkistuslistan ja sen käytön ohjeistuksen käytettävyyttä yhteistyössä Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöiden kanssa.



## 2 KOTIHOITO JA KOTI TYÖYMPÄRISTÖNÄ

Kotihoidolla tarkoitetaan erilaisia palveluja, joita asiakas saa kotiin. Palvelut koostuvat sekä kotipalvelusta että kotisairaanhoidosta (Sipiläinen 2011, 9). Kotipalvelulla tarkoitetaan kodissa tapahtuvaa yksilön ja perheen työapua, henkilökohtaista huolenpitoa ja tukemista. Kotipalveluihin kuuluvat myös tukipalvelut, joita ovat muun muassa ateria-, vaatehuolto-, kylvetys-, siivous-, kuljetus-, saattaja- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluita. (A 29.6.1983/607.)

Ikääntymisen myötä kotiin saatavien palveluiden tarve lisääntyy. Tulevaisuudessa usean ikääntyneen koti toimiikin hoitotyöntekijöiden työympäristönä, jolloin ikääntyneen yksityisyys ja itsemääräämisoikeus sekä hoitotyöntekijän työturvallisuuskyvykset on sovitettava yhteen (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 41). Kodin toimiessa asumisen lisäksi työympäristönä, siihen kohdistuvat odotukset ja vaatimukset lisääntyvät (Tapaninen & Kotilainen 2002, 126). Kotona toimitaan asukkaan ehdoilla siinä määrin kuin se on mahdollista vaarantamatta hänen hyvinvointiaan, terveyttään tai turvallisuuttaan. Myös työntekijän hyvinvointi, terveys ja turvallisuus tulee huomioida. (Hägg, Rantio, Suikki, Vuori & Ivanoff-Lahtela 2007, 17.) Asukkaan itsenäistä selviytymistä ja avustajien työtä voidaan helpottaa kodin esteettömyydellä, apuvälineillä sekä hyödyntämällä uutta teknologiaa. (Tapaninen & Kotilainen 2002, 126.)

Koti on ergonomian kannalta yksi vaativimmista työympäristöistä. Sosiaali- ja terveysalan työ sisältää vaikeita ja epämukavia työasentoja, raskaita nostoja sekä paljon seisomista ja kävelyä. Hoitotyössä fyysisesti raskaimpia työtehtäviä ovat asiakkaan peseminen, liikkumisen avustaminen sekä käsin tehtävät nostot ja siirrot. (Terveydenhuolto 2010.) Sipiläisen (2011, 151) tutkimuksessa tuli esille, että kotihoidon kannalta eniten ongelmia esiintyy wc-, peseytymis- ja makuutiloissa sekä niiden välillä liikkumisreiteillä, sillä näissä tiloissa tehdään eniten avustamistehtäviä.

Sipiläisen ja Kylmäahon (1998) tutkimuksessa selvisi, että kotihoidossa työskentelevien työntekijöiden työn raskauteen vaikuttivat työvälineiden puutteet, asuntojen ahtautek ja kiire. Työskentelyä hankaloittivat pesutilojen ahtautek, pitkät kauppa- ja asiointimatkat ja hissin puuttuminen kerrostaloista. Avustamisen ja liikkumisen apuvälineiden käytön esteinä olivat asuntojen kapeat oviaukot. Hoitajat kokivat hankalimmiksi hoitotehtäviksi vuodepesut ja hoidot vuoteeseen sekä asiakasnostot tai –siirrot. Makuuhuoneissa työntekoa vaikeuttivat eniten matalat vuoteet, joita ei voinut sijoittaa keskilattialle. (Sipiläinen & Kylmäaho 1998, 5.)

Tekijät, jotka vaikuttivat asuntojen fyysisen työympäristön laatuun, olivat asunnoissa suoritettavat tehtävät, asunnon varustetaso, tilojen soveltuvuus tehtävien suorittamiseen, asiakkaan toimintakyky, apuvälineet sekä asiakassuhde. Tilavissakin asunnoissa avustaminen voi olla vaikeaa johtuen tavaroista ja huonekaluista. Vastaavasti taas jos asunnossa on vähän kalusteita ja käytössä on hyvät apuvälineet, voi pienikin tila olla toimiva työympäristö. Asukas päättää, mitä muutoksia asunnossa tehdään, käyttöön otettavista apuvälineistä, huonekalujen sijoittamisesta ja työvälineiden hankkimisesta. Aina asiakkaan ja työntekijän tarpeet ja toiveet eivät ole yhdenmukaisia. Kun asuntoja muutetaan avustamiseen sopivammaksi, tulisi muutostöiden suunnittelussa huomioida, ettei asunto aiheuta vaaratekijöitä asukkaalle tai työntekijöille. Tavallisimmat vaaratekijät liittyvät siirtoihin, nostoihin ja liikkumisessa avustamiseen. (Sipiläinen & Kylmäaho 1998, 5.)

Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että ikääntyneiden suhtautuminen apuvälineisiin ja asunnonmuutostöihin ei ole aina myönteistä ja näiden hyväksyminen voi olla vaikeaa. Ikääntyneet kokivat asuntoon tehtävien muutostöiden kuten ammeen poiston tai tukikahvojen, leimaavan ja alentavan asunnon arvoa. Moni ikääntyneistä yrittää sinitellä ilman apuvälineitä tai asunnonmuutostöitä ja esimerkiksi kalustaa asunnon niin täyteen, että aina voi ottaa tukea jostakin. (Sipiläinen & Kylmäaho 1998, 109.)

### 3 KOTIYMPÄRISTÖ JA ESTEETTÖMYYS

Elämisen ympäristöt muuttuvat elämänkaaren aikana. Eri ikä- ja elämänvaiheissa ihmiset havainnoivat, hahmottavat ja tulkitsevat ympäristöönsä yksilöllisesti. Fyysisellä, kognitiivisella ja henkisellä terveydentilalla, asenteilla ja luottamuksella omaan selviytymiseen, tarpeilla ja motiiveilla sekä tiedollisilla ja sosiaalisilla taidoilla on merkitystä siihen kuinka ihminen selviytyy erilaisissa ympäristöissä. (Pikkarainen 2007, 42–43.)

Erityisesti lapsuudessa ja vanhuudessa koti- ja lähiympäristöjen merkitys korostuu jolloin kotona ja sen lähiympäristössä vietetään suurin osa ajasta. Ikääntyessä elinympäristö niukkenee asteittain terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä. (Pikkarainen 2007, 42, 57.) Tämän vuoksi ikääntynyt, ei pysty, halua, osaa tai kykene enää käyttämään asuntonsa ja sen lähiympäristön kaikkia mahdollisuuksia. Pahimmassa tilanteessa ikääntyneen asuminen rajoittuu omassa kodissa pieneksi alueeksi, jossa tulee pysyä ja selviytyä odottaen jonkun ulkopuolisen henkilön apua. Ikääntyneen toimintakykyä ja mahdollisuuksia toimia koti- ja lähiympäristössään voidaan edistää kuntouttamalla, hankkimalla tarkoituksenmukaista hyvinvointi- ja turvateknologiaa sekä erilaisilla asunnon muutostöillä ja esteettömyysratkaisuilla. (Pikkarainen, Tanttu & Norvapalo 2008, 4.)

”Suurin osa ikäihmisistä asuu ja haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Se on myös yhteiskunnan tavoite. Vuonna 2010 yli 75-vuotiaista asui kotona 89,5 %.” (Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmaksi 2012, 10.) Tutussa kodissa eläminen antaa ihmiselle kokemuksen elämän jatkuvuudesta, vaikka fyysinen kunto ja voimavarat heikkenevät (Pikkarainen 2007, 57). Pikkaraisen mukaan Iwarsson ja Wahl (2007) ovat todenneet, että koti mahdollistaa ikääntyvälle tunteen siitä, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja olla vapaasti oma itsensä. Tutussa kotiympäristössä ikääntynyt kokee olevansa turvassa ja hän voi jatkaa omaa elämäntapaansa ja -tyyliään. (Pikkaraisen 2007, 57.)

Parviaisen (2011) tutkimuksen mukaan ikääntyneet pitävät kotia parhaana paikkana ja heidän toiveenaan on asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Koti merkitsee heille paikkaa, johon liittyvät jokapäiväinen arkielämä, oleminen, toiminta, muistot ja ihmistenvälinen kanssakäyminen. Koti tuo myös suojaa, turvaa ja lämpöä sekä ilmentää itsenäisyyttä, riippumattomuutta, valtaa ja itsemääräämisoikeutta. Kodin ulko-ovi on asukkaan yksityisen ja julkisen, toisten ihmisten maailman välissä. Toimintakyvyn heikentyessä ikääntyneen on avattava ovensa auttajatahoille ja sallittava toisten ihmisten tuleminen omaan, yksityiseen maailmaansa. (Parviainen 2011, 35.)

### **3.1 Esteettömyyden määritelmiä**

Esteettömyys (accessibility) tarkoittaa ympäristön soveltuvuutta kaikille käyttäjille huomioiden esimerkiksi liikuntaesteisen tai aistivammaisen ihmisen tarpeet. Esteetön ympäristö on sellainen, jossa ei ole portaita eikä tasoeroja, jolloin kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin on helppoa päästä. Tilojen ja niissä olevien toimintojen tulisi olla helppokäyttöisiä ja loogisia. Esteetömyydessä suunnittelussa huomioidaan myös valaistus ja akustiikka sekä väri- ja materiaalivalinnat. Vaikka esteettömyydessä keskitytään usein rakennettuun ympäristöön, tarkoittaa esteettömyys myös kaikkien kansalaisten mahdollisuutta osallistua työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Tämä tarkoittaa palvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Kun ympäristö on hyvin ja esteetömyydestä suunniteltu, se edistää ja ylläpitää fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Esteetön ympäristö lisää omatoimisuutta ja tasa-arvoisuutta sekä vähentää apuvälineiden tai avustajan tarvetta sekä pienentää tapaturmariskiä. (Esteetön.fi 2010; Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 40,49.)

Esteettömyyttä voidaan tarkastella hyvin laaja-alaisesti ja sitä käytetään monessa eri yhteydessä. Esteettömyys sanalla on myös useita eri merkityksiä. Esteettömyys voidaan jakaa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön esteettömyyteen sekä tiedonsaannin ja

palveluiden esteettömyyteen. Toisaalta voidaan puhua kodin, lähiympäristön ja yhteiskunnan esteettömyydestä, jotka sosiologiassa kuvataan käsitteillä mikro-, meso- ja makrotasot. Kun puhutaan mikrotason esteettömyydestä, tarkoitetaan yksittäisen ihmisen asumisen ja lähiympäristön fyysistä esteettömyyttä. Mesotasolla tarkoitetaan julkisten palveluiden sekä kunta- ja kaupunkitason rakentamisen esteettömyyttä. Makrotaso puolestaan tarkoittaa esteettömyyden tarkastelua kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. (Pikkarainen 2007, 44–46; Verma, Aalto, Anttila, Aro & Åkerblom 2006, 14.)

Puhutaan myös objektiivisesta ja subjektiivisesta esteettömyydestä. Objektiivinen esteettömyys pohjautuu rakennuslainsäädäntöön sekä yleisiin ohjeisiin ja suosituksiin. Subjektiivinen esteettömyys ottaa huomioon yksilön oman kokemuksen ja näkemyksen asumisesta. Esteettömyyteen liittyvällä käsitteellä käytettävyys (usability) tarkoitetaan myös ihmisen omaa kokemusta selviytymisestään eri ympäristöissä. Käytettävyys on henkilökohtainen kokemus ympäristön esteistä, mihin vaikuttavat ihmisen toimintatapa, aikaisemmat kokemukset sekä haluamansa suoriutumisen taso. Esteettömyyden tarkastelua voidaan tehdä myös yksilöiden ja yhteisöjen näkökulmasta. Yksilöllinen esteettömyys huomioidaan aina asiakaslähtöisesti ja se tulee esille esimerkiksi kodin muutostöiden yhteydessä. Yhteisötasolla esteettömyys liittyy asuinalueisiin ja palveluihin ja ottaa huomioon yksilöiden erilaisuuden. (Pikkarainen 2007, 44–47; Verma ym. 2006, 14.)

### **3.2 Kodin esteettömyyteen vaikuttavat tekijät**

Ikääntyneistä suurin osa asuu tavallisessa asunnossa, jossa he ovat ajatelleet asuvansa vanhuutensa. Ikääntyneiden toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää kiinnittämällä enemmän huomioita asuinympäristöjen esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Asunnon esteettömyyden parantaminen mahdollistaa ikääntyneen voimavarojen mukaisen itsenäisen suoriutumisen, oman elämäntavan jatkumisen sekä itsemääräämisen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 40.)

Ikääntyneen kodissa ja lähiympäristössä saattaa olla erilaisia fyysisiä esteitä vaikeuttamassa kotona selviytymistä. Kotona vaaratilanteita aiheuttavat esimerkiksi kynnykset, portaat, tukikahvojen puuttuminen suihkusta tai wc-tiloista, kaapistojen ja säilytystilojen huono suunnittelu ja käytettävyys sekä heikko yleis- ja kohdevalaistus. (Pikkarainen 2007, 58.) Lähiympäristön yleisiä fyysisiä esteitä ovat esimerkiksi kerrostalon hissittömyys, sisäänkäyntien ongelmat kuten portaat, raskaat ovet ja kynnykset (Verma, Kilpelä & Hätönen 2012, 10).

Tutkimusten mukaan ikääntyneiden kotiympäristössä eniten vaaratekijöitä esiintyy usein kylpyhuoneessa, jossa yleisimpiä vaaratekijöitä ovat liukkaat lattiat ja matot sekä tukikahvojen puuttuminen (Carter, Cambell, Sanson-Fisher, Redman & Gillespie 1997, 195–201; Gill, Williams, Robinson & Tinetti 1999, 553–556; Huang 2005, 49–55). Moralesin ja Rousseau (2010) tutkimuksessa tuli ilmi, että asunnon sisäänkäynti on ongelmallisin kotiympäristön alue, jos sisäänkäynnin luona on portaita. Sisäänkäynnin portaat voivat olla merkittävä este liikuntarajoitteiselle ihmiselle, jolloin hän ei pääse poistumaan kotoaan ilman ulkopuolista apua. Heidän tutkimuksen mukaan kylpyhuone on myös merkittävä alue, jossa ongelmia esiintyy. (Morales & Rousseau 2010, 103–114.) Yleisiä kotiympäristössä esiintyviä vaaratekijöitä ovat myös liian heikko valaistus, lattiapintojen liukkaus ja epätasaisuus, lattioilla olevat esteet, tukikahvojen tai käsijohteiden puuttuminen sekä kurottelu tai kumartelu tavaroiden saamiseksi (Carter ym. 1997, 195–201; Gill ym. 1999, 553–556; Huang 2005, 49–55).

### **3.3 Kodin esteettömyyden arviointi**

Esteettömyyden arviointiin on kehitetty useita erilaisia arviointimenetelmiä, jotka ovat eri laajuisia ja eri tilanteisiin soveltuvia. Arviointimenetelmät voidaan jakaa objektiivisiin ja subjektiivisiin menetelmiin. Objektiiviset menetelmät keskittyvät fyysisen ympäristön arviointiin ja subjektiiviset menetelmät ottavat huomioon asukkaan omat kokemukset ja näkemyksen asumisesta. Arvioinnissa olisi hyvä käyttää sekä

subjektiivista että objektiivista menetelmää, jotta saadaan kokonaisvaltainen kuva asukkaan tilanteesta. Kodin esteettömyyttä arvioitaessa tulisi huomioida kodin merkitys asukkaalle ja kunnioittaa hänen näkemystään. Tärkeää olisi tuoda esille, ettei arvioinnin tarkoituksena ole arvostella asukkaan kotia, vaan pyrkiä saamaan kodista toimivampi.

Objektiivisia arviointimenetelmiä ovat muun muassa Housing Enabler ja ARVI-Asunnon arviointi menetelmä. Housing Enabler arviointimenetelmän on kehittänyt ruotsalainen toimintaterapian professori Susanne Iwarsson kollegoineen. Menetelmä mahdollistaa asuinympäristössä havaittujen ongelmien arvioimisen asukkaan fyysisen toimintakyvyn kannalta. Menetelmässä asuinympäristö pitää sisällään fyysisen asunnon ja lähiympäristön. Arvioinnit kohdistuvat ulkotiloihin, sisäänkäynteihin, sisätiloihin ja tiedonvälitykseen. ARVI arviointimenetelmä on Valtion asuntorahaston ylläpitämä tietokanta ja työväline. ARVI:n avulla voidaan suunnitella ja arvioida esteettömiä asuinympäristöjä. Tietokannasta löytyy esteettömän asuinympäristön määräykset ja ohjeet, jotka on luokiteltu erilaisten asukkaiden vaatimusten, tilojen, rakennushankeen etenemisen ja rakennusosien mukaan. (Verma ym. 2006, 12–13.)

Subjektiivisia arviointimenetelmiä ovat muun muassa PAAVO, Itsenäisen asumisen malli sekä Usability in my home (UIMH). PAAVO- itsearviointimenetelmä on kehitetty Invalidiliiton koordinoimassa hankkeessa. Menetelmällä käyttäjä voi itse arvioida avun ja tuen tarvettaan kotona, lähiympäristössä ja yhteiskunnassa. Menetelmästä löytyvät ikäihmiselle, liikuntavammaiselle ja mielenterveyskuntoutujalle omat itsearviointimenetelmät. Ikäihmisen osiossa on kolme arviointialuetta: selviytyminen, terveys sekä sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi. (PAAVO 2003–2006; Pikkarainen 2007, 54.) Itsenäisen asumisen malli on menetelmä, joka on kehitetty kansainvälisessä Elderathome hankkeessa Työtehoseuran toimesta. Mallin avulla ikääntynyt asiakas pystyy hahmottamaan tämän hetkistä asumistilannettaan, arvioimaan asumisen toimivuutta ja tarvittavia korjaustarpeita. (Pikkarainen 2007, 54.) Usability in my home-itsearviointimenetelmän on kehittänyt Agneta Fänge. Menetelmällä arvioidaan miten kotona asuvat henkilöt kokevat asumisympäristönsä soveltuvan omiin tarpeisiinsa

sekä arvioidaan tukeeko vai rajoittaako kotiympäristö asukkaan toimintakykyä. (Heimoaara-Kotonen & Repo 2010, 138.)

Weeks, Lamb ja Pickens (2010) ovat jakaneet arviointimenetelmät erilaisten interventioiden mukaan kolmeen eri tasoon. Kodin turvallisuuteen keskittyvässä interventiossa (Basic Home Safety Interventions) arviointi kohdistuu asiakkaan turvalliseen asumiseen kotiympäristössä. Tällaiset arvioinnit ovat yleensä lyhyitä, tarkistuslistamaisia arviointeja ja niiden tekemiseen ei aina tarvita ammattilaista. Pienempiä kodin muutostöitä (Simple Home Modifications) sisältävässä interventiossa arvioidaan minkälaisia pienempiä muutoksia tai apuvälineitä asiakas tarvitsee selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoistaan kodissaan. Laajempiin kodin muutostöihin (Major Home Modifications) kohdistuvassa interventiossa arvioidaan, minkälaisia suurempia muutoksia kodissa olisi tehtävä, että asiakas pystyy toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. (Weeks, Lamb & Pickens 2010, 398- 400.)

Weeks ja muut (2010) korostavat artikkelissaan, että toimintaterapeutin käyttämän arviointimenetelmän tulisi olla asiakaslähtöinen, toimintaan ja toiminnallisuuteen painottuva, ympäristön laajasti arvioiva, mahdollisimman luotettava ja toistettavissa oleva (hyvät psykometriset ominaisuudet) sekä käytännön työhön soveltuva (kliininen käytettävyys). Näillä kaikilla kolmella Weeksin ja muiden mainitsemilla arvioinneilla on omat vahvuutensa ja yksikään ei sovellu käytettäväksi kaikissa tilanteissa. Arviointimenetelmää valittaessa terapeutin tulisikin pohtia intervention laajuutta sekä asiakkaan yksilöllistä tilannetta. (Weeks ym. 2010, 396, 401.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun ESKO (Esteetön koti ikääntyneiden ja erityisryhmien asumiseen) - hankkeessa luotiin esteettömyyden tarkistuslista kotihoidon työntekijöiden käyttöön. Tämä tarkistuslista pohjautuu Housing Enabler - arviointimenetelmästä kehitettyyn lyhyempään esteettömyyden kartoitukseen, Screening Tool:iin. Alkuperäiseen Screening Tool:iin verrattuna tarkistuslistasta on poistettu osa kohdista ja lisätty uusia kohtia kotihoidon työntekijöiden tarpeiden mukaan. ESKO – hankkeessa tarkistuslistaa on jo kokeiltu kotihoidon työntekijöiden



toimesta. Jatkoimme ESKO-hankkeessa luodun esteettömyyden tarkistuslistan kehittämistä opintoihimme liittyvän kurssin puitteissa ennen opinnäytetyön aloittamista. Kehittämisen näkökulmana olivat tuolloin hoitajien tarpeet ja heidän esille tuomansa kehittämisehdotukset. Opinnäytetyössämme jatkoimme edelleen esteettömyyden tarkistuslistan kehittämistä.

Esteettömyyden tarkistuslistan on tarkoitus olla alustava kartoitus kotihoidon asiakkaan kodin esteettömydestä. Liitteessä 4 on esiteltynä tarkistuslistalla arvioitavat alueet. Tarkistuslista on objektiivinen arviointimenetelmä, jolla pyritään arvioimaan kotiympäristön turvallisuutta sekä tarvetta kodin muutostöille. Arviointi on tarkoitus tehdä asiakkaan kannalta, mutta varsinaista asiakkaan subjektiivista kokemusta ei kuitenkaan arvioinnissa oteta huomioon. Tarkistuslistan avulla kotihoidon työntekijöillä on mahdollista arvioida esteettömyyttä alustavasti ja avustaa mahdollisuuksien mukaan asukasta pienemmissä tarvittavissa kodin muutoksissa. Työntekijät voivat myös ohjeistaa omaisia tarvittavista kodin muutoksista. Tarkistuslistalla arvioitaessa voi tulla myös esille tarve laajemmalle esteettömyyden kartoitukselle, jolloin kotihoito, asiakas tai omainen voi olla yhteydessä kunnan kodin muutostöistä vastaavaan tahoon.

