

lääkkäiden yhteisöllisen ja ikäystävällisen asu- misen kehittäminen Orimattilan Asunnot Oy:ssä.

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidtaja (YAMK), Tulevaisuuden johtaja sosiaali- ja terveysalalla

2023

Marko Hiekkänen

Tiivistelmä

Tekijä Hiekkänen, Marko	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 68 + 8	Valmistumisaika Kevät 2023
Työn nimi lääkkäiden yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen kehittäminen Orimattilan Asunnot Oy:ssä.		
Tutkinto ja koulutusala Sairaanhoidtaja (YAMK), Tulevaisuuden johtaja sosiaali- ja terveysalalla		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Toimitusjohtaja Suvi Tuomala, Orimattilan Asunnot Oy		
Tiivistelmä <p>lääkkäiden suhteellinen osuus väestöstä on voimakkaassa kasvussa, eivätkä 1970- ja 1980-luvuilla rakennetut talot ja asunnot sovellu iäkkäille parhaalla mahdollisella tavalla. Asuntojen, rakennusten ja asuinympäristöjen esteellisyys sekä yksinäisyyden kokeminen on yleistä. Ikäystävällisten ja yhteisöllisten asuinympäristöjen kehittäminen on siis välttämätöntä, jotta iäkkäiden psyykkistä ja fyysistä kuntoa ja toimijuutta pystytään ylläpitämään.</p> <p>Kehittämistyön tilaaja, Orimattilan Asunnot Oy pyrkii kehittämään vanhaa asuntokantaansa ikäystävälliseen suuntaan ja toisaalta varmistamaan uudistuotannon soveltuvuus iäkkäiden asumiseen.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää iäkkäiden asumisen erityispiirteitä ja käytäntöjä kirjallisuushaun avulla. Lisäksi toteutettiin Orimattilalaisille iäkkäille fokusryhmähaastattelu, jonka pohjalta saatiin tietoa paikallisten eläkeläisten toiveista ja tarpeista ikäystävällisen asumisen suhteen. Kehittämistyön tuloksena syntyi ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli. Lisäksi tuotettiin tarkistuslista, jonka avulla nykyisen rakennuskannan ikäystävällisyyden elementtejä on helppoa tarkastella.</p> <p>Sisällöllisesti mallin tärkeimmiksi osiksi nousivat asiakasosallisuuden ja asiakaskokemuksen varmistaminen. Näiden kehittäminen on mahdollista nopeasti ja joustavasti toimeksiantajan omilla toimilla. Ikäystävällinen asuinympäristö, rakennus ja asunto toimivat ikäystävällisyyden perustana, jonka päälle muita ikäystävällisyyden elementtejä voidaan kehittää. Lopuksi yhteisöllisyyttä vahvistavat toimintatavat ja -tilat mahdollistavat luonnolliset kohtaamiset ja toimintaan osallistumisen matalalla kynnyksellä.</p> <p>lääkkäät ovat heterogeeninen joukko, jonka asumistoiveet eivät ole yhteneviä. Siksi asumisen vaihtoehtojenkin tulisi olla monipuolisia. Yhteiset tekijät löytyvät asuntojen ja asuinympäristöjen esteettömyydestä, sekä palvelujen saavutettavuudesta.</p>		
Asiasanat Yhteisöllisyys, esteettömyys, asuminen, asuinympäristö, vuokra-asunnot, senioritalot, rakentaminen		

Abstract

Author(s) Hiekkänen, Marko	Type of Publication Master's thesis Number of Pages 68 + 8	Published 2023
Title of Publication Development of communal and age-friendly housing at Orimattilan Asunnot Oy.		
Degree and field of study Master of Health Care, Leader of the Future in Social and Health Care		
Name, title and organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Managing director Suvi Tuomala, Orimattilan Asunnot Oy		
Abstract <p>The relative share of the elderly in the population is growing strongly, and the houses and apartments built in the 1970s and 1980s are not suitable for the elderly in the best possible way. Accessibility challenges in apartments, buildings and living environments and the experience of loneliness are common. The development of age-friendly and communal living environments is therefore necessary to be able to maintain the psychological and physical condition and activity of the elderly.</p> <p>The commissioner of the development work, Orimattilan Asunnot Oy, aims to develop its old apartments and an upcoming project in an age-friendly direction.</p> <p>The purpose of the development work was to find out the special features and practices of housing for the elderly by means of a literature search. In addition, a focus group interview was carried out for elderly people who live in Orimattila. Based on that, information was obtained about the wishes and needs of local senior citizens regarding age-friendly housing. As a result of the development work, a model of age-friendly and communal living was born. In addition, a checklist was produced, which makes it easy to review the age-friendliness elements of the current apartments.</p> <p>In terms of content, ensuring customer participation and customer experience became the most important parts of the model. The development of these is possible quickly and flexibly with the client's own actions. An age-friendly living environment, building and apartment plays as the basis of age-friendliness, on top of which other elements of age-friendliness can be developed. Finally, the working methods and spaces that strengthen community make possible natural encounters and participation in activities without any barriers.</p> <p>The elderly is a heterogeneous group whose housing wishes are not uniform. Therefore, housing options should also be versatile. Common factors can be found in the accessibility of apartments and living environments, as well as the accessibility of services.</p>		
Keywords Accessibility, communal living, living environment, rental apartments, senior housing, building construction		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Iäkkäiden asumisen näkökulmia	3
2.1	Ikääntyneet yhteiskunnassa.....	3
2.2	Ikääntyvän toimintakyky.....	6
2.3	Ikäystävällinen koti.....	11
2.4	Yhteisöllisyys ja yhteisöllinen asuminen.....	20
2.5	Iäkkäiden asumisen vaihtoehdot Orimattilassa	22
2.6	Orimattilan Asunnot Oy.....	23
3	Tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät	26
4	Kehittämistyön toteutus.....	27
4.1	Tutkimuksellinen kehittäminen	27
4.2	Fokusryhmähaastattelu kehittämistyön menetelmänä.....	27
4.3	Kehittämistyön eteneminen.....	28
4.4	Aikataulun tavoitetila ja riskit.....	31
4.5	Aineiston analysointi	32
4.6	Mallin rakentaminen.....	33
4.7	Mallin levittämisen ja juurruttamisen suunnitelma	34
5	Tulokset.....	36
5.1	Orimattilalaisten iäkkäiden näkemyksiä ikäystävällisestä asumisesta	36
5.2	Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli Orimattilan Asunnot Oy:ssä	45
6	Eettisyys ja luotettavuus	52
6.1	Yleiset eettiset periaatteet.....	52
6.2	Tutkimuslupa ja tietosuoja	52
7	Pohdinta	54
	Lähteet	60

Liitteet:

Liite 1. Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli Orimattilan Asunnot Oy:ssä

Liite 2. Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen tarkistuslista

Liite 3. Tutkimuslupa

Liite 4. Saatekirje

1 Johdanto

Ikääntyminen on yhteiskuntamme vallitseva trendi vielä seuraavat kaksi vuosikymmentä. Tämä asettaa uudenlaisia vaatimuksia ikäystävällisen ja esteettömän asutokannan rakentamisen ja saneeraamisen suhteen. Iäkkäiden hoivan laitosvaltaisuutta on viimeisen vuosikymmenen aikana purettu ja pyritty tukemaan iäkkäiden kotona asumista mahdollisimman pitkään. Samaan aikaan iäkkäiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteet ovat kuitenkin kasvussa. Jolanki & Kröger (2015, 84) ovat myös kritisoineet oman kodin romantisoitua, sillä pahimmillaan kodista voi tulla menetysten jälkeen ja terveyden heikentyessä ahdistava sekä yksinäinen paikka. Kotona asuminen ei tästä näkökulmasta olekaan ongelmatonta, sillä näillä tunteilla on yhteys iäkkään psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn ja elämäniloon. Kotona asuville on pyritty rakentamaan palvelujärjestelmää, jossa kyettäisiin tarjoamaan kotiin mahdollisimman kattavat hoidon ja hoivan palvelut niitä tarvitseville. Rantanen (2015, 93–102) tutkimuksessaan osoittaa tämän kehityskulun haasteena elinpiirin kaventumisen, mikäli ainoat kontaktit muihin ihmisiin ovat lähinnä hoiva- ja hoivahenkilöstöä. Elinpiirin kaventumisella on havaittu olevan yhteys huonoksi koettuun elämänlaatuun. Tämä on omiaan heikentämään entisestään iäkkään toimintakykyä. Näihin tyydyttymättömiin toiminnantarpeisiin vastaisi mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin ja toimintoihin.

Iäkkäät hyötyisivätkin yhteisöllisestä asumisesta, jossa omat asunnot olisivat osa yhteisöllisen asumisen kokonaisuutta. Tällaiset esteettömät ja yhteisölliset senioriasunnot tarjoavat toisaalta mahdollisuuden itsenäiseen asumiseen ja ovat toisaalta vastaus yksinäisyyden sekä turvattomuuden kokemiseen. Iäkkäät omine tarpeineen ovat kuitenkin heterogeeninen kokonaisuus ja yhtä oikeaa vastausta kaikkien asumisen tarpeisiin ei ole. Asuntotuotannon tulisikin olla moninaista ja monenlaisiin tarpeisiin vastaavaa. (Jolanki 2020, 1–10.) Omassa kodissa asumisen ei tarvitse olla ristiriidassa turvallisuuden tunteen ja sosiaalisten kontaktien määrän suhteen. Ikäystävällisyydellä kyetään varmistamaan viihtyisä ja turvallinen elinympäristö. Yhteisöllisyys puolestaan ennaltaehkäisee elinpiirin kaventumista ja yksinäisyyttä.

Vuoden 2023 alussa uudistuneessa sosiaalihuoltolaissa yhteisöllisestä asumisesta sosiaalisen asumisen muoto (Sosiaalihuoltolaki 2023). Yhteisöllisen asumisen merkitys iäkkäiden psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä on siis huomioitu lainsäädäntöä myöten. Tämän uuden lain mukainen asuminen jää kuitenkin vain yhdeksi yhteisöllisen asumisen ilmenemismuodoksi, sillä markkinoille tarvitaan hyvin paljon erilaisia ikäystävällisen asumisen ratkaisuja. Yhteisölliseksi asumiseksi voidaan nimittää myös muuta asumista, jossa on yhteisöllisen asumisen piirteitä. Yhteisöllisen senioriasuminen on siitä yksi

esimerkki. Hallitusohjelmaan sisältyvän poikkihallinnollisen kansallisen Ikäohjelman yhtenä tavoitteena on kehittää iäkkäiden asuinympäristöjen ja asumisen ikäystävällisyyttä (STM 2020). Ikäohjelman yhteydessä toimii esimerkiksi iäkkäiden yhteisöllistä asumista kehittäviä alueellisia hankkeita. Asumisen kehittämiseksi myös rahoitusmahdollisuuksien on elettävä ajassa ja siihen on reagoitu. Asumisen rahoitus ja kehittämiskeskus (ARA) on siten viime aikoina lisännyt tukeaan iäkkäiden asumisen kehityshankkeisiin. Ympäristöministeriössä on tämän lisäksi juuri myönnetty kunnille noin miljoonan euron tuet erilaisiin ikääntyneiden asumista kehittäviin hankkeisiin (YM 2022).

Kehittämistyössä kehitetään Orimattilan Asunnot Oy:lle yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen malli. Toimeksiantajalla ei ole varsin laajassa asuntokannassaan käytännössä lainkaan esteettömiä asuntoja, joten kehittämistyö on hyvin ajankohtainen ja mallille on suuri tarve. Ikäystävällisyyden ja yhteisöllisyyden kehittämisen tarve on muutoinkin yhteiskunnassa hyvin tunnistettu ja iäkkäiden asumisen kehittäminen on nostettu laajasti esille. Kehittämistyön tuottama malli on hyödynnettävissä Orimattilan Asunnot Oy:n uudisrakennushankkeissa sekä vanhan kiinteistökannan kehittämisessä ikäystävälliseen suuntaan. Malli on myös vapaasti muiden ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen kehittämisestä kiinnostuneiden toimijoiden käytettävissä.

2 Iäkkäiden asumisen näkökulmia

2.1 Ikääntyneet yhteiskunnassa

Suomen väestöllinen huoltosuhde on muuttunut ja muuttuu edelleen muiden kehittyneiden teollisuusmaiden tapaan epäedulliseen suuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että alle 15-vuotiaita ja yli 65-vuotiaita on jatkuvasti lisääntyvä määrä suhteessa työkäisiin. Väestöllinen huoltosuhde tulee heikkenemään arviolta vuoteen 2040 saakka. Yli 75-vuotiaita on jo yli puoli miljoonaa, eli lähes kymmenen prosenttia väestöstä. Eliniän noustessa ikääntyneiden määrä kasvaa edelleen. Ympäristöministeriön laskelmien mukaan yli 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu kahdessakymmenessä vuodessa (YM 2020). Kaikista 75 vuotta täyttäneistä asuu kotona noin 93 prosenttia. Selvästi yli puolet heistä asuu joko omakotitalossa, paritalossa tai rivitalossa. 75 vuotta täyttäneistä ikäihmisistä noin 43 prosenttia asuu kerrostaloissa (Tilastokeskus 2019.)

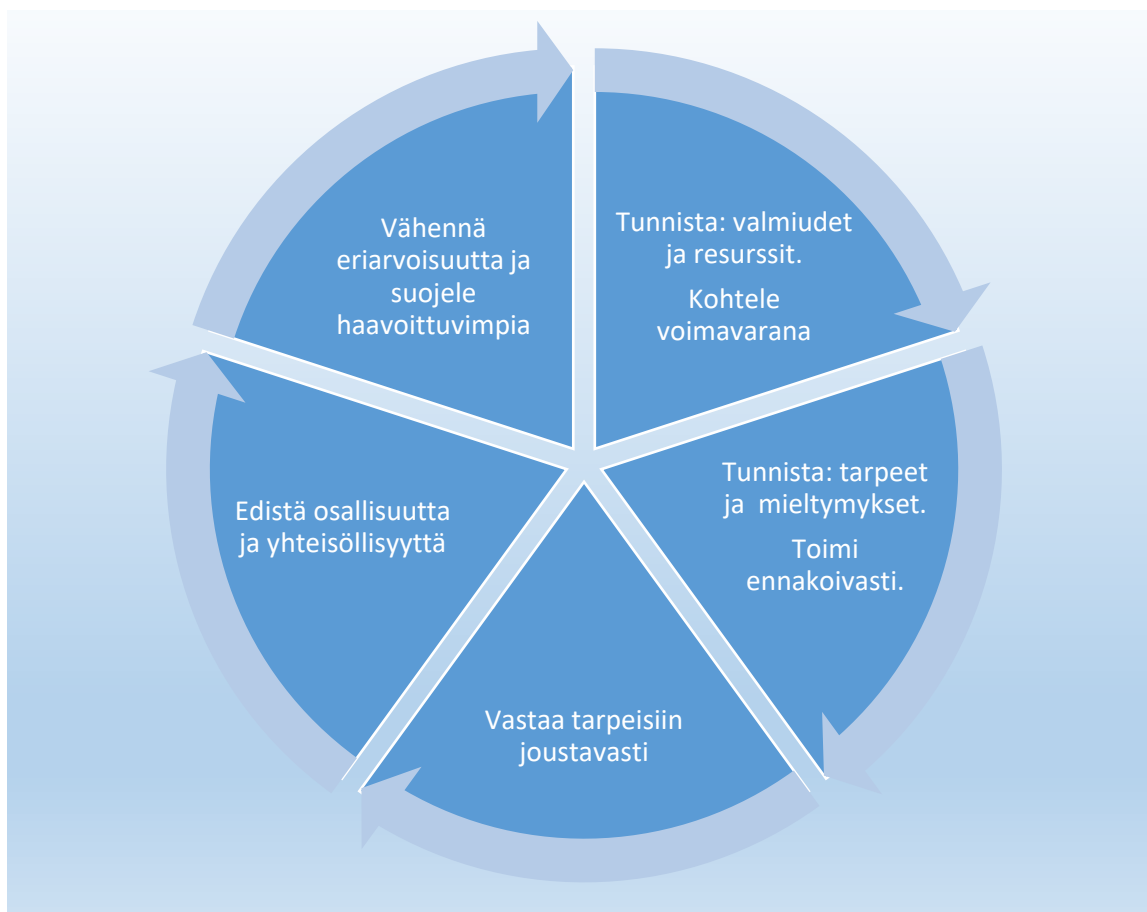
Päijät-Hämeen väestö on keski-ikältään vanhempaa kuin Suomessa keskimäärin. Keski-ikä vaihteluväli Suomen maakunnissa on 41–49 vuotta. Päijät-Hämeen asukkaiden keski-ikä 45,7 vuotta ylittää siis keskiarvon selvästi. Päijät-Häme on siten Suomen kuudenneksi ikääntynein maakunta. Naiset elävät pidempään, joten Päijät-Hämeessäkin naisia on 5000 enemmän kuin miehiä. Orimattilan väestö on kuitenkin alueen vertailukuntia nuorempaa, sillä Orimattilassa on yli 75-vuotiaita vain 10,4 prosenttia kunnan asukkaista. Orimattila sijoittuukin alueella kärkikolmikkoon ikärakenteen nuorekkuuden osalta. (Päijät-Hämeen liitto 2020.)

Väestön ikääntymiseen on havahduttu jo vuosikymmeniä sitten ja tuolloin Bernice Neugarthen (1974) koki ensimmäisenä tarpeelliseksi luokitella ikääntyvät nuoriin iäkkäisiin ja vanhoihin iäkkäisiin. Taustalla oli havainto siitä, että ikääntymiseen liittyy vaihteita, jotka edellyttävät eri ikäisten iäkkäiden luokittelua. Näin keskustelu eri ikäryhmien ympärillä selkiytyy. Tämä havainto oli keskeinen nykyisinkin käytössä olevien kolmannen ja neljännen iän käsitteiden suhteen. Tuolloin kolmas ikä asetettiin 55- ja 75 ikävuoden välille, mutta neljättä ikää ei tuolloin vielä tunnustettu. Samalla havaittiin, että kolmatta ikää elävät ovat lisääntyvä voimavara ja iäkkäillä on runsaasti annettavaa yhteiskunnalle. Kolmatta ikää elävät nähdään aktiivisina poliittisina ja yhteiskunnallisina toimijoina. Iäkkäiden kohtelu aktiivisina toimijoina tarkoittaa, että iän merkitys yhteiskunnalliselle aktiivisuudelle hämärtyy ja eri ikäryhmien välinen interaktio lisääntyy.

Neljännän iän käsite on selvästi uudempi ja tarve neljännen iän käsitteelle on muodostunut väestön eliniän pidentyessä. Käytännössä luokittelua ei voida tehdä pelkän kronologisen iän perusteella, vaan ikääntyminen vaihteineen on hyvin yksilöllistä ja on riippuvainen

esimerkiksi terveyden heikkenemisestä ja toimijuudesta. (Llena, 2019, 2–4.) Pirhonen ym. (2021) kuvaavat neljättä ikää ajanjaksona, jolloin iäkkään itsenäisyys vähenee ja toisaalta avun tarve kasvaa. Nämä toimivat riskitekijänä sosiaaliseen kuolemaan, jossa osallisuus yhteiskunnan toimintoihin ja arvostus vähenee samanaikaisesti. Toisaalta Fritzell ym. (2021) näkevät neljännessä iässä myös mahdollisuuksia. Heidän mukaansa neljäs ikä voi lisätä aktiivisuutta kulttuuritoiminnassa ja vapaa-ajan harrasteissa. Samalla sosiaalisten kontaktien määrä voi lisääntyä. Neljättä ikää ei siis tulisi nähdä pelkästään kolmannen ja neljännen iän kahtiajakona, vaan joustavana jatkumona eri ikäkausien välillä.

Ikääntyminen on myös kansainvälisesti tunnistettu haaste. Euroopan Komissio (2017) on nostanut raportissaan ikääntyneiden ”hopeatalouden” ymmärryksen lisääntymisen ja kehittämisen yhdeksi painopistealueekseen. Komissio näkee ikääntyvät ennen kaikkea voimavarana ja mahdollisuutena, mutta myös kasvavana joukkona, jonka tuomiin haasteisiin ja vaateisiin tulee varautua. Maailman terveysjärjestön (WHO) yhtenä painopistealueena on ollut viime vuosina ikääntyneet ja heidän asemansa yhteiskunnassa. Myös WHO:n kanta noudattelee linjaa, jossa ikääntyneet ovat erilaisine tarpeineen hyvin moninainen joukko, jonka erityispiirteet tulisi tunnistaa. Samalla iäkkäitä tulisi kohdella ja huomioida yksilöllisesti ja joustavasti. WHO:n ikääntymistä ja terveyttä koskevan maailmanraportin (2022) mukaan ikäystävälliset ympäristöt parantavat ja ylläpitävät iäkkään luontaista kapasiteettia sekä edistävät heidän terveyttään ja aktiivista ikääntymistä. WHO nostaa muutamia keskeisiä kokonaisuuksia ikäystävällisiksi käytännöiksi. Ensimmäiseksi tulisi huomioida iäkkäiden valmiudet ja resurssit ja kohdella heitä voimavarana. Lisäksi yhteiskunnan tulisi kyetä toimimaan iäkkäiden suhteen ennakoivasti ja kyetä tunnistamaan heidän tarpeitaan ja mieltymyksiään. Näihin asioihin tulisi pystyä vastaamaan joustavasti. Ikääntyneiden päätöksiä ja valintoja tulisi kunnioittaa. Eriarvoisuutta tulisi vähentää sekä suojella niitä, jotka ovat haavoittuvimpia. Lopuksi yhteiskunnan tulisi edistää iäkkäiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.



Kuvio 1. Ikäystävälliset käytännöt (WHO:n Ikääntymistä koskeva maailmanraportti 2022 mukaillen).

Yhteiskunnan ikäystävällisyys on paljon muutakin kuin ikäystävällisiä asuinympäristöjä ja -rakennuksia. Ikäystävällisyys muodostuu yhteiskunnassa vallitsevista arvoista ja asenteista ikäihmisiä kohtaan. Iäkkäitä arvostavat toimintatavat ja asenteet luovat automaattisesti rakenteita, jotka tukevat ikäystävällisyyttä. Yhteiskunnan toimintatavat, strategiat ja linjaukset vievät ikäystävällisyyttä eteenpäin. (Handler 2014.) Jämsen & Kukkonen (2017) näkevät keskeisenä, että yhteiskunnallisen keskustelun myötä ymmärrys ikääntymisestä syvenee. Juridisilla päätöksillä sitä ei kuitenkaan voida luoda, vaan se vaatii kansalaisten ymmärryksen vahvistamista. Lisäksi eri alojen ammattilaisten osaamista tulisi vahvistaa. Näitä aloja voisivat olla esimerkiksi talonrakennus, yhdyskuntasuunnittelu sekä palvelualat. Asiantunteva ja tavoitteellinen viestintä on ikäosaamisen vahvistamisen keskiössä.

Sosioekonomisella asemalla tiedetään olevan yhteys iäkkäiden psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Yksin asuminen, yli 65 vuoden ikä ja pelkkä perusasteen koulutus tai koulutuksen puuttuminen kokonaan ovat köyhyyden riskitekijöitä. Pienen työeläkekertymän vuoksi pienituloisuus on yleistä iäkkäillä naisilla. Matalapalkka-aloilla esiintyvät työperäiset altitukset ja rasittavat työolosuhteet saattavat aiheuttaa ennenaikaisen eläköitymisen ja siten

työeläke jää pienemmäksi. Työuralla on siis suuri merkitys iäkkäiden toimeentulon suhteen. Kaikkein pienituloisimmille iäkkäille lääkekulut ja erilaiset terveyden edistämiseen ja sairauden hoitoon liittyvät kulut saattavat olla liikaa ja johtavat perustarpeista tinkimiseen. (THL 2022.) Eläköitymisen ajankohdalla ja sillä, saako työskennellä työuransa loppuun on yhteys eläkkeen määrään ja siten myös toimeentulon tasoon iäkkäänä. Varhaisempi eläköityminen saattaa johtua terveysongelmista. Kröger & Hoffman (2015) ovat tutkimuksessaan havainneet, että naiset eläköityvät työelämästä johtuvista syistä varhemmin kuin miehet. Lisäksi havaittiin, että naisten terveysongelmat ennakoivat varhaisempaa eläköitymistä. Osa miesten ja naisten välisistä eroista saattaa selittyä sillä, että naiset tekevät miehiä enemmän lyhyitä työsuhteita ennen eläköitymistä. Terveillä iäkkäillä työllisyys ennen eläköitymistä on samanlaista sukupuoleen katsomatta.