## 4 KOTONA ASUVAN IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY

### 4.1 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä

Ikääntyneen terveydelle ja hyvinvoinnille on merkittävää se, kuinka itsenäisesti hän selviytyy päivittäisistä toiminnoista. Ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästään kutsutaan toimintakyvyksi. Toimintakykyä voidaan tarkastella toiminnanvajavuuksina, jäljellä olevana toimintakyynä tai yksilön voimavaroina. (Lyyra 2007, 21; Lyyra & Tiikkainen 2009, 60.) Toimintakykyä voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

Fyysinen toimintakyky on yhteydessä siihen, miten yksilö selviytyy päivittäisten toimintojen fyysisistä vaatimuksista. Tähän liittyviä keskeisiä tekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä aistielinten toimintakyky. (Voutilainen 2009, 125.) Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan esimerkiksi ulkona liikunnasta, kävelyä tai selviytymistä kodin askareista. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät muun muassa kognitiiviset toiminnot (mm. älykyys, muisti, oppiminen), psykofysiologiset toiminnot (mm. aistit, reaktioaika) ja psyykinen hyvinvointi. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat yksilön kyky sopeutua ympäröivään yhteiskuntaan, yksilön käytössä olevat sosiaaliset voimavarat (mm. ystävyys- ja perhesuhteet), sosiaaliset taidot ja toiminnot sekä yksilön kyky ylläpitää keskeisiä sosiaalisia rooleja. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat muun muassa vapaa-ajan viettotavat kuten harrastukset, kontaktit tuttaviiin ja ystäviin sekä kyky solmia uusia ihmissuhteita. Toimintakyvyn eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja ovat osittain myös päällekkäisiä. (Lyyra 2007, 21; Pitkälä, Valvanne & Huusko 2010, 438; Koponen, Pohjolainen, Ruth & Sihvola 1994, 28–30.)

Vanhenemiseen liittyvät muutokset, ikääntymisen myötä lisääntyvä sairastavuus sekä muutokset elämäntavoissa, heikentävät vähitellen toimintakykyä sekä lisäävät toiminnanvajavuuksia ja avun tarvetta. Ihmisen ikääntyessä toimintakyvyn osa-

alueiden muuttuminen ei tapahdu samanaikaisesti. Ikääntyessä tapahtuvien muutosten alkamisikä, nopeus sekä vaikutukset elämänlaatuun ja itsenäiseen selviytymiseen vaihtelevat toimintakyvyn osa-alueiden ja yksilöiden välillä. (Heikkinen 2005, 329.)

Toimintakyvyn heikkenemisen myötä ensimmäisenä vaikeuksia ilmenee vaativissa päivittäisissä toiminnoissa (AADL, advanced activities of daily living), joita ovat esimerkiksi sosiaalinen osallistuminen, kutsujen järjestäminen tai aktiivinen liikunta. Seuraavaksi vaikeutuvat välineelliset toiminnot (IADL, instrumental activities of daily living), esimerkiksi taloustyöt, kaupassa käynti, autolla ajo sekä lääkkeiden ja puhelimen käyttö. Lopulta toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa jo päivittäisiä perustoimintoja (BADL, basic activities of daily living), joita ovat esimerkiksi kävely, peseytyminen, pukeutuminen, wc:ssä käyminen ja syöminen. (Pitkälä ym. 2010, 438–439.)

## **4.2 Toimintakyvyn muutosten vaikutus kotona selviytymiseen**

Toimintakyvyn heikentyminen vaikuttaa ikääntyneen itsenäiseen selviytymiseen kotiympäristössä ja tuo uudenlaisia vaatimuksia asuinympäristölle. Ikääntymisen myötä aistit, motoriikka ja kognitiiviset taidot heikkenevät, jolloin selviytyminen päivittäisistä toiminnoista turvallisesti vaarantuu. Ikääntyneiden arkielämää rajoittavat mahdollisesti myös pitkäaikaissairaudet sekä erilaisten lääkkeiden käyttäminen, heikentynyt näkö ja liikuntakyky saattavat altistaa kaatumisille. (Elo 2009, 94.)

Ikääntyessä näkökyky heikkenee, mikä aiheuttaa erilaisia ongelmia ja vaikuttaa itsenäiseen selviytymiseen kotona. Yksityiskohtien löytäminen ja havaitseminen vaikeutuvat kotona ja lähiympäristössä, mikä aiheuttaa kompastumisia ja esteisiin törmäämisiä. Ongelmia aiheuttavat hämärässä näkemisen vaikeus, voimakkaisiin valotason muutoksiin sopeutuminen ja häikäistyminen valon, heijastuksien tai valaistuksen vuoksi. Myös näkemisen valontarve lisääntyy ja värien erottaminen vaikeutuu, koska verkkokalvolle pääsevän valon määrä vähentyy. Tasoerojen havaitseminen vaikeutuu johtuen syvyysnäön heikkenemisestä, mikä lisää kompastumisriskiä. Moni ikääntynyt kärsii myös kuulosta johtuen sisäkorvan ja kuulohermon rappeutumisesta. Huono

kuulo vaikeuttaa toimimista meluisassa, hälyäänien ja kaikujen täyttämässä tilassa. (Verma & Hätönen 2011, 7-8; Åkerblom 2002, 15.). Huono kuulo ei vaikuta olennaisesti päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, mutta tuo epävarmuutta kommunikaatioon, aiheuttaa väärintulkintoja ja heikentää itseluottamusta (Heikkinen 2005, 330–331).

Ikääntyessä tapahtuu merkittävää heikkenemistä kaikissa fyysisen toimintakyvyn osatekijöissä esimerkiksi maksimaalisessa hapenkulutuksessa ja lihasten voimakkuudessa. Eniten heikkenemistä esiintyy monimutkaisissa, useiden toimintojen koordinoitua yhteistyötä edellyttävissä kyvyissä kuten tasapainossa. Hidastuminen on myös yksi vanhenemisen liittyvistä keskeisistä piirteistä, joka näkyy muun muassa kävely-nopeudessa. (Heikkinen 2005, 329–330.) Nämä muutokset vaikeuttavat fyysistä toimintakykyä vaativia tehtäviä kuten kurkottelua, kumartelua ja kyykistymistä (Pikkarainen 2007, 57). Ulottumista ja voimaa vaativia toimintoja vaikeuttavat ja rajoittavat ylävartalon jäykät tai kipeät nivelet, heikot lihasvoimat sekä käsien hienomotoriikan huononeminen (Åkerblom 2002, 15).

Myös tuki- ja liikuntaelinsairaudet (esim. nivelten kulumat, osteoporoosi, lihaskato) heikentävät monien ikääntyneiden toimintakykyä ja vaikeuttavat liikkumista (Verma & Hätönen 2011, 7). Liikkuminen portaissa ja ulkona ovat tärkeässä asemassa päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kannalta (Heikkinen 2005, 330). Liikkumisen vaikeutuminen vähentää myös ikääntyneiden sosiaalisten vuorovaikutusten määrää, kun ikääntynyt henkilö ei enää pääse ulos asunnostaan. (Verma & Hätönen 2011, 7.)

## 5 ESTEETTÖMYYDEN KAUTTA TOIMINNAN MAHDOLLISTUMISEEN

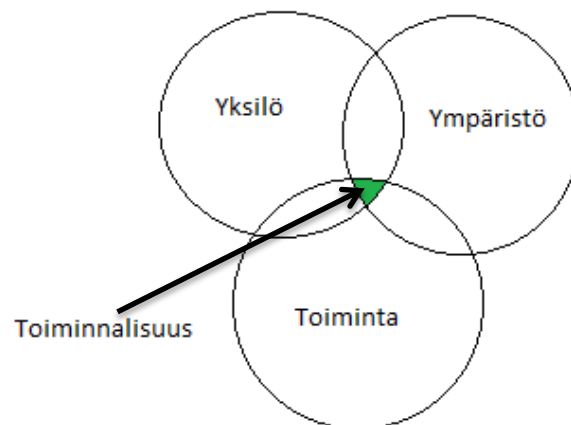
Toimintaterapian kiinnostuksen kohteena on ihmisen toiminnallisuus, joka syntyy ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutuksessa (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 30). Toimintaterapeutti auttaa edistämään asiakkaidensa toimintamahdollisuuksia sekä parantamaan heidän elämänlaatuaan. Toimintamahdollisuuksien edistämiseen tarvitaan asiakkaan toimintamahdollisuuksiin vaikuttavien tekijöiden huolellista ja jatkuvaa arviointia. Toimintamahdollisuuksiin pyritään vaikuttamaan parantamalla asiakkaan valmiuksia, vahvistamalla taitoja, tukemalla sopeutumista tai muuttamalla ja mukauttamalla ympäristötekijöitä. (Harra 2003, 17.)

Toimintaterapian teoreettinen Person Environment Occupation –malli (PEO-malli) kuvaa sitä, kuinka ihmisen toiminnallisuutta voidaan edistää hyödyntämällä ympäristön voimavaroja. Mallin ovat kehittäneet Mary Law, Barbara Cooper, Susan Strong, Debra Stewart, Patricia Rigby ja Lori Letts. Mallin kehittämisen pohjana ovat olleet eri teorit, joita ovat muun muassa Ikääntymisen egologinen malli (Lawton & Nahemow, 1973) sekä Flow-malli (Csikszentmihalyi, 1990). (Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby, & Letts 1996, 9,14; Rigby & Letts 2003, 25.)

Mallia kehitettäessä keskeinen tavoite oli pyrkiä parantamaan yksilön toiminnallisuutta hyödyntämällä ympäristön voimavarojen monia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja sekä vähentämällä ympäristön esteitä. Mallin kehittäjät kokivat tärkeäksi myös sen, että on olemassa sellainen toimintaterapian malli, jota muiden ammattikuntien on helppo ymmärtää. Malli auttaa toimintaterapeutteja kuvaamaan muille ammattikunnille, kuinka toiminnallisuutta voidaan edistää. (Rigby & Letts 2003, 20,25.)

PEO-malli koostuu kolmesta osatekijästä, yksilöstä (person), ympäristöstä (environment) ja toiminnasta (occupation). Toiminnallisuus (occupational performance) muodostuu näiden kolmen osatekijän vuorovaikutuksesta (ks. kuvio 1). Malli on dyy-

naminen eli vuorovaikutus eri osatekijöiden välillä vaihtelee jatkuvasti elinkaaren ajan. (Law ym. 1996, 14–15.)



KUVIO 1. PEO-mallin osatekijät, joiden vuorovaikutuksesta muodostuu toiminnallisuus (mukaillen Law ym. 1996, 18)

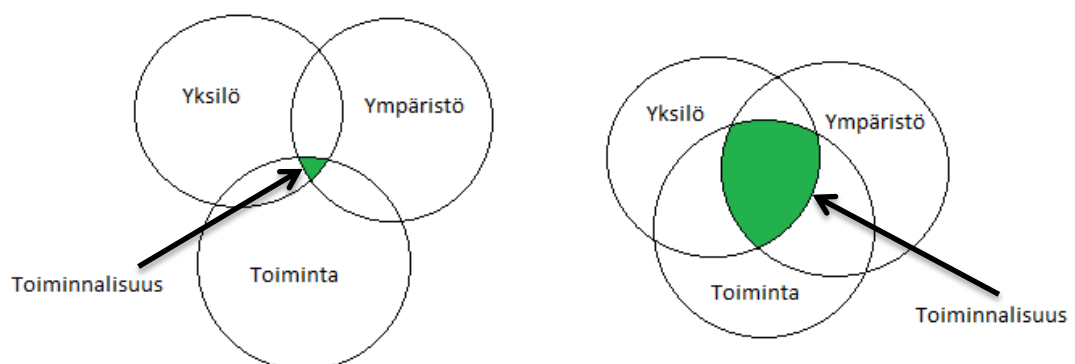
Mallissa yksilö nähdään ainutlaatuisena ja hän omaksuu erilaisia rooleja. Roolit ovat dynaamisia, eli roolien tärkeys, kesto ja merkitys vaihtelevat ajan ja tilanteen mukaan. Yksilö tuo tilanteeseen joukon ominaisuuksia, taitoja, tietoa ja kokemusta. Mallin mukaan yksilö on dynaaminen, motivoitunut ja jatkuvasti kehittyvä sekä jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat tapaan, jolla yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja toteuttaa toiminnallisuuttaan. (Law ym. 1996, 15–17.)

Mallin mukaan ympäristö on laaja kokonaisuus, johon kuuluvat kulttuurinen, sosio-ekonominen, institutionaalinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Näitä kaikkia ympäristön alueita pidetään yhtä tärkeinä. Ympäristön nähdään kontekstina, jossa yksilön toiminnallisuus tapahtuu. Ympäristö vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen sekä myös yksilön käyttäytyminen vaikuttaa ympäristöön. Ympäristö ei ole pysyvä ja sillä voi olla mahdollistava tai rajoittava vaikutus toiminnallisuuteen. Ympäristöä pidetään helpommin muutettavissa olevana kuin yksilöä. (Law ym. 1996, 16–17.)

Toiminta määritellään joukoksi itseohjautuvia tehtäviä (task) ja tekemisiä (activity), joihin yksilö sitoutuu täyttääkseen itsestä huolehtimisen ja ilmaisun sisäiset tarpeensa elämänsä aikana. Toimintoja toteutetaan yksilöllisten roolien ja monien ympäristöjen konteksteissa. (Law ym. 1996, 16.)

Mallissa toiminnallisuus (occupational performance) nähdään monimutkaisena ja dynaamisena ilmiönä. Toiminnallisuus pitää sisällään sekä tilalliset että ajalliset näkökohdat. Toiminnallisuus muotoutuu asioista, joihin yksilö on sitoutunut ja joita tapahtuu yksilön, ympäristön ja toiminnan välillä. (Law ym. 1996, 17.)

Mallin mukaan yksilö, ympäristö ja toiminta ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään eri ajassa ja paikassa tavalla, joka lisää tai vähentää niiden yhteensopivuutta. Kuviossa 2 on havainnollistettu sitä, kuinka toiminnallisuus muuttuu osatekijöiden vuorovaikutuksen muuttuessa. Vasemmalla olevassa kuvassa näiden osatekijöiden yhteensopivuus on vähäistä, jolloin myös yksilön toiminnallisuus on vähäisempää. Oikealla olevassa kuvassa osatekijöiden yhteensopivuus on suurempi, jolloin yksilön toiminnallisuus mahdollistuu paremmin. Esimerkiksi muuttamalla ympäristötekijöitä yksilölle sopivammaksi lisätään yksilön, ympäristön ja toiminnan yhteensopivuutta ja edistetään näin yksilön toiminnallisuutta.



KUVIO 2. Toiminnallisuuden muuttuminen (mukaillen Law ym. 1996, 18)

Sipiläisen mukaan Lawton ja Nahemow (1973) ovat kehittäneet ikääntymisen egologisen mallin, jonka mukaan yksilön toimintakyvyn ja ympäristön vaatimusten välillä on riippuvuussuhde. Ympäristön tulisi vastata yksilön tarpeiden ja kykyjen asettamia vaatimuksia. Jos yksilön toimintakyky vastaa ympäristön vaatimuksiin, ei hän kiinnitä juurikaan huomioita ympäristöön ja sopeutuu tällöin monenlaisiin ympäristöihin. Jotta ympäristöllä olisi myönteinen vaikutus yksilöön jolla on alhainen toimintakyky, tulisi ympäristön vaatimukset olla vähäisiä. Ympäristö vaikuttaa negatiivisesti, kun ympäristön vaatimukset kasvavat liian suuriksi eikä toiminta enää onnistu. (Sipiläinen 2011, 19–20.)

Toimintaterapialla pyritään lisäämään asiakkaan toiminnallista itsenäisyyttä päivittäisissä toiminnoissa, sosiaalista osallistumista sekä elämänlaatua (Steultjens, Dekker, Bouter, Jellema, Bakker, Van Den Ende, 2004, 453). Toimintaterapian tarkoituksena on edistää yksilön toiminnallisuutta tai osallistumista muun muassa poistamalla ympäristössä olevia esteitä ja lisäämällä tukea. Vaikka interventio kohdistuisikin esimerkiksi ympäristön muokkaamiseen, on tavoitteena kuitenkin tukea asiakkaan toiminnallisuutta päivittäisissä toiminnoissa. Ympäristön esteet voivat liittyä fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen tai institutionaaliseen ympäristöön. Näihin pyritään vaikuttamaan:

- fyysisessä ympäristössä: turvallisuuteen, esteettömyyteen ja sosiaaliseen tukeen
- sosiaalisessa ympäristössä: perheen tukeen, rooliodotuksiin, koulutukseen ja harjoitteluun
- kulttuurisessa ja institutionaalisisessa ympäristössä: kulttuuristen uskomusten, asenteiden ja arvojen luomiin mahdollisuuksiin ja esteisiin, politiikkaan sekä odotuksiin. (Law, Di Rezze & Bradley 2010, 155–156.)

Opinnäytetyömme esteettömyyden tarkistuslistalla kotihoidon työntekijöiden on mahdollista arvioida asiakkaidensa kotiympäristön fyysisiä esteitä. Näiden fyysisten esteiden poistamisella on tarkoitus edistää asiakkaiden toimintamahdollisuuksia.



Fyysisiä esteitä pyritään poistamaan erilaisilla kodin muutostöillä ja näin ollen parannetaan yksilön ja ympäristön yhteensopivuutta.

## 5.1 Kodin muutostyöt

Ympäristön muokkaamisella helpotetaan ikääntyneen itsenäistä selviytymistä kotiympäristössä ja voidaan keventää perheeltä tai muulta hoitavalta taholta saatavaa avuntarvetta. Ympäristön muokkaamisella voi olla ennaltaehkäisevä, ylläpitävä ja korvaava rooli ikääntyneen toimintakyvyn kannalta. Esimerkiksi asentamalla kylpyhuoneeseen tukikahvoja, voidaan ennaltaehkäistä kaatumisriskiä, riittävällä valaistuksella voidaan ylläpitää asiakkaan kykyä tehdä hänelle merkityksellistä toimintaa sekä liikkumisen apuvälineillä kuten kävelykepillä voidaan korvata toimintakyvyn heikkenemistä. (Gitlin 2010, 53, 55.)

Ympäristöön kohdistuvat muutokset voivat kohdistua fyysisen ympäristön muutokseen (Changes to the Physical Environment), toiminnan muokkaamiseen (Modification of the Occupation) ja muilta ihmisiltä saatavaan tukeen (Supports From People) (Stark 2003, 225). Toimintaterapeutti hyödyntää työssään näitä kaikkia alueita pyrkessään edistämään asiakkaidensa toiminnallisuutta. Opinnäytetyössämme keskitymme lähinnä muutokseen, joita voidaan tehdä fyysisessä ympäristössä.

Yksi keino, jolla voidaan vaikuttaa ympäristöön, on toiminnan muokkaaminen. Tällöin asiakasta ohjataan käyttämään olemassa olevaa ympäristöä tavalla, joka mahdollistaa toiminnallisuuden tavoitteiden saavuttamisen turvallisemmin ja helpommin. Esimerkiksi henkilöä, joka on heikkonäköinen, voidaan ohjeistaa laittamaan aina valot päälle portaissa kulkiessaan. Ympäristöön voidaan vaikuttaa myös muilta ihmisiltä saatavalla avulla ja tuella. Hoitotyöntekijöitä voidaan muun muassa kouluttaa oikeanlaisissa siirtotekniikoissa tai kotiin voidaan ostaa erilaisia palveluita (esim. ateriapalvelu, siivouspalvelu), jotka tukevat itsenäistä selviytymistä kotiympäristössä. (Stark 2003, 225–226.)

Fyysisen ympäristön muokkaamiseen on olemassa useita erilaisia menetelmiä ja välineitä, joilla voidaan edistää yksilön ja ympäristön yhteensopivuutta (Stark 2003, 224). Kodin muutostöitä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon kaikki tekijät, jotka vaikuttavat itsenäiseen suoriutumiseen kotona. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen tarpeet ja tavoitteet, perheen sisäinen työnjako, tavat ja tottumukset, asenteet sekä käsitys omasta asunnosta tai kodista. (Kanto-Ronkanen, Hurnasti & Mäntyniemi 2010, 209.)

Kodin muutostyöt voivat olla eri laajuisia riippuen asiakkaan tilanteesta ja tarpeista. Asunnossa voidaan tehdä uudelleen järjestelyjä asiakkaan tarpeiden mukaan. Esimerkiksi usein käytettävissä olevat esineet sijoitetaan käden ulottuville tai huonekalut järjestellään siten, että pyörätuolilla liikkuvalla henkilöllä on riittävästi tilaa liikkua. Fyysiseen ympäristöön voidaan tuoda myös päivittäisiä toimintoja helpottavia apuvälineitä esimerkiksi suihkutuoli tai wc-istuimen korottaja. Ympäristöön voidaan tehdä myös pieniä tai suurempia rakenteellisia muutoksia. Pienempiä muutoksia ovat esimerkiksi kaiteiden asentaminen portaisiin tai tukikahvan asentaminen kylpyhuoneeseen. Suurempia muutoksia ovat esimerkiksi luiskan rakentaminen sisäänkäynnin luokse tai suihkunurkkauksen rakentaminen kylpyammeen tilalle. (Stark 2003, 224–225.)

Kodin muutostöihin ei tarvita aina välttämättä ammattilaisen apua. Weeks ja muiden (2010) mukaan asiakas itse tai hänen omaisensa voivat tehdä kotiympäristössä pieniä muutoksia, jotka keskittyvät lähinnä kodin turvallisuuteen. Muutoksia voivat olla esimerkiksi mahdollisten turvallisuus ja kaatumisriskien poistaminen kuten matot, tavaroiden poistaminen kulkuväyliltä, palohälyttimien tarkistaminen, riittävästä valaistuksesta huolehtiminen ja tavaroiden sijoittaminen helposti saataville. (Weeks ym. 2010, 399.)

Useat tutkimukset osoittavat, että kodin muutostöillä on vaikutusta ikääntyneiden toiminnallisuuteen ja itsenäiseen selviytymiseen kotiympäristössä (Petersson, Kottorp, Bergström & Lilja 2009, 78–87; Stark 2004, 32–39; Stark, Landsbaum, Palmer,

Somerville, Morris 2009, 235–245.) Peterssonin ja muiden (2009, 78) tutkimuksen mukaan kodin muutostyöt tulisi tehdä mahdollisimman nopeasti, koska mitä pidemmälle muutostöiden aloittaminen siirtyy, sitä vaikeampaa ikääntyneen on selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Peterssonin, Liljan, Hammelin ja Kottorpin (2008) tutkimuksessa tuli ilmi, että kodin muutostöillä on positiivinen vaikutus ikääntyneen omaan kokemukseen kyvystään selviytyä jokapäiväisessä elämässä ja kodin muutostyöt lisäsivät myös turvallisuutta. Tutkimustulosten mukaan kodin muutostöillä ei ollut vaikutusta ikääntyneen toiminnalliseen itsenäisyyteen. Tutkijat toteavat kuitenkin, että toiminnallinen itsenäisyys ei ole välttämättä ensisijainen tavoite ikääntyneillä, joilla toimintakyky on heikentynyt, vaan kodin muutostöillä tavoitellaan ikääntyneen mahdollisuutta asua kotonaan mahdollisimman pitkään. (Petersson, Lilja, Hammel & Kottorp 2008, 253–260.)

## **6 ARVIOINTIMENETELMÄN KÄYTETTÄVYYS**

Opinnäytetyömme tavoitteena oli arvioida esteettömyyden tarkistuslistan ja sen käytön ohjeistuksen käytettävyyttä. Olemme käyneet teorian kautta läpi käytettävyyden määritelmiä, joista valitsimme esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyden arvioimiseen tärkeäksi näkemämme osa-alueet (ks. taulukko 1). Olemme tehneet jokaiselle valitsemallemme osa-alueelle määritelmät, joissa on hyödynnetty myös teoria-tietoa. Tarkoituksena oli hyödyntää näitä osa-alueiden määritelmiä arvioitaessa esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyttä. Käytettävyyden määritelmässä ja teorioissa käytettävyys liitetään usein tietoteknisiin tuotteisiin ja näin ollen teoriaosuu-temme käytettävyyden määritelmässä korostuvatkin tietotekniikkaan liittyvät termit ja käsitteet. Käytettävyys liittyy kuitenkin myös kaikkiin jokapäiväisessä käytössä ole- viin tuotteisiin ja asioihin.

TAULUKKO 1. Käytettävyyden määritelmät tässä opinnäytetyössä

OSA-ALUEET	MÄÄRITELMÄ
Tuloksellisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotihoidon työntekijät saavat esteettömyyden tarkistuslistalla esille asiakkaan ja oman työnsä kannalta merkittävät esteettömyyden haasteet</li> <li>• Esteettömyyden tarkistuslista soveltuu kotihoidon työntekijöiden työvälineeksi</li> </ul>
Vaivattomuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteettömyyden tarkistuslistan käyttäminen on yksinkertaista, selkeää ja luontevaa eli helppokäyttöistä</li> <li>• Esteettömyyden tarkistuslistan käyttämiseen kuluva aika ei kuormita työntekijöitä</li> </ul>
Tyytyväisyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotihoidon työntekijät ovat tyytyväisiä esteettömyyden tarkistuslistaan</li> </ul>
Ymmärrettävyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteettömyyden tarkistuslistan käyttö on helppo oppia</li> <li>• Esteettömyyden tarkistuslistan kohdat ovat työntekijöille ymmärrettäviä (kieliasun selkeys, heille tuttuja termejä ja ilmauksia)</li> </ul>
Kattavuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteettömyyden tarkistuslistassa on kaikki olennaiset asiat asiakkaan ja työntekijän kannalta</li> </ul>
Ulkoasun miellyttävyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteettömyyden tarkistuslistan ulkoasu on miellyttävä ja värit ja taulukointi selkiyttävät ulkoasua</li> </ul>
Riittävä ja selkeä ohjeistus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohjeistus auttaa ymmärtämään esteettömyyden tarkistuslistan kohtia</li> <li>• Ohjeistuksen tekstit ovat selkeitä ja kuvat tukevat tekstiä</li> </ul>

## 6.1 Käytettävyyden määritelmiä

Käytettävyyttä voidaan määrittää useilla eri tavoilla. Mikään määritelmä yksinään ei pysty kuvaamaan käytettävyyttä yksiselitteisesti. Yleisiä, useissa lähteissä käytettyjä käytettävyyden määritelmiä ovat standardi ISO 9241–11 sekä Jakob Nielsenin määritelmä. Näiden määritelmien lisäksi olemme nostaneet myös muiden määritelmiä käytettävyydestä.

Standardi ISO 9241–11 määrittelee käytettävyyden seuraavasti: ”Mitta, miten hyvin määrätyt käyttäjät voivat käyttää tuotetta määrätystä käyttötilanteesta saavuttaakseen määritetyt tavoitteet tuloksellisesti, tehokkaasti ja miellyttävästi.” Tuotteen käytettävyyden tavoitteena on auttaa käyttäjää saavuttamaan tavoitteensa ja tarpeensa tietyssä käyttötilanteessa. Tuloksellisuudella tarkoitetaan sitä, miten hyvin halutut tavoitteet saavutetaan. Tehokkuudella tarkoitetaan, miten paljon työtä tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Miellyttävyydellä tarkoitetaan, miten mukavaksi käyttäjä kokee tuotteen käytön. Tuotteen käytettävyyteen vaikuttavat monet tekijät: käyttäjät, tehtävät, laitteistot sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. (SFS-EN ISO 9241–11 1998, 6.)

Nielsenin jakaa käytettävyyden viiteen ominaisuuteen: opittavuus (learnability), tehokkuus (efficiency), muistettavuus (memorability), virheiden vähäisyys (errors) ja tyytyväisyys (satisfaction).

- Opittavuus: järjestelmän tulisi olla helposti opittava, jotta käyttäjä pääsee aloittamaan sen käyttämisen nopeasti.
- Tehokkuus: opittuaan järjestelmän käyttämisen, käyttäjä pystyy käyttämään sitä tehokkaasti.
- Muistettavuus: järjestelmän tulisi olla helposti muistettava. Jos käyttäjä ei ole käyttänyt järjestelmää vähään aikaan, pystyy hän palauttamaan kuitenkin sen käyttämisen mieleensä ilman uudelleen opettelua.
- Virheiden vähäisyys: järjestelmässä tulisi olla vain vähän virheitä. Jos käyttämisen aikana virheitä kuitenkin ilmaantuu, käyttäjän tulisi toipua näistä virheistä nopeasti ja pystyä jatkamaan järjestelmän käyttämistä. Tuhoisia virheitä ei saisi tapahtua lainkaan.
- Tyytyväisyys: järjestelmän käyttämisen tulisi olla miellyttävää eli käyttäjät ovat tyytyväisiä käyttäessään järjestelmää. (Nielsen 1993, 26.)

Antti Wiio (2004) jakaa käytettävyyden seuraaviin osa-alueisiin: ymmärrettävä, vaivaton, kattava sekä esteettisesti miellyttävä. Laitte tai sovellus on ymmärrettävä, kun

käyttäjän on helppoa päätellä, miten hän pääsee haluamaansa lopputulokseen tai mitä sillä voi tehdä. Ymmärrettävyys on myös yksilökohtainen asia. Vaivattomalla laitteella tai sovelluksella käyttäjä suoriutuu tehtävästä mahdollisimman yksinkertaisella tavalla. Laitteen tai sovelluksen vaivalloisuus vie usein enemmän aikaa ja voi aiheuttaa tämän vuoksi taloudellisia tappioita. Sovellus on kattava silloin, kun se tarjoaa ne toiminnot ja tiedot, joita käyttäjä tarvitsee tehtävän suorittamiseen. Sovellus, joka on esteettisesti miellyttävä, antaa käyttäjälle kuvan laadusta ja osaamisesta. Selkeys on yksi esteettisyyden osatekijöistä. (Wiio 2004, 29–31.)

Olemme nostaneet myös eri lähteistä käytettävyyteen liittyviä tekijöitä, jotka olemme katsoneet tärkeäksi oman esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyden kannalta. Hyysalon (2009) kirjan käytettävyyden osa-alueista tärkeinä tekijöinä pidimme seuraavia: laitteen toimintojen vastaavuus siihen, mitä käyttäjät pyrkivät sillä tekemään, toimintojen ja kenttien ryhmittely, laitteen vastaavuus käyttäjien tottumuksiin ja kokemuksiin aiemmista laitteista, graafinen suunnittelu ja väriyty sekä nimeäminen ja symbolien luominen. (Hyysalo 2009, 168–170.) Nielsen on kehittänyt käytettävyyden arviointiin 10 -kohtaisen listan, josta tärkeinä tekijöinä pidimme seuraavia: tuotteen tulisi olla yksinkertainen, selkeä ja luonteva käyttää, tuotteessa tulisi käyttää käyttäjien kieltä (heille tuttuja termejä ja ilmauksia), tuotteen tulisi olla yhdenmukainen ja samoilla periaatteilla toimiva, tuotteelle tulisi olla riittävä ja selkeä ohjeistus. (Hyysalo 2009, 170–171; Kuutti 2003, 49.)

Sosiaali- ja terveysministeriön tiedotteen mukaan arviointimenetelmän käytettävyydessä tulisi huomioida välineen saatavuutta, hintaa, käyttämisen helppoutta ja käyttöön kuluva aika (Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa 2006, 12).

## 6.2 Käytettävyytestaus

Käytettävyytestauksella selvitetään, miten hyvin käyttäjät pystyvät suorittamaan tehtäviään tuotteella. Testaamisella pyritään selvittämään, miten käyttäjät hahmottavat tuotteen toiminnan, onko siinä sellaisia piirteitä, jotka aiheuttavat virhesuorituksia tai ymmärretäänkö tuotteen jotkin piirteet eri tavalla, kuin suunnittelijat olivat ne ajatelleet. Testauksella pyritään saamaan esille tuotteen muutostarpeet. Käytettävyytestaus on mahdollista tehdä valmiille tuotteelle tai prototyypille. Käytettävyytestaus etenee yleensä siten, että käyttäjälle annetaan suoritettavat tehtävät testattavalla tuotteella ja testaaja havainnoi heidän suoriutumistaan. Testitilanne olisi hyvä tapahtua mahdollisimman luonnollisessa käyttöympäristössä. Testitilanteen jälkeen käyttäjiä voidaan vielä haastatella lisätietojen saamiseksi. (Hyysalo 2009, 164–166; Kuutti 2003, 68–76.)

Käytettävyytestauksen arviointi- ja tiedonkeruumenetelmiä on useita, joista omaan testaustilanteeseemme soveltuu parhaiten jälkikäteen haastattelu. Jälkikäteen haastattelu on yleensä osana kaikkia käytettävyystestejä, mutta sitä voidaan myös käyttää pääasiallisena tiedonkeruutapana. Testikäyttäjät tekevät tehtävät itsenäisesti ja tämän jälkeen heitä joko haastatellaan tai he täyttävät kyselylomakkeen. Jälkikäteen haastattelulla voidaan selvittää käyttäjän tyytyväisyyttä tuotteeseen sekä joltain osin myös käyttövirheitä. (Hyysalo 2009, 176–177; Sinkkonen, Kuoppala, Parkkinen & Vastamäki 2006, 286.)

Nielsenin mukaan monia käytettävyyteen liittyviä tekijöitä voidaan parhaiten tutkia yksinkertaisesti kysymällä käyttäjiltä. Erityisesti tämä soveltuu tilanteisiin, joissa halutaan selvittää käyttäjän subjektiivista tyytyväisyyttä tai mahdollista tyytymättömyyttä. Kyselyt ja haastattelut ovat myös hyödyllisiä menetelmiä, kun tutkitaan kuinka käyttäjät käyttävät järjestelmää ja mistä ominaisuuksista he erityisesti pitävät tai eivät pidä. (Nielsen 1993, 209.)

## 7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli muokata esteettömyyden tarkistuslistasta työväline kotihoidon palveluita tuottavan yrityksen työntekijöille ja kehittää sen käytölle ohjeistus. Tavoitteena työssämme oli selvittää esteettömyyden tarkistuslistan ja sen käytön ohjeistuksen käytettävyyttä yhteistyössä Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöiden kanssa.

Tutkimustehtävämme olivat seuraavat:

- Selvittää kirjallisuuden ja tutkimusten kautta, miten ikääntyneiden kotiympäristössä on arvioitu esteettömyyttä eri menetelmillä ja mitä tekijöitä tulisi ottaa huomioon
- Selvittää kirjallisuuden ja tutkimusten kautta, mitkä tekijät kotiympäristössä vaikuttavat kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointiin ja – turvallisuuteen
- Muokata haetun tiedon pohjalta esteettömyyden tarkistuslistaa ja kehittää sen käytölle ohjeistus työvälineiksi kotihoidon työntekijöille
- Selvittää kotihoidon työntekijöiden mielipide esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyydestä.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen, jonka aihe nousi konkreettisesta työelämän tarpeesta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen ammatillisessa kentässä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opas tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää käytännön toteutuksen sekä sen raportoinnin tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyössä korostuvat työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys, sen tulisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja osoittaa riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)



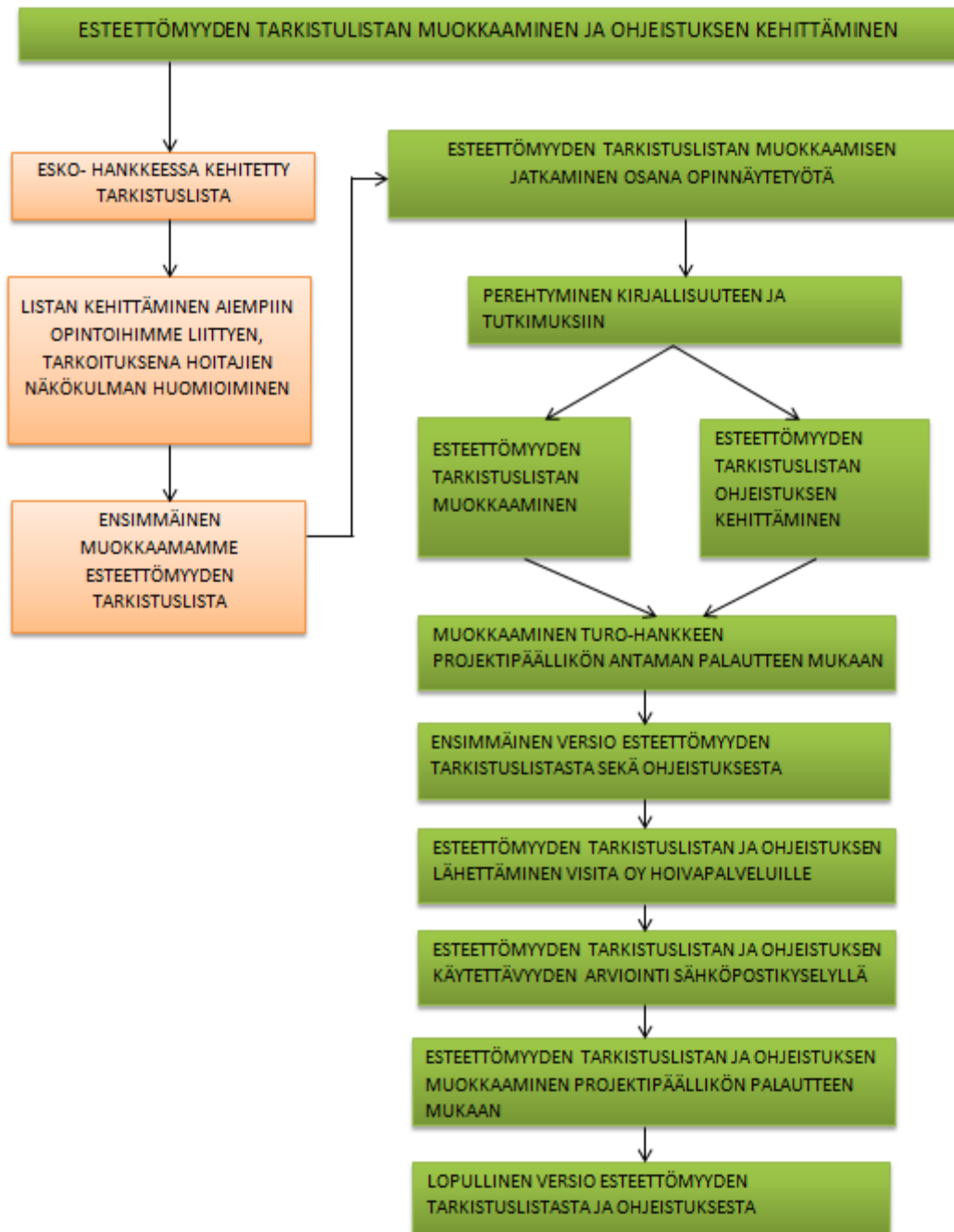
Tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus, joka tehdään toiminnallisessa opinnäytetyössä, on tarkoitettu aina jollekin tietylle kohderyhmälle tai jonkun kohderyhmän käytettäväksi. Tavoitteena on osallistuminen toimintaan, tapahtumaan tai selkiyttää toimintaa oppaan tai ohjeistuksen avulla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään aina jokin konkreettinen tuote. Tärkeitä kriteereitä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 38–39, 51, 53.)

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutus sisälsi useamman vaiheen (ks. kuvio 3). Ensimmäisessä vaiheessa muokkasimme kirjallisuuden ja tutkimusten avulla esteettömyyden tarkistuslistaa sekä kehitimme ohjeistuksen sen käytölle. Tarkistuslistan muokkaamisessa ja ohjeistuksen kehittämisessä hyödynsimme myös TURO-hankkeen projektipäällikön antamaa palautetta.

Toisessa vaiheessa tarkoituksemme oli selvittää esteettömyyden tarkistuslistan ja ohjeistuksen käytettävyyttä yhteistyössä Visita Oy Hoivapalvelut yrityksen työntekijöiden kanssa. Tarkoituksena oli, että pitäisimme yrityksen työntekijöille ohjeistuksen tueksi lyhyen koulutuksen, jossa kävisimme yhdessä läpi tarkistuslistalla arvioitavat kohdat. Tämän jälkeen työntekijät tekisivät arvioinnit asiakkaan kotiympäristössä ja arviointien jälkeen haastattelisimme heitä tarkistuslistan ja ohjeistuksen käytettävyydestä teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyömme aikana yrityksessä tapahtui kuitenkin muutoksia, joiden takia suunnitelmamme muuttuivat.

Työntekijöiden ajanpuutteen vuoksi koulutus peruuntui ja tämän jälkeen sovimme, että he perehtyisivät itsenäisesti muokkaamaamme tarkistuslistaan ja kehittämäämme ohjeistukseen. Lopulta työntekijöiden ajanpuutteen vuoksi yrityksen työntekijöistä vain yksi ehti tekemään arvioinnin esteettömyyden tarkistuslistalla. Emme saaneet sovittua yhteistä aikaa haastattelulle työntekijän kanssa, joten sovimme, että hän vastaisi käytettävyyteen liittyviin kysymyksiimme (ks. liite 1) sähköpostin välityksellä. Työntekijältä saatujen vastausten perusteella saimme suuntaa antavaa

tietoa käytettävyydestä. Kolmannessa vaiheessa muokkasimme edelleen tarkistuslistaa sekä ohjeistusta TURO-hankkeen projektipäälliköltä saamiemme kehitysehdotusten perusteella.



KUVIO 3. Kaavio esteettömyyden tarkistuslistan muokkaamisesta ja ohjeistuksen kehittämisestä

## 8.1 Esteettömyyden tarkistuslistan ja ohjeistuksen kehittäminen

Aloitimme esteettömyyden tarkistuslistan muokkaamisen ja ohjeistuksen kehittämisen etsimällä kirjallisuudesta ja tutkimuksista erilaisia kotiympäristön esteettömyyden arviointimenetelmiä, tietoa ikääntyneistä ja esteettömyydestä sekä kodista työympäristönä. Haimme tietoa seuraavista tietokannoista: ARTO, JaNet, JYKDOK, LINDA, Medic, Theseus, Pubmed, OTSeeker, OTDBase, Cinahl, Ebrary ja Google. Ennen tiedonhaun aloittamista, haimme yleisestä suomalaisesta asiasanastosta (YSA) aiheeseemme liittyviä asiasanoja, pohdimme muita aiheeseemme liittyviä hakusanoja ja käännsimme hakusanojamme englanniksi (ks. taulukko 2).

TAULUKKO 2. Tiedonhaun hakusanat

ASIASANAT	HAKUSANAT ENGLANNIKSI	MUITA HAKUSANOJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>– vanhuksset, ikääntyneet, ikäihmiset</li> <li>– esteettömyys, esteellisyys</li> <li>– ympäristö, asuin ympäristö, elinympäristö, fyysinen ympäristö, hoitoympäristö, rakennettu ympäristö, sisäympäristö, toimintaympäristö, ympäristön suunnittelu</li> <li>– arviointi</li> <li>– asuminen, kotona asuminen, tuettu asuminen</li> <li>– käytettävyys, käyttäjälähtöisyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aged, elderly/old person, old age, old people</li> <li>- community-dwelling</li> <li>- accessibility</li> <li>- evaluation, assessment, environment assessment tool, assessment tools</li> <li>- usability</li> <li>- independent living</li> <li>- home modification, housing adaptation</li> <li>- environment, home environment, environment design</li> <li>- safety</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– esteettömyyskartointus</li> <li>– itsenäinen asuminen</li> <li>– koti, kotiympäristö, kodin merkitys</li> <li>– kodin muutostyöt, asunnon muutostyöt</li> <li>– kotihoito, koti työympäristönä</li> </ul>

Tiedonhakuja tehdessämme huomasimme, että aiheesta löytyi paljon tietoa. Aloimme käydä läpi löytämäämme tietoa eri lähteistä ja vertasimme niitä tarkistuslistan arvioitaviin kohtiin. Vertailun kautta huomasimme, että esteettömyyden tarkistuslistassa ja löytämässämme tiedonlähteissä oli huomioitu samoja asioita. Totesimme, että tarkistuslistasta löytyi pääkohdat, joihin kotiympäristön esteettömyydessä tulisi kiinnittää huomioita. Päädymme tekemään tarkistuslistaan lopulta pieniä sisällöllisiä muutoksia (ks. taulukko 3). Tietolähteissä nousi esille erilaisia turvallisuusnäkökohtia esimerkiksi paloturvallisuus ja kodin turvajärjestelmät. Päätimme rajata esteettömyyden tarkistuslistan kuitenkin selkeästi vain fyysisten esteiden arviointiin, jotka vaikeuttavat asiakkaan päivittäisiä toimintoja kotiympäristössä ja aiheuttavat vaaratilanteita. Liitteessä 2 on esitettynä tarkistuslistan muokkaamisessa ja ohjeistuksen kehittämisessä hyödynnetyt lähteet.

TAULUKKO 3. Esteettömyyden tarkistuslistan muutokset

ESTEETTÖMYYDEN TARKISTUSLISTAN MUUTOKSET OPINNÄYTETYÖSSÄ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhden alueen lisääminen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolmen arvioitavan kohdan lisääminen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kahden kohdan yhdistäminen yhdeksi arvioitavaksi kohdaksi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kahden kohdan jakaminen useammaksi arvioitavaksi kohdaksi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvioitavien kohtien selkiyttäminen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sulkeissa olleet esimerkit pois</li> <li>- sanamuotojen muokkaaminen selkeämmäksi</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulkoasun muuttaminen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- taulukkomuoto</li> <li>- arvioitavat alueet omilla väreillään</li> </ul> </li> </ul>

Opinnäytetyössämme yhtenä näkökulmana oli kotihoidon työntekijöiden työhyvinvointi ja – turvallisuus. Halusimme tuoda tarkistuslistaan uuden arvioitavan alueen, Hoitajan työskentelyyn liittyvät tekijät, johon lisäsimme selkeästi vain hoitajan työhön liittyviä kohtia. Tähän alueeseen odotimme myös saavamme lisää kohtia työntekijöiden haastattelujen perusteella.