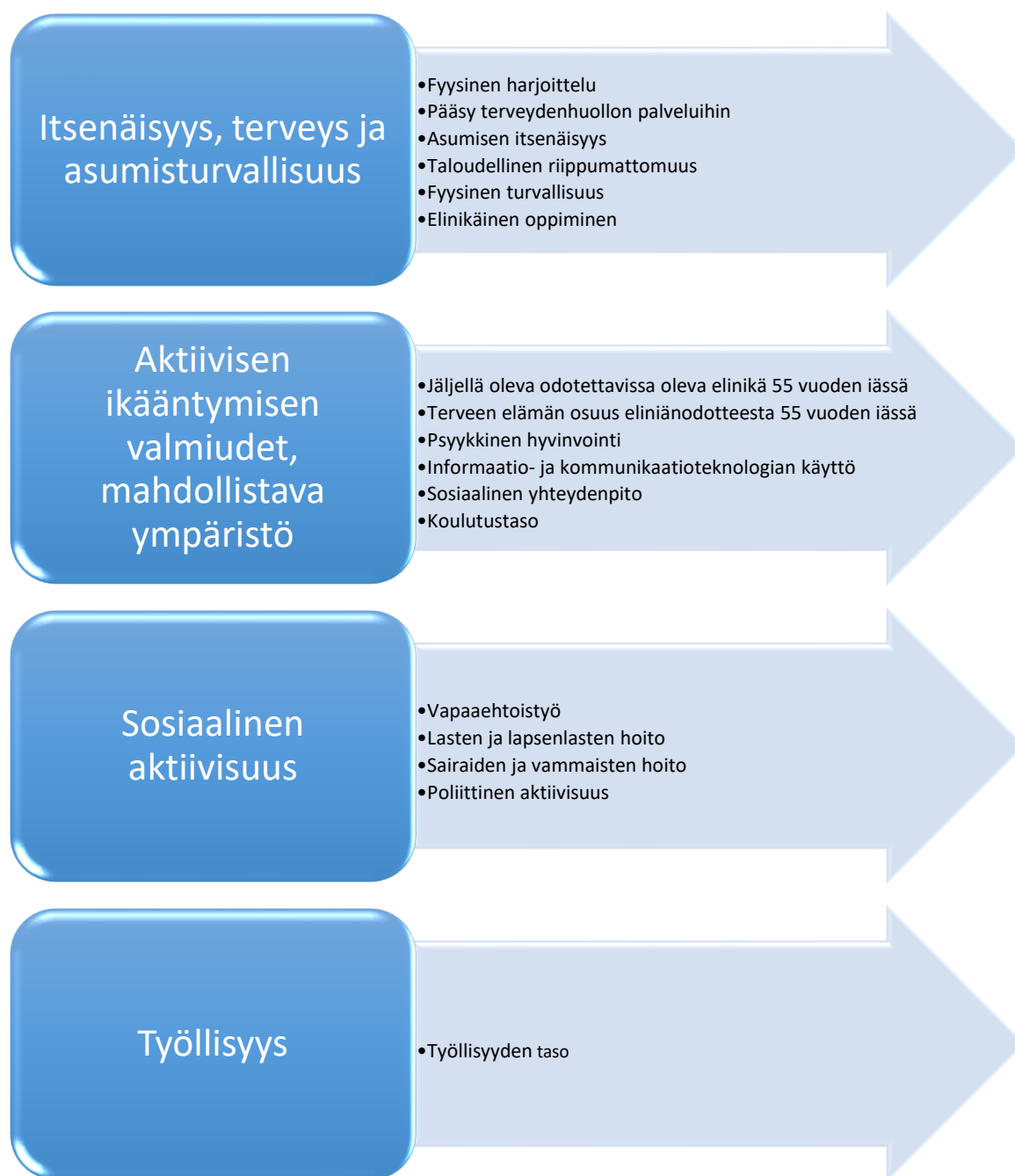
Suomessa oli vallalla varsin pitkään rakentamisen aikakausi, jossa asuinalueet rakennettiin kaikenikäisille, eikä ikääntyneiden tarpeita erityisesti huomioitu. Sengers & Peine (2021) nostavat esille juuri tämän ristiriidan, jossa eurooppalainen hyvinvointi on nostanut elinikää ja iäkkäiden terveyttä ennennäkemättömällä tavalla, mutta samaan aikaan lisääntyvään ikääntyvien määrään ei ole varauduttu asumisen kehittämisessä. Nykyiset asuin ympäristöt ja -ratkaisut eivät tue iäkkäiden asumista omassa kodissaan loppuun saakka. Väestön ikääntyminen Suomessa ja länsimaissa laajemminkin on nostanut pintaan tarpeen tarkastella ikääntyvien tarpeita yhteiskunnassa laajemminkin. Stoeckel & Litwin (2015a, 39–44) ovat selvittäneet eurooppalaisten iäkkäiden tarpeita asumisen ja palvelujen suhteen. Asuinalueen sijoittumisella palvelujen läheisyyteen vaikuttaa olevan selvä yhteys sosiaalisen osallisuuden kokemiseen. Palveluiden läheisyys ei ainoastaan tue iäkkään kykyä itsenäiseen päivittäisten asioiden hoitoon, vaan luo myös tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa. Asuinalueen palveluiden saavutettavuus luo myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden asukkaiden ja alueella työskentelevien kanssa. Siksi palveluiden läheisyyttä voidaan pitää myös sosiaalisen osallisuuden piilevänä mittarina. Nuoremmille ikäluokille maaseutumaisessa ympäristössä asuminen voi olla voimavara ja lisätä sosiaalisuutta ja osallisuutta yhteisössä, mutta iäkkäillä asetus saattaa kääntyä päinvastaiseksi. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että haja-asutusalueella asuminen saattaa lisätä iäkkäiden eristäytymisen kokemusta huonompien palvelujen saatavuuden ja tavoitettavuuden vuoksi.

2.2 Ikääntyvän toimintakyky

Ikääntyneet eivät ole homogeeninen joukko, vaan ikääntymiseen liittyvät toimintakyvyn muutokset ilmenevät ihmisillä eri tahtiin. THL:n Sotokuva (2021) antaa ajantasaista tietoa iäkkäiden toimintakyvystä alueellisesti ja valtakunnallisesti. Sen mukaan 17,7 % yli 65-

vuotiasta kokee suuria vaikeuksia kävellä 500 metrin matkaa. Toisaalta arkitoimissa suoriutumisessa koki vähintään suuria vaikeuksia 34,7 % 75 vuotta täyttäneistä. Lukuja voi pitää huolestuttavina ja ainakin ne tulee ottaa iäkkäiden asumisen suunnittelussa huomioon. Myös elintavoilla on vaikutusta iäkkäiden toimintakykyyn. Esimerkiksi iäkkäiden alkoholin käyttö on lisääntymässä ja vuonna 2021 yli 65-vuotiaista 34,3 % käytti sitä AUDIT-C-kyselyn mukaan liikaa. Osuus on suurempi kuin nuoremmissä ikäryhmissä. Toisaalta elämänlaadun koki hyväksi EuroHIS-8-mittarin mukaan 55,5 % yli 65-vuotiaista ikääntyneistä vuonna 2021. Iäkkäät vaikuttavatkin olevan joukkona jakautunut kahtia niihin, joiden toimintakyky, elämänlaatu ja elämäntavat ovat hyvällä tasolla ja toisaalta niihin, joilla haasteet kasautuvat.

Ikääntyvän toimintakykyä voidaan arvioida erilaisilla näyttöön perustuvilla työkaluilla. Yhdistyneiden Kansakuntien Euroopan talouskomissio UNECE (2021) on luonut Active Ageing Index Home (AAI) työkalun, jolla iäkkäälle voidaan muodostaa erilaisiin taustamuuttujiin pohjautuva aktiivisen ikääntymisen indeksi. Tätä indeksiä voidaan käyttää työkaluna iäkkäiden kansalaisten tilanteen seurantaan, vertailuun ja luokitteluun. Indeksillä voidaan selvittää iäkkään tilannetta työllisyyden, terveellisen ja turvallisen elämän, itsenäisyyden sekä yhteiskuntaan osallistumisen tilannetta. Lisäksi indeksin muodostumisen tueksi tarvitaan tietoa aktiivisen ikääntymisen valmiuksista sekä mahdollistavasta ympäristöstä. Indeksillä voidaan tuottaa vertailtavissa olevaa tietoa ikääntymisestä yksilötasolla, mutta myös esimerkiksi maa- tai aluetasolla.



Kuvio 2. Active Aging Index Home (AAI) (UNECE 2021 mukailten).

Fyysisellä toimintakyvyllä on taipumus laskea ihmisen ikääntyessä. Iän ja toimintakyvyn laskulla on havaittu olevan selvä yhteys ja tämä havainto on tutkimuksissa laajasti osoitettu. Sydän- ja verenkiertoelimistön, ja hengityselimistön toimintaan iällä on selvä, heikentävä vaikutus. Edelleen lihasvoima ja -määrä sekä luun tiheys alenevat ikääntyessä. (Steele ym. 2017.) Toisaalta näyttää olevan kiistatonta, että yli 90-vuotiaiden ryhmässä jokainen elinvuosi lisää selvästi riskiä toimintakyvyn laskuun. Pidempi elämä näyttää kuitenkin tänä päivänä tarkoittavan myös vuosia kohtuullisen hyvässä kunnossa. Inhimilliseksi ja yhteiskunnalliseksi haasteeksi muodostuu pidemmän eliniän vaatimat hoidon, hoivan ja palvelujen

tarpeiden lisääntyminen. Tätä ei voi pitää kuitenkaan iäkkään tukijärjestelmien heikkoutena, vaan enemmänkin ikääntymisen tuomana vääjäämättömänä ilmiönä, johon palveluilla pyritään vastaamaan parhaansa mukaan. (Raitanen ym. 2019; Fritzell ym. 2022.)

Ikä vaikuttaa myös psyykkiseen suorituskyykyyn. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat kuitenkin monet seikat, eikä ikääntyminen välttämättä heikennä sitä. Näyttää siltä, että fyysisellä aktiivisuudella voidaan vähentää iän vaikutuksia aivoihin, joka selittää osaltaan fyysisesti aktiivisten iäkkäiden vähäisempää avun tarvetta. Valkean aineen määrä otsalohkossa on suurempi fyysisesti aktiivisilla kuin niillä, jotka eivät ole aktiivisia. Fyysisesti aktiivisella elämäntavalla voidaan siis suojata aivoja ja ehkäistä iän mukanaan tuomia aivojen muutoksia. (Strömmer ym. 2020, 236–243.) Iäkkään fyysistä aktiivisuutta tulisi siis tukea. Toisaalta fyysisillä rajoitteilla ja kognitiivisilla häiriöillä on havaittu olevan selvä yhteys sosiaaliseen eristäytymiseen. Iäkkäiden kognitiivisen suorituskyykyyn ja muun toimintakyvyn rajoitteet voivat ennakoita muistihäiriön diagnoosia. Edelleen toimintakyvyn heikkeneminen ja kognitiiviset ongelmat on havaittu olevan yhteydessä avun tarpeen nousuun omassa kodissa asuessa. On selvästi todennäköisempää kyetä asumaan yksin omassa kodissa fyysisen toimintakyvyn laskiessa kuin kognitiivisten ongelmien kanssa. Onkin todella tärkeää kyetä tunnistamaan iäkkäät, joilla on varhaisia merkkejä kognitiivisista ongelmista ja pyrkiä ennalta ehkäisemään sosiaalisen eristäytyneisyyden kehittymistä. (Fontaine ym. 2015, 103.)

Erilaiset fyysiset vaivat, kuten kulumat lisääntyvät voimakkaasti iän myötä. Niiden seurauksena monet iäkkäät kärsivät kivuista. Croda (2015, 315–320) on tutkinut eurooppalaisten kivusta kärsivien iäkkäiden määrää ja havainnut, että 50–69-vuotiaiden ryhmässä jo 43 prosenttia naisista ja 36 prosenttia miehistä kärsii erilaisista kroonisista kivuista. Kahdeksankymmenen vuoden iässä määrä nousi jo 64 prosenttiin naisista ja 49 prosenttiin miehistä. Ikääntyvät naiset kärsivät siis kroonisista kivuista selvästi useammin kuin miehet. Kivun kokemuksella on yhteys sosiaaliseen eristäytymiseen ja materiaaliseen puutteeseen. Vaikuttaa siis siltä, että sosiaalisista ongelmista, kuten eristäytyneisyydestä tai taloudellisista ongelmista kärsivät muita iäkkäitä enemmän kivuista. Siten kipujen ennaltaehkäisyn ja hoidon osalta olisikin järkevää suunnata panoksia yhteiskunnan heikoimpien iäkkäiden suuntaan.

Iäkkään hyvällä ja riittävällä ravitsemuksella yhdistettynä lihaskuntoa ylläpitävään kuormitukseen on keskeinen rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä. Iäkkäät, joilla on vähäinen lihasmassa ovat kaksi kertaa todennäköisemmin vaarassa kärsiä hauraus-raihnausoireyhtymästä kuin vertailujoukko. Lihasmassan ja rasvamassan suhteella on myös selvä yhteys orastavaan haurauteen siten, että lihasmassan säilyessä riittävänä suhteessa kokonaispainoon myös toimintakyky säilyy todennäköisemmin. Asiaa selvittäneessä tutkimuksessa

havaittiin lisäksi, että naissukupuoli yhdistettynä huonoon lihasmassa-painosuhteeseen oli korostetusti riskitekijä hauraus-raihnausoireyhtymän osalta. (Spira ym. 2015.) Fyysisen harjoittelun tuomat edut ovat saavutettavissa kaiken ikäisinä. Ikääntyessä niiden tuoma toimintakyvyn ja yleisterveyden paraneminen voi olla kriittisempää kuin muissa ikäryhmissä.

Steele ym. (2017) tutkimuksessa yli 60-vuotiaat iäkkäät altistettiin kuusi kuukautta kestäväälle fyysiselle harjoittelulle. Iäkkäiden fyysisessä suorituskyvyssä havaittiin merkittävää nousua ja myös muissa muuttujissa kuten lihasmassassa ja kehon koostumuksessa tapahtui suotuisia muutoksia. Harjoittelun päätyttyä pääosa saavutetuista eduista näyttäisi häviävän, mutta tässä tutkimuksessa havaittiin, että pieni osa saattaa myös jäädä. Tässä tutkimuksessa poikkeuksellisesti peräti 57 % iäkkäistä päätti jatkaa omatoimista harjoittelua tutkimuksen jälkeen. Tämän ryhmän tulokset eivät kuitenkaan seuranta-aikana eronneet merkittävästi harjoittelematta jättäneiden ryhmästä. Haasteena vaikuttaisi olevan se, että omatoimisen harjoittelun teho vaikuttaisi hiipuvan, kun ammattimainen ohjaus harjoitteluun puuttuu. Paras mahdollinen tilanne olisi, mikäli iäkäs saataisiin ohjattua ja motivoitua jatkamaan harjoittelua tehokkaasti ja omatoimisesti intervention jälkeen.

Vaes ym. (2019) ovat tutkineet D-vitamiinitasojen yhteyttä fyysiseen toimintakykyyn ja haurauteen. D-vitamiinilla näyttäisi olevan keskeinen rooli toimintakyvyn säilyttäjänä, sillä tutkimuksessa löytyi selvä yhteys iäkkään toimintakyvyn, haurauden ja matalien D-vitamiinitasojen välillä. Selvin yhteys oli toimintakykymittareiden suhteen askelnopeudessa sekä TUG-testissä. TUG-testissä mitataan kykyä nousta tuolilta, kävellä kolme metriä, kääntyä ja palata takaisin tuolille istumaan. Voimaa, kuten puristusvoimaa tai polven ojentajalihas-ten voimaa mittaavissa testeissä eroa ei saatu. Sukupuolten välillä ei ollut eroja tuloksissa.

Kuulon heikkeneminen lisää henkilön omaa kokemusta huomiotta ja ulkopuolelle jättämisestä. Todellinen uhka sosiaaliselle vuorovaikutukselle se on yli 70-vuotiailla ja erityisesti sosiaalisesti aktiivisten ryhmässä, jossa se uhkaa osallistumista erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin. Iäkkään kuulon heikkenemisellä on havaittu olevan yhteys subjektiiviseen tunteeseen, että iäkäs jätetään usein sosiaalisesti huomioimatta. Toisaalta heikkokuuloisuudella on havaittu olevan negatiivinen yhteys siihen kuinka usein iäkkäät osallistuvat sosiaaliseen toimintaan. Ulkopuolelle jättämisen tunteet ja sosiaalinen eristäytyminen kuulovaikeuksien vuoksi toimivat polkuina masentuneisuuteen, fyysiseen toimintakykyyn ja kognitiivisiin ongelmiin. (Bertoni ym. 2015.)

THL:n mukaan näyttää siltä, että iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen edellyttää useiden toimijoiden yhteistyötä. Mukana tulee olla laaja joukko toimijoita aina palvelujärjestelmän suunnittelijoista yhdyskuntasuunnitteluun ja kolmannen sektorin toimijoihin. Kuntien tehtävänä onkin varmistaa, että asuin- ja elinympäristöt tukevat ikääntyvien heikentyvän

toimintakyvyn säilymistä, osallisuutta ja hyvinvointia. Lopulta ikääntyvän toimintakyvyn säilyminen on lukuisten osatekijöiden tulos. Vaikuttavia tekijöitä ovat ainakin monipuolisesta ravitsemuksesta huolehtiminen sekä sairauksien ehkäiseminen ja niiden hyvä hoito. Lisäksi tulisi huomioida fyysisen ja psyykkisen aktiivisuuden tukeminen sekä toimintakykyongelmien varhainen tunnistaminen ja hoito. (THL 2022.)



Kuvio 3. Iäkkäiden toimintakyvyn säilymiseen vaikuttavia tekijöitä (THL 2022 mukailten).

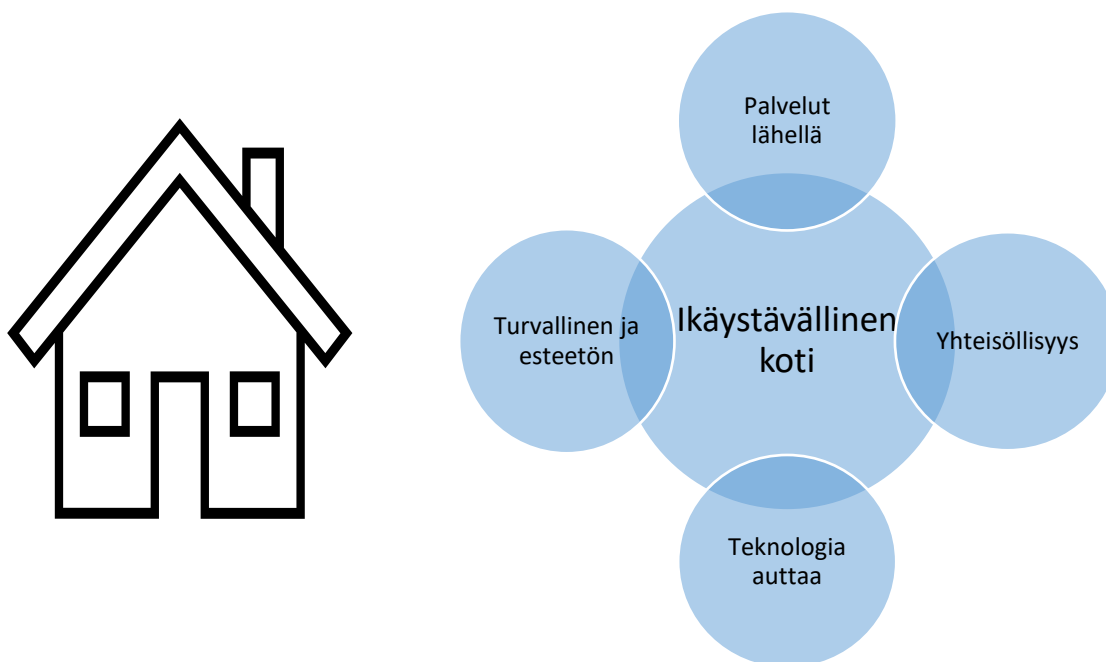
2.3 Ikäystävällinen koti

Koti on paljon enemmän kuin pelkkä asunto tai talo. Ikäystävällisiä kaupunkeja, asuinalueita tai rakennuksia suunnitellessa tulee muistaa, että kaiken ydin on paikka missä iäkäs asuu, eli koti. Kaiken sen ympärillä tulisi rakentua kodin käsitettä tukemaan. Koti ei ole vain rakennus tai sen osa vaan siihen liittyy paljon sosiaalisia ja emotionaalisia toiveita sekä

tarpeita. Kotia voidaan kuvata tunnepitoisena ja materiaalisena tilana, jota jokapäiväiset käytännöt, koetut kokemukset, sosiaaliset suhteet, muistot ja tunteet sävyttävät. Lisäksi oman leimansa kodille antavat oma identiteetti, kansallisuus, mahdollinen etnisuus ja uskonto. Kodin tulee luoda turvaa ja yhteisöllisyyttä siinä asujien kesken ja mahdollisesti myös ympärillä olevien kesken. (Sengers & Peine 2021, 1–2.)

Maailmanlaajuisesti väestöjen ikääntyminen on yhteiskunnille suuri haaste. Erityisesti länsimaat, joissa ikääntyvä väestö on suurin haaste ovatkin uusien vaateiden edessä, sillä yhdyskuntasuunnittelussa ikääntyvät tulisi nähdä mahdollisuutena. Ikäystävällisten asuinympäristöjen rakentamisella pystytään lisäämään iäkkäiden sosiaalista ja ekonomista osallisuutta sekä terveyttä ja turvallisuutta. Samalla elämänlaatu kohenee. (Brookfield ym. 2020, 1.) Arenthorst & Peinen (2018) mukaan nykyinen eurooppalainen asuntokanta ja asuinalueet soveltuvat huonosti iäkkäiden asumiseen ja sen kehittämiseen. Suurimmat ongelmat liittyvät itsenäisyyden tukemiseen ja innovaatioiden integroimiseen nykyiseen elinympäristöön ja -asuntokantaan. Puutteita on havaittu myös terveellisen, merkityksellisen ja aktiivisen elämän saavuttamisessa. Toisaalta suomalaisen yhteiskunnan keskeinen haaste tällä hetkellä on, ettei iäkkäiden asumisesta tai sen ennakkoinnista juurikaan puhuta. Sama haaste oli huomattu myös ruotsalaisessa tutkimuksessa, jonka mukaan vain 7,5 % yli 65-vuotiaista iäkkäistä oli käyttänyt palveluita saadakseen tietoa tulevista asumiseen liittyvistä tarpeista (Persson ym. 2015).

Lisääntyvä iäkkäiden määrä tulee ottaa huomioon asumisen ja asumisympäristöjen suunnittelussa. Pelkästään kodin ikäystävällisyys ei siis riitä, vaan suunnittelussa on huomioitava iäkkäät laajemmin ja tutustuttava heidän tarpeisiinsa. Olennaista on selvittää kotona asumisen ja elämänlaadun näkökulmaa suhteessa iäkkään arkeen ja sen sujuvuuteen. Tavoitteena tulisi olla esteetön liikkuminen myös kodin ulkopuolella ja palvelujen saavutettavuus. On huomioitava, että ikääntyvät eivät ole homogeeninen joukko, ja siten toiveet asumiseen liittyen vaihtelevat. Tulevaisuudessa nykyistä useampi iäkäs asuu vuokralla tai omistusasunnoissa omilla kodeissaan. Yksin asuvia on yhä enemmän ja yksinäisyyden kokemus on yleistä. Siksi yhteisöllisillä asuinympäristöillä on suuri merkitys iäkkään vireyden edistämiseksi. Siten asuinympäristöjen ja asuntojen suunnittelussa tulisi huomioida asumisturvallisuus ja esteettömyys viihtyisyyttä unohtamatta. Iäkkäiden huomioiminen jo hankkeiden suunnittelun alkuvaiheessa parantaa heidän kykyään asua ja elää itsenäisesti kotona mahdollisimman pitkään. Ennakointi säästää, sillä kalliita muutostöitä ja korjauksia ei tarvitse tehdä asukkaalle ikääntyessä. Nykyaikainen ratkaisut, kuten äly- kiinteistö- ja hyvinvointiteknologia tukee iäkkään kotona asumista. Iäkkään toimijuus ja itsenäisyys vaikuttavat sekä psyykkiseen että fyysiseen toimintakykyyn, joten palveluiden tulisi olla saavutettavissa ja mahdollisimman lähellä. (Van Hoof ym. 2019; THL 2022.)



Kuvio 4. Ikäystävällisen kodin elementit (THL 2022 mukaillen).

Memon ym. (2014) pitävät ikäteknologian keskeisenä haasteena keskustelun juuttumisen toimintakyvyn ongelmiin ja vammaisuuteen aktiivisen elämän tukemisen ja mahdollistamisen sijaan. Lisäksi hyvinvointiteknologian käyttöönottoa rajoittaa sen kehittämisen ja käyttöönoton jakaantumisen lukuisille eri tieteenaloille. Yhteistyön puute eri alojen välillä tuottaa sirpaleista tietoa, jota on haasteellista jäsentää lopputuotteiksi saakka. Lisäksi yksityisten ja julkisten toimijoiden yhteistyö on vaillinaista, vaikka tarpeet tunnistetaankin laajasti. Siten kehitystyö, jonka tuloksena kaikki toimijat saisivat hyötyä vaatisi mukanaoloa ja yhteistyötä alusta alkaen. Kokonaisuutta tulisi siis tarkastella täysin uudesta näkökulmasta ja muokata käytäntöjä ja ajattelutapoja aivan uusiksi. Saman huomion nostaa Zingmark ym. (2021) prospektiivisessä tutkimuksessaan. Heidän mukaansa ikäasumisen kehittämisen esteenä on huomion keskittyminen jo valmiiksi huonokuntoisiin ja avun tarpeessa oleviin iäkkäisiin ennaltaehkäisyyn ja kokonaishallinnan sijaan. He kuvaavat toimintaa nykyisellään reaktiiviseksi.