Päädyimme myös muuttamaan esteettömyyden tarkistuslistan ulkoasua selkeämmäksi. Kuviossa 5 on esimerkki ESKO-hankkeessa kehitetystä esteettömyyden tarkistuslistasta, jonka ulkoasua lähdimme uudistamaan opinnäytetyössämme. Kuviossa 6 on esimerkki uudistamastamme esteettömyyden tarkistuslistan ulkoasusta. Muutimme esteettömyyden tarkistuslistan taulukkomuotoon, jossa väreillä halusimme selkiyttää eri alueita kotiympäristössä. Jokaisen alueen arvioitavat kohdat ovat omassa lokerossaan (ks. kuvio 6). Halusimme lisätä myös esteettömyyden tarkistuslistaan kommentit – sarakkeen, johon työntekijöillä olisi mahdollisuus kirjata ylös arvioinnissa nousseita lisähuomioita. Tämä puuttui aiemmasta tarkistuslistasta.

A. PIHA -ALUEET	
1. ___	Kulkuväylät ovat kapeita
2. ___	Kulkuväylän pinta on epätasainen tai epävakaa (irtosoraa, hiekkaa, kaltevia kohtia, kuoppia jne.)
3. ___	Kulkuväylän kaltevuudet ovat jyrkkiä

KUVIO 4. Esimerkki ESKO-hankkeessa kehitetystä esteettömyyden tarkistuslistasta

ALUE	X	VÄITTÄMÄ	KOMMENTIT
PIHA-ALUEET		Kulkuväylät ovat kapeita	
		Kulkuväylän pinta on epätasainen tai epävakaa	
		Kulkuväylän kaltevuudet ovat jyrkkiä	

KUVIO 5. Esimerkki opinnäytetyössämme kehittämästämme esteettömyyden tarkistuslistasta

Kehittäessämme ensimmäisen kerran tarkistuslistaa aiemman opintoihimme liittyvän kurssin puitteissa, huomasimme, että kaikki kohdat eivät olleet kotihoidon työntekijöille ymmärrettäviä. Tämän myötä ymmärsimme, että tarkistuslistan käyttö vaatii tuekseen ohjeistuksen, jossa on selvennetty arvioitavia kohtia. Näin päädyimme kehittämään opinnäytetyössämme myös ohjeistuksen esteettömyyden tarkistuslistan käytölle (ks. liite 5). Taulukossa 4 on tiivistettynä ohjeistuksen kehittäminen. Ohjeistuksessa pyrimme selventämään jokaista tarkistuslistan kohtaa. Tarkoituksena oli, että ohjeistus auttaisi ymmärtämään, mitä kullakin arvioitavalla kohdalla tarkoitetaan (ks. kuvio 8).

TAULUKKO 4. Ohjeistuksen kehittäminen

OHJEISTUKSEN KEHITTÄMINEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkistuslistan kohtien selkiyttäminen sanallisesti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuvien tuominen tekstin tueksi ja ymmärtämisen helpottamiseksi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huomioitavia asioita – kohta:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- suositusmittoja</li> <li>- esimerkkejä</li> <li>- ehdotuksia esteettömyyden parantamiseksi</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Värien käyttäminen yhtenäistä tarkistuslistan kanssa</li> </ul>

<p><b>Sisäänkäynnin luona on korkeita kynnyksiä ja/tai askelmia</b></p>	<p>Sisäänkäynnin luona on kynnyksiä, askelmia tai tasoeroja, jotka haittaavat asiakkaan liikkumista.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kynnyksen maksimikorkeus on 20 mm</li> <li>– Kynnykseen voidaan asentaa esim. kynnysluiska, joka mahdollistaa kynnyksen ylittämisen helpommin rollaattorin tai pyörätuolin avulla</li> <li>– Askelman/askelmien luokse voidaan asentaa erillinen luiska</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Kuva 5. Vasemmalla kynnysluiska, oikealla sisäänkäynnin askelma korvattu luiskalla</p>
---	--

KUVIO 6. Esimerkki esteettömyyden tarkistuslistan kohdan ohjeistuksesta

Toimme ohjeistukseen myös kuvia, joiden tarkoitus oli selventää tarkistuslistan kohtia. Selkiyttääksemme tarkistuslistan kohtia siirsimme aiemmasta tarkistuslistasta sulkeissa olleet esimerkit ja selventävät huomiot ohjeistukseen. Ajatuksena meillä oli, että ennen tarkistuslistan käyttöä työntekijät perehtyisivät huolellisesti ohjeistukseen, jotta heille tulisi käsitys mitä arvioitavilla kohdilla tarkoitetaan. Myöhemmin työntekijöiden opittua tarkistuslistan käytön, ei ohjeistukseen tarvitsisi välttämättä enää palata. Käytön oppimisen myötä ei tarkistuslistassa enää tarvita selventäviä huomioita, koska työntekijällä on tällöin jo käsitys, mitä kullakin arvioitavalla kohdalla tarkoitetaan.

Lisäsimme myös useaan ohjeistuksen kohtaan Huomioitavia asioita -kohdan, johon kokosimme kyseisen aihealueen kannalta tärkeäksi näkemiämme huomioitavia asioita ja ehdotuksia esteettömyyden parantamiseksi. Yksi kotihoidon työntekijöistä toi aiemman tarkistuslistan kehityksessä esille, että arviointia helpottaisi, jos listan joissakin kohdissa olisi kerrottu ohjeellisia mittoja. Hän koki vaikeaksi arvioida esimerkiksi mikä on liian kapea, korkea tai jyrkkä. Alun perin esteettömyyden tarkistuslistassa ei ollut annettu minkäänlaisia suositus mittoja, koska tarkoitus oli, että kotihoidon

työntekijät tekisivät arviointia aina asiakkaan kannalta. Lisäsimme aiemmin kehittämäämme esteettömyyden tarkistuslistaan joihinkin kohtiin mitoituksia, hyödyntäen Suomen rakentamismääräyskokoelman (RakMK) mukaisia mitoituksia sekä Housing Enabler-arviointimenetelmän mitoituksia. Kehittäessämme opinnäytetyössämme tarkistuslistaa, päätimme siirtää mitat pelkästään ohjeistuksen huomioitaviksi asioiksi. Päädyimme tähän, koska halusimme, että arviointi tehtäisiin edelleenkin ensisijaisesti asiakkaan kannalta, eikä pelkästään mitoitusten perusteella.

## 8.2 Käytettävyyden arviointi

Esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyden arviointi tehtiin laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaan. Laadullisessa tutkimuksessa tietoa hankitaan kokonaisvaltaisesti ja aineistoa kerätään luonnollisissa tilanteissa. Tietoa hankitaan ihmisten avulla ja menetelminä suositaan muun muassa teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Opinnäytetyössä tarkoituksena oli saada teemahaastattelun avulla kotihoidon työntekijöiden mielipide esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyydestä. Laadimme käytettävyyteen liittyvään teoriaan tutustuttuamme esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyden osa-alueet sekä niiden määritelmät. Tarkoitus oli teemahaastattelun kautta käydä näitä osa-alueita läpi. Yrityksen työntekijöiden ajanpuutteen vuoksi teemahaastattelut peruuntuivat. Saimme sovittua arvioinnin tarkistuslistalla tehneen työntekijän kanssa, että hän vastaisi kysymyksiimme sähköpostilla. Koska olimme miettineet jo valmiiksi haastattelua varten teemat, päätimme muodostaa työntekijälle lähettämämme kysymykset näiden teemojen alle (ks. liite 1)

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmä, jossa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun avulla voidaan aineistoa kerätä joustavasti tilanteen mukaan. Haastattelu mahdollistaa saatavien vastausten selventämisen, saatavien tietojen syventämisen sekä lisäkysymyksien käyttämisen tarvittaessa. Haastattelija pystyy havainnoimaan haastateltavan ei-kielellisiä vihjeitä, jotka voivat auttaa ymmärtämään vastauksia paremmin. Haastattelun avulla saadaan selville tut-



kittavien oma ajatus ja käsitys tutkittavasta aiheesta. Tutkijan tehtävänä onkin välittää haastateltavan ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 41; Hirsjärvi ym. 2009, 204–205.)

Haastattelun yksi muoto on teemahaastattelu, joka on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelulle on ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen ja tutkija pyrkii haastattelun avulla selvittämään heidän subjektiivisia kokemuksiaan tilanteesta. Teemahaastattelulle tyypillistä on, että aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa. Teemahaastattelussa kysymysten tarkka muoto ja järjestys kuitenkin puuttuvat. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48; Hirsjärvi ym. 2009, 208.) Haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että kaikki teemat tulee käsiteltyä, mutta teemojen järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelujen välillä (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29.)

Haastattelussa käytetyt teemat voidaan muodostaa eri tavoilla; intuition, kirjallisuuden tai teorian perusteella. Luovuus on hyvä asia, mutta teemojen muodostaminen pelkästään mieleen juolahtaneiden asioiden (intuition) perusteella voi johtaa teema-alueiden vaillinaisuuteen. Teemat voidaan etsiä myös kirjallisuudesta, jolloin käydään läpi aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta, joiden pohjalta yhdistellään käytettävät teemat. Teorian pohjautuvassa teemojen muodostamisessa teoreettinen käsite muutetaan mitattavaan muotoon, eli teemoiksi. (Eskola & Vastamäki 2010, 35.)

Opinnäytetyössämme muodostimme teemat käyttäen näitä eri tapoja. Teemojen valinnan aloitimme tutustumalla käytettävyyden teorioihin ja kirjallisuuteen, joista keräsimme käytettävyyden erilaisia määritelmiä. Määritelmistä muodostimme esteettömyyden tarkistuslistalle omat käytettävyyden määritelmät. Näiden määritelmien oli tarkoitus olla ne teemat, joita kävisimme haastattelussa läpi. Haastatteluiden peruunnuttua tuntui luontevalta muodostaa työntekijälle lähetettävät kysymykset näiden teemojen pohjalta. Lähetimme sähköpostin välityksellä kysymykset, joihin työntekijä vastasi.

## 9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toisessa vaiheessa tarkoituksemme oli selvittää esteettömyyden tarkistuslistan sekä ohjeistuksen käytettävyyttä. Opinnäytetyömme käytettävyyden tulokset perustuvat yhden työntekijän vastauksiin, joita olemme käyneet läpi teemojen kautta. Määrittelimme esteettömyyden tarkistuslistalle sekä ohjeistukselle osa-alueet, joiden kautta oli tarkoitus saada tietoa esteettömyyden tarkistuslistan ja ohjeistuksen käytettävyydestä. Osa-alueet olivat tuloksellisuus, vaivattomuus, ymmärrettävyys, kattavuus, ulkoasun miellyttävyys, riittävä ja selkeä ohjeistus sekä tyytyväisyys. Työntekijältä saatujen vastausten perusteella nämä käytettävyyden osa-alueet täyttyivät ja viittaavat siihen, että esteettömyyden tarkistuslista voisi soveltua työvälineeksi kotihoidon työntekijöille. Koska käytettävyyden tuloksemme perustuvat kuitenkin ainoastaan yhden ihmisen vastauksiin, voimme todeta tulosten olevan vain suuntaa antavia.

### 9.1 Käytettävyyden tulokset

#### 9.1.1 Tuloksellisuus

Tuloksellisuudella halusimme selvittää, saadaanko esteettömyyden tarkistuslistalla esille asiakkaan kotiympäristön esteettömyyden haasteet sekä asiakkaan että työntekijän kannalta. Halusimme myös selvittää, soveltuuko tarkistuslista työvälineeksi kotihoidon työntekijöille. Työntekijän vastauksessa tuli esille, että tarkistuslista auttaa kiinnittämään huomiota asiakkaan kodin esteettömyyden haasteisiin, joihin ei muuten jokapäiväisessä työskentelyssä kiinnittäisi huomioita.

*"Myös kynnyksien korkeuteen ja taso eroihin on tullut kiinnitettyä entistä enemmän huomiota. Kotihoidon asiakkaista pääosa koostuu vanhuksista ja heidän jalat ei nou-*

*se enää yhtä ketterästi kuin ennen vaan askel on hyvin matala, ja se tuo ongelmia tullessaan, kaatumisen riski on suuri.”*

Soveltuvuuteen liittyen työntekijä toi esille, että esteettömyyden tarkistuslista on aikaisempaan tarkistuslistaan verrattuna selkeämpi käyttää. Työntekijän mielestä tarkistuslistaan on kohdennettu kotihoitoon liittyviä asioita ja tarkistuslistasta on hyötyä arvioitaessa asiakkaan kodin esteettömyyttä.

*”Listasta on varmasti paljon hyötyä arvioitaessa kodin esteettömyyttä, koska aikaisemmin meillä ei ole ollut kuin ns. silmäarvio.”*

### **9.1.2 Vaivattomuus**

Vaivattomuudella halusimme selvittää esteettömyyden tarkistuslistan tekemiseen kuluvaan aikaan sekä työntekijän mielipidettä esteettömyyden tarkistuslistan käyttämisestä. Työntekijän mukaan tarkistuslistan käyttämiseen kului aikaa noin 15–20 minuuttia. Työntekijä oli tehnyt arvioinnin pitkäaikaisen asiakkaan luona, jonka kotiympäristö oli hänelle jo entuudestaan tuttu. Tämän vuoksi työntekijä toi esille, että uuden asiakkaan kohdalla arvioinnin tekemiseen aikaa saattaisi kulua enemmän. Työntekijä koki tarkistuslistan käyttämisen helpoksi, hänen mielestään tarkistuslistan arvioitavat kohdat olivat selkeästi esillä.

### **9.1.3 Ymmärrettävyys**

Ymmärrettävyydellä halusimme selvittää esteettömyyden tarkistuslistan käyttämisen opittavuutta. Halusimme myös selvittää ovatko tarkistuslistan kohdat työntekijöille ymmärrettäviä, muun muassa onko kieliasu selkeä sekä termit ja ilmaukset heille tuttuja. Työntekijä koki tarkistuslistan käyttämisen helpoksi sekä mielenkiintoiseksi ja tarkistuslistassa ei ollut hänelle epäselviä kohtia. Työntekijä kertoi lukeneensa tarkistuslistan ohjeistuksen läpi ennen arvioinnin tekemistä. Arvioinnin jälkeen hän vielä

varmisti ohjeistuksesta, että oli ymmärtänyt kaiken oikein. Tarkistuslistan kieliasu oli työntekijän mielestä selkeä.

*”Vaikeat kohdat oli osattu hyvin muuttaa ”helppolukuisiksi”.”*

#### **9.1.4 Kattavuus**

Kattavuudella halusimme saada selville työntekijän mielipiteen siitä, löytyvätkö esteettömyyden tarkistuslistasta kaikki olennaiset asiat asiakkaan ja työntekijän kannalta. Työntekijän mielestä tarkistuslista oli kaikin puolin kattava. Hän toi esille myös, että olimme osanneet tuoda tarkistuslistaan heidän kaipaamiaan muutoksia verrattuna aikaisempaan tarkistuslistaan.

*”Alkuperäisen tsekkilistan läpikäynnin jälkeen olitte hyvin osanneet tehdä ”kaipaamiamme” muutoksia listaan.”*

#### **9.1.5 Ulkoasun miellyttävyys**

Ulkoasun miellyttävyydellä halusimme saada selville työntekijän mielipiteen esteettömyyden tarkistuslistan ulkoasusta, onko ulkoasu miellyttävä sekä selkiyttävätkö värit ja taulukointi ulkoasua. Työntekijä koki tarkistuslistan ulkoasun miellyttäväksi, helppolukuiseksi ja selkeäksi. Hänen mielestään vastauksille ja tarkennuksille oli jätetty hyvin tilaa. Työntekijä oli tyytyväinen tarkistuslistaan tehtyihin muutoksiin.

*”Vanha lista oli paljon vaikeampi lukuinen ja siellä oli kohtia, joita me emme niinkään tarvitse, tai kysymykset oli esitetty väärin. Uusi lista oli selkeämpi.”*

#### **9.1.6 Riittävä ja selkeä ohjeistus**

Halusimme saada selville myös työntekijän mielipiteen esteettömyyden tarkistuslistan ohjeistuksesta. Halusimme tietää auttaako ohjeistus ymmärtämään tarkistuslistan kohtia sekä ovatko ohjeistuksen tekstit selkeitä ja tukevatko kuvat tekstiä. Työn-

tekijän mielestä ohjeistus oli selkeä ja kattava. Hänen mielestään ohjeistuksen luetuun ymmärsi, mitä tarkistuslistan kohdilla tarkoitetaan.

*”Nimen omaan kun kaipasimme ohjeistusta esim. siihen mikä on jyrkkä, mikä kaipa..jne.”*

### **9.1.7 Tyytyväisyys**

Halusimme selvittää työntekijän tyytyväisyyttä esteettömyyden tarkistuslistaan ja pyysimme häntä arvioimaan tarkistuslistaa asteikolla: välttävä, tyydyttävä, hyvä, erinomainen. Työntekijä oli tyytyväinen tarkistuslistaan ja arvioi tarkistuslistan asteikolla hyvä- tasolle.

## **9.2 Esteettömyyden tarkistuslistan muokkaaminen**

Käytettävyyden arvioinnista saaduista tuloksista ei noussut kehitysehdotuksia, joiden mukaan olisimme voineet esteettömyyden tarkistuslistaa ja ohjeistusta muokata. Työmme kolmannessa vaiheessa päädyimme kuitenkin muokkaamaan esteettömyyden tarkistuslistaa sekä ohjeistusta TURO- hankkeen projektipäälliköltä saamamme palautteen sekä omien kehitysideoidemme mukaan. Päädyimme siirtämään arvioitavissa kohdissa olevat hoitajan työhön liittyvät tekijät Hoitajan työskentelyyn liittyvät tekijät – alueelle. Halusimme näin erottaa asiakkaan ja hoitajan kannalta arvioitavat asiat selkeästi omiksi alueikseen, koska halusimme näin selkiyttää tarkistuslistan käyttöä. Lisäsimme esteettömyyden tarkistuslistaan ja ohjeistukseen numeroinnin helpottamaan arvioinnin tekemistä. Teimme myös ohjeistukseen pieniä tarkentavia lisäyksiä. Näiden muutosten tuloksena muotoutui lopullinen versio esteettömyyden tarkistuslistasta ja ohjeistuksesta.

## 10 POHDINTA

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun TURO-hankkeessa mukana olevan toimijan, Visita Oy Hoivapalveluiden kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli muokata esteettömyyden tarkistuslistasta työväline kotihoidon palveluita tuottavan yrityksen työntekijöille ja kehittää sen käytölle ohjeistus. Lähtökohtana työllemme oli se, että Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöillä ei ollut aikaisemmin työvälinettä, jolla he arvioisivat asiakkaidensa kotiympäristön esteettömyyttä. Työntekijät toivat esille, että asiakkaan kotiympäristön esteettömyyttä oli arvioitu lähinnä silmämääräisesti ja erillinen työväline esteettömyyden arviointiin voisi olla hyödyllinen. Esteettömyyden tarkistuslistan muokkaamisen ja ohjeistuksen kehittämisen jälkeen tavoitteenamme oli selvittää esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyttä yhteistyössä Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöiden kanssa.

### 10.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessimme oli hyvin vaiheikas ja jouduimme muuttamaan suunnitelmiamme prosessin aikana useampaan otteeseen. Opinnäytetyömme tuntui käynnistyvän hyvin hitaasti, jolloin aiheen rajaaminen ja muotoutuminen veivät paljon aikaa. Saatuaamme aiheen lopulliseen muotoonsa, opinnäytetyöprosessi pääsi kunnolla vauhtiin. Opinnäytetyömme oli luonteeltaan toiminnallinen ja työmme sisälsi useamman vaiheen.

Ensimmäinen ja iso vaihe työtämme oli esteettömyyden tarkistuslistan muokkaaminen sekä ohjeistuksen kehittäminen. Ensimmäisen vaiheen alussa käytimme paljon aikaa aiheeseen liittyvän kirjallisuuden ja tutkimustiedon hakemiseen sekä siihen perehtymiseen. Löytämäämme tietoon pohjautuen lähdimme muokkaamaan esteettömyyden tarkistuslistaa sekä kehittämään ohjeistusta. Esteettömyyden tarkistuslistassa suurin ja näkyvin muutos tapahtui ulkoasussa, mutta myös sisällöllisiä muutoksia tehtiin. Esteettömyyden tarkistuslistalle kehittämämme ohjeistus oli työmääräl-

tään suurempi kuin olimme alun perin ajatelleet. Ohjeistuksesta tuli hyvin laaja ja koimme vaikeaksi rajata ohjeistukseen laitettavaa tiedon määrää. Koimme haastavaksi ja aikaa vieväksi sen, kuinka asiat saisi ilmaistua mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. Halusimme tuoda kotihoidon työntekijöille tietoa esteettömyyttä edistävästä keinoista, joita hekin pystyisivät toteuttamaan, mikä kasvatti ohjeistuksen pituutta. Jäimme kuitenkin pohtimaan oliko ohjeistuksessa lopulta tietoa jo liikaakin.

Tämä ensimmäinen vaihe oli kaiken kaikkiaan odotettua työläämpi ja jouduimmekin jo tässä vaiheessa muuttamaan suunnitelmiamme aikataulun suhteen. Päätimme käyttää kehitystyöhön viikon suunniteltua enemmän, koska pidimme tätä vaihetta tärkeänä osana opinnäytetyötämme. Aikaa tähän vaiheeseen olisimme halunneet käyttää vielä enemmänkin, jos aikataulumme olisi sen sallinut. Esteettömyyden tarkistuslista sekä ohjeistus jäivät vielä tässä vaiheessa alustaviksi versioiksi. Syynä tähän oli ajanpuute sekä myös se, että uskoimme saavamme käytettävyyden arvioinnin kautta työntekijöiltä heidän tarpeisiinsa liittyviä muutosehdotuksia.

Toiminnallisen osuuden toisessa vaiheessa alkuperäisenä suunnitelmanamme oli arvioida esteettömyyden tarkistuslistan ja ohjeistuksen käytettävyyttä sekä havainnoimalla että teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyömme suunnitelman valmistuttua pidimme palaverin yrityksen edustajan kanssa, jolloin selvisi, ettei havainnointi tulisi onnistumaan. Sovimme kuitenkin vielä tässä vaiheessa, että työntekijät tekisivät arvioinnit esteettömyyden tarkistuslistalla ja me haastattelisimme heitä tämän jälkeen. Toivoimme myös, että olisimme voineet pitää työntekijöille pienen koulutuksen esteettömyyden tarkistuslistan käyttämisestä. Työntekijöillä ei valitettavasti ollut aikaa koulutukselle, jolloin sovimme, että he tutustuisivat itsenäisesti ohjeistukseen ennen arvioinnin tekemistä.

Yrityksessä tapahtui opinnäytetyömme aikana isoja muutoksia, mikä vaikutti suunnitelmiimme. Ajan puutteen vuoksi yrityksen neljästä työntekijästä vain yksi ehti lopulta tutustumaan ohjeistukseen sekä tekemään arvioinnin esteettömyyden tarkistuslistalla. Työntekijän ajanpuutteen vuoksi teemahaastattelu ei olisi onnistunut, jolloin

päädyimme tekemään aiemmin laatimiimme teemoihin pohjautuen sähköpostikyselyn. Kyselyn pohjalta saimme suuntaa antavaa kuvaa käytettävyydestä. Yrityksessä tapahtuvien muutosten ajankohta oli tiedossa ja meille jäi se käsitys, että ennen muutosten tapahtumista työntekijät ehtisivät tekemään arvioinnit.

Jäimme lopulta pohtimaan kuormittivatko muutokset työntekijöitä jo suunniteltua aiemmin, mikä aiheutti sen, että vain yksi työntekijöistä ehti tekemään arvioinnin. Mietimme myös vaikuttiko suhteellisen tiukka aikataulu asiaan, työntekijöille jäi kaksi viikkoa aikaa ohjeistukseen tutustumiseen sekä arviointien tekemiseen ennen yrityksen muutosten alkamista. Toisaalta pohdimme myös työntekijöiden motivaatioita tällaiselle niin sanotulle kehittämistyölle, mikä tuo työntekijöille lisäkuormitusta normaalien työtehtävien lisäksi. Työntekijän täytyisi olla kiinnostunut asiasta ja nähdä asia tärkeäksi oman työnsä kannalta, jotta hän motivoituisi ylimääräiselle kehittämistyölle. Myös työnantajan motivaatio ja hänen antamat resurssit työntekijöille vaikuttavat osaltaan kehittämistyön onnistumiseen.

Työmme toiminnallisen osuuden kolmannessa vaiheessa muokkasimme lopullisen version esteettömyyden tarkistuslistasta ja ohjeistuksesta. Lopullisiin versioihin esteettömyyden tarkistuslistasta ja ohjeistuksesta olemme tyytyväisiä. Saimme muokattua kotihoidon työntekijöille työvälineen esteettömyyden arviointiin. Käytettävyyden arvioinnin tulosten jäätyä vähäisiksi, emme saaneet kuitenkaan varmuutta työvälineen soveltuvuudesta kotihoidon työntekijöille.

Teimme mielestämme ison työn muokatessamme esteettömyyden tarkistuslistaa sekä kehittäessämme ohjeistusta. Jäimme pohtimaan opinnäytetyömme rajausta, oliko aiheemme lopulta liian laaja. Olisimme voineet paneutua ja käyttää vielä enemmän aikaa kehittämiseen, jolloin käytettävyyden olisi voinut rajata työstämme pois. Käytettävyys -osio vei opinnäytetyöstämme suhteellisen paljon aikaa, mutta onnistuessaan se olisi tuonut paljon lisäarvoa kehitystyölle. Koimme, että käytettävyyteen kuluttamamme aika meni osittain hukkaan, koska saimme vastauksia vain



yhdeltä työntekijältä. Yhden ihmisen vastaukset ovat vain suuntaa antavia, eikä niiden pohjalta voi tehdä luotettavia johtopäätöksiä.

Merkittävä osa opinnäytetyöprosessiamme oli myös kirjallisen osuuden tekeminen, joka tapahtui osittain toiminnallisen osuuden rinnalla. Tietoa opinnäytetyömme aihealueesta löytyi paljon ja koimmekin vaikeaksi rajata asioita, joita valitsimme työmme teoriaosuuteen. Pyrimme nostamaan työhömmme aiheemme kannalta olennaisimmat asiat ja jouduimmekin jättämään työstämme pois tärkeäksi näkemiämme asioita, ettei työmme olisi kasvanut liian laajaksi. Tiedon kriittinen tarkastelu ei ollut aina kovinkaan yksinkertaista, lisäksi koimme haastavaksi ja aikaa vieväksi myös tiedon yhdistämisen useasta tietolähteestä.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut kaiken kaikkiaan meille hyvin opettavainen ja antoisa. Toisaalta koimme prosessin ajoittain melko raskaaksi. Tunteiden kirjo on ollut opinnäytetyön aikana hyvinkin vaihteleva, koetut tunteet ovat vaihdelleet epätoivosta onnistumisen kokemuksiin. Aiheen lopullisen rajauksen myötä ja opinnäytetyöprosessin päästyä kunnolla vauhtiin työskentelymme on ollut intensiivistä. Teimme jo hyvin alkuvaiheessa päätöksen, ettemme jakaisi kirjoitustyötä keskenämme osiin, vaan sovimme tekevämme sen yhdessä. Koimme, että tällä tavoin saisimme säilytettyä koko työssä yhteneväisen tyylin ja molempien näkökanta olisi myös näin näkyvillä. Toisaalta ajattelimme, että näin molemmat saisivat myös tasapuolisen oppimiskokemuksen opinnäytetyön aihealueesta. Ratkaisun koimme erittäin toimivaksi, vaikka se johti käytännössä siihen, että työskentelypäivät olivat pitkiä. Tiedonhakua teimme kumpikin tahoillamme, jotta saisimme käytyä tietoa läpi mahdollisimman kattavasti. Keskinäinen yhteistyömme sujui saumattomasti ja molemmat toivat tasapuolisen panoksensa työhön.

Opinnäytetyömme aikana teimme yhteistyötä myös sekä yrityksen että hankkeen projektipäällikön kanssa, mikä kehitti osaltaan yhteistyötaitojamme. Yhteistyö työelämän kanssa oli pääosin sujuvaa, vaikka kaikki ei mennytkään alkuperäisten suunnitelmien mukaan. Opinnäytetyö toi meille hyvin esille työelämän haasteellisuus-

den. Työntekijään kohdistuvat odotukset ja velvollisuudet saattavat olla usein vaativia ja resursseja kaiken suorittamiseen ei kuitenkaan aina välttämättä löydy. Työelämän muuttuvat tilanteet ja näistä johtuva ajanpuute johti siihen, että opinnäytetyömme suunnitelmaan kirjaamamme riskit toteutuivat lähes kokonaan. Yksi kirjaamistamme riskeistä oli etteivät hoitajat pysty/suostu tekemään arviointia, jolloin hoitajien kokemus tarkistuslistan käytöstä jäisi kokonaan opinnäytetyöstä pois. Riskinä oli myös se, ettei hoitajilla olisi aikaa tai he eivät suostuisi tekemäämme haastattelun. Riskien toteutuminen opetti meille joustavuutta ja sitä, että aina tarvitaan varasuunnitelmia.

Opinnäytetyömme on laajentanut tietämystämme ja osaamistamme esteettömyydestä ja ikääntyneistä. Myös toimintaterapian näkökulma aihealueesta on syventynyt. Oppimamme tiedon näemme eduksi myös tulevan työelämän kannalta ja aiheen ajankohtaisuudesta johtuen tietoa tulemme työssämme varmasti hyödyntämään. Vaikka esteettömyyden tarkistuslista ja ohjeistus kehitettiin tässä opinnäytetyössä tietylle kotihoidon yritykselle, näkisimme, että näitä voitaisiin hyödyntää työvälineinä laajemminkin. Esteettömyyden tarkistuslistassa on erotettu omaksi alueekseen hoitajien työhön liittyvät tekijät, mikä mahdollistaa sen, että alueen voi tarvittaessa jättää pois. Näin esteettömyyden tarkistuslista soveltuu myös työvälineeksi muillekin ammattiryhmille. Koemme, että voisimme hyödyntää esteettömyyden tarkistuslistaa myös tulevaisuudessa osana omaa työtämme ja se soveltuisi hyvin asiakkaan kotiympäristön esteettömyyden alustavaan kartoitukseen. Esteettömyyden tarkempi arviointi tulisi tehdä kuitenkin luotettavilla ja tutkituilla arviointimenetelmillä.

Opinnäytetyössämme olemme noudattaneet eettisiä periaatteita. Olemme tehneet Visita Oy Hoivapalveluiden kanssa yhteistyösopimuksen ja olemme saaneet yritykseltä luvan käyttää yrityksen nimeä opinnäytetyössämme. Olemme pyytäneet työntekijältä kirjallisena luvan sähköpostikyselyyn sekä vastausten hyödyntämiseen opinnäytetyössämme. Lupahakemuksen pohja on liitteenä 3. Olemme huomioineet työssämme myös työntekijän anonymiteetin säilymisen.

## 10.2 Kehitysehdotuksia

Esteettömyyden tarkistuslistan muokkaamisen ja ohjeistuksen kehittämisen aikana esiin nousi asioita, joita voisi vielä jatkossa huomioida. Koemme, että ennen esteettömyyden tarkistuslistan käyttöön ottoa olisi hyödyllistä järjestää erillinen koulutus. Koulutuksen avulla varmistettaisiin, että kaikki ymmärtävät tarkistuslistan käyttämisen ja arvioitavien kohtien merkityksen. Esteettömyyden tarkistuslistalle voisi myös kehittää vielä yhteenvetolomakkeen, johon koottaisiin arvioinnista esiin nousseet esteettömyyden haasteet ja tarvittavat toimenpiteet sekä niistä huolehtiva vastuuhenkilö. Alun perin suunnittelimme, että voisimme selvittää ja koota kotihoidon työntekijöille tiedoksi ne tahot, jotka vastaavat kodin muutostöistä sekä kuka on oikeutettu ja millä perusteella saamaan kodin muutostöitä. Tämän jouduimme kuitenkin rajaamaan työstämme pois, koska työmäärä olisi kasvanut sen myötä liian suureksi. Näemme kuitenkin, että tästä olisi ollut varmasti kotihoidon työntekijöille hyötyä ja sellaiselle voisi olla tarvetta.

Opinnäytetyömme käytettävyyden arvioinnin jäätyä hyvin pieneksi, jatkokehityksenä käytettävyyden arvioinnin voisi tehdä uudelleen suuremmalla otosmäärällä. Näin saataisiin hoitajien näkemys esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyydestä ja soveltuvuudesta heidän työhönsä. Käytettävyyden arviointiin voisi sisällyttää haastattelun lisäksi työntekijöiden tekemän arvioinnin havainnoinnin, jolla saataisiin vielä tietoa siitä, kuinka he käyttävät esteettömyyden tarkistuslistaa. Opinnäytetyömme aikana meille heräsi myös ajatus, että asiakkaan motivoitumista ja sitoutumista kodin muutostöihin voisi tutkia. Joissakin tutkimuksissa nousi esille, ettei asiakas ole aina suostuvainen tai sitoudu ehdotettuihin muutostöihin, vaikka ne olisivatkin tarpeellisia asiakkaan turvallisuuden ja päivittäisen selviytymisen kannalta. Myös omainen voi vastustaa asiakkaan kotiin tehtäviä muutoksia, mikä selvisi yrityksen kanssa pitämässämme palaverissa. Tutkimuksessa voisi miettiä keinoja, miten asiakkaiden ja/tai omaisten motivoitumista ja sitoutumista voitaisiin edistää.

## 11 LÄHTEET

A 29.6.1983/607. Sosiaalihuoltoasetus. Viitattu 27.11.2012. Valtion säädöstietopankki Finlex. [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), ajantasainen lainsäädäntö.

Carter, S., Cambell, E., Sanson-Fisher, R., Redman, S. & Gillespie, W. 1997. Environmental hazards in the homes of older people. *Age and Ageing* 26, 195-202. Viitattu 5.3.2013. [Http://www.nchh.org/portals/0/contents/article0769.pdf](http://www.nchh.org/portals/0/contents/article0769.pdf).

Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi vuosille 2012–2015. 2012. Ympäristöministeriön raportteja 16. Helsinki: Ympäristöministeriö. Viitattu 6.11.2012. [Http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=138160&lan=fi](http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=138160&lan=fi).

Elo, S. 2009. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Teoksessa *Gerontologinen hoitotyö*. Toim. P. Voutilainen & P. Tiikkainen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 92–108.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa *Ikku-noita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Toim. J. Aaltola & R. Valli. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Esteetön.fi. 2010. Helsinki: Invalidiliitto Ry. Viitattu 13.11.2012. [Http://www.esteeton.fi/portal/fi/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/).

Gill, T., Williams, C., Robinson, J. & Tinetti, M. 1999. A Population-Based Study of Environmental Hazards in the Homes of Older Persons. *American Journal of Public Health* 89, 4, 553-556. Viitattu 5.3.2013. [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1508891/pdf/amjph00004-0087.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1508891/pdf/amjph00004-0087.pdf).

Gitlin, L. 2010. Environmental Adaptations for Older Adults and Their Families in the Home and Community. Teoksessa *International Handbook of Occupational Therapy Interventions*. Toim. I. Söderback. New York : Springer, 53-62.

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Toim. T. Holma, M. Liukko & V. Aralinnä. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Heikkinen, E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Teoksessa *Suomalaisten terveys*. Toim. A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi. Helsinki: Duodecim, 327–335.

Heimovaara-Kotonen, E. & Repo, T. 2010. Arviointimenetelmät ja niiden sovelletta-  
vuus ikääntyvien kuntalaisten asumisratkaisuihin. Teoksessa Esteetön koti: kokonais-  
valtaisia ratkaisuja ikääntyneiden asumiseen. Toim. E. Heimovaara-Kotonen. Jyväsky-  
lä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 120–144. Jyväskylän ammattikorkeakoulun

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja  
käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosa-  
keyhtiö Tammi.

Huang, T-T. 2005. Home Environmental Hazards Among Community-Dwelling Elderly  
in Taiwan. Journal of Nursing Research 13, 1, 49-57. Viitattu 5.3.2013.  
<https://jykdok.linneanet.fi/>, Nelli-portaali, Lippincott Williams & Wilkins, Inc.

Huysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä: tieto, tutkimus, menetelmät. Helsinki:  
Taideteollinen korkeakoulu.

Hägg, T., Rantio, M., Suikki, P., Vuori, A. & Ivanoff-Lahtela, P. 2007. Hoitotyö kotona.  
Helsinki: WSOY.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja  
2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 18.2.2013.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten\\_palvelujen\\_laatusuositus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf).

Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa.  
Tiedote. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 29.1.2013.  
<http://www.sosiaaliportti.fi/File/308e7352-a0a2-44df-bd07-ef82c2fe4dc5/ik%C3%A4ihmisten+toimintakyvyn+arviointi+stm.pdf>.

Kanto-Ronkanen, A., Hurnasti, T. & Mäntyniemi, R. 2010. Asuminen. Teoksessa Apu-  
välinekirja. Toim. A-L. Salminen. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 207-228.

Koponen, P-L., Pohjolainen, P., Ruth, J-E. & Sihvola, T. 1994. Viisas vanhuus: seniori-  
koulutuksen käsikirja. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskes-  
kus.

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

Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P. & Letts, L. 1996. The Person-  
Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational perfor-  
mance. Canadian Journal of Occupational Therapy 63, 1, 9-23. Viitattu 19.12.2012.  
[http://www.caot.ca/cjot\\_pdfs/cjot63/63.1%20Law.pdf](http://www.caot.ca/cjot_pdfs/cjot63/63.1%20Law.pdf).

- Law, M., Di Rezze, B. & Bradley, L. 2010. Environmental Change to Improve Outcomes. Teoksessa *Interventions, Effects, and Outcomes in Occupational Therapy. Adults and Older Adults*. Toim. M. Law & M. A. McColl. Thorofare, NJ: Slack, Inc., cop, 155-182.
- Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa *Vanheneminen ja terveys*. Toim. T-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P. Tiikkainen. Helsinki: Edita, 16–28.
- Lyyra, T-M. & Tiikkainen, P. 2009. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa *Gerontologinen hoitotyö*. Toim. P. Voutilainen & P. Tiikkainen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 58–73.
- Morale, E. & Rousseau, J. 2010. Which Areas of the Home Pose Most Difficulties for Adults with Motor Disabilities. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics* 28, 2, 103-116.
- Nielsen, J. 1993. *Usability Engineering*. Boston: Academic Press.
- PAAVO. 2003–2006. PAAVO-avuntarpeen itsearviointimenetelmä. Invalidiliitto. Viitattu 22.11.2012. [Http://www.paavo.fi/](http://www.paavo.fi/).
- Parviainen, S. 2011. Iäkkäiden kotihoidon asiakkaiden kotona asumisen mahdollistuminen: hyvään vanhenemiseen liittyvien tekijöiden tunnistaminen. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Hoitotieteen laitos, preventiivinen hoitotiede.
- Petersson, I., Kottorp, A., Bergström, J. & Lilja, M. 2009. Longitudinal changes in everyday life after home modifications for people aging with disabilities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 16, 2, 78-87. Viitattu 15.2.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto, Nelli-portaali, EBSCO](http://www.jamk.fi/kirjasto, Nelli-portaali, EBSCO).
- Petersson, I., Lilja, M., Hammel, J. & Kottorp, A. 2008. Impact of home modification services on ability in everyday life for people ageing with disabilities. *Journal of rehabilitation medicine* 40, 4, 253-260. Viitattu 15.2.2013 <http://www.medicaljournals.se/jrm/content/?doi=10.2340/16501977-0160>.
- Pikkarainen, A. 2007. Ympäristö. Teoksessa *Vanheneminen ja terveys*. Toim. T-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P. Tiikkainen. Helsinki: Edita, 42–68.
- Pikkarainen, A., Tanttua, A. & Norvapalo, K. 2008. Ikääntyneen kansalaisen esteetön ja mielekäs asuinympäristö. Ympäristögerontologisia hankeavauksia Jyväskylän ammattikorkeakoulun T&K –toiminnassa. *Toimintaterapeutti* 4, 3-6.
- Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. 2010. Teoksessa *Geriatría*. Toim. R. Tilvis, K. Pitkälä, T. Strandbeg, R. Sulkava & M. Viitanen. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim, 438-456.

Rigby, P. & Letts, L. 2003. Environment and Occupational Performance Theoretical Considerations. Teoksessa Using Environments to Enable occupational Performance. Toim. L. Letts, P. Rigby ja D. Stewart. Thorefare, NJ: SLACK Incorporated, 217-232.

SFS-EN ISO 9241-11. 1998. Näyttöpäätteillä tehtävän toimistotyön ergonomiset vaatimukset. Osa 11: Käytettävyyden määrittely ja arviointi. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto SFS. Viitattu 29.1.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, SFS Online.

Sinkkonen, I., Kuoppala, H., Parkkinen, J. & Vastamäki, R. 2006. Käytettävyyden psykologia. 3. uud. p. Helsinki: Edita, IT Press.

Sipiläinen, P. 2011. Kuntouttavan hoivatyön vaatimukset ikäihmisten asunnoille. Helsinki: Aalto-yliopisto. Väitöskirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja VÄITÖSKIRJAT, 4/2011. Viitattu 27.11.2012. <https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/5003>.

Sipiläinen, P. & Kylmäaho, E. 1998. Asunto työympäristönä – kotipalvelun ja kotisairaanhoidon henkilökunnan fyysisen työympäristön laatu. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston julkaisuja 47. Espoo : Teknillinen korkeakoulu, arkkitehtiosasto, sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti SOTERA.

Stark, S. 2003. Home Modifications That Enable Occupational Performance. Teoksessa Using Environments to Enable occupational Performance. Toim. L. Letts, P. Rigby ja D. Stewart. Thorefare, NJ: SLACK Incorporated, 219-234.

Stark, S. 2004. Removing Environmental Barriers in the Homes of Older Adults with Disabilities Improves Occupational Performance. *Occupation, Participation and health* 24, 1, 32-39.

Stark, S., Landsbaum, A., Palmer, J., Somerville, E., Morris, J. 2009. Client-centred home modifications improve daily activity performance of older adults. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 76, Influencing Policy Special Issue, 235-245.

Steultjens, E., Dekke, J., Bouter, L., Jellema, S., Bakker, E. & Van Den Ende, C. 2004. Occupational therapy for community dwelling elderly people: a systematic review. *Age and Ageing* 33, 5, 453–460. Viitattu 12.2.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.

Tapaninen, A. & Kotilainen, H. 2002. Ympäristö on osa hyvinvointia. Teoksessa Ympäristö ja hyvinvointi. Toim. A. Tapaninen, T. Kauppinen, K. Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski. Helsinki: WSOY, 85-153.

Terveydenhuolto. 2010. Terveydenhuollon ergonomiaa käsittelevä sivusto Työterveyslaitoksen sivustoilla. Viitattu 27.11.2012. [Http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia\\_eri\\_aloille/terveydenhuolto/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/ergonomia_eri_aloille/terveydenhuolto/sivut/default.aspx).

TURO-hanke. 2012. Hankkeen PowerPoint-esittely.

Verma, I., Aalto, L., Anttila, J., Aro, P. & Åkerblom, S. 2006. Asunnonmuutostöiden kehittämis- ja seurantamalli. Espoo: Sotera. Viitattu 13.11.2012.  
[Http://www.sotera.fi/pdf/Asunnonmuutostoiden\\_seurantamalli\\_Sotera\\_2006.pdf](http://www.sotera.fi/pdf/Asunnonmuutostoiden_seurantamalli_Sotera_2006.pdf).

Verma, I. & Hätönen, J. 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

Verma, I., Kilpelä, N. & Hätönen, J. 2012. Asuinrakennusten ja pihojen esteettömyyden tila. Ympäristöministeriön raportteja 13. Helsinki: Ympäristöministeriö. Viitattu 4.11.2012. [Http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=137671&lan=fi](http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=137671&lan=fi).

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, P. 2009. Toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi. Teoksessa Gerontologinen hoitotyö. Toim. P. Voutilainen & P. Tiikkainen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 124-144.

Weeks, A., Lamb, B. & Pickens, N. 2010. Home modification Assessments: Clinical Utility and Treatment Context. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics* 28, 4, 396-409.

Wiio, A. 2004. Käyttäjätavallisen sovelluksen suunnittelu. Helsinki: Edita, IT Press.

Åkerblom, S. 2002. Toimintakyvyn ongelmat asunnon muutostöiden suunnittelun lähtökohdana. Teoksessa kaihmissen asuinympäristö turvalliseksi. Hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Toim. S. Lehtola. Helsinki : Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 14-16.



# LIITTEET

## Liite 1. Kysymykset esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyydestä

Seuraavilla kysymyksillä haluamme selvittää, millaisena näet tarkistuslistan käytön kotihoidossa. Otamme mielellämme vastaan kaiken palautteen, kriittinen palaute on meille tärkeää, jota voimme hyödyntää tarkistuslistan kehittämisessä. Alla on kysymykset jaoteltu opinnäytetyössämme määrittelemiimme käytettävyyden osa-alueisiin. Voit kirjoittaa vastaukset tähän tai erilliseen dokumenttiin.