Arenthorst ym. (2018) näkee eri toimijoiden yhteistyön välttämättömänä. He näkevät haasteena sen, että asumiseen liittyvät innovaatiot on kehitetty liian usein kunkin tuottajan omasta näkökulmasta ja kunkin toimijan tavoitteita tukien. Tämän takia ratkaisut eivät useinkaan ole skaalautuvia, eivätkä muut toimijat voi niitä hyödyntää. Siksi yhteensopimattomuudet järjestelmien ja käytäntöjen kanssa ovat tavallisia. Lili ym. (2016) ovat laajassa kotien ikäteknologiaa julkaisuja käsittelevässä selvityksessään tulleet johtopäätökseen, että ikäteknologian valmiudet luoda iäkkäiden asumista helpottavia älykoteja ovat vielä huonot.

Toisaalta havaittiin, että myös älykkäitä terveyden seurantaan liittyviä ratkaisuja on vielä vähän. Ei ole myöskään toistaiseksi näyttöä siitä, että terveyden seurantaan tarkoitetut järjestelmät kykenisivät ennakoimaan terveyden heikentymistä, kaatumisia tai terveyteen liittyvää elämänlaadun heikkenemistä. Tulee kuitenkin huomata, että tämä selvitys on jo muutamien vuosien vanha ja teknologian nopea kehitys lienee jo osittain parantanut tilannetta.

Hyvinvointiteknologian roolia iäkkään kotona asumisen tukijana on selvitetty sekä sosiaali- ja terveydenhuollon näkökulmista. Mahdollisesti vielä tärkeämpi näkökulma on ennaltaehkäisyyn näkökulma silloin kun iäkkäällä ei vielä ole SOTE-palveluja tai niitä on vielä vähän. Tällöin teknologian hyödyntämistä tuleekin tarkastella ensisijaisesti iäkkään omista lähtökohdista käsin. Haasteena on se, etteivät iäkkäät tunne ja tiedä teknologiaa sekä kaikkia sen tuomia elämää helpottavia mahdollisuuksia. Jännes ym. (2015) mukaan teknologialla ei voida ratkaista kaikkia ikääntyneiden pulmia. Sen hyödyntämiseen löytyy kuitenkin selkeitä käyttökohteita, kuten sosiaalisen elämän parantamiseen liittyvät ratkaisut. Mikään ei voi kuitenkaan täysin korvata ihmiskontakteja. Esimerkiksi paikantamiseen liittyvät palvelut voivat rohkaista iäkkäitä liikkumaan kodin ulkopuolella ja siten mahdollistavat muiden ihmisten näkemisen. Ikäteknologia parantaa mahdollisuuksia asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään ja tukee iäkkään turvallisuuden tunteita. Kotona asuminen on yhteiskunnalle taloudellisesti kannattavaa ja tämä tavoite on yleensä linjassa myös iäkkäiden toiveiden kanssa. Ikäteknologian ratkaisut tulee kuitenkin valita tapauskohtaisesti ja kukin iäkäs yksilönä huomioiden. Yleispätevää ratkaisua jokaisen tarpeisiin ei siis ole olemassa. Sengers & Peine (2021) mukaan terve kriittisyys teknologian hyödyntämisen mahdollisuuksissa iäkkäiden arjen helpottamisessa on tarpeen, sillä heidän elämänsä on huomattavasti kompleksisempää kuin miltä asia teknologian suunnittelijan pöydällä näyttää. Joustavuutta ja mahdollisuuksia yksilöllisiin variaatioihin siis tarvitaan.

Haufe ym. (2019) ovat hollantilaisessa iäkkäille suunnatussa osallistavassa toimintatutkimuksessa selvittäneet kuntien teknologiakonsulttien ja iäkkäiden välisen kommunikoinnin ja yhteistyön toimivuutta. Hollannissa on yleinen käytäntö, että teknologiakonsultit yhdessä kotihoidon henkilökunnan kanssa tapaavat iäkkäitä ja keskustelevat teknologian tuomista mahdollisuuksista kotona asumisen tukemiseen. Tutkimuksessa luotiin selvityksen kautta edellytykset ”matchmaking” työkalulle, jonka tarkoituksena on saada iäkkäiden tarpeet, toiveet sekä teknologian tarjonta kohtaamaan. Työkalun avulla pystytään jatkossa entistä paremmin poistamaan esteitä kotona asumista edistävän teknologian käyttöönotolle niin, että iäkkäät ovat itse prosessissa aktiivisessa roolissa. Arentshorst & Peinen (2018) mukaan teknologian sovittaminen onkin tarpeen, sillä teknologinen esiinmarssi saattaa tuottaa uusia haasteita, kuten digitaalista syrjäytyneisyyttä. Tämä saattaa ilmetä siten, että putoaa

kehityksen kelkasta kokonaan ja jää sen vuoksi osattomaksi esimerkiksi palveluiden kehityksestä.

Ikääntyvän kotona asuminen saattaa olla uhattuna melko pieneltä vaikuttavien seikkojen vuoksi. Useimmiten nämä liittyvät esteettömyyteen tai hissien puutteeseen. Suomen asuntokannasta vain noin 15 % on esteettömiä. Esteelliseksi koti saattaa muuttua esimerkiksi keittiön kylpyhuoneen tai sisäänkäyntien esteiden, kuten kynnysten vuoksi. Vuonna 2018 täysin hissittömiä vähintään kolmikerroksisia rakennuksia oli 342 000. Noin neljännes näissä asuvista asukkaista oli yli 65-vuotiaita. (YM 2020.) Ikäystävällisellä kodilla voidaan vaikuttaa positiivisesti myös iän mukanaan tuomiin hoivan- ja kotihoidon- sekä tukipalveluihin. Toisaalta on näyttöä siitä, että oikein kohdennettuna asiakkaalle räätälöidyillä etä- ja muilla palveluilla pystytään merkittävästi edesauttamaan omassa kodissa asumista ja itsenäisyyden säilyttämistä. (Welch 2021.) Toisaalta Brookfield ym. (2020, 2) mukaan jo asuin- ympäristöjen ja talojen valmiiksi ikäystävällisellä suunnittelulla voidaan ennaltaehkäistä iäkkäille tyypillistä viivyttelyä erilaisten elämistä helpottavien apuvälineiden ja esimerkiksi ramppien hankinnassa. Viivyttelyn todennäköinen syy on apuvälineisiin liittyvä stigma. Avun tarpeen tunnustamisen kynnyks voi olla korkealla. Siksi valmiit ratkaisut ovat helpommin ja aiemmin käyttöönotettavissa. Lisäksi iäkkäiden kynnyks hyväksyä niitä on matalampi.

Muistisairaiden osalta ikäystävällinen koti voi näyttäytyä hieman erilaiselta, mutta silti samoja turvallisuuteen liittyviä elementtejä, kuten esteettömyyttä tarvitaan. Muistisairas hyötyisi mahdollisimman aikaisesta muutosta esimerkiksi yhteisölliseen asumiseen, jolloin tiloihin ja toimintaan ehtisi hyvin sopeutua ennen muistin huononemista. Hollantia voidaan pitää yhtenä edelläkävijänä erilaisten ikääntyneiden asumisratkaisujen kehittäjänä. Esimerkiksi Hogewayn dementiakylässä muistisairaille on luotu turvallinen ympäristö suljetun pientaloalueen keinoin. Kylää on kritisoitu myös epäeettiseksi, koska muistisairaavat ikään kuin eristetään omaksi yhteisökseen ja he elävät siellä omassa todellisuudessaan. Kylä on kuitenkin osoittautunut erittäin toimivaksi ratkaisuksi, jossa asukkaat viihtyvät. Pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavat eivät välttämättä kaipaa arkielämän todellisuutta. Sen sijaan he haluavat elää onnellisina vailla huolta muiden ihmisten sinnikkäistä vakuutteluista, että he elävät mielessään väärässä ajassa ja paikassa. (Mendes 2015, 451.) Dementiakylä on vain yksi mahdollisuus toteuttaa muistisairaiden asumista. Suomessa muistisairaavat asuvat omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään. Mikäli kotona asuminen ei enää onnistu, on tähän saakka siirrytty palveluasumiseen tai tehostettuun palveluasumiseen. Uuden lain mukainen yhteisöllinen asuminen voisi mahdollistaa osalle muistisairaista mahdollisuuden asua kotona pidempään tai jopa elämän loppuun asti. Toisaalta Turner & Morken (2016, 8–9) mukaan ikäystävällisyys ja muistihäiriöisille sopiva asuinympäristö ovat kaksi eri asiaa, ja kohderyhmät ovat hyvinkin erilaiset omine tarpeineen. Ikäystävällisessä

asuinympäristössä pyritään huomioimaan ikääntyvät suurena ja monimuotoisena joukkona, kun taas muistisairaille sopivassa ympäristössä huomioidaan tämän kapean erityisryhmän tarpeet. Näiden kahden ryhmän tarpeet ja toiveet voivat erota toisistaan hyvinkin paljon iäkkäiden joukon ollessa iältään, toimintakyvyltään ja tarpeiltaan sekä toiveiltaan monimutkainen. Muistihäiriötä sairastavilla on sen sijaan yksi yhteinen piirre, joka edetessään heikentää heidän toimintakykyänsä merkittävästi.

Yhteiskunnallisesti on tärkeää keskittyä pitämään huolta myös enemmistöstä, eli suuresta ja alati lisääntyvästä ikääntyvien joukosta, joka hyötyy ikäystävällisistä ratkaisuista. Brookfield ym. (2021, 11–15) on selvittänyt Hollannin, Irlannin, Ranskan ja Puolan osalta näissä maissa käynnissä olevia iäkkäiden asumisen innovatiivisia kehityshankkeita. Yhteensä 53 erilaista ikäasumisen mallia pyrkii tuomaan uutta näkemystä ja kokemusta tulevaisuuden asumisen suuntaviivoiksi. Tässä selvityksessä ne on nimetty sosio-tekniikaksi asumisen kokeiluiksi. He ovat luokitelleet kyseiset asumisen mallit seitsemään eri kategoriaan. Ensimmäinen on uusia teknisiä ratkaisuja esittelevät asumismuodot ja toinen on innovaatio-ekosysteemit. Seuraavaan kategoriaan on nostettu varakkaalle eliitille tarkoitettut asumismuodot. Näissä hankkeissa on huomattu varakkaampien iäkkäiden pystyvän ottamaan matlammalla kynnyksellä käyttöön yksilöllisiä asumista helpottavia ratkaisuja. Näin tämä kohderyhmä voisi toimia myös teknologiainnovaatioiden kokeilujen alustana. Erityisissä yhteisöllisissä ratkaisuissa kuvataan hankkeita, joissa iäkkäät asuvat yhdessä vertaisryhmänsä kanssa. Vertaisryhmä muodostetaan tarkoituksellisesti poliittisia tai esimerkiksi elämäntavoitellisia näkemyksiä mukaillen. Ryhmittelyn viides joukko on vanhojen rakennusten ikäystävälliset ratkaisujen jälkiasennukset, jotka toteutetaan suunnitellusti ja ohjatusti. Vanhojen rakennusten ikäystävällisyyden kehittämisessä on haasteita, jotka on otettava huomioon ja samalla kuitenkin etsittävä kompromissi ikäystävällisyyden toteutumiseksi. Kuudes ratkaisu on ikäystävällinen alivuokraus, jossa ikääntynyt vuokraa suunnitellusti asunnostaan huoneen tai osan esimerkiksi opiskelijalle. Seitsemäs vaihtoehto on retrovaatio-potentiaalin hyödyntäminen ikäasumisen ratkaisuissa.



Kuvio 5. Sosio-ekonomisen asumisen kokeilut neljässä Euroopan maassa (Brookfield 2021 mukaillen).

Ikäystävällinen koti muotoutuu monimutkaisesta joukosta tekijöitä, joista vain pieneen osaan voi iäkäs itse vaikuttaa. Bigonnesse & Chaudhury (2021) nostavat selvityksessään

tämän kokonaisuuden kompleksisuutta. Heidän mukaansa ikäystävällinen koti muodostuu paljon muista asioista kuin esimerkiksi esteettömyydestä, toimivista palveluista ja jalankulkuväylien korjaamisesta iäkkäiden käyttöön sopiviksi. Näiden seikkojen osalta vastuu on esimerkiksi kaavoituksella, kaupunkisuunnittelulla, asuntomarkkinoilla, hallituksen linjauksilla, terveys- ja tukipalveluiden tarjoajille sekä kuljetuspalveluiden saatavuudella. Eduskunnalla ja valtioneuvostolla on tärkeä mahdollistajan rooli. Ne voivat tukea kohtuuhintaisten ja iäkkäille soveltuvien asuntojen tuotantoa sekä edellyttää ikäystävällisyyden minimivaatimusten, kuten saavutettavuusvaatimusten toteutumista. Iäkkäiden asuinrakennusten lähiympäristön suunnittelu on siis avainasemassa. Paikallishallinnoilla, kuten kuntien kaavoituksen ja maankäytön ohjauksella on suuri rooli kokonaisuuden huomioidussa. Nämä tahot ratkaisevat viime kädessä palvelujen saavutettavuuden ja sijainnin. Niillä on rooli esimerkiksi kulkuväylien ja niiden valaistuksen sekä opasteiden rakentamisen ja ylläpidon tason varmistamisessa. Toisaalta paikallishallinnoilla on roolinsa myös joukkoliikenteen osalta, jota ilman iäkkäiden asumisen saavutettavuus saattaa olla kyseenalaista. Selvityksessä nostetaan esille myös ikäystävällisen asumisen kehittämiseen liittyvien tahojen siiloutuneisuus, josta tulisi päästä hyvään yhteistyöhön iäkkäiden hyväksi.

Iäkkäälle soveltuva koti varmistetaan parhaiten jo kaavoitus- suunnittelu ja rakennusvaiheessa. Myöhemminkin ikäystävällisyyttä ja soveltuvuutta voidaan jossain määrin lisätä saneeraamalla ja tekemällä kotiin muutostöitä. Laajassa katsauksessa selvitettiin kodin muutostöiden vaikutusta ikääntyvien asumiseen. Tutkimusten mukaan kodin muutostoimenpiteillä, joilla vähennetään terveysongelmien vaikutusta asumiseen, voidaan vähentää esimerkiksi iäkkäiden kaatumisriskiä ja -määrää. Myös dementiaa sairastavien osalta näyttö oli samansuuntainen. Toimintaterapian mukanaolo muutostoimenpiteiden suunnittelussa ja käyttöönotossa tehosti toimenpiteiden onnistumista. (Stark ym. 2017.) Kaatumisen pelko on siinä mielessä todellinen, että kaatumiset ovat iäkkäillä toiseksi yleisin odottamattomien ja tahattomien kuolemien syy maailmanlaajuisesti. Yksikin kaatuminen riippumatta siitä loukkaantuuko iäkäs siinä vai ei aiheuttaa jatkoa ajatellen pelkoa kaatumisista ja siten varovaisuutta arjen toiminnoissa. Tämä voi vähentää osallistumista erilaisiin päivittäisen elämän toimintoihin (Georlee ym. 2020.) Tämän vuoksi iäkkäiden asumisen ja asumisympäristön turvallisuuteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

Ikäystävälliseen asumiseen liittyvien ratkaisujen osalta ikääntyneet itse ovat paras tiedonlähde heidän tarpeistaan ja toiveistaan. Haasteeksi muodostuu iäkkäiden tiedon puute erilaisista ratkaisuista ja mahdollisuuksista. He eivät osaa ehdottaa ratkaisuja, kun heillä ei ole tietoa erilaisista mahdollisuuksista. Siten iäkkäät eivät välttämättä kysyttäessä osaa suoraan kertoa toiveitaan. Siksi iäkkäitä olisikin osallistettava heille itselleen sopivien ratkaisujen suunnitteluun ja niihin tutustumiseen. Brookfield ym. (2020,11–13.) mukaan iäkkäiden

osallisuuden vahvistamiseen voidaan käyttää erilaisia tekniikoita. Eräs toimiva tekniikka on kävellä asuinalueita, ja ympäristöä läpi yhdessä iäkkäiden kanssa samalla heitä haastatellen. Tämä tekniikka tuottaa huomattavan paljon tehokkaammin mielipiteitä ja näkemyksiä ja parantaa osallisuutta. Myös kuvien käyttäminen keskustelun pohjana toimii hyvin. Ylipääntään iäkkäiden osallistamisessa on huomioitava vapaaehtoisuus. Vapaaehtoisten määrää voi lisätä ikäystävällisillä lähestymistavoilla. Näitä ovat henkilökohtainen vuorovaikutus, havainnollistaminen esimerkiksi kuvin tai piirtämällä. Esimerkkien antaminen eri vaihtoehdoista ja niiden seurauksista, mahdolliset aistien tai toimintakyvyn rajoitteet on huomioitava ja tehtävä osallistuminen helpoksi. Osallistamisen kestoon ja tauotuksiin on kiinnitettävä huomiota. Näitä esimerkkejä hyödyntäen iäkkäät saadaan aktiivisesti osallistumaan elinympäristöjensä suunnitteluun. Tuloksena on usein yllättävän ennakkoluulottomia ja innovatiivisia ratkaisuja, joita työkäiset eivät välttämättä kykenisi suunnittelemaan.

Elinympäristön viihtyisyydellä ja vihreydellä näyttäisi olevan suotuisia vaikutuksia iäkkäisiin. Weimann ym. (2015) ovat havainneet viherympäristön positiiviset vaikutukset erityisesti haavoittuvimmassa asemassa oleviin iäkkäisiin. Huonon toimintakyvyn omaavalle näyttäisi siis olevan hyödyllistä asua paikassa, jonka viherympäristöön on panostettu. Hyväkuntoisten osalta korrelaatio ei ole yhtä selvä. Sitä selittänee heidän paremmat mahdollisuutensa liikkua tarvittaessa etäämmällä kodista. Toisaalta Weimann (2017) korostaa ulkoalueiden ja niiden fasiliteettien merkitystä iäkkään omatoimisen liikkumisen ja toimintakyvyn edistämiseksi. Edelleen ulkoalueiden turvallisuus tukee myös omaehtoista aktiivisuutta ja liikkumista. Toisaalta asuinalueen turvattuus hävittää viherympäristön tuomat edut. Siksi turvallisuuteen panostaminen on ensiarvoisen tärkeää. Samansuuntaisia havaintoja on tehnyt Choi (2020) tutkimuksessaan, jossa iäkkäiden itsearvioitu terveys kohosi, mikäli asuinalueessa oli huomioitu ikäystävällisiä elementtejä, kuten helppokulkuisuutta ja saavutettavuutta. Samoin kynnys raportoida erilaisista toiminnallisista rajoitteista kohosi ikäystävällisessä ympäristössä asuessa. Erityisen tärkeinä iäkkäiden asumista tukevana asioina havaittiin rakennusten ikäystävällisyyden sekä sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuudet. Myös erilaiset liikenteelliset liikkumisen vaihtoehdot koettiin tärkeiksi.

Zingmark ym. (2021) mukaan keskeisten palvelujen tulisi sijaita 500 metrin sisällä kodista, sillä silloin niiden sijainti edistää iäkkään lisääntyneitä omatoimista liikkumista. Suomalaisien 79–94-vuotiaiden kotona asuvien iäkkäiden liikkumisen aktiivisuutta selvittäneessä tutkimuksessa Portegijs ym. (2020) huomasivat, että iäkkäiden liikkuminen lisääntyi, mikäli iäkkään lähiympäristössä ei ole liikkumisen esteitä. Iäkkäät pelkäävät usein putoamisia ja kaatumisia sekä omaa jaksamista reitillä. Mielenkiintoinen havainto oli lisäksi iäkkään liikkumisen lisääntyminen, mikäli lähiympäristössä ei ole liikkumisen esteitä ja osa tavoitettavista kohteista sijaitsee yli 500 metrin etäisyydellä kodista. Lyhyt välimatka palveluihin ei

siis näyttäisi suoraan ja automaattisesti korreloivan iäkkään aktiivisuuteen. Välimatka saa olla pidempikin, mikäli sinne on helppokulkuinen ja turvallinen reitti. Mahdollisten iäkkään liikkumista vaikeuttavien esteiden vaikutus vähenee niiden sijaitessa useiden satojen metrien päässä kodista. Tämä näyttäisi lisäävän iäkkään omatoimista liikkumista. Voidaan päätellä, että sopivan kuormittavat välimatkat sopivat iäkkäälle, mikäli reitti on helppo eikä iäkkäällä ole toimintakyvyn esteitä.

2.4 Yhteisöllisyys ja yhteisöllinen asuminen

Eräs ihmiseksi kasvamisen ja hyvän elämän peruspilareista on yhteisöllisyys. Ihmisillä on tarve olla osa yhteisöä ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tarve yhteisöllisyyteen ei katoa iän myötä. Yhteyden kokeminen ja mahdollisuus olla toisten ikääntyvien seurassa on merkittävä voimavara. Yhteisöllisyyden tiedetään lisäävän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Samalla yhteisön sosiaalinen pääoma vahvistuu (Jaakkola 2015, 17.) Stoeckel & Litwin (2015b) ovat eurooppalaisia ikäihmisiä koskevassa selvityksessään havainneet, että sosiaalisesti yhtenäiset ja aktiiviset asuinalueet lisäävät iäkkäiden osallisuuden kokemusta. Saman tutkimuksen mukaan suurin osa iäkkäistä asuu sosiaalisesti aktiivisilla asuinalueilla ja heillä on riittävästi sosiaalista kanssakäymistä naapureiden kanssa. Näillä alueilla asuvilla iäkkäillä havaittiin olevan selvästi korkeampi tyytyväisyys omaan elämäänsä kuin niillä, jotka asuivat muualla. Selvityksessä ei ollut kuitenkaan mukana Suomi, joten suomalaisten iäkkäiden erityispiirteet eivät tuossa tutkimuksessa tulleet esille. Toisaalta iäkkäiden asuinpaikan yhteyttä yksinäisyyden kokemuksiin tutkineet Victor & Pikhartova (2020) mukaan yhteyttä haja-asutusalueella asumisen ja yksinäisyyden kokemusten välillä ei ole. Iäkäs voi kokea itsensä yksinäiseksi yhtä lailla kaupunkiympäristössä ja maalla asuessaan. Sen sijaan sosioekonomisesti katsottuna asuminen köyhällä alueella näyttäisi altistavan yksinäisyyden kokemuksille. Vaikuttaminen vähäosaisuuteen voi siis olla yksi keino yksinäisyyden kokemusten vähentämisessä. Lisäksi Portegijs ym. (2020) havaitsivat, että yksin asuminen ja naissukupuoli altistavat vähäisemmälle liikunnalle ja liikkumiselle kodin ulkopuolella. Mielenkiintoinen havainto tässä tutkimuksessa oli, että ystävä, jonka kanssa voisi ulkoilla ja olla aktiivinen ei korvannut elämäkumppania. Toimeliaisuus pysyi samalla tasolla ystävästä huolimatta. Tämän tutkimuksen mukaan sosiaalisten suhteiden määrä ei näyttäisi korreloivan fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen otos oli suhteellisen pieni, mutta sen tutkimuskohteiden suomalaisuus parantaa sen sovellettavuutta nimenomaan Suomessa. Onkin yleisesti ottaen syytä ottaa huomioon suomalaisen mielenlaadun ja kulttuurin erityispiirteet tutkimustuloksia sovellettaessa.

Ihmisten vuorovaikutustarpeen jäädessä toteutumatta voi seurauksena olla sosiaalista eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyyden tuntemuksia koetaan

sosiaalisten tarpeiden ja toteuman välisenä kohtaanto-ongelmana. Toisin ilmaistuna yksinäisyys on seurausta sosiaalisten suhteiden määrän ja laadun vajauksesta toiveisiin nähden. (Shiovitz-Ezra 2015, 169–178.) Yksinäisyyden ja arvottomuuden tunteet voivat edeltää masentuneisuuden kehittymistä. Läheisten ja läheisauttajaverkoston puute voi pahentaa tilannetta. Iäkkäät hyötyvät sosiaalisuudesta ja sosiaalisesti aktiivisella elämällä voidaan ehkäistä masentuneisuutta. Aktiivisella elinympäristöllä ja mahdollisuuksilla osallistua sosiaaliseen toimintaan, kuten iäkkäiden päivätoimintaan voidaan siis vaikuttaa positiivisesti iäkkään mielialaan. (Seddigh ym. 2020.) Toisaalta ikääntyneiden vajaaravitsemuksella on havaittu olevan suora yhteys psyyken häiriöihin, kuten masentuneisuuteen, joten kokonaisuus on monimutkainen. Norjalaisessa laajassa iäkkäiden väestötutkimuksessa havaittiin, että vajaaravitsemuksen ehkäisy olisi iäkkäillä erityisen tärkeää, sillä ravitsemuksen tasoa kuvaavan MNA-arvon pudotessa vajaaravitsemuksen uhkan tasolle riski psyyken häiriöihin kasvoi selvästi. Tässäkin tutkimuksessa naissukupuoli oli riskitekijä sekä vajaaravitsemukseen että psyyken häiriöihin. (Kvamme ym. 2011.)