### TULOKSELLISUUS

- esteettömyyden haasteet asiakkaan kannalta
- esteettömyyden haasteet työntekijän kannalta
- soveltuvuus kotihoidon työntekijöille
  
- ✓ **Minkälaisia esteettömyyden ongelmia asiakkaan kotiympäristössä tuli esille arviointia tehdessä? Kenen kannalta olivat ongelmia, asiakkaan/työntekijän?**
  
- ✓ **Miten koet tarkistuslistan soveltuvan työvälineeksi työhönne/kotihoidon työvälineeksi?**

### VAIVATTOMUUS

- esteettömyyden tarkistuslistan käyttäminen
- käyttöön kuluva aika
  
- ✓ **Millaista esteettömyyden tarkistuslistan käyttäminen mielestäsi oli?**
  
- ✓ **Minkä verran kului aikaa arvioinnin tekemiseen?**

### YMMÄRRETTÄVYYS

- opittavuus
- kieliasun selkeys (sanat, esitystyylit)

- ✓ Miten koit oppineesi tarkistuslistan käyttämisen (esim. helppoa/vaikeaa, nopeasti, vai aikaa ym.)? Oliko epäselvyyksiä?
- ✓ Miten käytit tarkistuslistaa? Perehdyitkö ensin ohjeistukseen, arvioitko tämän jälkeen? Oliko sinulla ohjeistus mukana arviointia tehdessä? Palasitko arvioinnin välissä/jälkeen vielä ohjeistukseen?
- ✓ Minkälainen oli tarkistuslistan kieliasu? Ymmärsitkö kaikki tarkistuslistan kohdat? Oliko tarkistuslistassa mm. vaikeita käsitteitä, ilmauksia? Jos oli, niin mitkä?
- ✓ Oliko listassa sinulle epäselviä kohtia, jotka eivät selvinneet ohjeistuksestakaan? Jos oli, niin mitkä?

### KATTAVUUS

- oleellisten asioiden löytyminen/puuttuminen asiakkaan kannalta
- oleellisten asioiden löytyminen/puuttuminen työntekijän kannalta
- ✓ Puuttuiko tarkistuslistasta mielestäsi jotain asioita asiakkaan tai työntekijöiden kannalta?

### ULKOASUN MIELLYTTÄVYYS

- ulkoasun miellyttävyys
- ulkoasun selkeys (värit, taulukointi, ryhmittely)
- ✓ Mitä mieltä olet tarkistuslistan ulkoasusta?
- ✓ Mitä mieltä olet muutoksista joita listan ulkoasuun on tehty? (vertaa vanhaa ja uutta listaa)

### RIITTÄVÄ JA SELKEÄ OHJEISTUS

- ohjeistuksen sisältö ja ulkoasu
- ✓ Mitä mieltä olet tarkistuslistan ohjeistuksen sisällöstä ja ulkoasusta?
- ✓ Tukiko ohjeistus arvioinnin tekemistä? Auttoiko ymmärtämään tarkistuslistan kohtia?

## TYTYVÄISYYS

- tyytyväisyys esteettömyyden tarkistuslistaan
- ✓ Oletko tyytyväinen esteettömyyden tarkistuslistaan?
- ✓ Miten arvioisit listaa seuraavalla asteikoilla: Välttävä, tyydyttävä, hyvä, erinomainen?

**Muita mieleen tulleita asioita ja kehitysehdotuksia:**

## Liite 2. Esteettömyyden tarkistuslistassa ja ohjeistuksessa hyödynnettyä materiaalia

<b>KIRJALLISUUS</b>
<b>ARVI- Asunnon arviointimenetelmä</b>
<b>Housing Enabler- arviointi menetelmä</b>
<b>Esteetön rakennus ja ympäristö. Turvallinen toimia ja liikkua. Suunnitteluopas. 2007</b> (Helsinki : Rakennustieto)
<b>Arkea helpottavat välineet. Opas ikäihmisille. 2005.</b> (Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.1.2013. <a href="http://pre20090115.stm.fi/hl1134390268685/passthru.pdf">Http://pre20090115.stm.fi/hl1134390268685/passthru.pdf</a> )
<b>Esteetön.fi. 2010.</b> (Helsinki: Invalidiliitto Ry. Viitattu 17.1.2013. <a href="http://www.esteeton.fi/portal/fi/">Http://www.esteeton.fi/portal/fi/</a> )
<b>Kotiympäristö turvalliseksi . Opas koulutus- ja neuvontatyötä tekeville. 2008</b> (Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö)
<b>Könkkölä, M. 2003. Esteetön asuinrakennus</b> (Helsinki : Invalidiliitto, vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu)
<b>Lehtola, S. 2002. Ikäihmisen asuinympäristö turvalliseksi: hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn</b> (Helsinki : Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus)
<b>Romppanen, A-L. 2003. KORJAUSKORTIT/Ideoita esteettömään korjausrakentamiseen</b> (Joensuu. Esteettömään asumiseen Itä-Suomessa aktiivisen korjaustoiminnan avulla –projekti 2001-2003. Viitattu 17.1.2013. <a href="http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-jns/asuminen/korinfo/esteettomyys.htx">Http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-jns/asuminen/korinfo/esteettomyys.htx</a> )
<b>Verma, I., Kilpelä, N. &amp; Hätönen, J. 2012. Asuinrakennusten ja pihojen esteettömyyden tila</b> (Ympäristöministeriön raportteja 13. Helsinki)
<b>TUTKIMUKSET</b>
<b>Gill, T., Williams, C., Robinson, J. &amp; Tinetti, M. 1999. A Population- Based Study of Environmental Hazards in the Homes of Older Persons</b> (American Journal of Public Health 89, 4, 553-556)
<b>Stark, S. 2004. Removing Environmental Barriers in the Homes of Older Adults With Disabilities Improves Occupational Performance</b>

(Occupation, participation and health 24, 1, 32-39)
<p><b>Stark, S., Landsbaum, A., Palmer, J., Somerville, E., Morris, J. 2009. Client-centered home modifications improve daily activity performance of older adults</b></p> <p>(Canadian Journal of Occupational Therapy 76, Influencing Policy Special Issue, 235-245)</p>
<p><b>Pirinen, M. 2003. Kodin ergonomian merkitys ikääntyneiden kaatumisissa –ergonomisen systeemimallin kehittäminen</b></p> <p>(Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. D 769. Viitattu 16.1.2013. <a href="http://herkules.oulu.fi/isbn9514272358/isbn9514272358.pdf">Http://herkules.oulu.fi/isbn9514272358/isbn9514272358.pdf</a>)</p>
<p><b>Carter, S., Campbell, E., Sanson-Fisher, R., Redman, S. &amp; Gillespie, W. 1997. Environmental hazards in the homes of older people</b></p> <p>(Age and Ageing 26, 195-202)</p>
<p><b>Sipiläinen, P. 2011. Kuntouttavan hoivatyön vaatimukset ikäihmisten asunnoille</b></p> <p>(Helsinki: Aalto-yliopisto. Väitöskirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja VÄITÖSKIRJAT, 4/2011. Viitattu 27.11.2012. <a href="https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/5003">Https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/5003</a>)</p>
<b>TARKISTUSLISTAT</b>
<p><b>Fisher, G., Cardillo, N., Chin, S., Derrick, E. &amp; Zepherin, K. 2005. Cougar Home Safety Assessment- Version 3.0</b></p> <p>(College Misericordia, Dallas, PA, <a href="http://www.misericordia.edu/images/ot/version3.0.pdf">http://www.misericordia.edu/images/ot/version3.0.pdf</a>)</p>
<p><b>LIITE 15 Ympäristön tarkistuslista. Oppaassa läkkäiden kaatumisten ehkäisy. Pajala, S. 2012</b></p> <p>(Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.1.2013. <a href="http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e.pdf?sequence=1">Http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e.pdf?sequence=1</a>)</p>
<p><b>Tarkistuslista kotitapaturmien ehkäisemiseksi. Oppaassa Turvallisia vuosia: Tietoa kotitapaturmista ikäihmisille ja heidän läheisilleen. 2010</b></p> <p>(Kotitapaturmien ehkäisykampanja. Viitattu 17.1.2013. <a href="http://www.kotitapaturma.fi/wp-content/uploads/2011/06/Turvallisia-vuosia.pdf">Http://www.kotitapaturma.fi/wp-content/uploads/2011/06/Turvallisia-vuosia.pdf</a>)</p>
<p><b>Your Home Safety Checklist</b></p> <p>(Government of Western Australia Department of Health. Viitattu 4.1.2013. <a href="http://www.health.wa.gov.au/stayonyourfeet/docs/7926_SOYFWA.pdf">http://www.health.wa.gov.au/stayonyourfeet/docs/7926_SOYFWA.pdf</a>)</p>
<p><b>LIITE 3 Esteettömän asumisen tarkistuslista. Oppaassa Katse kotiin– tietoa toimivasta asumisesta. 2008</b></p> <p>(Invalidiliiton esteettömyysprojekti. Viitattu 15.1.2013. <a href="http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/katse_kotiin_pdf-versio.pdf">http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/katse_kotiin_pdf-versio.pdf</a>)</p>

**Ympäristön arviointilomake. Teoksessa Hoitotyö kotona. Hägg, T., Rantio, M., Suikki, P., Vuori, A. & Ivanoff-Lahtela, P. 2007.**

(Helsinki: WSOY)

### Liite 3. Opinnäytetyön lupahakemus

#### OPINNÄYTETYÖN LUPAHAKEMUS

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijoita. Haemme lupaa haastatella teitä sähköpostin välityksellä lähetetyllä kyselyllä sekä hyödyntää tästä saatuja vastauksia opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöille esteettömyyden tarkistuslista ja sen käytön ohjeistus. Tavoitteena työssämme on selvittää esteettömyyden tarkistuslistan käytettävyyttä yhteistyössä Visita Oy Hoivapalveluiden työntekijöiden kanssa.

Saamiamme tietoja käsitellään opinnäytetyössä nimettömänä. Emme luovuta tai kopioi keräämäämme aineistoa tai sen osia kenellekään ulkopuoliselle. Hävitämme keräämämme aineiston ja sen kopiot välittömästi, kun olemme saaneet opinnäytetyön valmiiksi ja merkinnän opintosuoritusrekisteriin.

- Annan suostumukseni sähköpostikyselyn tekemiseen sekä vastausten hyödyntämiseen opinnäytetyössä.

---

Aika ja paikka

---

Allekirjoitus

Lisätietoja saa opinnäytetyön tekijöiltä: Paula Räsänen ([f7453@student.jamk.fi](mailto:f7453@student.jamk.fi)) ja Jaana Kuusela ([f6517@student.jamk.fi](mailto:f6517@student.jamk.fi))

Opinnäytetyön ohjaava opettajana toimii Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian lehtori, Mari Kantanen. Yhteystiedot: [mari.kantanen@jamk.fi](mailto:mari.kantanen@jamk.fi), Puh. +358400989470.



## Liite 4. Esteettömyyden tarkistuslista

Asiakkaan nimi: \_\_\_\_\_ Työntekijä: \_\_\_\_\_

Käytössä olevat liikkumisen apuvälineet: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_

Merkitse listaan rasti, jos YKSI tai USEAMPI asia kohdassa pitää paikkansa. Tee arviointi ensisijaisesti asiakkaan kannalta.

ALUE	X	VÄITTÄMÄ	KOMMENTIT
PIHA- ALUEET		1. Kulkuväylät ovat kapeita	
		2. Kulkuväylän pinta on epätasainen tai epävaka	
		3. Kulkuväylän kaltevuudet ovat jyrkkiä	
		4. Kulkuväylillä on liikkumista haittaavia tasoeroja tai portaita	
		5. Jyrkistä luiskista tai portaista puuttuvat käsijohteet	
		6. Piha-alueen ja kulkuväylien yleisvalaistus on riittämätön	
		7. Kulkuväylät on huonosti valaistu	
		8. Istumapaikat puuttuvat, niitä on liian vähän tai ne ovat epätarkoituksenmukaisia	
		9. Autojen pysähtymispaikat ovat kaukana sisäänkäynnistä tai pysähtymispaikalla ei ole riittävästi tilaa	
		10. Autojen pysäköimispaikka on kaukana, liian kapea tai kulkureitti on esteellinen	
		11. Postilaatikoille/-luukulle on hankala päästä tai hankala ylettyä	
		12. Jäteastialle on hankala päästä tai ylettyä	
SISÄÄN- KÄYNNIT		13. Oviaukot ovat kapeita	
		14. Sisäänkäynnin luona on korkeita kynnyksiä ja/tai askelmia	
		15. Ovien luona on riittämätön tasainen tila	
		16. Painavia ovia tai ovia, jotka eivät pysy avoinna tai jotka sulkeutuvat nopeasti	



	17. Porrasaskelman reunan hahmottaminen on vaikeaa	
	18. Porrasaskelman reuna on ulkoneva tai portaat ovat avoportaat	
	19. Porrasaskelmat ovat nousultaan erityäin korkeita, matalia tai vaihtelevia	
	20. Porrasaskelman etenemä on lyhyt tai se vaihtelee	
	21. Portaat ovat ainoa kulkureitti	
	22. Luiskat ovat jyrkkiä	
	23. Käsijohteet puuttuvat portaiden ja/tai luiskan toiselta puolelta	
	24. Sisäänkäynnillä ja/tai porraskäytävässä on huono valaistus	
HISSIT	25. Painavia ovia, jotka eivät avaudu automaattisesti tai sulkeutuvat nopeasti	
	26. Hissistä puuttuvat käsijohteet	
	27. Hissistä puuttuu istuin	
	28. Hissi on ahdas	
YLEISTÄ SISÄTILOISSA	29. Lattiapinnat ovat liukkaita	
	30. Kulkuväylillä on liikkumista haittaavia esineitä	
	31. Huoneiden tai lattiapintojen välillä on liikkumista haittaavia askelmia, kynnyksiä tai tasoeroja	
	32. Oviaukot ja kulkureitit ovat kapeita	
	33. Liikkumatilaa on riittämättömästi liikuteltavien kalusteiden vuoksi	
	34. Istuimet ovat hankalia käyttää	
	35. Sänky ei ole sopivan korkuinen	
	36. Sängyn ympärillä on riittämättömästi tilaa	
	37. Portaita välttämättömiin asuintiloihin	
	38. Portaikosta puuttuvat käsijohteet	
	39. Kalusteissa on teräviä kulmia, ulkonevia osia tai jalkoja, joihin voi törmätä tai kompastua	

	40. Valaistus on riittämätön tai huonosti suunniteltu
	41. Päivittäisessä käytössä olevat tavarat ovat liian korkealla tai matalalla
KEITTIÖ, PYYKKITILAT, KODINHOI- TOHUONE	42. Kodinkoneiden tai säilytystilojen luona on riittämättömästi tilaa
	43. Kodinkoneet ovat liian korkealla tai matalalla
	44. Seinään kiinnitetyt kaapit ja hyllyt ovat erittäin korkealla
	45. Keittiön työtasot puuttuvat tai niiden korkeus ei ole sopiva
	46. Hyllyt ovat liian syviä tai hankala käyttää
SANITEETTI- TILAT	47. Liikkumatilaa ei ole riittävästi kääntymiselle
	48. WC-istuimen sivuilla oleva tila on riittämätön
	49. Suihkusta tai kylvystä puuttuu istumapaikka
	50. Suihkusta, kylvystä tai WC:stä puuttuvat tukikahvat tai ne ovat hankalia käyttää
	51. Suihkutilassa on kynnyks tai tasoero
	52. Kylpyamme suihkutilan asemasta
	53. WC-istuin on liian matala tai liian korkea
	54. WC-paperitelineeseen tai käsisuihkuun on hankala ylettyä
	55. Vesiputket tai allaskaappi estävät altaan ääressä istumisen
HALLINTA- LAITTEET	56. Hallintalaite/hallintalaitteet ovat hankalasti saavutettavia
	57. Hallintalaite/hallintalaitteet ovat hankalia käyttää tai hahmottaa
HOITAJAN TYÖSKENTE- LYYN LIITTY- VÄT TEKIJÄT	58. Hoitotilanteisiin vaadittava valaistus on riittämätön
	59. Hoitovälineet/-tavarat ovat hankalasti saavutettavissa ja/tai säilytystilaa ei ole riittävästi
	60. Sänky ei ole sopivan korkuinen ja/tai sen ympärillä on riittämättömästi tilaa avustamiselle
	61. Avustamiselle tarvittava tila on riittämätön kylpyhuoneessa ja/tai wc:ssä
	62. Tila on riittämätön asiakkaan liikkumisen avustamiseen

MUITA HUOMIOITA

## Liite 5. Esteettömyyden tarkistuslistan ohjeistus



# ESTEETTÖMYYDEN TARKISTUSLISTAN OHJEISTUS



## SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE .....	4
ESTEETTÖMYYDEN TARKISTUSLISTAN KOHDAT .....	5
PIHA -ALUEET .....	5
1. Kulkuväylät ovat kapeita.....	5
2. Kulkuväylän pinta on epätasainen tai epävakaa .....	5
3. Kulkuväylän kaltevuudet ovat jyrkkiä .....	5
4. Kulkuväylillä on liikkumista haittaavia tasoeroja tai portaita .....	6
5. Jyrkistä luiskista tai portaista puuttuvat käsijohteet .....	6
6. Piha-alueen ja kulkuväylien yleisvalaistus on riittämätön .....	6
7. Kulkuväylät on huonosti valaistu .....	6
9. Autojen pysähtymispaikat ovat kaukana sisäänkäynnistä tai pysähtymispaikalla ei ole riittävästi tilaa.....	7
10. Autojen pysäköimispaikka on kaukana, liian kapea tai kulkureitti on esteellinen .....	7
11. Postilaatikolle/-luukulle on hankala päästä tai hankala ylettyä .....	7
12. Jäteastialle on hankala päästä tai hankala ylettyä .....	8
SISÄÄNKÄYNNIT .....	8
13. Oviaukot ovat kapeita.....	8
14. Sisäänkäynnin luona on korkeita kynnyksiä ja/tai askelmia .....	9
15. Ovien luona on riittämätön tasainen tila .....	9
16. Painavia ovia tai ovia, jotka eivät pysy avoinna tai jotka sulkeutuvat nopeasti .....	10
17. Porraskäytävän reunan hahmottaminen on vaikeaa .....	10
18. Porraskäytävän reuna on ulkoneva tai portaat ovat avoportaat .....	11
19. Porraskäytävät ovat nousultaan erittäin korkeita, matalia tai vaihtelevia .....	11
20. Porraskäytävän etenemä on lyhyt tai se vaihtelee .....	11
21. Portaat ovat ainoa kulkureitti.....	12
22. Luiskat ovat jyrkkiä .....	12
23. Käsijohteet puuttuvat portaiden ja/tai luiskan toiselta puolelta .....	12
24. Sisäänkäynnillä ja/tai porraskäytävässä on huono valaistus.....	13
Hissit.....	13
25. Painavia ovia, jotka eivät avaudu automaattisesti tai sulkeutuvat nopeasti .....	13
26. Hissistä puuttuvat käsijohteet .....	13
27. Hissistä puuttuu istuin .....	13
28. Hissi on ahdas .....	13

SISÄTILAT.....	13
Yleistä.....	13
29. Lattiapinnat ovat liukkaita .....	13
30. Kulkuväylillä on liikkumista haittaavia esineitä.....	14
31. Huoneiden tai lattiapintojen välillä on liikkumista haittaavia askelmia, kynnyksiä tai tasoeroja .....	14
32. Oviaukot ja kulkureitit ovat kapeita.....	14
33. Liikkumatilaa on riittämättömästi liikuteltavien kalusteiden vuoksi.....	14
34. Istuimet ovat hankalia käyttää .....	15
35. Sänky ei ole sopivan korkuinen.....	15
37. Portaita välttämättömiin asuintiloihin.....	16
38. Portaikosta puuttuvat käsijohteet .....	16
40. Valaistus on riittämätön tai huonosti suunniteltu .....	16
41. Päivittäisessä käytössä olevat tavarat ovat liian korkealla tai matalalla .....	16
Keittiö, pyykkitilat ja kodinhoitohuone .....	17
42. Kodinkoneiden tai säilytystilojen luona on riittämättömästi tilaa .....	17
44. Seinään kiinnitetyt kaapit ja hyllyt ovat erittäin korkealla.....	17
45. Keittiön työtasot puuttuvat tai niiden korkeus ei ole sopiva .....	18
46. Hyllyt ovat liian syviä tai hankala käyttää .....	18
Saniteettitilat.....	18
47. Liikkumatilaa ei ole riittävästi kääntymiselle .....	18
48. WC-istuimen sivuilla oleva tila on riittämätön.....	19
49. Suihkusta tai kylvystä puuttuu istumapaikka.....	19
50. Suihkusta, kylvystä tai WC:stä puuttuvat tukikahvat tai ne ovat hankalia käyttää .....	19
51. Suihkutilassa on kynnyks tai tasoero .....	19
52. Kylpyamme suihkutilan asemasta .....	19
53. WC-istuin on liian matala tai liian korkea .....	20
54. WC-paperitelineeseen tai käsisuihkuun on hankala ylettyä .....	20
55. Vesiputket tai allaskaappi estävät altaan ääressä istumisen .....	21
Hallintalaitteet .....	21
56. Hallintalaite/hallintalaitteet ovat hankalasti saavutettavia .....	21
57. Hallintalaite/hallintalaitteet ovat hankalia käyttää tai hahmottaa .....	22
HOITAJAN TYÖSKENTELYYN LIITTYVÄT TEKIJÄT.....	24
58. Hoitotilanteisiin vaadittava valaistus on riittämätön.....	24
59. Hoitovälineet/-tavarat ovat hankalasti saavutettavissa ja/tai säilytystilaa ei ole riittävästi .....	24

60. Sänky ei ole sopivan korkuinen ja/tai sen ympärillä on riittämättömästi tilaa avustamiselle .....	24
61. Avustamiselle tarvittava tila on riittämätön kylpyhuoneessa ja/tai wc:ssä .....	24
62. Tila on riittämätön asiakkaan liikkumisen avustamiseen .....	24
MUITA HUOMIOITA.....	24
LÄHTEET .....	25
LIITTEET.....	26

## LUKIJALLE

Esteettömyyden tarkistuslista ja sen ohjeistus on tarkoitettu kotihoidon työntekijöiden käyttöön. Näiden avulla työntekijä voi arvioida asiakkaan kodin esteettömyyttä ja tarvittavia muutoksia. Ennen esteettömyyden tarkistuslistan käyttöä, lue huolellisesti ohjeistus, jossa jokaista listan kohtaa on pyritty selventämään. Joihinkin kohtiin on lisätty Huomioitavia asioita – kohta, jossa on kerrottu lisätietoa kyseiseen aihealueeseen liittyen, esimerkiksi suuntaa antavia suositusmittoja tai muutosehdotuksia esteettömyyden parantamiseksi. Jokainen listan kohta on tarkoitettu arvioida asiakkaan kannalta. Esteettömyyden tarkistuslistan tarkoituksena on helpottaa asiakkaan kotiympäristön esteettömyyden arviointia. Jos arvioinnissa ilmenee tarvetta suuremmille kodinmuutostöille, voi ottaa yhteyttä Jyväskylän kaupungin asuntojen korjaus ja muutostöistä vastaaviin tahoihin (kts. Liite).