Ympäristöministeriön mukaan yhteisöllinen ja monisukupolvinen asuminen lisää turvallisuuden tunnetta sekä tukee osallisuutta. Asuinrakennuksen keskeinen sijainti ja lyhyet välimatkat palveluihin tukevat iäkkään asukkaan mahdollisuuksia liikkua kohteisiin omatoimisesti. Asuinalueiden merkitys on siten keskeistä yhteisöllisyyden kehittämisessä. Tarve esteettömien ja ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämiseksi on tunnustettu ja kuntien olisikin huomioitava asia. Tapaamis- ja liikuntapaikkojen rakentaminen luonnollisen yhteisöllisyyden sijainteihin tukisi päämäärää. (YM 2020.) Yhteisöllisen asumisen perustana on yhteisten asioiden hoitoon ja yhteisölliseen toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus. Asunnoissa voi asua kuten tavallisissa asunnoissa vailla velvoitteita asuinyhteisöä kohtaan. Talloissa yhteisöllisyys on siis vapaaehtoinen voimavara. Yleensä yhteisöllistä toimintaa tukee esimerkiksi kolmannen sektorin tuottama yhteisökoordinaattori tai -ohjaaja, joka luo puitteita yhteisölliselle toiminnalle. Asunnot voivat olla tavallisia vuokra- tai omistusasuntoja. Yhteisöllistä asumista ei tule sekoittaa yhteisöasumiseen, jossa asukkailla on tavallisesti rooli jo asuntojen rakennuttamisessa. Lisäksi yhteisöasumisessa on yleensä yhdessä luotuja sääntöjä ja velvoitteita asumiseen ja yhteisölliseen toimintaan liittyen. (Jolanki & Topo 2017, 1.) Yhteisöllistä toimintaa voi Bigonnese & Chaudburyn (2021) mukaan tuottaa eri tahot, mutta kolmannella sektorilla on tässä merkittävä rooli. Ne voivat toimia keskeisenä yhteisöllisen toiminnan tarjoajana ja ovat toiminnassaan voittoa tavoittelemattomina selvästi yrityksiä joustavampia. Kolmannella sektorilla on tärkeä rooli myös tiedon jakajana ja eri sukupolvia yhdistävänä tekijänä.

Yhteisöllistä asumista ei olla aiemmin määritelty sosiaalisesti asumismuodoksi. Yhteisölliseksi asumiseksi on voitu nimittää kaikkia asumismuotoja, joissa on yhteisöllisyyden

elementtejä. Jatkossa yhteisöllinen asuminen jakautuu kahteen osaan sen mukaan, onko kyse hyvinvointialueen järjestämästä sosiaalisesta asumisesta vai ei. Ensinnäkin uudistuneen, vuoden 2023 alusta voimaan tulleen sosiaalihuoltolain mukaan yhteisöllisellä asumisella tarkoitetaan *hyvinvointialueen järjestämää asumista esteettömässä ja turvallisessa asumisyksikössä, jossa henkilön hallinnassa on hänen tarpeitaan vastaava asunto ja jossa asukkaille on tarjolla sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa. Yhteisöllistä asumista järjestetään henkilölle, joka tarvitsee sitä sillä perusteella, että hänen toimintakykynsä on alentunut ja hoidon ja huolenpidon tarpeensa kohonnut korkean iän, sairauden, vamman tai muun vastaavaan syyn vuoksi* (SHL 21 b §.)

Käytännössä vanhamuotoinen palveluasuminen on poistunut käsitteenä kokonaan ja tilalle on tullut yhteisöllinen asuminen, joka on käsitteenä laajempi ja mahdollistaa tarpeen mukaan myös yöhoidon ja omaishoitoperheiden asumisen. Merkittävin periaatteellinen ero muodostuu siitä, että asuminen ja palvelut ovat täysin erikseen. Yhteisöllisestä asumisesta hyötyville asukkaille tehdään asumisesta hallintopäätös palvelutarpeen arvioinnin jälkeen. Lisäksi mahdollisista kotiin vietävistä palveluista tehdään erillinen päätös. Hyvinvointialueen tehtävänä on asukasvalinnan lisäksi vastata ja valvoa yhteisöllisen toiminnan toteutuminen. Yhteisöllisen toiminnan tuottajana voi olla esimerkiksi kolmas sektori. (SHL luonnos HE 231/2021, 91.) Toinen vaihtoehto toteuttaa yhteisöllistä asumista olisi tuottaa sitä esimerkiksi yhteisöllisenä senioriasumisena, joka ei ole tällöin sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalista asumista. Silloin se ei ole myöskään hyvinvointialueen järjestämisvastuun alaista toimintaa. Tällaisessa asumisessa asukasvalinta on asunnon omistajan päätettävissä. Tämä mahdollistaa toisaalta vapauden valita asukkaat, mutta käänköpuolena on se, ettei asukasvalinta välttämättä kohdistu yhteisöllisestä asumisesta eniten hyötyviin. Kohteessa voi olla sekä omistus- että vuokra-asumista. Tämä saattaa antaa operaattorille ja rakennuttajalle liikkumavaraa erilaisia rahoitusmalleja ajatellen. Yhteisöllisessä senioriasumisessa yhteisöllinen toiminta ei ole kuitenkaan säädelyä, eikä valvottua. Näin kohteen omistajan ja asukkaiden harteille jää yhteisöllisen toiminnan suunnittelu ja toteutus kokonaisuudessaan.

2.5 Iäkkäiden asumisen vaihtoehdot Orimattilassa

Nykyiset iäkkäiden asumismuodot ja sosiaalisen asumisen palvelurakenne lähtee siitä, että omassa kodissa asutaan mahdollisimman pitkään. Iäkkäiden asuminen voi olla tavallista vuokra- tai omistusasumista. Mikäli iäkäs tarvitsee, niin hän voi tilata palveluja tarpeen mukaan kotiinsa itse maksaen. Palvelutarpeen arvioinnin jälkeen hänelle voidaan myöntää sosiaalista asumista sekä kotihoidon- tai tukipalveluja. Nykyisin iäkkäiden asumismuodot ovat kehittyneet senioriasumisen suuntaan, joissa iäkkäiden erityistarpeet kuten esteettömyys on huomioitu. Senioriasumiseen hakeudutaan vapaaehtoisesti ja itse maksaen, joten itse

asuminen ei ole sosiaalista asumista. Sosiaalisen asumisen muodoista, kuten yhteisöllisestä asumisesta ja ympärivuorokautisesta palveluasumisesta vastaavat hyvinvointialueet (Soteuudistus 2023). Senioriasumiseen voi saada palvelutarpeen arvioinnin pohjalta palveluja tai niitä voi hankkia itse. Senioriasumisen lisäksi on kehitetty erilaisia yhteisöllisen asumisen ratkaisuja. Tämän lisäksi iäkkäille on tarjolla erilaisia omistus-, asumisoikeus ja vuokra-asuntoja sekä iäkkäille räätälöityä senioriasumista.

Orimattilassa iäkkäiden asumisen vaihtoehtoja on rajallisesti. Vapaan markkinan vuokra-asuntoja on tarjolla varsin runsaasti, mutta esteettömiä asuntoja on todella vähän. Orimattilassa on sekä hissittömiä että hisseillä varustettuja kerrostaloja. Suurin osa asuntokannasta on kuitenkin rakennettu 1960–1980 luvuilla, joten niiden ikäystävällisyys ja esteettömyys ei vastaa enää tämän päivän vaatimuksia. Osaan vanhoista asunnoista on ajan saatossa tehty pieniä muutoksia, kuten luiskia, kahvoja ja nousutukia, mutta vanhojen asuntojen esteettömäksi remontoiminen on hyvin vaikeaa ja joskus mahdotontakin. (Tuomala & Lönnqvist 2022.)

Orimattilan Vanhustentaloyhdistys ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka tarjoaa Orimattilaisille iäkkäille asuntoja lähinnä Helinänpolun alueella Orimattilassa. Alue sijaitsee noin kilometrin etäisyydellä Orimattilan keskustasta. Asuntoihin hakeudutaan lähettämällä hakemus yhdistyksen hallitukselle, joka tarveharkinnan ja asuntotilanteen pohjalta myöntää oikeuden vuokra-asuntoihin. Asuminen ei sisällä palveluita. Alueen asunnot ovat rivitaloja, joissa esteettömyys ei täysin toteudu. Esteettömyyttä onkin pyritty kohentamaan jälkikäteen esimerkiksi sähkövillä. (Orimattilan Vanhustentaloyhdistys ry 2022.) Nykyinen asuntokanta Orimattilassa ei siis tarjoa iäkkäille juurikaan vaihtoehtoja. Toimintakyvyn laskiessa riittävästi on Orimattilassa mahdollisuus saada asunto Päijät-Hämeen hyvinvointialueen yhteisölliseen asumiseen tai tehostettuun palveluasumiseen. Mahdollisuus voi avautua, mikäli palvelutarpeen kartoituksen yhteydessä todetaan tarve sosiaaliselle asumiselle. Asumispalvelujen tarjoamat asunnot eivät kuitenkaan sovellu rakenteeltaan ja toiminnoiltaan itsenäiselle sekä osin tai kokonaan omatoimiselle iäkkäälle, sillä niistä puuttuvat esimerkiksi keittiöt. Iäkkäiden perhehoitoa on tarjolla vielä todella vähän. (Päijät-Sote 2022.)

2.6 Orimattilan Asunnot Oy

Orimattilan Asunnot on Orimattilan kaupungin omistama kiinteistöyhtiö, jonka yhtiömuoto on osakeyhtiö. Yhtiö on perustettu vuonna 1991 ja se on Orimattilan suurin vuokra-asuntoja tarjoava yhtiö. Orimattilan Asuntojen toimisto on keskellä Orimattilaa osoitteessa Erkontie 11. Liikevaihto oli vuonna 2021 noin 4,6 miljoonaa euroa nousten edellisestä vuodesta 0,4 %. Liiketoiminnan voitto oli noin 8700 euroa. Asuntokannan taloudellinen käyttöaste oli vuoden 2021 lopulla 95,2 %. Toiminnan osalta on toteutettu viime vuosina kiinteistönhuollon ja

siivouspalvelujen ulkoistuksia, jonka vuoksi henkilöstömäärä on pudonnut vuoden 2020 tasta, jolloin henkilöstöä oli kaikkiaan 11. Muiden tehtävien osalta henkilöstömäärä on ollut loivassa nousussa ollen vuoden 2022 loppupuolella kuusi henkilöä. Lisäksi samaan aikaan oltiin rekrytoimassa toimistoassistenttia. (Lönqvist 2022.)

Orimattilan asunnoilla on sekä vapaarahoitteisia että arava- ja korkotukilainoitettuja huoneistoja, jotka sijaitsevat pääosin kerros- mutta myös rivi- ja pientaloissa. Yhtiön omistuksessa on yhteensä 791 huoneistoa. Niistä 121 on palvelutaloasuntoja kolmessa eri vanhustentaloyksikössä Orimattilassa ja Artjärvellä. Niiden osalta vuokraustoiminnan hoitaa Päijät-Hämeen hyvinvointialue. Rivitaloasuntoja on 71 kappaletta ja Pennalan kylään on juuri valmistunut yhteensä 20 asuntoa lisää. Omakotitaloja on viisi kappaletta ja paritaloja kuusi kappaletta. Asukkaita yhtiön asunnoissa oli vuonna 2020 1008 henkilöä ja seuraavana vuonna 926 henkilöä. Asukasmäärän väheneminen johtui kiinteistöjen myynneistä sekä vuokraustoiminnan uudelleen järjestelyistä, jossa yksi kohde vuokrattiin suoraan Päijät-Sotelle. Lisäksi Orientie kolmen kiinteistön tyhjentäminen suunnitelmallisesti vähensi asukasmäärää. Laskentatavassa on ollut vuosittain eroavaisuuksia, joten aivan tarkkaa vertailutietoa vuosien välillä ei ole käytettävissä. Pääosa asukkaista asuu yksin tai kaksin. Yli kahden henkilön perhekoko oli edustettuna vain noin kymmenen prosentin osuudella. Asukkaista yhä suurempi osa on ikääntyneitä mukaillen Suomessa vallitsevaa trendiä. Yli 70-vuotiaita asui Orimattilan Asuntojen kohteissa syyskuun 2022 tilanteen mukaan 162 henkilöä. Luvussa ei ole mukana palvelutalojen asukkaita, koska niiden osalta vuokraustoiminnan hoitaa Päijät-Hämeen hyvinvointialue. Keskimääräinen asumisaika on tasan kuusi vuotta. Asuntojen käyttöasteen laskeminen, korjausvelan kasvu ja korkotason nousu on viime vuosina huomioitu yhtiön riskitekijöinä. Orimattilan asuntojen toiminnan keskiössä ovat eettiset toimintatavat, toiminnan lainmukaisuus sekä toisten ihmisten kunnioitus. Orimattilan Asunnoilla työskentelee 11 vakituista työntekijää. (Lönqvist 2022; Orimattilan asunnot 2022; Orimattilan Asunnot Oy toimintakertomus 2019.)

Orimattilassa on vallitsevana trendinä iäkkäiden hakeutuminen haja-asutusalueilla sijaitsevista omakotitaloista keskustaan palvelujen lähelle. Orimattilan Asunnoilla on vahvaa halua panostaa iäkkäiden asumisen ja asuntojen kehittämiseen. Aivan Orimattilan ydinkeskustassa sijaitsevalle Orientien vanhalle kerrostaloalueelle on suunniteltu viime aikoina erilaisia hankkeita. On keskusteltu nykyisten, kooltaan identtisten 1970-luvulla rakennettujen kerrostalojen täydellisestä remontoinnista ja osittaisesta muuntamista iäkkäille sopiviksi esteettömiksi asunnoiksi. Tämä aie on osoittautunut liian kalliiksi rakennuskustannusten jyrkän nousun vuoksi. Toisena vaihtoehtona on ollut rakentaa näiden talojen tilalle iäkkäille soveltuva ja esteetön asuinalue, mutta myös tämän hankkeen toteutuminen näyttää olevan epävarmaa. Joka tapauksessa Orientien alue olisi keskeisen sijainnin ja palvelujen

läheisyyden vuoksi ihanteellinen alue iäkkäiden asumisen kehittämiseen. Orimattilan Asunnot käy jatkuvaa vuoropuhelua Orimattilan kaupungin asunto-ohjelman kehittämisestä ja valmius iäkkäiden asumisen kehittämiseen on vahva. Riippumatta suurempien iäkkäiden asumisen kehittämiseen liittyvien hankkeiden puuttumisesta yhtiö huolehtii asuntojen peruskorjausten yhteydessä niiden muuntamisesta esteettömiksi ja iäkkäiden käyttöön sopiviksi. Asumisen ikäystävällisyyden kehittäminen on yhtiön selkeä tahtotila ja suunta. Hissittömien talojen osalta selvitetään hissien jälkiasennusten mahdollisuutta. (Tuomala & Lönnqvist 2022.)

Orimattilan asunnot huomioi asukkaiden osallistamisen ja heidän näkemystensä kuuntelemisen kiinteistöihin perustamiensa asukastoimikuntien välityksellä. Asukastoimikunnille järjestetään vuosittain yhteinen asukaskokous, johon kaikki yhtiön asukkaat ovat tervetulleita. Asukkaille on lisäksi annettu vapaat kädet luoda omia asukastoimikuntia osoitteittain tai alueittain. Asukastoimikuntien keskeisiä tehtäviä on suunnitella yhdessä tapoja parantaa viihtyvyyttä, järjestystä ja turvallisuutta sekä kehittää kiinteistöjen kuntoa. Asukastoimikunnat tekevät tiivistä yhteistyötä vuokranantajan ja asukkaiden kanssa. Niissä on mahdollista vaikuttaa konkreettisesti esimerkiksi kiinteistöissä havaittuihin epäkohtiin sekä ottaa kantaa esimerkiksi korjaus- ja peruskorjaussuunnitelmiin. Toimikunnan on mahdollista nimetä asukasvalvoja seuraamaan ja valvomaan esimerkiksi vuokranmäärityksiköiden ja talouden hoitoa. Kaikkiaan alueella toimii tällä hetkellä neljä asukastoimikuntaa. (Orimattilan Asunnot 2022.)

3 Tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät

Työn tilaajan, Orimattilan Asunnot Oy:n tahtotilana on kehittää iäkkäiden asumista monin keinoin. Suunnitelmissa on ollut rakentaa kokonaan uusia myös iäkkäiden asumiseen soveltuvia kohteita tai saneerata olemassa olevista kerrostalokohteista iäkkäiden asumiseen paremmin soveltuvaa asumista. Lisäksi nähdään laajemmin kokonaisten asuinalueiden ikäystävällisyyden kehittämisen hyödyt. Rakennuskustannusten ja erilaisten vaatimusten vuoksi hankkeiden toteutuminen on vielä epävarmaa, mutta Orimattilan Asunnot Oy:llä on halu ja valmius syventää osaamistaan ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen osaamista tulevaa varten. Mahdollisten uudisrakennushankkeiden sekä olemassa olevan rakennuskannan ikäystävällisyyden kehittäminen on siis hyvin ajankohtaista. (Tuomala & Lönnqvist 2022.)

Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Orimattilan Asuntojen käyttöön yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen malli. Kehittämistyön tavoite oli, että mallia hyödyntämällä voidaan nykyistä paremmin huomioida iäkkäiden asumisen tarpeet. Samalla asuntojen veto- ja pitovoima iäkkäiden asukkaiden näkökulmasta paranisi. Mallin avulla voidaan rakentamisessa ja remontoinnissa huomioida kaikki ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen keskeiset elementit. Sitä voidaan soveltaa sekä uudisrakennus- että saneeraushankkeissa. Jatkossa se on hyödynnettävissä myös muussa vastaavassa iäkkäiden asumisen kehittämisessä. Mallin avulla voidaan arvioida myös nykyisen vuokra-asuntokannan kehittämistä ikäystävällisempään suuntaan. Mallin sisältä löytyy myös tarkistuslista, jota hyödyntämällä voidaan nopeasti varmistaa ikäystävällisyyden keskeiset elementit kussakin kohteessa.

Kehittämistehtävät:

- Selvitettiin iäkkäiden asumisen erityispiirteitä ja käytäntöjä
- Selvitettiin Orimattilan iäkkäiden toiveita ja tarpeita ikäystävällisen asumisen suhteen.
- Tehtiin Orimattilan Asunnoille ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli.

4 Kehittämistyön toteutus

4.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tämä kehittämistyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Ojasalo ym. mukaan tutkimuksellisessa kehittämisessä pyritään ratkaisemaan käytännön työelämästä nousevia kehittämistarpeita sekä ratkaisemaan ajankohtaisia ongelmia. Tavoitteena voi olla myös erilaisten toimintatapojen ja käytäntöjen uudistaminen. Tavoitteena on siis tuottaa uutta tietoa käytännön työelämän kehittämiseksi. Kehittämistyön taustalle kerätään kattavasti ja systemaattisesti tutkimustietoa sekä käytännöstä että teoriasta. Tietoa arvioidaan kriittisesti. (Ojasalo ym. 2014, 18.)

Kehittämistyön lähestymistapa oli konstrukttiivinen tutkimus. Kehittämistyön tehtävän ollessa konkreettisen tuotoksen, esimerkiksi mallin tai mittarin luominen, lähestymistavaksi sopii hyvin konstrukttiivinen tutkimus. Siinä pyritään ratkaisemaan ongelma hyvin käytännönläheisesti luomalla uusi rakenne. Uuden rakenteen luomiseksi kehittämistyössä on hyödynnettävä olemassa olevaa tietoa sekä luotava uutta empiiristä tietoa. Lopulta konstrukttiivisen tutkimuksen tavoitteena on kehittää käytännön ongelmaa uusi ratkaisu, joka on teoreettisesti perusteltu. Sen tulee tuottaa kohdeorganisaation käyttöön uutta tietoa, joka on jatkossa hyödynnettävissä. Parhaimmillaan tuotettu malli tai mittari on käyttökelpoinen ja hyödynnettävissä myös kohdeorganisaation ulkopuolella. (Ojasalo ym. 2014, 65.)

4.2 Fokusryhmähaastattelu kehittämistyön menetelmänä

Tuomi & Sarajärvi (2018) painottavat haastattelun etuna erityisesti sen joustavuutta. Keskustelun käydessä asioita on aina mahdollisuus toistaa ja kysyä mikäli sanoma jää epäselväksi. Tässä kehittämistyössä Orimattilan Eläkeläiset ry:n jäsenet valikoituivat tiedon lähteeksi siksi, että he ovat kattava otos orimattilalaisia ikäihmisiä ja heillä on kehittämishalua. Haastateltavista osa asui kerrostaloissa, osa omakotitaloissa. Myös asumisen omistamisen suhteen kohderyhmä oli heterogeeninen. Vuokra-asujia oli riittävä osuus vastaajista. Osa heistä on nykyisiä Orimattilan Asuntojen vuokralaisia ja osa potentiaalisia uusia asiakkaita. Eläkeläisjärjestössä toimivat ovat oletettavasti keskimääräistä aktiivisempia, joten fokusryhmähaastattelun tuloksena saatiin runsaasti aineistoa. Kehittämistyön lähestymistapana oli konstrukttiivinen tutkimus. Aineiston keruu tapahtui fokusryhmähaastattelulla teemahaastattelun keinoin. Ojasalo ym. (2014) mukaan fokusryhmämenetelmää käytettäessä osallistujien määrä on tyypillisesti 6–12 henkilöä.

Fokusryhmämenetelmässä on tärkeää asettaa aluksi tavoitteet, eli mitä tietoa keskustelun tuloksena halutaan saada. Sen mukaan valitaan haastattelun kohderyhmä ja se keitä

haastateltavaa ryhmään otetaan. (Ojasalo ym. 2014, 111–112.) Haastatteluun kutsuttiin iäkkäiden asumisen kehittämisestä innostuneita iäkkäitä Orimattilan Eläkeläiset ry:stä. Fokusryhmähaastattelulla tarkoitetaan keskustelua, jossa ryhmän jäsenet voivat ilmaista vapaasti omia mielipiteitään ja näkemyksiään turvallisessa ilmapiirissä. Tämän menetelmän tavoitteena on kuulla jotakin tiettyä ihmisryhmää. Haastattelun tavoitteena on saada tietoa kyseisen ryhmän asenteista, uskomuksista ja motiiveista. Kyseisellä menetelmällä voidaan tuottaa uusia ajatuksia ja ideoita tai jakaa olemassa olevia. Lisäksi menetelmää voidaan käyttää ryhmien välisten eroavaisuuksien havainnoimiseen tai syvällisen tiedon tuottamiseen. (Salonen 2017, 58.) Ryhmäkeskusteluun voi liittyä myös haasteita. Mahdollisia haasteita voivat olla ryhmädynamiikka ja osallistujien väliset jännitteet. Myös ryhmän vetäjän tai johtavien ryhmän jäsenten ohjailu ja voimakkaat mielipiteet saattavat vaikuttaa lopputulokseen. Tämä voidaan nähdä myös ryhmähaastattelun rikkautena. Olennaista on, että ryhmäkeskustelun vetäjä hallitsee kyseiseen tilanteeseen soveltuvat menetelmät, joilla voidaan vähentää virhelähteitä ja hyödyntää monimuotoista ryhmää. (Puusa ym. 2020.)

Teemahaastattelun ideana on valita teemat haastattelun pohjaksi. Niiden pohjalta haastatteliija kykenee pitämään keskustelun toivotuissa raameissa ja aiheissa rajaamatta keskustelua kuitenkaan liikaa. Teemahaastattelu on hyvin joustava ja vapaamuotoinen menetelmä. Siinä ei pyritä etenemään tietyn etenemisjärjestyksen mukaan vaan tutkittavat saavat keskustella aiheesta varsin vapaasti. Teemahaastattelun etenemisen edellytyksenä on tutkijan perusteellinen perehtymisen aihepiiriin teoreettiseen taustaan ja ilmiön keskeisiin elementteihin. Näitä hyödyntäen tutkija kykenee valitsemaan teemarunkoon kattavaa tietoa tuottavat aihepiirit. Teemarungon suunnittelua voidaankin pitää tärkeimpänä vaiheena haastattelun onnistumiseksi. Yksittäinenkin teema on suurempi kokonaisuus kuin yksi haastattelukysymys. Teemat käydään läpi haastattelussa, mutta niiden laajuus ja järjestys sekä sanamuodot ja kysymisen tapa vaihtelevat. Tutkijan roolit voivat näin olla hyvinkin erilaisia vaihdellen kuuntelijasta huomioiden esittäjään tai kannustajaan. Tutkijalla on tärkeä tehtävä huolehtia siitä, että teemat tulevat käsiteltyä. (Puusa ym. 2020.)

4.3 Kehittämistyön eteneminen

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	TOIMIJAT	MENETELMÄT	TUOTETUT MATERIAALIT	
MAALISKUU 2022	Kehittämistyön aiheen valinta	Orimattilan Asuntojen TJ, kehittämistyön ohjaaja	Puhelin- ja Teams-keskustelut, sähköpostit	Aihe-ehdotus	SUUNNITTELU JA ALOITUS
HUHTIKUU 2022	Yhteisymmärrys kehittämistyön sisällöstä ja taustatietojen sekä teoriapohjan hankinta	Orimattilan asuntojen TJ ja rakennuttajapäällikkö	Puhelin, tapaaminen	Teoriaa mallin suunnittelun pohjaksi	
TOUKOKUU 2022	Teoriapohjan kerääminen, tutkimussuunnitelman esitys	Orimattilan Asunnot, vertaismentori, kehittämistyön ohjaaja	Teams, tapaamiset	Kehittämistyön suunnitelma	
KESÄKUUN 2022	Tutkimusluvan hakeminen. Haastattelun sopiminen: Orimattilan Eläkkeensaajat ry	Orimattilan Asunnot, Orimattilan Eläkkeensaajat ry	Fokusryhmähaastattelun kysymysten ja rakenteen valmistelu	Tutkimuslupa, saatekirje, muistiinpanot	
HEINÄKUUN 2022					TOTEUTUS JA VIIMEISTELY
ELOKUUN 2022	Teams-palaveri Orimattilan Asuntojen kanssa. Haastattelun teemat ennakkoon eläkeläisille.	Orimattilan Asunnot: Rakennuttajapäällikkö, Orimattilan Eläkkeensaajat ry	Kokous	Muistiinpanot, kutsun ja orientaation lähettäminen	
SYYSKUU 2022	Fokusryhmähaastattelu. Tutustuminen Orimattilan asuntojen hankkeeseen sekä olemassa oleviin kohteisiin	Orimattilan Eläkkeensaajat ry, Orimattilan Asunnot TJ ja rakennuttajapäällikkö	Fokusryhmähaastattelu, kokous, tutustumiskäynnit	Muistiinpanot, äänitteet, valokuvat	
LOKAKUUN 2022	Vastausten litterointi, teemoittelu ja analysointi. Teoriaosuudet valmiina. Mallin rakentaminen alkaa.			Litteroidut ja teemoitetut vastaukset	
MARRASKUUN 2022					VALMIS
JOULUKUUN 2022	Mallin testaus tilaajalla sekä alan erityisasiantuntijalla. Mallin esittely.	Orimattilan Asunnot, Asuntoneuvos Raija Hynynen, YM.	Kokous ja esittely, lähetys asiantuntijalle ja Teams-keskustelu	Ikäystävällisen asumisen malli, tarkistuslista, muistio	
TAMMIKUUN 2022	Kehittämistyön viimeistely	Vertaismentori, kehittämistyön ohjaaja			
HELMIKUUN 2022	Loppuraportin kirjoittaminen ja viimeistely.	Kehittämistyön ohjaaja	Teams	Valmis kehittämistyö	

Kuvio 6. Kehittämistyön kulku (Toikko & Rantanen 2009 mukailen).

Kehittämistyön toisena tehtävänä oli tuottaa ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli Orimattilan Asunnot Oy:lle. Mallin suunnittelu käynnistyi maaliskuussa 2022 kehittämistyön aiheen valinnalla. Käyty vuoropuhelu Orimattilan kaupungin kanssa johti yhteydenottoon Orimattilan Asunnot Oy:n toimitusjohtajaan. Keskusteluissa löytyi yhteinen tahtotila nopeasti ja kehittämistyön aiheeksi varmistui ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen mallin kehittäminen. Aihe-ehdotus jätettiin kehittämistyön ohjaajalle ja aihe hyväksyttiin. Huhtikuussa pidettiin tapaaminen Orimattilan Asuntojen toimitusjohtajan ja rakennuttajapäällikön kanssa, jossa tarkennettiin tahtotilaa mallin kehittämisen pohjalle. Tapaamista varten oltiin valmisteltu Powerpoint -esittelyn ikäystävällisestä ja yhteisöllisestä asumisesta ja sen nykytilasta. Lisäksi esityksessä kuvattiin runkoa kehittämistyölle. Kokouksessa keskusteltiin yhtiön iäkkäille soveltuvan asuntokannan nykytilasta ja esteettömyydestä. Kokouksessa selvisi myös suunnitellun Orientie 3:n uudisrakennushankkeen viivästyminen.

Touko-kesäkuussa 2022 kehittämistyössä keskityttiin teoriapohjan vahvistamiseen sekä lisätiedon hankkimiseen Orimattilan Asuntojen henkilökunnalta työn taustoittamiseksi. Toukokuun lopussa kehittämistyön suunnitelmani esiteltiin Teams-alustalla kehittämistyön ohjaajalle. Tilaisuus oli myös muille opiskelijoille avoin. Tässä yhteydessä saatiin palautetta kehittämistyön tilanteesta sekä korjausehdotuksista. Myös vertaismentorin näkemyksiä kehittämistehtävistä hyödynnettiin. Kesäkuussa 2022 haettiin tutkimuslupa Orimattilan Asunnoilta. Orimattilan Eläkkeensaajien sihteerin kanssa sovittiin samoihin aikoihin heille sopiva ajankohta fokusryhmähaastatteluun. Ajankohdaksi sovittiin 16.9.2022. Tätä varten heille lähetettiin saatekirjeen, jossa kerrottiin haastattelun tausta ja tarkoitus. Loppukesästä 2022 valmisteltiin fokusryhmähaastattelun runko kysymyksineen. Orimattilan Eläkkeensaajien yhdistyksen sihteerin kanssa sovittiin paikasta ja fokusryhmähaastatteluun soveltuvasta osallistujien määrästä. Paikaksi varmistui Orimattilan Järjestötupa.

Tilaisuuteen tehtiin kutsu, joka lähetettiin noin kuukautta ennen tilaisuutta sihteerin kautta yhdistyksen jäsenille. Kutsussa avattiin fokusryhmähaastattelun tausta, tarkoitus ja menetelmät. Samalla korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä tietojen käsittelyn luottamuksellisuutta. Kutsussa mainittiin, että tilaisuudessa on tarjolla pullakahvit, sillä tämän tiedetään olevan hyvä tapa edesauttaa osallistumishalukkuutta ja luoda tunnelmaa jo ennalta. Tilaisuuteen pyydettiin ilmoittautumaan yhdistyksen sihteerille. Noin viikkoa ennen tilaisuutta tiedusteltiin osallistujamäärää sihteeriltä. Tarvittaessa osallistujille olisi lähetetty muistutus, mutta tämä ei ollut tarpeen. Ilmoittautuneille lähetettiin etukäteen yhdistyksen sihteerin välityksellä orientaatio tilaisuudessa keskusteltavista teemoista. Elokuussa koonnuttiin Teamsin välityksellä Orimattilan Asuntojen avainhenkilön kanssa, jotta saatiin päivitettyä tietoa uudis- ja saneeraushankkeiden tilanteesta. Tuolloin ilmeni, että uudisrakennushankkeessa on tullut vähintäänkin hidastuksia, mutta mahdollisesti myös

vakavampia esteitä. Samassa yhteydessä sovittiin, että varmuuden vuoksi kehittämistyön mallista tehdään yleismalli, joka vastaa kaikkien Orimattilan Asuntojen nykyisten rakennusten ja uudisrakennushankkeiden tarpeisiin.

Syyskuussa 2022 toteutettiin suunniteltu fokusryhmähaastattelu Orimattilan Eläkkeensaajat ry:lle. Fokusryhmähaastattelu toteutettiin Orimattilan Järjestötuvan kokoustilassa. Tilaisuuteen osallistuivat kaikki kutsutut kahdeksan iästä haastateltavaa ja osallistujissa oli sekä miehiä, että naisia. Kokouksen aluksi tarjottiin pullakahvit ja niiden nauttimisen jälkeen Orimattilan Eläkkeensaajien sihteeri avasi tilaisuuden. Sen jälkeen käynnistettiin keskustelun äänitys ja aivan aluksi aihepiiri ja tilaisuuden tausta ja tarkoitus alustettiin. Varmistettiin, että kaikki olivat saaneet ennakkomateriaalin ja tutustuneet siihen. Jokaiselta varmistettiin vielä suostumus tilaisuuteen osallistumiseen, sekä haastattelun tietojen hyödyntämiseen aiemmin sovituksessa yhteydessä. Tilaisuus alkoi klo 10 aamupäivällä ja kesti kokonaisuudessaan tunnin ja neljäkymmentä minuuttia. Tilaisuuden äänityksen lisäksi tietokone äänitti ja litteroi keskustelua. Keskustelun edetessä tehtiin myös muistiinpanoja dokumentoinnin varmistamiseksi. Keskusteluun osallistuivat kaikki varsin tasapuolisesti. Keskustelun tyrehtyessä keskustelijoille annettiin herätteitä erilaisista teemoista ja aihepiireistä suunnitelman mukaisesti. Keskustelua myös ohjattiin tarvittaessa valitun aihepiirin suuntaan. Fokusryhmähaastattelun loppupuolella varmistettiin, ettei osallistujilla ole enää aihepiiristä keskusteltavaa. Lopuksi kokous päätettiin ja kiitettiin osallistujia aktiivisuudesta ja halusta olla kehittämässä iäkkäiden asumista Orimattilassa.

Osallistujille työstettiin kiitoskirje ja lähetettiin se noin kaksi viikkoa haastattelun jälkeen yhdistyksen sihteerille, joka lähetti sen kaikille osallistujille sähköpostilla. Syyskuussa tutustuttiin myös joihinkin Orimattilan Asuntojen esimerkkikohteisiin, jotta saataisiin kokonaiskuva kohteiden monimuotoisuudesta. Loka- marraskuussa alettiin yhdistää kaikkea kerättyä ietoa sekä litteroituja ja teemoiteltuja haastattelun vastauksia. Niiden pohjalta työstettiin ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen mallin, jonka ensimmäisen versio esiteltiin Orimattilan Asunnot Oy:lle joulukuussa 2022. Samalla esiteltiin olemassa olevaa asuntotuotantoa varten kehitetyn tarkistuslista. Sen avulla voidaan nopeasti ja yksinkertaisesti tarkistaa talon, asunnon ja ympäristön soveltuvuus iäkkäiden asumiseen. Joulukuussa 2022 Asunto-neuvos Raija Hynynen antoi palautetta mallista ennalta sovitusti. Palautteiden perusteella mallia hiottiin vielä tammikuussa 2023. Kehittämistyö viimeisteltiin helmikuussa 2023 ja valmis YAMK-tasoinen kehittämistyö esitellään helmikuun lopussa 2023.

4.4 Aikataulun tavoitetila ja riskit

Kehittämistyön suunnittelu alkoi Lahdessa loppuvuodesta 2021. Aikataulullisesti kehittämistyölle oli varattu varsin väljä aikataulu, joka siten vähensi riskejä. Aikataulullisesti sopivaksi

kehittämistyön valmistumisen ajankohdaksi määriteltiin helmikuu 2023. Kehittämistyön tavoitteena oli iäkkäiden asumisen kehittäminen ja ikäystävällisyyden sekä yhteisöllisyyden huomioiminen. Julkisuudessa oli ollut tietoja, että Orimattilan kaupungin omistama kiinteistöyhtiö Orimattilan Asunnot oli todennut iäkkäiden asumisen ja asuntojen kehittämisen tarpeen ja alkaisi saneeraamaan Orimattilan keskustaan iäkkäille soveltuvia asuntoja. Helmikuussa 2022 otin yhteyttä Orimattilan Asuntojen toimitusjohtajaan ja pidimme kehittämistyön tarpeista ensimmäisen kokouksen. Ilmeni, että kehittämistyölle on tarve. Samalla sovittiin kehittämistyön valmistumisen aikatauluksi alkuvuosi 2023. Seuraava vaihe oli osallistua Orimattilan Asuntojen työryhmän kokouksiin kevään ja syksyn 2022 välillä. Iäkkäille Orimattilalaisille oli lisäksi tarkoitus järjestää työpaja. Näistä aktiviteeteistä ja osallistamisesta sain koottua kehittämistyön aineiston. Kehittämistyön tuotos, eli iäkkäiden asumisen malli oli valmis tammikuussa 2023, jonka jälkeen alkoi tutkimusraportin työstäminen. Tutkimusraportti valmistui keväällä 2023.

Aikataulun toteutumiseen liittyi jonkin verran varsin hyvin hallittavia riskejä. Pääasiallinen riski liittyi Orimattilan Eläkkeensaajat ry:ltä kerättävän aineiston saatavuuteen. Haasteen olisi voinut aikaansaada esimerkiksi pandemiatilanteen paheneminen tai Orimattilan Asuntojen uudisrakennuskohteen kaavoitus- tai rahoitushaasteet ja viiveet. Nämä riskit konkretisoituivat siten, että uudisrakennushanke joutui vastatuuleen jo keväällä 2022 ja myöhemmin myös vaihtoehtoisena mallina esiin nostettu saneeraushanke kohtasi yllättäviä hidasteita. Näistä huolimatta Orimattilan Asunnot oli motivoitunut kehittämään ikäystävällistä ja yhteisöllistä asumista, joten mallille oli edelleen tarve. Yllättävänä riskinä olisi voinut pitää tilannetta, jossa eläkeläiset eivät ennakoimattoman syyn takia olisi voineet tai halunneet osallistua fokusryhmähaastatteluun. Käytännössä pandemia ei enää vaikuttanut fokusryhmähaastattelun toteuttamiseen lainkaan.

4.5 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysin tarkoitus on lisätä sen informaatioarvoa. Informaatioarvo lisääntyy, kun vielä jäsentymätön aineisto tiivistetään mielekkääseen muotoon kuitenkin niin, että aineiston sisältämä informaatio säilyy. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 194–195.) Aineisto tulee litteroida ennen kuin sitä voidaan analysoida. Litterointi tarkoittaa aineiston lukemista tai käsittelemistä useaan kertaan niin, että sitä pystytään luokittelemaan. (Ojasalo ym. 2014, 110.) Siitä pyritään aktiivisesti löytämään yhdyspintoja käytettyihin teorioihin. Sen jälkeen kehittäjä palaa kokonaisuuden äärelle ja pyrkii löytämään linkkejä käytettyihin teorioihin ja niiden hahmottamiseen uudelleen. Sen jälkeen litteroitu aineisto pyritään teemoitteluun aihealueittain, joka helpottaa kokonaisuuden jäsentämistä. Olennaista teemoittelussa on löytää aineistosta ilmiöitä ja asioita, jotka ovat olleet

haastateltaville yhteisiä. On tavallista, että aineistosta nousee esiin myös muita teemoja kuin haastattelun pohjalla olleet olleita. Aineisto olisi analysoitava mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen, jolloin haastattelija kykenee vielä muistamaan sen selkeästi. (Ojasalo ym. 2014, 110–111.) Tuomi ym. (2018, 213–252) kuvaa sisällön analyysin etenevän vaiheittain. Sisällön analyysin ensimmäisessä vaiheessa pyritään karsimaan epäoleelliset sisällön osat pois, eli pelkistämään aineisto. Toisessa vaiheessa pyritään etsimään ja listaamaan samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Seuraavaksi niitä ryhmitellään ja muodostetaan niistä alaluokkia. Sen jälkeen alaluokkia pyritään yhdistelemään ja muodostamaan niistä yläluokkia. Yläluokkia voidaan vielä yhdistellä ja lopuksi kvantifioidaan lopputulos.

Tässä kehittämistyössä aineisto saatiin fokusryhmähaastattelun pohjalta ja se sisälsi kaksi nauhoitetta, sekä muistiinpanoja. Aloitin aineiston käsittelyn, litteroinnin ja analysoinnin välittömästi tilaisuuden jälkeen. Fokusryhmähaastattelun aineistoa sekä kirjallisuudesta saatavaa tietoa yhdistelemällä oli tarkoitus luoda kolmannen kehittämistehtävän lopputuote, ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli. Mallin ensimmäinen versio käytiin Orimattilan Asunnot Oy:n rakennuttajapäällikön kanssa läpi. Ennen mallin valmistumista sille pyydettiin myös ikäystävällisten ja yhteisöllisten asuinympäristöjen asiantuntijan palaute. Saatujen palautteiden perusteella sitä viimeisteltiin käyttövalmiiksi kokonaisuudeksi.

4.6 Mallin rakentaminen

Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malliin tarvittiin runsaasti aineistoa. Pääosa aineistosta etsittiin suomalaisesta sekä kansainvälisestä kirjallisuudesta laajojen kirjallisuushakujen pohjalta. Aineistoa pyrittiin keräämään monipuolisilla hakusanoilla ja useammasta eri näkökulmasta, jotta tietopohja olisi riittävän laaja. Ulkomaisen kirjallisuuden osalta ei pidetty täydytty pelkästään eurooppalaisessa materiaalissa, vaan myös muilta mantereilta haettiin kaikupohjaa mallin taustalle. Aineistosta saatiinkin riittävän laaja ja monipuolinen, jotta siihen voidaan mallissa tukeutua. Erilaisia esimerkiksi iäkkäiden asumiseen, terveyteen, yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvää aineistoa oli kirjallisuudessa todella paljon. Kirjallisuudesta nousseista teemoista valikoitiin kehittäjän näkemyksen mukaan tärkein kärki, jota toimeksiantajan olisi mahdollista kehittää.

Mallia ei kuitenkaan voitu rakentaa pelkän kirjallisuudesta saatavan tiedon pohjalle, vaan mukaan oli saatava myös paikallisten iäkkäiden ääni. Fokusryhmähaastattelulla saatiin muodostettua hyvin konkreettinen kooste orimattilalaisten iäkkäiden mielipiteistä. Tämä olikin tärkeää, sillä maaseutumaisen kaupungin iäkkäiden tarpeiden erityispiirteiden tulisi näkyä mallissa. Haastattelusta saatu aineisto täydensi kirjallisuudesta ja tutkimuksista löydettyä tietoa. Kirjallisuuden ja fokusryhmähaastattelun aineistoa verrattiin toisiinsa ja niistä valikoitiin yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen teemat, jotka toistuvat teoriassa ja

fokusryhmähaastattelussa. Lisäksi mukaan valikoitiin kokonaisuuksia, joita on kirjallisuudessa käsitelty niukemmin, mutta joita iäkkäät erityisesti painottivat haastattelussa. Valinnat painoutuivat teemoihin, joihin toimeksiantaja pystyy omilla toimillaan vaikuttamaan joko välittömästi tai viiveellä. Mallin punaisena lankana toimi koko vuokra-asumisen prosessin kehittäminen asukkaan näkökulmaa painottaen. Ennen mallin viimeistelyä sitä kommentoi myös ikäasumisen asiantuntija Ympäristöministeriöstä. Näin mukaan saatiin ajantasainen viranomaisen näkemys, jonka pohjalta mallia voidaan pitää onnistuneena työvälteenä.

Malli on tehty ensisijaisesti Orimattilan Asunnot Oy:n käyttöön. Sitä rakennettaessa on otettu huomioon toimeksiantajan tarpeet ja lähtökohdat tulosta tekevänä osakeyhtiönä. Käytännössä lähtökohdaksi on ollut siis iäkkäiden asiakkaiden viihtyvyys ja pysyvyys Orimattilan Asunnot Oy:n asunnoissa. Toisaalta mallin avulla voidaan merkittävästi tehostaa myös vuokra-asumisen vetovoimaa pitovoiman lisäksi. Mallin tarkoituksena on avata Orimattilan Asunnoille tekijät, joista ikäystävällinen ja yhteisöllinen asuminen koostuu ja antaa niihin konkreettisia kehittämisen työkaluja. Kehittämistyöhön integroitu malli sisältää kuvion, jota tarkastelemalla saa hyvän yleiskuvan mallin keskeisistä osa-alueista. Tekstissä sisältöä on avattu yksityiskohtaisesti tiettyihin teemoihin keskittyen. Käytännön työvälteenä muodostuu kuitenkin ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen A4 -kokoinen tarkistuslista, jota hyödyntämällä voidaan nopeasti tarkistaa myös nykyisten kohteiden taso ja kehittämistarpeet iäkkäiden asumisessa. Kaikkia tarkistuslistan kohtia ei varmasti täyty yksikään kohde Suomessa, joten tarkistuslistaa on syytä pitää neuvona antavana. Osa erityisesti asuinympäristöön liittyvistä asioista on sellaisia, joihin toimeksiantaja ei voi suoraan vaikuttaa, mutta välillinen vaikuttaminen Orimattilan kaupungin omistamana yhtiönä on mahdollista. Malli ja tarkistuslista jää Orimattilan Asunnot Oy:n käyttöön. Tavoitteilana on, että sisältöä hyödynnetään nykyisissä kohteissa jatkuvan kehittämisen periaattein ja uusissa kohteissa rakentamisen pohjatietona. Erityisesti asiakaspalvelun ikäystävällisyyden osalta kehittämistyötä voidaan tehdä asumisen kohteista riippumatta.

4.7 Mallin levittämisen ja juurruttamisen suunnitelma

Yhteisöllisestä ja ikäystävällisestä asumisesta tarvitaan keskustelua. Keskustelun perustana on mainittujen asuntojen tuotanto, mutta myös keskustelu iäkkään asumisen ennakoinnista. On tärkeää, että ikääntyminen nähtäisiin luonnollisena prosessina, johon liittyy väistämättä fyysisiä, psyykkisiä ja toimintakykyyn liittyviä muutoksia. Muutosten ennakointi suhteessa asumiseen olisi tärkeää, jotta päätökset pysyvät mahdollisimman pitkään omilla käsissä. Iäkkäiden asumista tarjoavien tahojen tulisi ottaa iäkkäät huomioon yhtenä erityisryhmänä omine tarpeineen. Toimeksiantajan toiveena oli saada näkyvyyttä iäkkäiden asumisen kehittämiselle. Kehittämistyön alkuvaiheessa yhteistyöstä viestittiin LinkedIn-

palvelun sekä Orimattilan Asunnot Oy:n asukaslehden kautta. Muitakin viestinnällisiä aktiviteetteja oli tarkoitus tehdä, mutta rakennus- ja saneeraushankkeiden haasteiden vuoksi konkretian puute muodostui esteeksi. Mallin valmistuttua sille pyritään hankkimaan mahdollisimman laajaa julkisuutta hyödyntämällä erilaisia sosiaalisen median kanavia, kuten LinkedIn-alustaa. Näillä aktiviteeteilla pyritään vaikuttamaan myönteisesti Orimattilan Asuntojen julkisuuskuvaan vuokranantajana. Lisäksi julkisuuden kautta saadaan toivottua keskustelua asumisen ennakoinnin ja ikäystävällisen rakentamisen ympärille. Lisäksi aiheesta työstetään blogiteksti yhteistyössä LABin kanssa. Orimattilan Asunnot Oy:n henkilökunnalle järjestetään mallista myöhemmin keväällä 2023 koulutusiltapäivä, jossa käydään tarkistuslistaa sekä mallin perusideologiaa lävitse. Myöhemmistä henkilökunnan koulutuksista vastaa Orimattilan Asunnot. Tarkoitus on, että ikäystävällisyys nousisi henkilökunnan toiminnassa konkretian tasolla prioriteetiksi. Kehittämistyö ja malli siirretään Theseus -alustalle, jossa ne ovat kaikkien asiasta kiinnostuneiden nähtävillä ja hyödynnettävissä.

5 Tulokset

5.1 Orimattilalaisten iäkkäiden näkemyksiä ikäystävällisestä asumisesta

Orimattilalaisten ikääntyvien äänen kuunteleminen oli tärkeää, jotta mallin kokonaisuudesta saatiin tasapainoinen ja paikallisten iäkkäiden näkemykset huomioiva. Iäkkäiden näkemyksistä koostui monipuolinen kokonaisuus, jossa paneuduttiin luontevasti ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen keskeisiin kysymyksiin. Näkemysten jakamiseen suhtauduttiin rakentavasti ja keskustelussa tuotiin vahvasti esiin halu osallisuuteen ja vaikuttamiseen myös ikääntyneenä. Vastaajat olivat hyvin motivoituneita jakamaan näkemyksiään.

Kyllähän se on tärkeää, että kysytään meiltäkin, jotta enemmänkin sellaista saisi olla. Meillähän se tieto on mitä me tarvitsemme ja haluamme. Sitten on vielä se, että voidaan toisiltamme oppia, jos tulee vaikka hyviä ideoita sinne arkeen.

Osallistujat **asuivat** haastatteluhetkellä pääosin omakotitaloissa, mutta rivi- ja kerrostalossakin asuvia oli mukana. Nykyiset asunnot sijaitsivat pääosaltaan keskustassa tai keskustan tuntumassa, mutta osa asui myös haja-asutusalueella. Esteellisyys nousi keskusteluissa spontaanisti esille tämänhetkisen asunnon haasteena ja yhdisti osallistujia. Toisaalta pohdituttivat yleinen huoli tulevaisuudesta sekä omaan asuntoon liittyvät seikat, jotka saattaisivat tulevaisuudessa muodostua esteeksi tai vaaraksi asumisessa. Käytännön asuntoon liittyvinä pohdituttavina seikkoina puhuttivat hyvin konkreettiset asiat, kuten makuuhuoneen kapeus, joka ei mahdollista apuvälineiden käyttöä sängyn molemmin puolin. Tästä syystä yksi osallistuja pohti jopa sängyn siirtämistä olohuoneeseen. Edelleen tilojen kokoon liittyen apuvälineiden käytön mahdollisuuksia pohdittiin ja osa osallistujista koki nykyisen tilat riittämättömiksi tai epäsopiviksi. Erityisesti kynnysten määrä ja koko oli monen asunnoissa haaste. Lisäksi ahtaissa tuulikaapeissa kulkeminen koettiin jo nyt haasteeksi ja todennäköisesti mahdottomaksi apuvälineen kanssa.

Ihmetyttää kyllä nuo korkeat kynnykset vessaan ja parvekkeelle, että onko ne pakko olla noin korkeat?

Nythän se sisälle tuleminen on jo aika vaikeaa, kun ulko-ovessa on se pumppu ja se ovi tulee sieltä jo päälle, kun yrittää sitä sisäovea aukaista, että pääsee siitä välistä pois. Ja sitten siinä on ne kaksi kynnystä vielä ja se matalampi väli, niin ei rollaattorin kanssa ole helppoa, ei.