Esteettömyys tarkoittaa ympäristön soveltuvuutta kaikille käyttäjille huomioiden esimerkiksi liikuntaesteisen tai aistivamman ihmisen tarpeet. Esteetön ympäristö on sellainen, jossa ei ole portaita eikä tasoeroja, jolloin kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin on helppoa päästä. Tilojen ja niissä olevien toimintojen tulisi olla helppokäyttöisiä ja loogisia. Esteetön ympäristö lisää omatoimisuutta ja tasa-arvoisuutta sekä vähentää apuvälineiden tai avustajan tarvetta sekä pienentää tapaturmariskiä. (Esteetön.fi 2010; Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 40,49.)

Asunnon esteettömyyden parantaminen mahdollistaa ikääntyneen voimavarojen mukaisen itsenäisen suoriutumisen, oman elämäntavan jatkumisen sekä itsemääräämisen (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 40.) Ikääntyneen kodissa ja lähiympäristössä saattaa olla erilaisia fyysisiä esteitä vaikeuttamassa kotona selviytymistä. Kotona vaaratilanteita aiheuttavat esimerkiksi kynnykset, portaat, tukikahvojen puuttuminen suihkusta tai wc-tiloista, kaapistojen ja säilytystilojen huono suunnittelu ja käytettävyyden sekä heikko yleis- ja kohdevalaistus. (Pikkarainen 2007, 58.) Lähiympäristön yleisiä fyysisiä esteitä ovat esimerkiksi kerrostalon hissittömyys, sisäänkäyntien ongelmat kuten portaat, raskaat ovet ja kynnykset (Verma, Kilpelä & Hätönen 2012, 10). Näitä fyysisiä esteitä pyritään poistamaan kodinmuutostöiden avulla.

Ikääntymisen myötä kotiin saatavien palveluiden tarve lisääntyy. Tulevaisuudessa usean ikääntyneen koti toimiikin hoitotyöntekijöiden työympäristönä, jolloin ikääntyneen yksityisyys ja itsemääräämisoikeus sekä hoitotyöntekijän työturvallisuuskysymykset on sovitettava yhteen (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 41). Ikääntyneen asunnon esteettömyyden parantamisella vaikutetaan myös työntekijöiden työhyvinvointiin ja – turvallisuuteen.



## ESTEETTÖMYYDEN TARKISTUSLISTAN KOHDAT

Esteettömyyden tarkistuslistan kohtiin merkitään aina rasti jos YKSI tai USEAMPI asia kohdassa pitää paikkansa. Tee arviointi ensisijaisesti asiakkaan kannalta, mitat ovat suuntaa antavia.

### PIHA -ALUEET

#### 1. Kulkuväylät ovat kapeita

Kulkuväylän tulee olla asiakkaan kannalta riittävän leveä.

**Huomioitavia asioita:**

– Ohjeleveys 1,5m, joka on pyörätuolin kääntymiselle tarvittava tila

#### 2. Kulkuväylän pinta on epätasainen tai epävaka

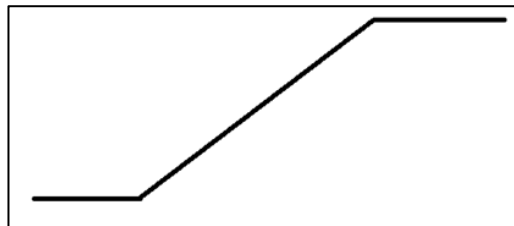
Kulkuväylillä on esim. irtosoraa, hiekkaa, liukkaita, kaltevia kohtia, kuoppia.

**Huomioitavia asioita:**

– Ulkojalkineet, jotka ovat pitäväpohjaiset tai käytössä erilliset liukuesteet liukkaille keleille

#### 3. Kulkuväylän kaltevuudet ovat jyrkkiä

Kulkuväylän kaltevuudella tarkoitetaan mm. mäkiä tai luiskia, jotka vaikeuttavat asiakkaan liikkumista.



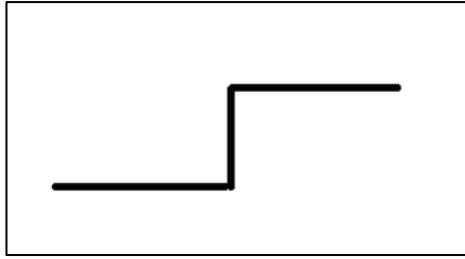
Kuva 1. Kaltevuus



Kuva 2. Piha-alueen kulkuväylän kaltevuus

**4. Kulkuväylillä on liikku-  
mista haittaavia tasoeroja  
tai portaita**

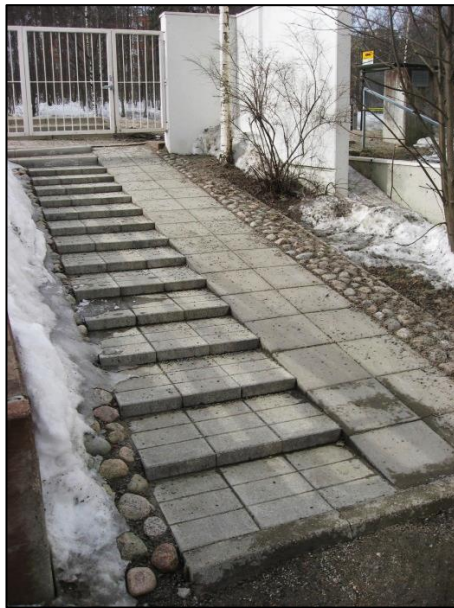
Kulkuväylän tasoerot tai portaat vaikeuttavat asiakkaan liikkumista. Tasoerolla tarkoitetaan esimerkiksi askelmia ja kynnyksiä.



Kuva 3. Kulkuväylän tasoero

**5. Jyrkistä luiskista tai  
portaista puuttuvat käsi-  
johteet**

Jyrkissä luiskissa ja portaissa tulisi olla käsi-  
johteet molemmin puolin. Piha-alueella  
luiskalla tarkoitetaan esimerkiksi erikseen rakennettua luiskaa tai mäkeä.



Kuva 4. Piha-alueella oleva jyrkkä luiska, josta puuttuvat käsi-  
johteet

**6. Piha-alueen ja kulku-  
väylien yleisvalaistus on  
riittämätön**

Piha-alueen ja kulkuväylien riittämättömällä yleisvalaistuksella tarkoitetaan sitä, että koko piha-alue ja kulkuväylät jäävät liian pimeäksi tai hämäräksi. Tällöin liik-  
kuminen voi olla vaikeaa ja tapaturmien riski kasvaa.

**7. Kulkuväylät on huonos-  
ti valaistu**

Kulkuväylän valaistuksella tarkoitetaan sitä, että liikkuesssa näkee mihin astuu. Kul-  
kuväylän valaistuksessa jokin osa kulkuväylästä voi jäädä pimeäksi tai hämäräksi.  
Esim. Piha-alueella yleisvalaistus voi olla hyvä, mutta puun tai pensaan takia pieni  
osa kulkuväylästä jää pimeäksi.

<p><b>8. Istumapaikat puuttuvat, niitä on liian vähän tai ne ovat epätarkoituksenmukaisia</b></p>	<p>Istumapaikkoja tulisi olla tasaisin välein kulkuväylän varrella. Epätarkoituksenmukaisuudella tarkoitetaan sitä, että istuimet eivät ole sopivan korkuisia, istuimien luokse ei pääse esteettömästi (esteitä tiellä, maa epätasainen istuinten luona)</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Istumapaikoille tulisi päästä esteettömästi</li> <li>– Pihalla istumapaikkoja tulisi sijoittaa etenkin sisäänkäynnin lähelle</li> <li>– Istumapaikkoja tulisi olla erikorkuisia (tavallinen istumakorkeus on 450mm, korkeampi istumakorkeus 500-550mm sopii, jos polvet tai lonkat ovat jäykät)</li> <li>– Istumapaikoissa tulisi olla selkä- ja käsinojat</li> </ul>
---	---

<p><b>9. Autojen pysähtymispaikat ovat kaukana sisäänkäynnistä tai pysähtymispaikalla ei ole riittävästi tilaa</b></p>	<p>Autolla ei pääse sisäänkäynnin lähelle tai tilaa on liian vähän, jolloin autoon meneminen ja poistuminen ovat vaikeaa.</p>
--	---

<p><b>10. Autojen pysäköimispaikka on kaukana, liian kapea tai kulkureitti on esteellinen</b></p>	<p>Autojen pysäköimispaikoille tulisi olla lyhyt ja helppokulkuinen reitti sisäänkäynniltä. Pysäköimispaikan tulisi olla riittävän leveä, jotta asiakkaan on helppo mennä ja poistua autosta.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Osan autojen pysäköimispaikoista tulisi soveltua pyörätuolin käyttäjälle (merkitty liikkumisesteisen tunnuksella)</li> <li>– Liikkumisesteisen pysäköimispaikan mitoitus: leveys vähintään 3600 mm ja pituus vähintään 5000 mm</li> </ul>
---	--

<p><b>11. Postilaatikolle/luukulle on hankala päästä tai hankala ylettyä</b></p>	<p>Ulkona postilaatikolle tulisi olla lyhyt ja esteetön reitti ja postilaatikon tulisi olla asiakkaalle sopivalla korkeudella.</p> <p>Sisätiloissa asiakkaalla voi olla vaikeuksia nostaa lattialle postiluukusta pudonneet postit.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sisätiloissa postiluukun alle voi asentaa esim. korin tai postikassin, jolloin postia ei tarvitse kurkottaa lattialta</li> <li>– Postin nostamiseen lattialta voi käyttää myös apuna tarttumapihtejä</li> <li>– Postilla on saatavilla myös erityispalvelu yli 75-vuotiaille ja liikuntaesteisille ikääntyville, joka mahdollistaa postin tuomisen kotiovelle (lisätietoa saa postin asiakaspalvelusta)</li> </ul>
--	---



Kuva 5. Postikassi, joka kiinnitetään tarrapidikkeillä postiluukun alapuolelle

## 12. Jäteastialle on hankala päästä tai hankala ylettyä

Jäteastialle tulisi olla lyhyt ja esteetön kulkureitti. Jäteastian tulee olla asiakkaan kannalta riittävän matala ja helposti avattavissa. Jäteastian luona tulisi olla riittävästi tilaa esim. apuvälineen kanssa liikkussa.

### **Huomioitavia asioita:**

- Jäteastiat tulisi sijoittaa niin, että niiden luokse on mahdollista päästä myös pyörätuolilla tai rollaattorilla (portaissa/tasoeroissa tulisi olla luiska)
- Jäteastioiden tulisi olla sellaisia, että niitä voi käyttää myös heikoilla voimilla tai pyörätuolissa istuen
- Jäteastian luona tulisi olla liikkumatilaa 1500mmx1500mm
- Jäteastian korkeus johon pyörätuolissa istuva henkilö ulottuu kumartumatta ja kurkottamatta 800-1200mm

## SISÄÄNKÄYNNIT

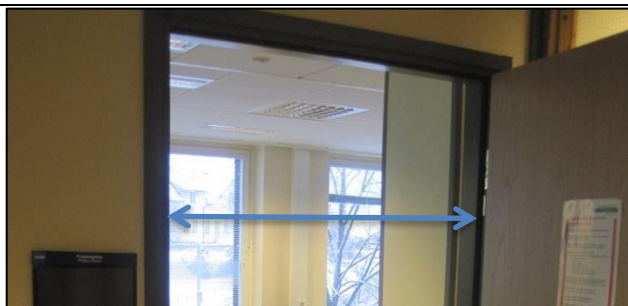
Koskee asunnon sisäänkäynnin välittömässä läheisyydessä tai porraskäytävässä olevia portaita, luiskia, hissejä, ulko-ovea sekä asunnon ovea.

## 13. Oviaukot ovat kapeita

Asiakkaan on vaikeaa liikkua oviaukoista esim. apuvälineen kanssa.

### **Huomioitavia asioita:**

- Ovi-aukon vapaan leveyden tulisi olla vähintään 85cm (vapaa leveys= kulkuaukon todellinen leveys myös avatun ovilevyn kohdalla)
- Ovi pienentää usein oviaukon leveyttä
- Oviaukon leveyttä pienentää myös tilanne, jossa oven takana on jokin este, eikä ovi aukea kokonaan



Kuva 6. Oviaukon vapaa leveys

#### 14. Sisäänkäynnin luona on korkeita kynnyksiä ja/tai askelmia

Sisäänkäynnin luona on kynnyksiä, askelmia tai tasoeroja, jotka haittaavat asiakkaan liikkumista.

##### Huomioitavia asioita:

- Kynnyksen maksimikorkeus on 20 mm
- Kynnykseen voidaan asentaa esim. kynnysluiska, joka mahdollistaa kynnyksen ylittämisen helpommin rollaattorin tai pyörätuolin avulla
- Askelman/askelmien luokse voidaan asentaa erillinen luiska



Kuva 7. Vasemmalla kynnysluiska, oikealla sisäänkäynnin askelma korvattu luiskalla

#### 15. Ovien luona on riittämätön tasainen tila

Ovien luona tulisi olla riittävästi tasaista tilaa tai riittävän iso tasanne, jossa apuvälineen kanssa kulkeva asiakas mahtuu kääntymään ja avaamaan oven.

##### Huomioitavia asioita:

- Sisäänkäynnillä tulisi olla vapaata tilaa 1500 x 1500 mm oven avautumistilan lisäksi
- Oven avautumispuolelle jäävä tilan tulisi olla 700mm pyörätuolin ja rollaattorin käyttäjälle (kts. kuvassa 8 oleva punainen nuoli)



Kuva 8. Tasanne, jossa vapaata tilaa on liian vähän ja oven avautumispuolelle jäävä tila on riittämätön

**16. Painavia ovia tai ovia, jotka eivät pysy avoinna tai jotka sulkeutuvat nopeasti**

Asiakkaan kannalta ovi/ovet ovat liian raskaita avata. Asiakkaan liikkumista voi vaikeuttaa myös ovi/ovet, jotka eivät pysy avoinna ja sulkeutuvat nopeasti.

**Huomioitavia asioita:**

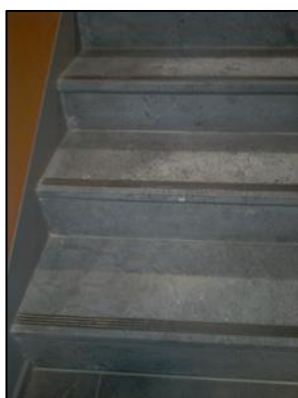
- Automaattisella avausjärjestelmällä varustettu ovi helpottaa liikkumista
- Toisaalta automaattisesti ulospäin avautuva ovi voi aiheuttaa näkövammaiselle henkilölle törmäysvaaran

**17. Porrasaskelman reunan hahmottaminen on vaikeaa**

Portaan pinnan kuvio on sellainen, että se estää tasoerojen näkemisen. Heikkonäköisen on vaikea erottaa askelmia, jos kontrastit puuttuvat.

**Huomioitavia asioita:**

- Portaiden hahmottamisen helpottamiseksi askelmien etureunassa tulisi olla selkeä kontrastiraita (esim. sisätiloissa voidaan käyttää liukuestenauhaa)



Kuva 9. Portaat, joissa etureunassa kontrastiraita



**18. Porrasaskelman reuna on ulkoneva tai portaat ovat avoportaat**

Avoportaat tai askelmien ulkoneva reuna voivat aiheuttaa kompastumisen.



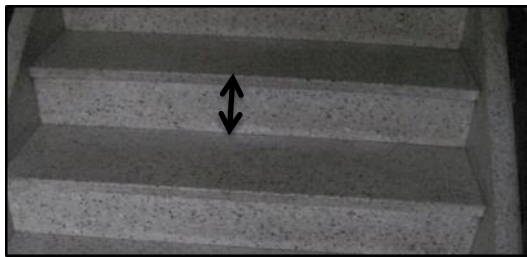
Kuva 10. Portaat, joissa ulkoneva reuna

**19. Porrasaskelmat ovat nousultaan erittäin korkeita, matalia tai vaihtelevia**

Korkeat, matalat tai vaihtelevat portaiden askelmat vaikeuttavat liikkumista.

**Huomioitavia asioita:**

- Porrasaskelman suosituskorkeus sisätiloissa 160mm, katetuissa ulkotiloissa 160mm ja muissa ulkotiloissa 130mm



Kuva 11. Porrasaskelman nousu

**20. Porrasaskelman etenemä on lyhyt tai se vaihtelee**

Porrasaskelman liian lyhyt tai vaihteleva etenemä vaikeuttaa liikkumista. Porrasaskelman etenemällä tarkoitetaan portaan syvyyttä.

**Huomioitavia asioita:**

- Erityisesti kierreportaissa etenemä vaihtelee ja kierreportaan jyrkkä sisäreuna aiheuttaa helposti putoamistapaturman
- Etenemän suositus on vähintään 300mm



Kuva 12. Porrasaskelman etenemä

**21. Portaat ovat ainoa kulkureitti**

Asunnon sisäovelle pääsee kulkemaan ainoastaan portaita pitkin, hissiä tai luiskaa ei ole käytettävissä.

**22. Luiskat ovat jyrkkiä**

Luiska on niin jyrkkä, että se vaikeuttaa asiakkaan liikkumista.



Kuva 13. Jyrkkä luiska vaihtoehtoisella sisäänkäynnillä

**23. Käsijohteet puuttuvat portaiden ja/tai luiskan toiselta puolelta**

Portaiden ja luiskien molemmilla puolilla tulisi olla käsijohteet.

**Huomioitavia asioita:**

- Käsijohteen pintamateriaali ei saa olla liukas
- Käsijohteiden tulisi jatkua yhtenäisinä myös lepotasanteiden kohdalla
- Käsijohteiden tulisi jatkua portaiden tai luiskan yli
- Käsijohteen tulisi olla 700mm-900mm korkeudella



Kuva 14. Sisäänkäynnin luiska, jossa käsijohteet molemmilla puolilla ja ne jatkuvat luiskan yli



<b>24. Sisäänkäynnillä ja/tai porraskäytävässä on huono valaistus</b>	Valaistuksen tulisi olla sellainen, että sisäänkäynti ja sinne mahdollisesti johtavat portaat erottuvat hämärässä ja pimeässä selkeästi muusta ympäristöstä. Porraskäytävän valaistuksen tulisi kattaa koko portaikko (ala-, keski- ja loppuosaa) sekä välitasanteet.
---	---

## Hissit

<b>25. Painavia ovia, jotka eivät avaudu automaattisesti tai sulkeutuvat nopeasti</b>	Asiakkaan on vaikea käyttää hissiä painavien ovien vuoksi, ovissa ei ole automaattista avausjärjestelmää. Hissin käyttöä vaikeuttaa myös oven nopea sulkeutuminen.
---	--

<b>26. Hissistä puuttuvat käsijohteet</b>	Käsijohteen tulisi olla hissin kaikilla kolmella seinällä.
---	--

<b>27. Hissistä puuttuu istuin</b>	Hississä tulisi olla ylöskäännettävä istuin.
------------------------------------	--

<b>28. Hissi on ahdas</b>	<p>Hissi on liian ahdas asiakkaalle, esimerkiksi apuvälineiden kanssa liikkuesssa.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hissin tulisi olla vähintään 1100mm leveä ja 1400mm syvä</li> </ul>
---------------------------	---

## SISÄTILAT

### Yleistä

<b>29. Lattiapinnat ovat liukkaita</b>	<p>Huomioi lattiapintojen liukkaus <u>kaikissa</u> asunnon huoneissa.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Suihku /kylpytila: lattialämmitys tai nopeasti kuivuva lattia, lattian kuivaaminen käytön jälkeen</li> <li>– Liukkautta voi ehkäistä esim. liukuestematoilla, mattojen alle laitettavilla erillisillä liukuesteillä tai liukuestesuihkeella, joka tekee liukkaista ja vaarallisista pinnoista liukumattomat</li> <li>– Lattiapintojen säännöllinen siivoaminen (neste/ruoan siivoaminen välittömästi)</li> <li>– Valitse lattiapintojen pesuaineita, jotka eivät tee lattiasta liukasta</li> <li>– Suositeltavaa olisi käyttää pitäväpohjaisia sisäjalkineita</li> </ul>
--	---

<p><b>30. Kulkuväylillä on liik- kumista haittaavia esine- itä</b></p>	<p>Liikkumista haittaavia ja tapaturmille altistavia esineitä kulkuväylillä ovat esim. johdot, irtonaiset tavarat, matot.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Poista kulkuväyliltä ylimääräiset tavarat</li> <li>– Kiinnitä irralliset johdot pois kulkuväyliltä</li> <li>– Paksut ja rytyssä olevat matot voivat aiheuttaa kompastumisvaaran</li> <li>– Törröttävät maton kulmat voi teipata lattiaan mattoteipillä</li> </ul>
<p><b>31. Huoneiden tai lattia- pintojen välillä on liikku- mista haittaavia askelmia, kynnyksiä tai tasoeroja</b></p>	<p>Kynnykset, askelmat tai tasoerot haittaavat asiakkaan liikkumista tilasta toiseen.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kynnyksen suosituskorkeus: enintään 20 mm</li> <li>– Kynnysten poistaminen tai kynnysluiskan asentaminen helpottavat liikkumista huoneiden välillä</li> </ul> <div data-bbox="491 786 1129 1151" data-label="Image"> </div> <p>Kuva 15. Kynnysluiska, jossa liukuesteteipit</p>
<p><b>32. Oviaukot ja kulkureitit ovat kapeita</b></p>	<p>Asiakkaan on vaikeaa liikkua oviaukoista esim. apuvälineen kanssa. Kiinteät rakenteet tai kalusteet/huonekalut muodostavat asiakkaan kannalta kapeita kulkureittejä (esim. riittämätön tila apuvälineen kanssa liikkuesssa)</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ovi-aukon vapaan leveyden tulisi olla vähintään 800mm (vapaa leveys= kulkuaukon todellinen leveys myös avatun ovilevyn kohdalla)</li> <li>– Suositus: huoneet tulisi kalustaa niin, että kulkuväyliä leveydeksi jää vähintään 900mm</li> </ul>
<p><b>33. Liikkumatilaa on riit- tämättömästi liikuteltavi- en kalusteiden vuoksi</b></p>	<p>Tilassa ei ole riittävästi tilaa sujuvalle liikkumiselle ja kääntymiselle kalusteiden vuoksi.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Apuvälineiden käyttö vaatii oman tilansa</li> <li>– Kääntymiselle jäävän tilan tulisi olla 1300mm</li> <li>– Jos asunto on ahdas ja liikkuminen on vaikeaa, turhien kalusteiden poistamisella tai kalusteiden uudelleen järjestämisellä voidaan saada lisää tilaa</li> </ul>

### 34. Istuimet ovat hankalia käyttää

Istuimet ovat matalia, epävakaita, sijaitsevat hankalissa paikoissa tai istuimen käsinojat puuttuvat

#### Huomioitavia asioita:

- Hyvä tuoli on sellainen johon istuutuminen ja ylösnousu ovat helppoa ja jossa on mukava istua
- Jalkojen tulisi ylettyä tukevasti lattialle, polvien tulisi olla n. 90° kulmassa ja lonkanivelen tulisi olla polviniveltä korkeammalla
- Korkeasta ja kovahkosta/napakasti pehmustetusta tuolista on helpompi nousta ylös kuin pehmeästä ja matalasta
- Istuutumisessa ja ylösnousussa auttavat tukevat käsinojat
- Istuin korkeutta voidaan nostaa jalan korottajilla
- Irrallisella istuintyyppillä saadaan istuimelle lisää korkeutta ja se on helposti siirrettävissä ja mukaan otettavissa



Kuva 16. Vasemmalla irrallinen istuintyyppi, oikealla istuimen tai vuoteen jalkojen korottaja (kuvat [www.respecta.fi](http://www.respecta.fi))

### 35. Sänky ei ole sopivan korkuinen

Sänky on sopivan korkuinen, kun sänkyyn pääsee ja sieltä voi nousta helposti ja turvallisesti.