Moni oli jo pohtinut muuttamista, jos kunto laskee. Toisaalta keskusteluissa nousi vahva halu asua tutussa kodissa ja ympäristössä, mikäli mahdollista, elämän loppuun saakka. Tutun kodin arvoksi laskettiin esimerkiksi pitkän ajan kuluessa syntynyt asumisen ja

yhteisöllisyyden verkosto, johon kuuluvat naapurit, sekä tutut asumista tukevien palvelujen tuottajat. Osalle mökki toimi palautteiden pohjalta henkireikänä ja vastapainona kaupungissa asumiselle antaen läheisempää vuorovaikutusta vuodenaikojen ja luonnon kanssa. Lisäksi osa omakotiasujista nosti keskeiseksi kunnon säilymisen tekijäksi pakolliset piha- ja puutarhatyöt.

Tuttuudesta se yhteisöllisyys syntyy. On tutut ihmiset ja jutut siinä ympärillä, joihin voi luottaa ja jotka auttavat, kun on tarvis

Meille mökki on kyllä kamalan tärkeä asia. Sinne kun lähtee, niin asiat näyttävät ihan erilaiselta ja jos murheita on, niin ne unohtuvat. Siellä on niitä pihatöitä ja puuhaa riittää, vaikkei järven rannassa olekaan

Jos ei olisi kotona niitä pihahommia, niin menisi kyllä äkkiä huonoon kuntoon. Niiden avulla tässä kunto pysyy hyvänä.

Nykyisten asuntojen keittiökalusteiden ja kaappien käyttöä pidettiin haasteellisena. Kaappien käyttö edellyttää porrasjakkaran käyttöä, jota ei enää koettu turvalliseksi. Putoamisen kokemuksia ja läheltä piti -tilanteita oli kertynyt kyseisistä tapahtumista. Keskusteluissa nousi esille, että mattojen ymmärrettiin olevan riski turvallisuudelle ja kompastumisvaara nostettiin tässä yhteydessä esille. Eräs vastaaja oli kuitenkin sitä mieltä, että esteettisyys ja kodikkuus kärsii, mikäli matot poistetaan kokonaan, eikä ollut valmis niistä luopumaan. Nykyisen asunnon sijaintia ei koettu ongelmaksi, sillä moni osallistuja asuu varsin lähellä palveluja. Valtaosa haluaisi jatkossakin asua aivan palvelujen läheisyydessä.

Yhteisöllisyys koettiin tärkeäksi asiaksi, mutta iäkkäät kokivat yhteisöllisyyden hieman eri tavoin. Asuinympäristön naapuruston tuttuus lisäsi yhteisöllisyyttä, ja liiallinen vaihtuvuus asukkaissa taas koettiin yhteisöllisyyden edellytyksiä vähentäväksi. Vastavuoroinen ja pyyteetön naapuriapu oli ainakin omakotiasujille keskeisin yhteisöllisyyden ilmentymä. Asuinympäristön monisukupolvisuus jakoi iäkkäiden mielipiteitä. Toisaalta oli näkemyksiä, joissa kannatettiin elämänmakua tuovia asioita, kuten monisukupolvisuutta. Toiveena esitettiin esimerkiksi päiväkotia naapuriin. Lasten touhujen seuraaminen ja elämänilosta nauttiminen pitäisi siten elämässä kiinni ja tulisi muutakin ajateltavaa kuin vanhuus ja vanhojen ihmisten asiat. Yhtä voimakkaana näkemyksenä toivottiin, että talo ja ympäristö olisi rauhallinen. Toiveena oli, että saisi elää turvallisen tuntuudessa ja tilanteiden suhteen mahdollisimman ennakoitavissa olevassa ympäristössä. Tämä näkemys edusti linjaa, jossa talo olisi lähinnä iäkkäiden asumiseen tarkoitettu.

Minulle olisi kyllä tärkeää nähdä muitakin ihmisiä kuin vain vanhuksia. Lasten näkeminen piristää aina ja jos naapurissa olisi vaikka se päiväkotij, niin siellä ulkona liikkuesssa voisi aina muutaman sanankin niiden lasten kanssa vaihtaa.

En ehkä haluaisi asua sellaisissa taloissa, joissa asuu lapsia ja kaikenikäisiä, joilla on haukkuvia koiria ja muuta. Se menisi rauhattomaksi sitten, että aina olisi jotain mekkalaa tai tapahtumaa jossain.

Naapureiden rooli nousi palautteissa suureen rooliin. Hyviä naapureita pidettiin tärkeinä ja tämän koettiin parhaimmillaan lisäävän yhteisöllisyyttä ja lisäävän turvallisuuden tunnetta. Hyvä naapurin tunnusmerkeiksi mainittiin esimerkiksi vinkkaaminen autoon päälle jääneistä ajovaloista ja muutoinkin toisten huomioiminen kanssakäymisessä. Yhteisöllisyydessä aktiivisten vetäjien roolia korostettiin. Osa tunnisti itsessään halua toimia jonkinlaisessa aktiivisessa roolissa yhteisöllisessä asumisessa, mutta hieman laajempi mielipide edusti kantaa, jossa yhteisöllisyyttä tukemassa tulisi olla jokin ulkopuolinen henkilö. Kyseinen henkilö toimisi yhteisöllisen toiminnan koordinoijana ja edesauttaisi erilaisten yhteisöllisten tapahtumien muodostumista. Pakolliseksi muodostuvaa roolia toiminnan järjestäjänä tai toimintaan osallistujana vierastettiin, eikä asukkaiden velvoitetta olla jossakin roolissa pidetty hyvänä. Iäkkäiden asumisen talosta puhuttaessa nostettiin laajasti esille käsitys, että talon ja sen ympäristön tulisi olla suunniteltu yhteisöllisyyttä tukevaksi. Lisäksi talossa järjestettävän aktiivisen toiminnan merkitys koettiin todella tärkeäksi. keskusteluissa ideoitiin erilaisia yhteisöllisyyttä tukevia tapahtumia, joita voitaisiin järjestää pihalla. Sellaisia olisivat esimerkiksi pihakirppikset tai syysillan istujaiset vaikkapa grillikatoksessa tai autokatoksessa, jos muuta paikkaa ei olisi. Joka tapauksessa yhteisöllisyyttä ja yhdessä olemista eri muodoissaan kaivattiin.

Meidän talossamme ei ole mitään tiloja, joissa muita edes tapaa. Hissi on ainoa ja niin, se penkki siinä ulko-oven edessä. Siinä istuu pari-kolme ihmistä, kun kelit ovat kohdallaan. Ne ovat aina ne samat kyllä. Olisi hyvä, että talossa olisi paikkoja, joissa muita tapaa.

Ihan jo grillipaikka tai kahvinkeittoaste ala-aulassa olisi sellaisessa nykyaikaisessa talossa sellainen, jolla väki varmasti paikalle kokoontuisi

Yhteisöllisyyden luomiseksi ja tukemiseksi ehdotettiin roolia myös järjestöille ja vapaaehtoisille. Pohdittiin, voisivatko vapaaehtoiset olla järjestämässä toimintaa ja yhteisöllisiä tapahtumia. Tässä yhteydessä tuotiin esille, että mahdollista vapaaehtoistoimintaa tulisi kuitenkin jonkun tahon koordinoida, joten käytännössä tällainen toiminta voisi tapahtua jonkin järjestön tai yhdistyksen kautta. Toki nähtiin, että vapaaehtoisten tulisi olla ehdottoman luotettavia. Yhteisöllisyyttä tukisi myös vastaajien mukaan järjestöjen järjestämät tapahtumat ja

tilaisuudet, joihin voisi päästä talossa asuvat osallistumaan. Erään keskustelijan mielestä eläkeläisjärjestöjenkin kokouksia voitaisiin pitää senioriasumiseen tarkoitettun talon yhteisessä tilassa.

Ikäystävällisen ja esteettömän asunnon toiveita ilmaistiin laajasti. Päälimmäisenä toiveena oli esteettömyys ja selviäminen arjen toiminnoista vähemmillä voimilla kuin nykyään. Kynnyksettömyys nostettiin tärkeimmäksi esteettömyyden elementiksi. Ulko-ovien toivottiin olevan nykyistä selvästi kevyempiä. Sisäänkäynnin helppoutta pidettiin tärkeänä. Keskustelijoiden yhteisenä kantana oli, että mikäli pieniäkin kynnyksiä tai portaita jossain kohdassa on, niin riittävän loivat rampit ovat välttämättömät kulkemisen helpottamiseksi. Sähköovea pidettiin tarpeellisena lisänä uusissa rakennuksissa. Muutoinkin kulkuväylien tasaisuutta arvostettiin. Ikäystävällisyyden ja esteettömyyden vaatimusten koettiin ulottuvan myös pihalle. Pihan osalta toivottiin päällystettyjä kulkuväyliä, joiden kunnossapidosta huolehdittaisiin vuodenajasta riippumatta. Vaikkakaan kaikilla keskustelijoilla ei ollut vielä liikkumisen apuvälineitä käytössä, niin tiedostettiin hyvin, että esimerkiksi rollaattorilla liikkuminen ulkona vaatii hyvää talvikunnossapitoa.

Se kun on katsellut niiden menoa, joilla jo on niitä rollaattoreita ja semmoisia, niin talvella on meno kyllä vaikean näköistä, jos on yhtään lunta pinnassa. Huonosti aurattu piha näyttää tekevän liikkumisesta mahdotonta.

Valaistuksen toivottiin olevan hyvä, sillä osa koki näkönsä ja erityisesti hämäränäkönsä heikentyneen selvästi. Erityisesti ulko-oven alue tulisi valaista kunnolla. Useamman kerroksen talossa hissiä pidettiin itsestäänselvyytenä. Asunnon äänieristystä toivottiin yleistä normia paremmaksi, jotta mahdolliset käytävistä, muista asunnoista ja yhteisistä tiloista kantautuvat äänet eivät muodostuisi rasitteeksi. Asunnon oveen toivottiin ovisilmää, mutta kuvallista ovipuhelinta kannatettiin nykyaikaisempana ratkaisuna. Kuvayhteyttä ulko-ovelle pidettiin tärkeänä ja turvallisuutta lisäävänä tekijänä. Toisaalta keskusteltiin vaaratilanteista, joita syntyy, kun ovikello tai summeri soi, ja jos pyrkii huonommalla liikkumiskyvyllä nopeasti ovelle. Toivottiin, ettei tarvitsisi mennä ovelle saakka nähdäkseen kuka ulko-ovelta pyrkii sisään.

Kyllähän se, että näkisi keitä ulko-ovella on, on ihan tärkeää. Joskus kun tulijat painelevat kaikkia summereita sisälle päästäkseen, niin aina joku sitten päästää. Eihän niistä sitten tiedä mitä porukkaa sieltä sisään pääsee. Hyvä olisi tietää ja kuvallahan sen sitten näkisi.

Kyllähän jos huonojalkainen on pitkällään sängyllä ja summeri soi, niin siinä ne onnettomuudet sitten tapahtuvat, kun nopeasti nousee pystyyn. Siinä alkaa monella sitten huippaamaan ja nurinkin siinä voi mennä

Asunnon varusteluun suhteen toivottiin, että kaikki toiminnot olisivat käden ulottuvilla. Säilytystilojen osalta toiveena oli matalammalla sijaitsevat kaapit keittiö mukaan lukien. Erityisesti WC- ja suihkutilaan toivottiin kahvoja, joista voisi ottaa tukea tarvittaessa. Lisäksi toivottiin riittävän suurta WC-tilaa, johon mahtuisi tarvittaessa myös suihkutuoli. WC:n koro-keistimet todettiin hyödylliseksi ja keskustelijoilla oli tiedossa, että niitä saa apuvälinelainaamosta tarvittaessa. Lattiamateriaalin liukumattomuus koettiin todella tärkeäksi asiaksi, sillä monella oli kokemuksia läheltä piti -tilanteista liukastumisten suhteen. Jälleen kynnyksättömyys myös WC-tiloihin koettiin tärkeänä. Valojen syttymisen automaattisuutta liiketunnistimen avulla pidettiin hyvänä asiana, vaikkakaan ei välttämättömänä. Ovien osalta mielipiteet jakautuivat. Suurempi osa iäkkäistä piti liuku- tai haitariovia hyvinä ja tilaa viemättöminä ratkaisuina sisätiloissa. Osa piti perinteisiä ovia parempina ja tukevampina. Keittiön kodinkoneilta toivottiin, että ne olisivat käyttökorkeudella. Turvallisuusteemainen ideointi ulottuivat astioiden pesuun, kuivaukseen ja säilytykseen saakka.

Mun poika, kun asentelee kaikkea, niin oli asentanut sellaisen tunnistimen, että kun laittaa jalat sängyn reunalle, niin valot syttyvät automaattisesti. Sehän on hyvä ja lisää turvallisuutta aina kun sängystä nousee. Pimeässähän sitä törmäillään ja kaadutaan yleensä.

Kun ajattelee sitä turhaa työtä, jota astioiden kaappiin laittaminen ja kaapeista taas käyttöön ottaminen tarkoittaa, niin olisi tosi kätevää, jos olisi kaksi tiskikonetta. Toiseen laitettaisiin likaiset ja toisesta otettaisiin puhtaat käyttöön.

Muuttamisen suhteen iäkkäitä arvelutti asuntojen kokoon liittyvät trendit. Liian pieneen asuntoon muuttaminen mietitytti, sillä eletyn elämän seurauksena kertyneet muistot ja tavarat, tai edes osa niistä tulisi saada mahtumaan asuntoon. Iäkkäät ottivat esille, että ennen asuntojen koko kerrostaloissa oli selvästi suurempi, joka mahdollistaisi paremmin mieleisten tavaroiden ja huonekalujen ottamisen mukaan loppuelämän kotiin.

Nykyään huushollit ovat näissä uusissa taloissa niin pieniä, että mitenkä sinne mahtuu ajan saatossa kertyneiden kamojen kanssa sisään, ei mitenkään. Kolmekymmentä vuotta sitten kaksio saattoi olla kuusikymmentä neliötä tai enemmänkin, mutta ei enää. Se kyllä vaikuttaa siihen muuttohalukkuuteen, jos ei saa mitään mukaan.

Korotettua sänkyä pidettiin hyvänä sängystä nousun helpottajana. Sähköсэнkyä tuotiin myös keskusteluissa esille, mutta samalla pohdittiin niiden korkeaa hintaa ja sitä, ettei kaikilla ole välttämättä niihin varaa, joka koettiin epäoikeudenmukaiseksi. Sähköсэнkyä pidettiin aivan välttämättömänä tapauksissa, jossa liikuntakyky on jo selvästi heikentynyt ja sängyssä vietetään miltei koko vuorokausi. Tällöin erilaiset säätömahdollisuudet mahdollistavat asentojen vaihtamisen ja vaikkapa television katselemisen ja syömisen istualtaan. Myös

hoitajien näkökulma nostettiin esille ja mainittiin, että sähkösätky olisi ergonomisesta näkökulmasta hoitajille helpompi.

Huoneiston ikkunoista avautuvaa näkymää pidettiin tärkeänä. Toisaalta toivottiin valoisuutta ja luonnon näkymistä ikkunasta. Osa iäkkäistä taas toivoi ikkunasta avautuvalta näkymältä sitä, että voisi seurata muiden ihmisten elämänmenoa ja arkea. Huonona näkymänä kuvattiin näkymää pelkästään autotielle. Osa piti näkymää esimerkiksi hautausmaalle hyvänä, sillä silloin näkymä olisi puistomaisen kaunis, rauhallinen ja vuodenaikojen vaihtelua sekä ihmisten touhujä hautausmaalla voisi halutessaan seurata. Pohjoisen suuntaan avautuvia ikkunoita karsastettiin, koska koettiin, että tällöin asunto jäisi hämäräksi. Ikäystävällisen asumisen talon yhteistilojen suhteen oli keskustelijoilla monenlaisia toiveita. Viihtyisyyttä korostettiin kuten myös tilaa, jossa voi luontevasti olla ja viihtyä muiden seuraa kaipaavien kanssa. Viihtyisyyttä lisäävänä tekijänä koettiin viherkasvit sekä valoisat ja avarat tilat.

Tekniset ja toiminnalliset ratkaisut herättivät jonkin verran keskustelua. Iäkkäiden toimintakyvyn haasteet nostivat esille tarpeen saada peruspalveluja enemmän kotiin tai ainakin taloon annettuna. Postin ja postipakettien toimittamisen osalta pidettiin toivottavana, ettei niitä tarvitsisi noutaa toimipisteistä, vaan talossa voisi olla jokaiselle oma postilokero, johon posti ja paketit jätettäisiin. Lisäksi koettiin hankalana postipakettien kääntö toiseen toimipisteeseen, jos lähin toimipiste on täynnä. Tämä voi aiheuttaa iäkkäälle ylipääsemättömän esteen noutaa pakettia. Edelleen vastaavaa palvelua ideoitiin myös kauppaostosten osalta, jolloin tarve olisi myös kylmäsäilytystilalle alakertaan. Yksi ehdotus oli, että voisiko sama kauppa toimittaa kaikkien talojen asukkaiden ostokset taloon, jolloin toimittamisen keskittämisestä saataisiin puolin ja toisin hyötyä. Ratkaisun mahdollisia haasteitakin osattiin jo nähdä. Keskustelijoiden yhteinen toive oli se, että iäkäs selviäisi mahdollisesti huonommalla toimintakyvylläkin omatoimisena.

Sehän olisi hyvä asia, jos kauppa toisi ostokset alakertaan. Siellä voisi olla jokaiselle oma lokero, jossa olisi erikseen tila kylmäsäilytystä vaativille ja muille ostoksille. Tietenkin se lokero maksaisi jotain. Tulisiko siitä sitten riitaa, jos osa käytäisi lokeroita ja osa ei, ja kaikki kuitenkin maksaisivat niistä jotain?

Monen toiveena oli mahdollisuus ainakin ostaa valmista ruokaa ja mahdollisesti myös ruokailla samassa talossa. Tällä koettiin olevan yhteisöllisyyttä tukeva vaikutus. Myös kotona pidempään omatoimisena selviämiseen sillä olisi myönteinen vaikutus. Siten keskustelussa ehdotettiin ruokailutilaa ja myös kahvilaa tai ravintolaa samaan taloon tai sen välittömään läheisyyteen. Erilaisten palveluntuottajien vierailut talossa tukisivat keskustelijoiden mielestä kotona selviämistä ja viihtyisyyttä Jalkahoidon tai hierojan palveluita voisi olla

säännöllisesti tarjolla kotiin tuotuna. Toisaalta pidettiin hyvänä, mikäli talosta löytyisi palveluntuottajille jokin tila, jossa he voisivat ottaa vastaan.

Teknisten apuvälineiden osalta näkemykset jakoutuivat. Osalla oli halua ja valmiuksia ottaa esimerkiksi älypuhelimien kautta toimivia sovelluksia käyttöön ja osalla kokemus oli vähäisempää ja niihin suhtauduttiin hieman varauksellisesti. Yritysten ja vuokranantajan toiminnalta toivottiin mahdollisuutta valita fyysisen palvelun tai puhelinkontaktin ja digitaalisten apuvälineiden väliltä. Useimmat keskustelijat eivät nähneet digitaalisuutta ongelmattomana iäkkäiden näkökulmasta. Lisäksi turvallisuusasiat koettiin tekniikan osalta haasteelliseksi. Osalla oli kokemuksia nettipankin käytöstä ja kaikilla keskustelijoilla oli sähköposti kuitenkin jonkinlaisessa käytössä. Erilaiset huijausviestit ja tietovarkaudet aikaansivat epävarmuudentunnetta kännykän ja tietokoneen käytössä. Toisaalta yksi vastaaja kertoi näkövammaisesta ystävästään, jolle älykännykkä on ollut todella hyvä apuväline.

Minulle tuli sähköpostiin viesti, että joku on tunkeutunut nettipankkiin. Siinä pyydettiin sitten niitä tunnuksia sinne antamaan. Aloin jo niitä kirjoittamaan, kun tuli ne varoitukset mieleen. Jäi sitten kesken ja päätin kysyä tyttäreltä asiasta. Huijausviestihän se kuulemma oli. Siitä jäi sellainen pelko ja epävarmuus kyllä sen laitteen käyttöön.

Tuttavani on tätä nykyä lähes sokea, eikä pääse enää oikein liikkumaankaan muuta kuin sisätiloissa. Se on hyvä, että hänellä on älykännykkä, johon hän osaa ladata kirjoja. Hän kuuntelee kirjoja sata tuntia kuukaudessa. Hänellä on siis enää radio ja ne kuunneltavat kirjat jäljellä.

Keskustelussa tuotiin esille epävarmuutta sähköpostien ja tekstiviestien luotettavuuden tulkinnan suhteen. Toisaalta siis ilmaistiin halua käyttää teknisiä apuvälineitä, mutta asumiseen liittyessään niiden tulisi keskustelijoiden mielestä olla todella helppoja, selkeitä ja turvallisen tuntuista käyttää. Keskusteluissa peräänkuulutettiin iäkkäiden medialukutaitoa ja kykyä arvioida informaation luotettavuutta. Toisaalta todettiin, että iäkkäät ovat näiltä osin hyvin erilaisessa asemassa. Keskustelijoiden mielestä vapaaehtoisilla voisi olla roolia toimia iäkkäiden teknisinä tukihenkilöinä esimerkiksi kännyköiden tai televisioiden osalta, kun niiden toiminnassa tulee ongelmia.

Kulkemisen ja liikkumisen apuvälineiden tarve ja merkitys nousi esiin keskusteluissa. Niiden osalta huomioitiin käytännön asioita kuten säilytykseen liittyviä haasteita. Ikääntyvän toimintakyvyn ja aistien väijäämätön heikkeneminen nosti keskusteluun ajokortin merkityksen itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttämiselle. Vaihtoehtona keskusteluun nousivat erilaiset liikkumisen apuvälineet, kuten rollaattorit ja potkupyörät. Osa keskustelijoista tiesi jonkun, jolla oli myös sähköinen liikkumisväline, kuten sähkömopo tai sähköpyörä. Myös näiden osalta pohdittiin mahdollisuutta turvalliseen säilytykseen sekä lataukseen.

Latauspisteitä toivottiin säilytystiloihin tai niiden yhteyteen. Sähkömopoille ehdotettiin omaa tallia, jossa niitä voisi säilyttää ja ladata. Tiedossa oli, että keskusta-alueella esiintyy enemmän ilkivaltaa ja varkauksia, joten sähköisten kulkuvälineiden säilytys koettiin haastavaksi.

Sähkömopohan on jo monella, mutta missä ne niitä oikein lataa?

Eikä ne kyllä pihassa säilyisikään, joku turva niille pitäisi olla. Jos ne vain jätetään pihalle, niin joku ne siitä kyllä vie.

Sähköpyörien akut taitavat olla aika painavia, niin en jaksaisi niitä ehkä kotiinkaan aina viedä. Joku paikka pitäisi olla missä niitä voisi ladata.

Keskustelu iäkkäiden liikkumisen mahdollisuudesta omatoimisesti kodin ulkopuolella myös toimintakyvyn heikentyessä oli laajaa. Apuvälineiden tarve toimintakyvyn heikentyessä tunnistettiin ja valmiuksia hyväksyä sähköiset kulkuvälineet liikkumista helpottamaan oli palautteiden pohjalta paljon.

Viihtyisyys nousi puhuttavaksi teemaksi sekä rakennuksen sisätilojen, että asuntojen osalta. Asuntojen osalta koettiin, että viihtyisyyttä voi helposti omilla toimilla lisätä, mutta muissa tiloissa asiaa olisi pohdittava yleisesti ja yhteisestä näkökulmasta. Viihtyisyyden koettiin parantavan kodikkuuden tunnetta. Ikääntyvien mielestä kerrostaloasumisessa on huomioitu viihtyisyys perinteisesti melko huonosti ja osittain sama asia toistuu rakentamisessa myös tänään. Yhteisiin tiloihin toivottiin lämpimiä, kotoisuutta parantavia värejä ja sävyjä. Puupinnat koettiin kotoisuutta lisääviksi. Lisäksi viihtyisyyttä lisäävät erilaiset tarjoamat yhteistiloissa, kuten lehdet ja pelit. Eräs osallistuja piti hyvänä, jos alakerran yhteisessä tilassa olisi musiikin esittämiseen tarkoitettuna välineitä, kuten piano. Myös viherkasveja kaivattiin sisätiloihin viihtyisyyttä tuomaan.

Se, että taloon mennessä ei ole muuta kuin se valkoiseksi maalattu rappukäytävä ja hissi, ei ole lainkaan kodikasta. Se tekee mieli vaan nopeasti ohittaa. Väreillä se muuttuisi jo paljon paremmaksi. Viherkasvit siinä aulatiloihin olisi ainakin minulle sellainen kodikkuutta lisäävä asia.

Ulkotilojen osalta viihtyisyyttä tuovat yhtä lailla viherkasvit sekä mahdolliset istutukset, esimerkiksi marjapensaat tai kukkapenkit, joita voisi hoitaa. Viherpihalla voisi olla esimerkiksi korkeammalle, eli hyvälle käyttökorkeudelle sijoitettuja lavoja kasvien kasvattamiseen ja hoitoon. Samalla se mahdollistaisi muiden kohtaamisen saman asian äärellä. Tasaisten ja hyvin valaistujen väylien koettiin olevan viihtyisyyttä, mutta myös turvallisuutta lisäävä seikka. Viihtyisyyden koettiin vähenevän, mikäli ovesta ulos tullessa vastassa on parkkipaikka. Jonkinlaista viherpiha-aluetta siis kaivattiin. Pihalle kaivattiin kunnon puutarhakeinua, jossa voisi istuskella. Lisäksi ehdotettiin katettua aluetta, jossa voisi istuskella

silloinkin, kun sää ei suosi. Viihtyisyyttä ja turvallisuuden tunnetta lisäämään toivottiin vanhan ajan talonmiestä, joka asuisi samassa talossa tai ainakin alueella. Toisaalta keskusteluissa löytyi ymmärrystä kustannustehokkaampien ratkaisujen suhteen, mutta talonmiehen läsnäoloa ja roolia talon kokonaisvaltaisena huolehtijana silti kaivattiin. Viihtyisyyttä lisääviksi tekijöiksi mainittiin talossa tai sen yhteydessä sijaitseva kuntosali tai ainakin huone, jossa olisi kuntoiluun sopivia laitteita.

Rakennuksen sijainnin osalta orimattilalaisten iäkkäiden mielipiteet olivat samansuuntaiset, mutta myös joitakin eriäviä näkemyksiä nousi esille. Yleisesti pidettiin toivottavana, että rakennus sijaitseisi keskeisellä paikalla lähellä palveluja. Orimattilassa tätä toivetta pidettiin haastavana toteuttaa, sillä vastaajien mielestä sijainniltaan sopivia tontteja ainakaan uudisrakennuksille ei välttämättä enää ole. Tarvittavina palveluina nostettiin esille lähellä olevat kauppa, kahvila tai ravintola, kirjasto sekä kirkko. Toisaalta esille nousi myös näkökulma, jossa keskusta-asumista pidettiin kolkkona ja rauhattomana paikkana asua, joten toive oli syrjäisemmästä sijainnista. Sijainnin merkityksestä keskusteltaessa nostettiin esille huoli omatoimisuuden vähenemisestä, mikäli rakennus sijaitsee kauempana palveluista. Huolta korostaisi, jos autoa tai muuta kulkuvälinettä ei enää ole käytössä. Sen vuoksi keskustelijat esittivät, että joka tapauksessa ikäystävällisen talon lähetyviltä tulisi olla minimissään palvelubussiyhteys palveluiden äärelle.

Asumisen ennakkoinnin osalta osa keskustelijoista oli jo ehtinyt pohtia tarvetta muuttoon jossakin vaiheessa. Yksi vastaaja oli tunnistanut tarpeen muuttaa, sillä pihatöiden tekeminen ei enää huonommassa kunnossa välttämättä onnistuisi. Muuton tullessa eteen oli toiveena mahdollisuuksien mukaan löytää uusi asunto samalta kulmalta, jolloin tietty osa tutusta ympäristöstä, ystäväistä ja kontakteista säilyisi. Toisaalta pohdittiin läheisten roolia asunnon paikan valinnan suhteen. Osa oli jo ajatellut, että pitäisi muuttaa lasten tai muiden läheisten lähelle, jolloin tukiverkosto olisi saatavilla.

Vaikkei nyt muuta kuin lähtisi kaupassa käymään, niin se luo sellaista turvaa, kun tulee tuttuja ihmisiä vastaan. Ettei ole pelkkiä vieraita kasvoja siellä. Se tuttuus siinä varmaan se juttu on.

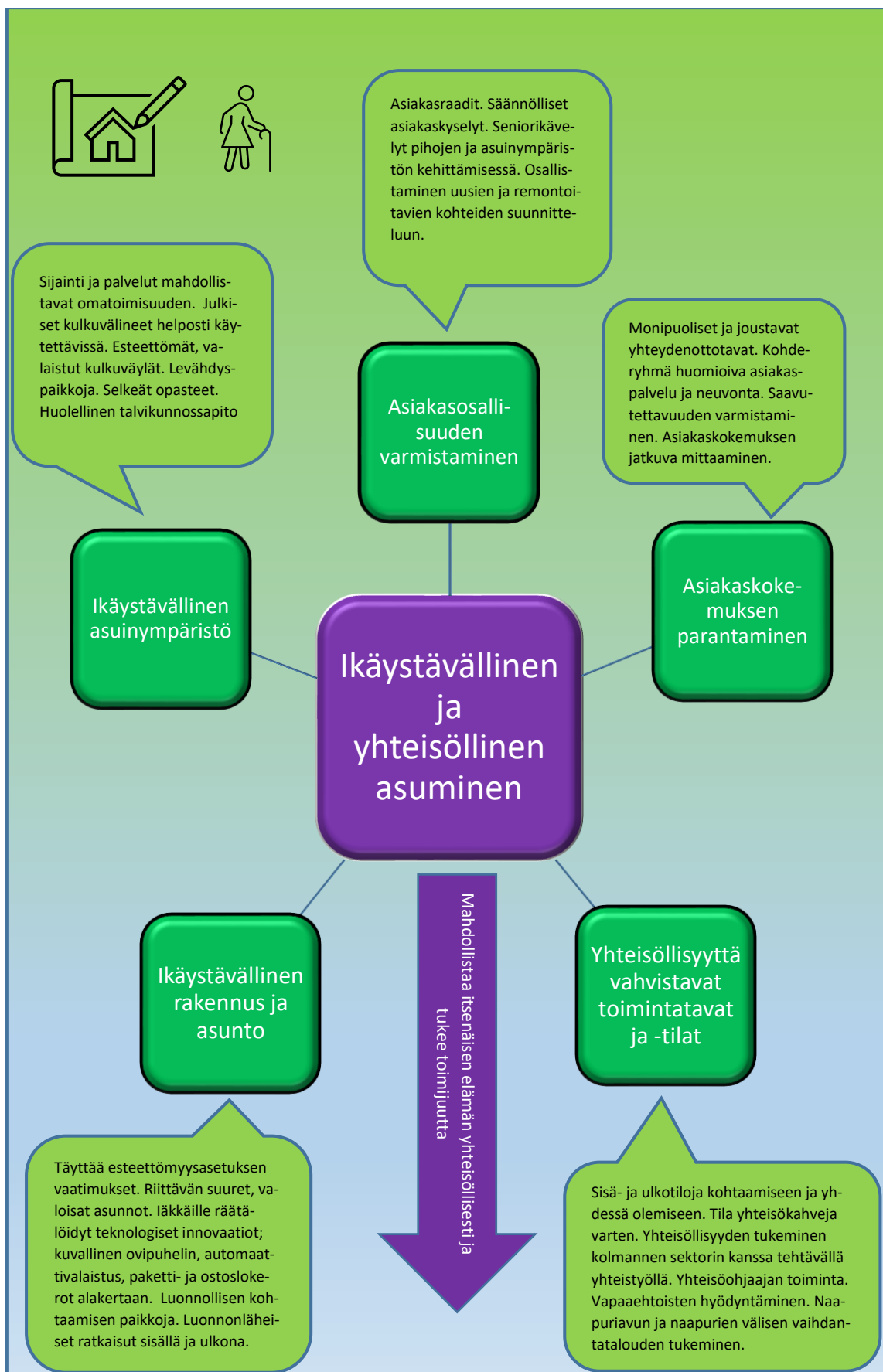
Me muutimme tuohon omakotitaloon, kun se tytär asuu siinä lähellä ja sillä on lapsia. Kyllä me siitä joudutaan muutamaa sitten, jos huonommaksi menee, kun siinä on niin pieni vessa, että emme me pärjää siinä mitenkään sitten. Ja sitten on ne pihatyöt ja kaikki, että kyllä me siitä joudutaan muuttamaan jonnekin.

Yksi vastaaja oli jo ennakoanut asumistaan ja asui tällä hetkellä kerrostalossa. He olivat ratkaisuunsa varsin tyytyväisiä, kun kunto ei missään tapauksessa mahdollistaisi enää omakotitalon pihatöiden tekemistä. Asumisen ennakkoinnissa useampaa pohdituttivat

asumiseen liittyvät kulut. Pääosin keskustelijat olivat vuokra-asumisen kannalla, sillä siinä olisi varsin hyvin ennakoitua kulua. Osa oli tutustunut kaupallisiin senioriasumisen kohteisiin ja piti pakollisia palvelupaketteja kyseisissä taloissa toisaalta palveluiden tarpeen pohjalta tasapäistävänä ja toisaalta eriarvoistavana, koska kaikilla ei ole niihin varaa. Kaupungilta toivottiin aktiivista roolia iäkkäiden asumisen kehittämisessä.

5.2 Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli Orimattilan Asunnot Oy:ssä

Mallin perusidea on antaa Orimattilan Asunnot Oy:lle ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen raamit, joiden pohjalta toimintaa on helpompi kehittää. Mallia tukevana työkaluna toimii kehittämistyön liitteenä toimitettava yksityiskohtaisempi tarkistuslista, jonka avulla voidaan nopeasti tarkistaa olemassa olevan tai uudisrakennuskohteen ikäystävällisyyden elementtien toteutumista. Malli jakaantuu viiteen osaan, joista ensimmäinen on asiakaskokemuksen parantaminen. Toinen osa pitääytyä edelleen asiakkaita ja se kuvaa asiakasosallisuuden parantamisen ja huomioimisen tekijöitä. Yhteisöllisyyttä vahvistavat toimintatavat ja tilat osio keskittyy asioihin, joilla yhteisöllisyyttä voidaan mahdollisesti nykyistä paremmin huomioida iäkkäiden asumisessa. Neljännessä osiossa paneudutaan ikäystävällisen rakennuksen ja asunnon tekijöihin. Viimeiseksi kuvataan ikäystävällisen asuinympäristön elementtejä.



Kuvio 7. Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli Orimattilan Asunnot Oy:ssä.

Asiakaskokemuksen parantaminen

Ikäystävällisen asumisen hyvät käytännöt jakaantuvat useaan osaan, joista yksi oleellisimmista on iäkkään näkökulmasta palvelutapahtumien sujuvuus, käytettävyys ja joustavuus. Ensimmäinen palvelutapahtuma on sopivan asunnon etsintään liittyvät toimet ja siitä eteenpäin jokaista palvelutapahtumaa tulisi kehittää iäkkään asiakkaan näkökulmaa hyödyntäen. Ikääntyneet ovat ainutlaatuinen kohderyhmä, jonka erityisyys tulee ottaa huomioon asiakaskokemuksen parantamisessa. Samalla tulee muistaa, että iäkkäät ovat myös hyvin heterogeeninen kohderyhmä, jonka eroavaisuudet tulee huomioida. Iäkkään toimintakyky ja aistit voivat toisaalta olla täysin aikuisväestöä vastaavat tai toisaalta myös selvästi heikentyneet. Sama koskee digitaalisia taitoja. Kaikilla iäkkäillä ei ole valmiuksia digitaalisten palveluiden käyttöön ja perinteiset vaihtoehdot yhteydenottoihin ja prosesseihin tulisikin pitää rinnalla. Samalla monien iäkkäiden kiinnostus ja valmiudet käyttää digitaalisia käyttöliittymiä esimerkiksi tietokoneilla on lisääntynyt. Kyseisten käyttöliittymien tulisi olla helppokäyttöisiä ja helposti havainnoitavia. Fyysinen asiakaspalvelu on suotavaa järjestää sovittuina aikoina ja lisäksi puhelinyhteyden kautta olisi saatava pääosa palveluista hoidettua. Mikäli asiakkaan toimintakyky on heikko ja sitä edellyttää, olisi asiakaspalvelun kyettävä tarvittaessa myös jalkautumaan asiakkaan kotiin, jotta asiat saadaan hoidettua. Nämä tilanteet ovat harvinaisia, mutta tällainen mahdollisuus kuvaa valmiutta asiakaslähtöisyyteen ja siten asiakaskokemuksen parantamiseen.

Läheisten antaman tuen ja avun varaan ei asiakaspalvelua voi laskea, sillä moni iäkäs asuu yksin ja on omaiseton. Kaiken asiakkaita kohtaan tarjottavan palvelun ja informaation tulisi olla saavutettavaa myös erityisryhmille. Asiakaspalvelijan ominaisuuksien tulee mahdollistaa adaptoituminen kunkin iäkkään tilannetta ja toimintakykyä vastaavalle tasolle kuitenkin toimien samalla asiakasta arvostavasti ja kunnioittavasti. Tämä edellyttää asiakaspalvelijalta tietoa ja osaamista. Työnantajan olisikin varmistettava asiakaspalvelun osaaminen ja valmiudet myös erityisryhmien osalta. Onnistunut asiakaskokemus vahvistaa iäkkään kokemusta osaavana ja aktiivisena toimijana mahdollisista aistien tai toimintakyvyn puutteista huolimatta. Asiakaskokemusta tulisi mitata säännöllisesti ja myös palvelutapahtumien yhteydessä. Asiakaspalautteen tason tulisi olla yksi mitattava asia organisaation onnistumista seurattaessa.

Asiakasosallisuuden varmistaminen

Asiakasosallisuuden vahvistamisella on mahdollista aktivoida iäkkäitä asiakkaita ja tukea heidän toimijuuttaan aktiivisina kansalaisina. Parhaimmillaan onnistunut asiakkaiden osallistaminen voi vuokra-asumisessa luoda pohjaa yhteisöllisyydelle. Asiakasosallisuuden keinoina voidaan käyttää asukasraateja, joiden vaikutusvallan tulisi olla todellista.

Asukasraadeissa tulisi olla riittävästi iäkkäitä asiakkaita, jotta heidän äänensä tulisi kuuluviin. Asukasraatien toiminnassa on keskeistä kierrättää rooleja ja vaihdattaa raadin jäseniä määrääjain. Näin voidaan varmistaa toiminnan moniäänisyys ja välttää sen leimautumista pienen piirin toiminnaksi. Asukasraatien avulla Orimattilan Asunnoilla on jatkuva kontaktipinta asukkaisiin ja heidän toiveisiinsa. Asukasraateja voidaan hyödyntää laajemminkin esimerkiksi uusien tai remontoitavien kohteiden suunnittelussa neuvoa antavana elimenä. Raati voi toimia kokemusasiantuntijana tuoden näkyväksi asukkaiden hiljaisen tiedon siitä minkä toimii ja missä voisi olla kehitettävää. Asukasraatien lisäksi asukkaille on suotavaa tehdä vuotuisia asukaskyselyjä. Iäkkäiden asumisen kehittäminen ja vastausten hyödyntäminen edellyttäisi heille räätälöityjä kyselyitä. Kyselyjen osalta tulee muistaa iäkkäiden digitaalisten taitojen taso. Hyvä tapa on aina järjestää mahdollisuus vastaamiseen myös paperiselle lomakkeelle.

Seniorikävelyillä voidaan kerätä oleellista tietoa sekä talon yleisistä tiloista, että piha-alueista sekä asuinympäristöistä. Kävelyille voidaan kutsua asukasraadin jäseniä, mutta asukkaiden mahdollisimman laaja osallistaminen on suositeltavaa. Kävelyillä pyritään selvittämään, kuinka mahdollistava itse talo ja asuinympäristö on iäkkään näkökulmasta. Seniorikävelyille tulisi ottaa mukaan myös apuvälineillä liikkuvia, jotta esteellisyyteen liittyvät tekijät tulisivat näkyväksi. Apuvälineillä liikkuvista osa ei liiku itsenäisesti palveluihin, joten tämä tulee ottaa huomioon ja aloittaa seniorikävely talosta ja piha-alueelta. Kävelyreitit valitaan tavanomaisiin palveluihin liikkumisen perusteella. Myös julkisen liikennevälineen tai palvelubussin pysäkki on hyvä olla matkan varrella. Seniorikävelijöiden kommentit ja kulkemisen esteet sekä haasteet kirjataan. Haasteelliset paikat kuvataan tai videoidaan myöhemmän dokumentoinnin ja kehittämisen helpottamiseksi. Kävelyn tulisi alkaa tai päättyä kahvitteeluun, jos mahdollista. Kehittämisen tulisi keskittyä siihen mitä Orimattilan Asunnot Oy pystyy itse kehittämään suoraan tai joihin se kykenee vaikuttamaan. Myös muun asuinympäristön kehittämiskohteet kirjataan ja parannusehdotuksia pyritään viemään eteenpäin asianomaisille tahoille. Seniorikävelyn jälkeen olisi varauduttava siihen, että on todellinen valmius parantaa yhtä tai useampaa kohtaa esiin nousseista haasteista. Yhteiskehittämisen näkymien ja avoimuus parantaa kehittämis- ja osallistumista jatkossa. Seniorikävelyn tulokset tulisi tuoda näkyväksi kaikille asukkaille ja samassa yhteydessä ilmoittaa avoimesti kehityskohteesta. Myös kehittämisen haasteet kannattaisi tuoda avoimesti esiin.

Yhteisöllisyyttä vahvistavat toimintatavat ja tilat

Yhteisöllisyydellä voidaan vahvistaa iäkkäiden toimijuutta ja vähentää yksinäisyyttä sekä turvattomuuden tunnetta. Yhteisölliseen toimintaan osallistuminen toimii parhaimmillaan arkea rytmittävänä toimintana, jota iäkäs odottaa mielellään. Samalla yhteisöllisyys juurruttaa

asuinpaikkaan ja yhteisöön. Yhteisöllisyyden tulisi kuitenkin olla jokaiselle asiakkaalle täysin vapaaehtoista ja lähteä kunkin asiakkaan tarpeista ja toiveista. Siten toista miellyttävä yhteisöllinen toiminta ei näyttäydy mielekkäänä toiselle. Orimattilan Asuntojen asukaskyselyjen selvittävänä osa-alueena olisikin yhteisöllisen toiminnan tarpeet ja toiveet sekä valmius olla mukana puuhaamassa toimintaa. On huomioitava, että saman asiakkaan ilmoittamat tarpeet ja toiveet voivat vaihdella eri aikoina, joten kysely kannattaa määrääjain toistaa. Yhteisöllistä toimintaa tukemaan olisi oltava siihen käyttöön soveltuvia tiloja sekä ulkona että sisätiloissa. Tilojen olisi suotavaa olla luonnollisten kohtaamisen paikkojen äärellä, jolloin kynnys liittyä seuraan on huomattavasti matalampi kuin jos yhteisöllinen toiminta järjestettäisiin erillisessä tilassa, jonne pitää osata ja rohjeta mennä. Etenkin uusiin kohteisiin on hyvä varata yhteisöllinen tila alakertaan sisäänkäynnin läheisyyteen niin, että siellä olijat voi huomata ohi kulkiessaan. Yhteisöllisessä tilassa tulisi olla minikeittiö tai ainakin kahvinkeittoa varten oma pisteensä. Yhteisökahvit ovat suomalaisessa kulttuurissa erinomainen tapa madaltaa osallistumisen kynnystä. Samalla tulee tutustuneeksi naapureihin ja syntyy keskustelua muusta yhteisöllisestä toiminnasta.

Yhteisöllinen toiminta vaatii ohjaamista ja kannustamista. Siksi taloissa tulisi olla henkilö, joka pyrkii luomaan edellytyksiä yhteisölliselle toiminnalle. Yhteisöohjaaja voi olla luomassa käytänteitä ja edellytyksiä toiminnalle, mutta itse toiminnan toteutuksen tulee perustua asiakkaiden omaan aktiivisuuteen. Etenkin alkuvaiheessa yhteisöllisyyden käynnistyminen vaatii usein enemmän tukea. Kolmannen sektorin ja vapaaehtoisten hyödyntäminen yhteisöllisen toiminnan järjestämisessä luo pohjaa toiminnalle järkevin kustannuksin. Yhteisöllisyyttä tukevat toimintatavat lähtevät aina toiminnan avoimuudesta ja saavutettavuudesta. Toiminnan leimautumista mielikuvatasolla pienen piirin omistamaksi tulee välttää. Siksi yhteisölliselle toiminnalle ja osallistumiselle onkin hyvä luoda pelisäännöt ja hyvät käytänteet yhdessä asiakkaiden kanssa. Iäkkäät osallistuvat yleensä mielellään samaan toimintaan kuin muutkin, mutta on perusteltua, että heillä on myös heidän omista tarpeistansa ja toiveista lähtöisin olevaa toimintaa. Vapaaehtoisen naapuriavun hyödyntäminen on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan. Jokaisella asukkaalla on osaamista ja voimavaroja yleensä johonkin asiaan, joten vaihdannan kautta jokainen pääsee auttamaan ja saamaan apua. Naapuriavun käytänteiden rohkaisijan roolin istuisi hyvin yhteisöllisen toiminnan ohjaaja.

Ikäystävällinen rakennus ja -asunto

Asunnon ikäystävällisyyttä määrittelevät lukuisat tekijät, jotka jakaantuvat yleisiin, kaikkia iäkkäitä koskeviin tekijöihin, sekä toisaalta iäkkäiden yksilöllisiin tarpeisiin. Lähtökohtana ikäystävälliselle rakennukselle ja -talolle tulee olla esteettömyys. Esteettömyydellä tarkoitetaan käytännössä kynnyksettömyyttä sekä kulkemisen helppoutta toimintakyvystä tai

apuvälineiden käytöstä riippumatta. Lisäksi esteetön rakennus ja asunto on tiloiltaan riittävän väljä, jotta apuvälineillä liikkuminen, kääntyminen ja kohtaamiset voivat tapahtua sujuvasti. Esteettömyyden taustalla on toisaalta toimintaa mahdollisimman paljon mahdollistava asuinympäristö, ja toisaalta liikkumisen sekä elämisen turvallisuuden varmistaminen. Uusia kohteita rakennettaessa ne tulee kuitenkin suunnitella muuntojoustaviksi rakennuksen elinkaari huomioiden.

Rakennus on suunniteltu siten, että piha-alueella on tilaa viihtyisälle viherpihalle, jossa on istutuksia ja satoa tuottavia kasveja, pensaita tai puita. Pihan tulisi siis olla viherympäristön puolesta mahdollistava niin, että toisaalta vuodenaikojen seuraaminen- ja toisaalta istutusten hoitoon osallistuminen on mahdollista. Piha-alueella tulisi olla katettu kokoontumispaikka, joka kelistä riippumatta mahdollistaa kohtaamiset. Kokoontumispaikan yhteydessä voisi olisi grillipaikka sekä puutarhakeinu. Asuntojen ikkunoista avautuva näkymä tulisi olla muualle kuin parkkipaikalle tai autotielle, mikäli mahdollista. Peruajatus on, että ikkunoista avautuva näkymä olisi luonnonläheinen ja rauhallinen. Piha-alueen kulkuväylien tulisi olla selkeästi rajattuja, merkittyjä ja helppokulkuisia. Valaistuksen olisi oltava hyvä, mutta häikäisemätön. Ulko-oven edustan tulisi olla katettu. Helppokulkuisuus on varmistettu loivilla luiskilla. Automaattiovi helpottaa kulkua. Oven ollessa suljettuna oven aukaisun tulisi olla mahdollista oven vierestä, jolloin apuvälineillä liikuttaessa ovi ei aukea sisään pyrkivän päälle.

Rakennuksessa tulisi olla apuvälinevarasto ja sähköisten kulkuneuvojen säilytykseen ja lataukseen soveltuva tila. Kulut näihin tiloihin tulisi olla myös sähkövillä varustettuja ja riittävän leveitä. Kuntoilulaitteet sisällä tai ulkona mahdollistavat omatoimisen ja ohjatun liikunnan. Sisätilojen tulisi olla hyvin epäsuoralla valolla valaistut ja liiketunnistimella varustettuja valoja voidaan käyttää soveltuvin osin. Lämpimiä värejä tulisi suosia. Mikäli luonnon- tai tekokukkien sijoittaminen sisätiloihin ei ole mahdollista, niin esimerkiksi tehosteseinillä tai -tapeteilla saadaan luotua pehmeyttä ja luonnonläheisyyttä myös yleisiin tiloihin. Poikittaisia värikatkoja tulisi välttää lattioissa. Kerrosten tulisi olla selkeästi suurikokoisilla numeroilla merkittyjä. Eri kerrosten värimaailma voisi olla erilainen. Käsijohteita tulisi olla käytävillä ja pitkien käytävien varrella penkkejä levähtämistä varten. Helppokäyttöinen hissi suurilla painikkeilla ja selkeällä käyttöpaneelilla lisää ikäystävällisyyttä. Ainakin sisääntulokerroksessa tulisi olla luonnollisten kohtaamisten paikkoja ja -tiloja. Sisääntulokerroksessa voidaan myös hyödyntää teknologisia innovaatioita, kuten lokeroita postipaketeille sekä kylmäsäilytyslokeroita tilattujen ostosten taloon toimitusta varten.

Ikäystävällisessä asunnossa korostuu esteettömyys. Oviaukkojen tulee olla leveät mahdollistaen helpon apuvälineiden käytön. Yleisen esteettömyyden lisäksi toimintojen ja

kodinkoneiden asettaminen sopivalle käyttökorkeudelle on asumisen turvallisuuden ja käytettävyyden näkökulmasta olennaista. Perusajatus tulisi olla, että tärkeimmät päivittäiset asiat voi hoitaa turvallisesti kyykistelemättä tai kurottelematta. Tämä koskee myös kaappi- ja säilytystiloja. Selkeä kuvallinen ovipuhelin, jolla voi päästää vieraat ulko-ovesta sisään lisää toimijuutta ja turvallisuuden tunnetta. Ovipuhelin tulisi sijoittaa hyvälle keskeiselle käytöpaikalle niin, että huonommallakin toimintakyvyllä sen saavutettavuus on hyvä. Näppäinten ja näytön tulee olla suurikoisia. Asunnon tulee olla valoisa ja ikkunoista tulee olla hyvä näkymä ulos. Jos mahdollista järjestää, niin ikkunoiden korkeus voisi mahdollistaa ulos näkemisen myös vuoteesta käsin. Ikäystävällisen asunnon WC- ja peseytymistilojen suunnittelussa korostuu turvallisuuden ja toimijuuden mahdollistaminen aistien sekä toimintakyvyn tasosta riippumatta. Kaikkia käyttäjäryhmiä yhdistää tarve omaan rauhaan, joten asuntojen äänieristykseen tulee kiinnittää huomiota.