#### Huomioitavia asioita:

- Sänky on säädettävä tai korkeutta voi säätää erillisillä korokepaloilla

### 36. Sängyn ympärillä on riittämättömästi tilaa

Sängyn ympärillä tulisi olla riittävästi tilaa, mikä mahdollistaa turvallisen liikkumisen apuvälineen kanssa.

#### Huomioitavia asioita:

- Ylimääräisten kalusteiden poistaminen ja/tai kalusteiden uudelleen järjestäminen

<b>37. Portaita välttämättömiin asuintiloihin</b>	<p>Sisääntulokerroksessa ei ole asumisen kannalta kaikkia välttämättömiä tiloja. Useampikerroksisen pientalon sisääntulokerroksessa tulisi olla wc-peseytymistilat, keittiö, olohuone ja makuuhuone. Tällaisessa asunnossa on mahdollista jatkaa asumista tilanteessa, jossa portaissa liikkuminen toisiin kerroksiin ei onnistu.</p>
<b>38. Portaikosta puuttuvat käsijohteet</b>	<p>Käsijohteiden tulisi olla portaikon molemmilla puolilla.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Käsijohteen tulisi olla 700mm-900mm korkeudella</li> </ul>
<b>39. Kalusteissa on teräviä kulmia, ulkonevia osia tai jalkoja, joihin voi törmätä tai kompastua</b>	<p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kalusteiden uudelleen järjestäminen, ettei tulisi törmäys- tai kompastumisvaaraa</li> <li>– Terävien reunojen pehmentäminen/suojaaminen/poistaminen</li> </ul>
<b>40. Valaistus on riittämätön tai huonosti suunniteltu</b>	<p>Arvioi valaistusta <u>kaikissa</u> asunnon huoneissa.</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Riittävä valaisimien määrä, oikea sijoittelu sekä lamppujen riittävä teho</li> <li>– Kannusta asiakasta käyttämään valoja turvallisuuden vuoksi</li> <li>– Huolehdi ettei valaistus tai luonnon valo aiheuta häikäistymistä (voidaan ehkäistä esim. lamppujen varjostimilla, sälekaihtimilla)</li> <li>– Valaistuksen järjestäminen siten, ettei äkillisiä valaistuseroja synny (valoisasta pimeään tai päinvastoin)</li> <li>– Huolehdi, että portaissa on hyvä valaistus (tärkeää, että valaistus kattaa koko portaikon eli alku-, keski- ja loppuosan)</li> <li>– Huolehdi yövalaistuksesta makuuhuoneessa ja wc:n kulkuväylällä (erillinen yövalo esim. pistorasiassa tai valokatkaisija sängyn vieressä)</li> </ul>
<b>41. Päivittäisessä käytössä olevat tavarat ovat liian korkealla tai matalalla</b>	<p>Päivittäisessä käytössä olevat tavarat ovat liian korkealla tai matalalla (ylä-/alakaapit).</p> <p><b>Huomioitavia asioita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tavaroiden sijoittelu helposti saataville, jolloin vältetään turhalta kiipeilyltä ja kumartelulta</li> <li>– Yläkaapeissa vain harvoin tarvittavat tavarat</li> <li>– Kurkkotulon sijaan olisi hyvä käyttää apuvälineitä (esim. tartuntapihdit)</li> </ul>

**42. Kodinkoneiden tai säilytystilojen luona on riittämättömästi tilaa**

Tilaa tulisi olla kodinkoneiden ja säilytystilojen luona riittävästi. Esimerkiksi liedon luukun saa avattua kokonaan ja liikkumiselle jää tilaa tai laatikot ja kaapin ovet aukeavat kunnolla, jotta tavarat on helposti saatavilla.

**Huomioitavia asioita:**

– Kodinkoneet ja kaapit tulisi sijoittaa niin, että ne ovat vähintään 400mm päässä nurkasta

**43. Kodinkoneet ovat liian korkealla tai matalalla**

Kodinkoneet ovat niin korkealla tai matalalla, että asiakkaan on niitä vaikea käyttää. Esim. mikroaaltouuni on yläkalusteessa, liesi ja/tai astianpesukone ovat liian alhaalla.



Kuva 17. Pesukone sijoitettu sopivalle työskentelykorkeudelle

**44. Seinään kiinnitetyt kaapit ja hyllyt ovat erittäin korkealla**

Keittiökalusteiden tulisi olla mitoitettu asiakkaan kannalta sopivalle korkeudelle.

**Huomioitavia asioita:**

– Tavallisin ulottuvuus kalusteisiin seisoen:

- miehillä 1750 – 1900 mm
- naisilla 1600 – 1800 mm
- iäkkäillä 1500 – 1700

– Jos yläraajojen toimintakyky on rajoittunut, ulottumiskorkeudet ovat vieläkin pienemmät

**45. Keittiön työtasot puuttuvat tai niiden korkeus ei ole sopiva**

Keittiössä tulisi olla työtasoja, jotka ovat asiakkaan kannalta sopivalla korkeudella.

**Huomioitavia asioita:**

- Työtason korkeus määritellään asiakkaan yksilöllisten vaatimusten mukaisesti
- Työtason suosituskorkeus on 750-850mm
- Tukitanko työtasojen etureunassa helpottaa liikkumista

**46. Hyllyt ovat liian syviä tai hankala käyttää**

Syvien hyllyjen (yli 30 cm) tulisi olla ulosvedettäviä tai kääntyviä.

**Huomioitavia asioita:**

- Tavaroiden kumartelu ja kurottelu alakaapeista voi olla hankalaa
- Ulottuvuutta voidaan parantaa ulosvedettävillä hyllyillä ja laatikoilla
- Kaappien muodostamaan nurkkaan sijoitetun kaapin käyttöä helpottavat ulosvedettävät koriratkaisut



Kuva 18. Vasemmalla ulosvedettävä koriratkaisu, oikealla kaappi, jossa hyllyt saa vedettyä ulos

**Saniteettitilat**

**47. Liikkumatilaa ei ole riittävästi kääntymiselle**

Liikkumatilaa kääntymiselle tulisi olla asiakkaan tarpeiden mukaan.

**Huomioitavia asioita:**

- Kääntymiselle tarvittava tilantarve vaihtelee käytössä olevien apuvälineiden mukaan
- Wc/kylpyhuoneessa tulisi olla vapaata tilaa kääntymiselle 1500mmx1500mm

<p><b>48. WC-istuimen sivuilla oleva tila on riittämätön</b></p>	<p>Wc-istuimen sivulla tulisi olla riittävästi tilaa pyörätuolia tai rollaattoria varten.</p> <p><b><u>Huomioitavia asioita:</u></b>  – Suositus: Wc-istuimen sivulla tulisi olla tilaa 800mm pyörätuolia tai rollaattoria varten</p>
<p><b>49. Suihkusta tai kylvystä puuttuu istumapaikka</b></p>	<p>Istumapaikka voi olla esim. seinään kiinnitetty istuin tai erillinen suihkutuoli.</p> <p><b><u>Huomioitavia asioita:</u></b>  – Suihkutuolin tulisi olla tukeva ja yksilölliselle korkeudelle asennettu (yleisesti käytetty korkeus 50 cm), tuolissa olisi hyvä olla säädettävät käsinojat ja tuolin ja-loissa liukumattomat kumitulpat</p>
<p><b>50. Suihkusta, kylvystä tai WC:stä puuttuvat tukikahvat tai ne ovat hankalia käyttää</b></p>	<p>Suihkussa/kylvyssä ja wc:ssä tulisi olla tukikahvat, jotka ovat asennettu asiakkaan kannalta sopivalle korkeudelle, etäisyydelle ja oikeaan asentoon.</p> <p><b><u>Huomioitavia asioita:</u></b>  – Yleisesti käytetty asennuskorkeus on 900mm lattiasta.  – Käsituen materiaalin olisi hyvä olla märkänäkin luistamatonta, jotta siitä saa pitävän otteen  – Wc-istuimen toiselle tai molemmille puolille voidaan asentaa ylös tai sivulle kääntyvät käsituet</p>
<p><b>51. Suihkutilassa on kynnyks tai tasoero</b></p>	<p>Suihkutilassa on kynnyks tai tasoero, joka vaikeuttaa asiakkaan liikkumista.</p>
<p><b>52. Kylpyamme suihkutilan asemasta</b></p>	<p>Saniteettitiloissa on kylpyamme, jota asiakkaan on hankala käyttää.</p> <p><b><u>Huomioitavia asioita:</u></b>  – Kylpyammeen tilalle suositeltavinta olisi rakentaa suihkutila  – Jos kylpyammetta ei voida poistaa, voidaan ammeen käyttöä helpottaa esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ammeaskelmaja seinään kiinnitettävä tukikahva helpottavat ammeeseen menoa ja siitä poistumista</li> <li>• liukastumista estää ammeen pohjalla oleva ammematto</li> <li>• ammelauta ja ammeistuin mahdollistavat ammeen reunan tasolla istumisen</li> </ul>



Kuva 19. Ammeaskelma ja kääntyvä ammeistuun (ylhällä), ammelausta (alhaalla) (kuvat [www.respecta.fi](http://www.respecta.fi))

**53. WC-istuimella on liian matala tai liian korkea** Asiakkaan on vaikea istuutua ja nousta wc-istuimelta.

**Huomioitavia asioita:**

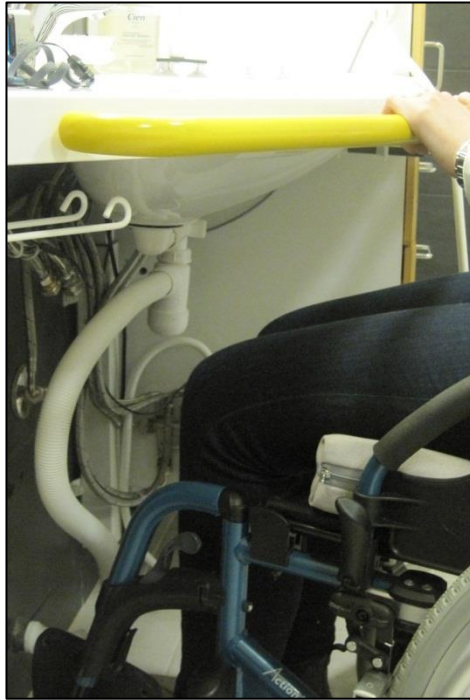
- Wc-istuimen normaalikorkeus on 450mm
- Wc-istuimen korkeutta voidaan lisätä esim. irrallisella korotusrenkaalla

**54. WC-paperitelineeseen tai käsisuihkuun on hankala ylettyä** Wc-paperitelineeseen ja/tai käsisuihkuun tulisi ylettyä kurkottamatta wc-istuimella istuen.



**55. Vesiputket tai allaskaappi estävät altaan ääressä istumisen**

Vesiputket tai allaskaappi ovat tiellä, jolloin asiakas ei pääse esim. pyörätuolilla altaan ääreen.



Kuva 20. Allas, jonka ääressä mahtuu istumaan

## Hallintalaitteet

Hallintalaitteita ovat vesihanat, ilmastoinnin/lattialämmityksen ja kodinkoneiden säätimet, valokatkaisijat, pistorasiat, lukot, kaappien, laatikoiden ja ovien kahvat, patterin termostaatit. Kohtaan merkitään aina rasti jos YKSI tai USEAMPI hallintalaitteista aiheuttaa asiakkaalle ongelmia. Kirjaa tarkistuslistan kommentointisarakkeeseen, mistä hallintalaitteesta/-laitteista on kyse.

**56. Hallintalaitte/hallintalaitteet ovat hankalasti saavutettavia**

Hankalasti saavutettava tarkoittaa sitä, että hallintalaitte/-laitteet ovat sellaisessa paikassa, että asiakas joutuu kurottelemaan, kumartelemaan tai ei yletä hallintalaitteisiin lainkaan. Hallintalaitteet voivat olla esim. liian korkealla, matalalla tai muuten hankalassa paikassa (hyllyn takana jne.). Esimerkiksi asiakkaalle, jolla on toimintakyvyn alentumisen vuoksi vaikeuksia kumartua, voi olla vaikeaa käyttää matalalla olevaa pistorasiaa.



Kuva 21. Pistorasiat sijoitettu korkeammalle (kaluste edessä hankaloittaa käyttöä, mutta on siirrettävissä)

### 57. Hallintalaitte/hallintalaitteet ovat hankalia käyttää tai hahmottaa

Hallintalaitte/-laitteet ovat hankalia käyttää tai hahmottaa silloin kun

- käyttö vaatii paljon voimaa (esim. oven lukko tai kahva)
- ne ovat erittäin pieniä,
- käyttäminen on monimutkaista tai epäloogista (esim. valokatkaisijat epäloogisessa paikassa, käyttäminen on vaikeaa ymmärtää)
- laitetta on vaikeaa hahmottaa taustasta

#### **Huomioitavia asioita:**

- Joidenkin hallintalaitteiden käyttöä voidaan helpottaa apuvälineiden avulla
- Talouspihtien avulla helpotetaan sähköpistokkeiden irrottamista, kodinkoneiden säätimien käyttöä ym. mihin tarvitaan voimakasta otetta
- Yleisavaajaa voidaan käyttää kierrettävien lukkojen, hanojen, liesien säätimien kiertämiseen



Kuva 22. Valojen säädin, jonka käyttöä vaikeaa ymmärtää



Kuva 23. Wc/kylpyhuoneen valokatkaisija epäloogisessa paikassa



Kuva 24. Talouspihdit (ylhäällä vasemmalla), yleisavaaja (ylhäällä oikealla) sekä avainpidin (alhaalla)

## HOITAJAN TYÖSKENTELYYN LIITTYVÄT TEKIJÄT

<b>58. Hoitotilanteisiin vaadittava valaistus on riittämätön</b>	Hoitotilanteissa ei ole riittävästi valaistusta johtuen liian vähäisestä valaisimien määrästä ja/tai valaisimien heikosta tehosta.
<b>59. Hoitovälineet/-tavarat ovat hankalasti saavutettavissa ja/tai säilytystilaa ei ole riittävästi</b>	Hoitotilanteessa tarvittavat välineet ovat esim. liian korkealla, monessa eri paikassa tai välineille ei ole sopivaa laskutilaa tai säilytystilaa.
<b>60. Sänky ei ole sopivan korkuinen ja/tai sen ympärillä on riittämättömästi tilaa avustamiselle</b>	Sänky on avustamisen kannalta liian matalalla ja sängyn korkeus ei ole säädettävissä. Sängyn ympärillä ei ole riittävästi tilaa avustamiselle ja/tai avustamisen apuvälineiden käytölle (esim. henkilönostimen käyttöön tarvittava tila).
<b>61. Avustamiselle tarvittava tila on riittämätön kylpyhuoneessa ja/tai wc:ssä</b>	Wc-istuimen sivulla ja/tai suihkussa oleva tila on riittämätön avustamisen kannalta. Kylpyhuoneessa/wc:ssä ei ole riittävästi liikkumatilaa avustamiselle. <b>Huomioitavia asioita:</b> – Kylpyhuoneessa ja/tai wc:ssä tarvitaan 1500mm pyörähdysympyrän tila pyörätuolin ja rollaatorin käyttäjän avustamista varten.
<b>62. Tila on riittämätön asiakkaan liikkumisen avustamiseen</b>	Tilaa ei ole riittävästi, kun asiakasta avustetaan liikkumisessa. Esim. kiinteät rakenteet tai kalusteet/huonekalut muodostavat kapeita kulkureittejä tai niiden vuoksi tilaa kääntymisen avustamiselle ei ole riittävästi.

## MUITA HUOMIOITA

<b>Kirjaa ylös mahdollisia muita huomioita</b>	Kirjaa myös havaintoja yhteisistä tiloista, joita asiakas käyttää esim. saunatilat, pesutupa, pyörävarasto, tavaravarasto (huomioitavia asioita mm. onko tiloihin portaita, raskaita tai kapeita ovia, avustamiseen tarvittavaa riittävästi tilaa).
--	---

## LÄHTEET

Arkea helpottavat välineet. Opas ikäihmisille. 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.1.2013. <http://pre20090115.stm.fi/hl1134390268685/passthru.pdf>.

ARVI – Asunnon arviointimenetelmä. 2013. Valtion asuntorahasto. Viitattu 15.1.2013. <http://www.arvi.enef.net/main.asp>.

Esteetön.fi. 2010. Helsinki: Invalidiliitto Ry. Viitattu 17.1.2013. <http://www.esteeton.fi/portal/fi/>.

Esteetön rakennus ja ympäristö. Turvallinen toimia ja liikkua. Suunnitteluopas. 2007. Helsinki : Rakennustieto.

Hägg, T., Rantio, M., Suikki, P., Vuori, A. & Ivanoff-Lahtela, P. 2007. Hoitotyö kotona. Helsinki:WSOY.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kotiympäristö turvalliseksi . Opas koulutus- ja neuvontatyötä tekeville. 2008. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö.

Könkkölä, M. 2003. Esteetön asuinrakennus. Helsinki : Invalidiliitto, vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu.

Lehtola, S. 2002. Ikäihmisen asuinympäristö turvalliseksi: hyvien käytäntöjen opas kaatumisten ehkäisyyn. Helsinki : Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.1.2013. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e.pdf?sequence=1>.

Pikkarainen, A. 2007. Ympäristö. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. T-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P.Tiikkainen. Helsinki:Edita, 42-68.

Pirinen, M. 2003. Kodin ergonomian merkitys ikääntyneiden kaatumisissa –ergonomisen systeemi-mallin kehittäminen. Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. D 769. Viitattu 16.1.2013. <http://herkules oulu.fi/isbn9514272358/isbn9514272358.pdf>.

Romppanen, A-L. 2003. KORJAUSKORTIT/Ideoita esteettömään korjausrakentamiseen. Joensuu. Esteettömään asumiseen Itä-Suomessa aktiivisen korjaustoiminnan avulla –projekti 2001-2003. Viitattu 17.1.2013. <http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-jns/asuminen/korinfo/esteettomyys.htx>.

Verma, I., Kilpelä, N. & Hätönen, J. 2012. Asuinrakennusten ja pihojen esteettömyyden tila. Ympäristöministeriön raportteja 13. Helsinki.

Valokuvat:

Ohjeistuksen valokuvat ovat tekijöiden itse kuvaamia, ellei toisin mainita. Ohjeistuksessa on hyödynnetty myös joitakin kuvia Respectan kuvastosta, joihin pyydetty lupa Respectalta.

## LIITTEET

### ASUNTOJEN KORJAUS JA MUUTOSTÖIDEN JÄRJESTÄMINEN JYVÄSKYLÄSSÄ

#### Sosiaalihuoltolain mukainen avustus

*"Sosiaalihuoltolain mukainen avustus myönnetään asunnon pienimuotoisiin korjauksiin ja muutostöihin. Muutostöitä voidaan suorittaa, kun asunnon kunnostaminen ja varustaminen on välttämätöntä kotiolosuhteissa selviytymiseksi ja pitkäaikaisen laitossijoituksen välttämiseksi. Tulot ja varallisuus huomioidaan avustuksesta päätettäessä."* Lisätietoja saa OIVA-keskuksesta.

#### Vammaispalvelulain mukainen avustus

*"Vaikeavammaisille kustannetaan vamman tai sairauden kannalta välttämättömät asunnonmuutostyöt. Kustannettavia muutostöitä ovat mm. ovien leventäminen, luiskienrakentaminen, WC- ja pesutilojen rakentamis- ja muutostyöt sekä keittiön kalusteiden muutostyöt."* Lisätietoja saa OIVA-keskuksesta.

#### Jyväskylän kaupungin asuntotoimi

*"Asuntotoimen yksikkö myöntää korjaus- ja energia-avustuksia vanhusväestön ja vammaisten asuntojen korjaustoimintaan. Avustukset ovat haettavissa kerran vuodessa. Hakuaika on vuosittain tammi-maaliskuussa. Hakulomakkeita ja ohjeita saa Palvelupiste Hannikaisesta, os. Hannikaisenkatu 17. Neuvoja saa myös puhelimitse soittamalla numeroon 014 266 5018 tai 014 266 5019."*

#### OIVA-keskus

*"Vanhus- ja vammaispalvelujen neuvonta, palveluohjaus ja palvelutarpeen arviointi on uusien asiakkaiden osalta keskitetty OIVA-keskukseen. Keskukseen voivat ottaa yhteyttä kaikki ne, jotka haluavat tietää lisää ikääntyneiden tai vammaisten palveluista Jyväskylässä. OIVA tulee sanoista Omaiset, Ikäihmiset, Vammaiset ja Asiakkaat. Näiden asiakasryhmien palveluohjaus ja neuvonta on keskitetty OIVA-keskukseen. **Yhteydenotot arkisin klo 8–16, p. 014 266 1801.**"*

Lähde: Vanhemman ihmisen palveluopas 2012. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 23.1.2013.

[http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/51683\\_vanhemman\\_ihmisen\\_palveluopas\\_2012.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/51683_vanhemman_ihmisen_palveluopas_2012.pdf).