Ikäystävällinen asuin ympäristö

Ikäystävällisen asuin ympäristön keskeisin asia on rakennuksen sijainti. Rakennuksen tulisi sijaita lähellä kauppa, kahvilaa tai ravintolaa sekä apteekkia. Mitä enemmän päivittäisasiain palveluja sijaitsee puolen kilometrin säteellä rakennuksesta, sitä parempi. Keskeinen sijainti on erittäin tärkeä iäkkään toimintakykyä, sosiaalisuutta ja toimijuutta tukeva tekijä. Mikäli sijainti on syrjemmällä, on tärkeää varmistaa, että palvelubussi tai muu helposti saavutettava julkinen kulkuväline toimii alueella. Omatoimisen liikkumisen mahdollistamiseksi asuin ympäristön väylät tulisi olla päällystettyjä ja hyvin valaistuja. Kulkuväylien varrella tulisi olla levähtämiseen soveltuvia penkkejä. Kulkuväylien tulisi olla selkeästi hahmotettavia. Selkeät opasteet keskeisiin kohteisiin helpottavat kulkemista asioille. Huolellinen talvikunnossapito mahdollistaa apuvälineiden käytön. Asuin ympäristössä tulisi olla vehreyttä, sillä se lisää viihtyisyyttä ja vuodenkiertoa on helpompaa seurata. Asuin ympäristössä ei tulisi olla suuria korkeuseroja, jotka voivat hankaloittaa tai estää iäkkään liikkumista. Iäkkäälle soveltuva asuin ympäristö on rauhallinen ja turvallinen. Asuin ympäristö ei ole kokonaisuudessaan vuokrataloyhtiön hallinnassa, mutta ympäristön merkitys tulisi pitää mielessä uusien kohteita rakennettaessa ja sopivia tontteja kartoitettaessa. Yhteistyö kaupungin kanssa iäkkäiden asumiseen sopivien alueiden kehittämisessä on tärkeää. Vanhojenkin kohteiden osalta asuin ympäristöä ja toimijuutta tukevia järjestelyjä voidaan varsin pienillä toimenpiteillä tehdä.

6 Eettisyys ja luotettavuus

6.1 Yleiset eettiset periaatteet

Vilka (2021) nostaa tutkimusetiikan ja hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen olennaisiin hyvään tutkimuksen vaatimuksiin. Siten tutkimuksen tulisi olla aina täsmällistä, kurinalaista ja järjestelmällistä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan (TENK) tutkijoita ohjaavat samat periaatteet kaikilla tieteenaloilla. Kaiken keskellä on tutkijan kunnioitus tutkittavien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa kohtaan. Tutkijalla on velvollisuus kunnioittaa luonnon monimuotoisuutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä. Lisäksi tutkijan on toteutettava tutkimuksensa niin ettei tutkimuskohteille aiheudu merkittäviä haittoja, vahinkoja tai riskejä. Suomessa noudatetaan TENKin ohjeita hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyen kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa. (TENK 2019, 6.) Kaiken tieteellisen tutkimuksen pohjalla on Suomen perustuslaki, joka turvaa tieteellisen vapauden (Suomen perustuslaki 16 §). Tutkijaan kohdistuu suuri vastuu sen suhteen, miten hän käyttää vapauttaan. Keskiössä on tutkijan ja tutkittavien välinen kohtaaminen, joissa tapahtumat voivat olla ennakkoimattomia ja niihin liittyy usein eettisiä kysymyksiä. Näihin kysymyksiin ei ole useinkaan valmiita vastauksia, vaan tutkijan on kyettävä ottamaan eettiset näkökohdat huomioon tilanteesta riippumatta. (TENK 2019, 6.)

6.2 Tutkimuslupa ja tietosuojaja

Tutkimukseen osallistumisen tulee olla aina vapaaehtoista. Kieltäytymiseen on oltava tosiasiallinen mahdollisuus. Erityistä huomiota tulee kiinnittää tilanteisiin, joissa tutkijalla on tutkittavaan jokin riippuvaisuussuhde esimerkiksi asiakkuuden tai työn kautta. Mikäli tutkittavan osallistumisesta tutkimukseen päättää jokin muu taho kuin tutkittava itse on osallistumisen vapaaehtoisuuden tarkistaminen erityisen tärkeää. Tutkittavalla tulee olla oikeus keskeyttää tai peruuttaa suostumuksensa yhtä helposti kuin sen antoikin ilman seuraamuksia. (TENK 2019, 6.)

Toimeksianto uuden toimintamallin kehittämiseen saatiin Orimattilan asunnoilta helmikuussa 2022. Varsinainen tutkimuslupa saatiin Orimattilan Asunnoilta kehittämistyön suunnitelman esittämisen jälkeen kesäkuussa 2022. Orimattilan Eläkeläiset ry:tä osallistettiin kehittämistyössä fokusryhmähaastattelun keinoin. Alustava lupa haastattelutilaisuuden järjestämiseen pyydettiin ennakkoon yhdistyksen puheenjohtajalta puhelimitse ja vahvistus pyydettiin sähköpostitse. Samassa yhteydessä heille toimitettiin saatekirje, jossa selvitettiin haastattelun tausta ja tarkoitus sekä kehittämistehtävät. Suostumuksen jälkeen etsittiin seuraavaksi soveltuva ajankohta haastattelu- ja keskustelutilaisuudelle. Tilaisuuteen lähetettiin puheenjohtajan välityksellä ennakkoon kutsu, jossa selitettiin tutkimuksen tausta ja

tarkoitus sekä korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Kutsun yhteydessä toimitettiin fokusryhmähaastattelun orientaatiota varten tausta-aineistoa ja teemoja ennakkoon pohdittavaksi. Lisäksi mainittiin, että tutkimus toteutetaan anonymisti siten, että kenenkään henkilöllisyys tai mielipiteet eivät tule esille tutkimuksen kuluessa. Tietosuojailmoitus täytettiin haastattelun salassapitoon liittyväksi tausta-aineistoksi. Ojasalo ym. korostaa, että tutkimuksen kohteena olevan henkilön tulee tietää mitä kehitetään tai tukitaan, mitkä ovat sen tavoitteet ja tarkoitus sekä mikä on tutkijan rooli suhteessa organisaatioon sekä hankkeeseen (Ojasalo ym. 2014, 48). TENKin mukaan eettisiä periaatteita tulee noudattaa myös silloin kun tutkittavan toimintakyky on syystä tai toisesta alentunut. Sinänsä korkea ikä, aistivammat tai liikuntarajoitteet eivät rajoita itsemääräämisoikeutta eivätkä siten ole esteenä tutkimukseen osallistumiselle. Vajaakykyiselle tieto tulisi antaa muodossa ja tavalla, jonka hän pystyy ymmärtämään. Tutkijalla on vastuu huomioida, että mikäli tutkimukseen osallistuminen ei ole tutkittavan edun mukaista, on tutkimus keskeytettävä. (TENK 2019, 12–13.)

Varsinaisessa tilaisuudessa, fokusryhmähaastattelun alussa kehittäjä esittelee itsensä ja kehittämistyön taustan ja tarkoituksen. Tässä yhteydessä otetaan huomioon fokusryhmähaastattelun kohderyhmän mahdolliset rajoitteet, kuten huono kuulo ja toteutettaessa varmistetaan yhteinen ymmärrys. Tutkija nauhoittaa keskustelun ja keskustelun alussa pyydetään osallistujilta vielä suullinen suostumus haastattelun sisällön käyttämisestä kehittämissankkeen hyödyksi. TENKin mukaan tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyyttä tulee suojella (TENK 2019, 12). Siksi ennen haastattelun alkua korostetaan vielä tutkimuksen anonymiteettia. Henkilötietoja ei kerätä missään vaiheessa. Tilaisuuden jälkeen alkuperäisiä äänitallenteita säilytetään vain sen aikaa, kun materiaali on saatu litteroitua. Orimattilan Asuntojen kanssa käydyissä palaverissa tehdyt muistiinpanot hävitettiin kehittämistyön loppuvaiheessa. Yrityssalaisuuksiin liittyvää materiaalia käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä salassa pidettäviä asioita paljastettu kehittämistyön kuluessa, eikä myöhemminkään.

Tutkimuseettisestä näkökulmasta kehittämistyön roolien osalta tulee olla avoin, eikä niiden suhteen saa muodostua epäilyksiä kehittämistyön luotettavuuden suhteen. Esimerkiksi virka- tai työsuhde ja rooli opiskelijana suhteessa tutkittavaan asiaan tai toimeksiantajaan tulee ilmetä. (Vilkkä 2021.) Työtehtäväni Päijät-Hämeen Hyvinvointikuntayhtymässä oli projektisuunnittelijana kehittää uuden sosiaalihuoltolain mukaista yhteisöllisen asumisen mallia Päijät-Soten alueelle. Yhteisöllinen asuminen on siis eräs sosiaalisen asumisen muoto. Hankkeen aikana kohdekuntani oli Kärkölä. Kyse oli siis tulevan sosiaalihuoltolain mukaisen yhteisöllisen asumisen kehittämisestä Orimattilan kehittämistehtävistä poiketen, joissa kehitetään tavallista vuokra-asumista. Orimattilan Asuntojen hanke kuten ei myöskään kehittämistyöni ollut siten ristiriidassa nykyisen työni kanssa, enkä saanut sen tekemisestä Orimattilan Asunnoille henkilökohtaista etua.

7 Pohdinta

Kehittämistyön lähtökohtana oli tietoisuus väestön rajusta ikääntymisestä seuraavan kahdenkymmenen vuoden aikana ja sen vaikutus iäkkäiden asumisen tarpeisiin. Yhteiskunnallinen suuntaus on ollut sosiaalisen asumisen suhteellinen vähentäminen ja laitoshoidon paikkojen alasajo. Tämän seurauksena iäkkään kotona asumista on alettu suosia ja tukea esimerkiksi erilaisilla kotiin vietävillä palveluilla. Kuten Jolanki & Kröger (2015, 84) ovat tuoneet esille, oma koti voi kuitenkin muodostua menetysten ja toimintakyvyn laskun myötä ahdistavaksi ja yksinäiseksi paikaksi. Keskittyminen ainoastaan hoidon tarpeen mukaisten hoiva- ja tukipalvelujen tuottamiseen kotiin ei olekaan ongelmatonta, ja iäkkäiden tarpeet erityisesti asumisessa tulisi nähdä laajemmin. Rantanen (2015, 93–102) on havainnut tämän suuntauksen lisäävän riskiä elinpiirin kaventumiseen, jolla puolestaan on haitallinen vaikutus koettuun elämänlaatuun. Tällä on puolestaan heikentävä vaikutus iäkkään toimintakykyyn. Tarvitaan siis kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa.

Vuoden 2023 alusta voimaan tulleessa sosiaalihuoltolaissa on pyritty laventamaan iäkkään sosiaalisen asumisen muotoja siten, että edellä mainitut haasteet tulisi sosiaalisen asumisen puolesta huomioitua. Lain mukainen yhteisöllinen asuminen pyrkii vastaamaan tähän haasteeseen (SHL 21b §). Lain ulkopuolelle jää kuitenkin valtaosa iäkkäiden asumisesta, jota tuleekin aktiivisesti kehittää. Iäkkäiden asumisen monimuotoisuus tulisi varmistaa ja keskittyä erityisesti ikäystävällisen kodin ja asuinympäristön kehittämiseen sekä vähentämään iäkkäiden yksinäisyyttä. Vastuu tästä sosiaalisen asumisen ulkopuolisesta asumisesta on kaikilla yhteiskunnallisilla toimijoilla. Erityisesti kuntien asunto-osakeyhtiöiden tulisi olla asumisen kehittämisen kärjessä, sillä heillä on julkisena toimijana yhteiskunnallista vastuuta vastata iäkkäiden kuntalaisten asumisen tarpeisiin. Kunnille jäävistä tehtävistä erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tukee tavoitetta. Yhteiskunnallinen keskustelu iäkkäiden asumisen kehittämisestä on jo varsin vilkasta ja erilaisia asumisen kehittämisen hankkeita on käynnissä. Julkista keskustelua iäkkäiden asumisen kehittämisestä ja koordinoinnista tulee kehittää ja lisätä. Samaan aikaan tulisi keskustella yksilön oman asumisen ennakoinnista, joka on jokaisen ikääntyvän vastuulla.

Orimattilan Asunnot Oy on Orimattilan kaupungin kokonaan omistama kiinteistöyhtiö, jonka omistama vuokra-asuntokanta edustaa valtaosaa Orimattilan vuokra-asunnoista (Orimattilan Asunnot Oy 2022). Tämä kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa Orimattilan Asunnot Oy:lle yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen malli, jota voitaisiin hyödyntää toiminnan ja prosessien sekä asuntokannan kehittämisessä. Ensimmäisenä kehittämistehtävänä oli selvittää iäkkäiden asumisen erityispiirteitä ja käytäntöjä. Siksi mallin taustatiedoksi tehtiin varsin laaja kansainvälinen tietohaku ja sen tuotoksena saatiin kattava teoreettinen tausta-

aineisto mallin pohjaksi. Toisena kehittämistehtävänä oli selvittää Orimattilan iäkkäiden toiveita ja tarpeita ikäystävällisen asumisen suhteen. Paikallisten iäkkäiden näkemys oli tärkeää saada, joten kehittämistyössä päädyttiin tekemään fokusryhmähaastattelu Orimattilan Eläkkeensaajien edustajille. Näiden tietojen pohjalta luotiin Orimattilan Asunnot Oy:lle ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli.

Tuotettu malli muodostuu viidestä pääteemasta, joiden sisään yhteisöllinen ja ikäystävällinen malli kiteytyy. Ikäystävällinen rakennus ja asunto luo pohjan kaikelle ikäystävälliselle asumiselle. Eri lähteistä hankittu tieto tuki tämän merkitystä. THL:n Sotokuva (2021) mukaan 34,7 % yli 75-vuotiaista kokee suuria vaikeuksia selviytyä arjen toiminnoista. Mitä korkeampi ikäluokkiin mennään, sitä suuremmaksi osuus nousee. Hyvällä asumisen suunnittelulla voidaan helpottaa toisaalta arjessa selviämistä, mutta myös tukea toimijuutta ja toimintakykyä. Kuten Brookfield ym. (2020, 2) esittää, talojen ja asuinympäristöjen valmiiksi ikäystävällisellä suunnittelulla voidaan ennaltaehkäistä iäkkäiden apuvälineiden käyttöön ottoon liittyvää viivyttelyä ja stigmaa. Georlee ym. (2020) mukaan asunnon ja sen ympäristön esteettömyys on tärkeää, sillä kaatumisen pelko on iäkkäillä hyvin yleistä ja voi rajoittaa toimijuutta ja siten vähentää sosiaalisten kontaktien määrää. Orimattilalaisten iäkkäiden kommentteissa korostettiin esteettömyyttä ja esimerkiksi rakennuksen sijaintia palvelujen lähellä. Toisaalta sijainnin suhteen iäkkäillä on myös toisenlaisia näkökulmia, joten monimuotoinen kaavoitus ja rakentaminen on perusteltua myös iäkkäiden asumisen suunnittelussa.

Toisena teemana mallissa valikoitui yhteisöllisyyttä vahvistavat toimintatavat ja tilat. Valinta oli hyvin perusteltu sekä kirjallisuuden, että fokusryhmähaastattelun perusteella. Yhteisöllisyydellä voidaan vaikuttaa yksinäisyyden ja sosiaalisen eristyneisyyden kokemuksiin, jotka voivat osaltaan heikentää iäkkään toimijuutta ja fyysistä aktiivisuutta. Shiovitz-Ezra (2015, 169–178) mukaan yksinäisyys on seurausta sosiaalisten suhteiden määrän ja laadun vajauksesta toiveisiin nähden. Yksinäisyyden ja arvottomuuden tunteilla voi olla yhteys masentuneisuuden kehittymiseen. Positiivinen yhteys yhteisöllisyyteen on helppo löytää, sillä iäkkäät hyötyvät sosiaalisuudesta ja sosiaalisesti aktiivisella elämällä voidaan ehkäistä masentuneisuutta. Aktiivisella elinympäristöllä ja mahdollisuuksilla osallistua sosiaaliseen toimintaan, kuten iäkkäiden päivätoimintaan voidaan siis vaikuttaa positiivisesti iäkkään mielialaan. (Seddigh ym. 2020.) Yhteisöllisyydellä on siis yhteys iäkkään mielialaan ja aktiivisuuteen, joka puolestaan vaikuttaa toimintakykyyn ja yleiseen toimeliaisuuteen. Yhteisöllisyyden ei kuitenkaan tule olla pakotettua, vaan perustua vapaaehtoisuuteen. Tämän näkemyksen tuo myös Jolanki & Topo (2017, 1) esille korostaessaan, että vapaaehtoisuus toimii perustana yhteisölliseen toimintaan osallistumiselle, eikä pakollisia velvoitteita asuinyhteisöä kohtaan tulisi olla. Tämä nousi myös orimattilalaisten iäkkäiden haastattelussa esille.

Suomalaiseen kansanluonteeseen liittyy varauksellisuutta ja oman tilan tarvetta, joten kansainväliset yhteisöllisyyttä tukevat toimintatavat eivät välttämättä toimi Suomessa. Yhteisöllisyyttä vahvistavilla tiloilla voidaan tarjota asukkaille luonnollisen kohtaamisen paikkoja, joka madaltaa kynnystä hyödyntää yhteisöllisyyttä voimavarana.

Kolmas ja samalla yhdelle toimijalle haasteellisin teema vaikuttaa on ikäystävällinen asuinympäristö. Tämän onnistuminen vaatii kaikilta toimijoilta aktiivisuutta ja yhteistyötä, johon toki kaupungin omistamalla kiinteistöyhtiöllä on hyvä näköala. Teeman valintaa malliin puoltaa sekä tutkimusnäyttö, että fokusryhmähaastattelun tulokset. Portegijs ym. (2020) mukaan lähiympäristön liikkumisen esteet näyttävät vaikuttavan vähentävästi iäkkään liikkumiseen. Iäkkäiden pelot lähiympäristössä liikkumisen suhteen näyttävät keskittyvän putoamisiin ja kaatumisiin. Lisäksi väsähtäminen kesken matkan nousi keskeiseksi peloksi. Mielenkiintoisena havaintona oli, että asuinrakennuksen sijaitessa yli 500 metrin päässä palveluista iäkkäiden liikkuminen näyttäisi lisääntyvän, mikäli matka on esteetön ja helppokulkuinen. Toisaalta Zingmark ym. (2021) mukaan keskeisten palvelujen tulisi sijaita 500 metrin sisällä kodista, sillä silloin niiden sijainti edistää iäkkään lisääntynyttä omatoimista liikkumista. Keskeistä ikäystävällisten asuinympäristöjen suunnittelussa näyttäisikin olevan kohtuulliset etäisyydet yhdistettynä esteettömiin ja helppokulkuisiin kävelyreitteihin. Toisaalta palvelujen sijaitessa kauempana, voidaan kulkemista helpottaa esimerkiksi tarjoamalla palvelubusseilla mahdollisuus asiointiin. Stoeckel & Litwin (2015b) havaitsivat, että sosiaalisesti aktiiviset ja itsenäiset asuinalueet näyttäisivät lisäävän iäkkäiden osallisuuden kokemusta. Näillä alueilla asuvilla iäkkäillä on korkeampi tyytyväisyys elämäänsä. Siten onnistuneella kaavoituksella sekä yhteisellä yhteisöllisyydellä on merkityksensä. Orimattilalaiset iäkkäät korostivat asuinympäristön vehreyden merkitystä, sekä lyhyttä etäisyyksiä palveluihin. Kulkuväylien huolellinen kunnossapito koettiin tärkeänä liikkumista tukevana seikkana.

Malliin valittuja asiakasosallisuuden ja asiakaskokemuksen teemoja kehittämistyön toimeksiantaja voi kehittää varsin helposti ja ketterästi omilla toimillaan. WHO:n (2022) mukaan iäkkäitä tulisi kohdella voimavarana huomioiden samalla heidän valmiutensa ja resurssinsa. Myös tarpeiden ja mieltymysten tunnistaminen on keskeistä. Tarpeisiin tulisi vastata joustavasti ja ennakoivasti samalla osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukien. Asiakaskokemuksella on yhteys koetun palvelun laatuun ja siten yrityksen maineeseen vuokranantajana, joten sen kehittämisen tulisi olla toiminnan ytimessä. Iäkkäiden aistit eivät ole välttämättä enää samalla tasolla kuin nuoremmilla, joten esimerkiksi asiakaspalvelun kiireettömyys tulisi huomioida. Samoin teknologian käytön kyvykkyys vaihtelee, joten lähtökohtaisesti palvelun tai sen osa-alueen käytettävyyden pohjalla ei tulisi olla oletuksia teknologisesta osaamisesta. Mahdollisuus palvelutapahtumiin kasvokkain ja puhelimitse tulisi säilyttää. Iäkkäillä ei ole välttämättä valmiuksia tietää oman asumisen kehittämiseen liittyviä mahdollisuuksia, joten

osallistaminen ja yhteiskehittäminen on perusteltua. Brookfield ym. (2020,11–13) mukaan iäkkäiden osallisuutta voidaan vahvistaa erilaisia toimintamalleja hyödyntämällä. Esimerkiksi asuinrakennuksen ja asuinalueiden yhteiskävelyt voivat antaa konkreettista tietoa kehittämisen tueksi. Samalla iäkkäät pääsevät osallistumaan hyvin käytännönläheisellä tavalla. Tämän tyyppisen tekniikan hyödyntäminen aktivoi iäkkäitä osallistumaan ja tuottaa tehokkaasti erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä. Handler (2014) nostaa iäkkäitä arvostavat toimintatavat ja rakenteet ikäystävällisyyden keskiöön. Iäkkäät tulisivatkin huomioida erityisryhmänä omine tarpeineen ja toiveineen. Tämä korostuu erityisesti asiakaspalvelussa ja asiakkuuteen liittyvissä prosesseissa. Jämsen & Kukkonen (2017) korostavat tiedon ja ymmärryksen merkitystä ikääntyneiden tarpeiden tunnistamisessa. Heidän mukaansa esimerkiksi talonrakennus, yhdyskuntasuunnittelu ja palvelualat ovat tiedon tarpeen ytimessä. Kaupungin omistama kiinteistöyhtiö toimii näissä kaikissa tai ainakin niiden rajapinnoilla, joten asiakasosallisuuden kautta saatava tieto on toimijalle kallisarvoista.

Kehittämistyön idea lähti sosiaalihuoltolain uudistuksesta, jonka tarkoituksena oli luoda edellytykset iäkkäiden lain mukaiselle yhteisölliselle asumiselle. Havaintona oli, että kyseisen lain ulkopuolelle jää suurin osa iäkkäiden asumisesta, ja tämä kokonaisuus vaatii kehittämistä. Aihepiiri täsmentyi vuokra-asumisen kehittämisen ympärille, jota Orimattilan Asunnot Oy edustaa. Tämän kehittämistyön ajankohtaisuus ja tarpeellisuus tuli esille jo ensimmäisessä toimeksiantajan kanssa käydyssä keskustelussa. Orimattilan Asunnot Oy on ansiokkaasti kehittänyt asuntokantaa ja toiminnan rakenteita ja seuraavia askelia on aktiivisesti suunniteltu. Siksi tähän kehittämistyöhön suhtauduttiin myönteisesti ja työn tekemiseen annettiin tarvittava tuki. Alkuvaiheen keskustelut toimeksiantajan edustajien kanssa antoivat hyvän kokonaiskuvan lähtötilanteesta, suunnitelmista sekä kehittämisen tahtotilasta. Vaikkakin toimeksiantajan yhteyshenkilöt siirtyivät kehittämistyön prosessin aikana eri työnantajan palvelukseen, niin sillä ei ollut prosessia hankaloittavaa tai hidastavaa vaikutusta. Sen sijaan alkuperäisissä suunnitelmissa olleet kerrostalojen saneeraus- ja uudisrakennushankkeet muuttivat lopputulosta sen verran, että mallia ei kohdennettu suoraan mihinkään nimettyyn hankkeeseen, vaan siitä tehtiin toimeksiantajaa yleisesti hyödyttävä malli.

Orimattilan Eläkkeensaajien myönteinen suhtautuminen fokusryhmähaastatteluun edesauttoi paikallisten iäkkäiden äänen kuulumista mallissa. Haastattelusta saatiin runsaasti aineistoa, joka oli sisällöltään myös riittävän moniäänistä. Fokusryhmähaastattelun kohdeyhmä olisi voinut olla vieläkin monipuolisempi, sillä Orimattilan Eläkkeensaajien aktiivinen jäsenistö ei välttämättä edusta täysin kattavasti koko iäkkäiden ääntä. Kehittämistyön aikataulu oli suunniteltu realistisen väljäksi, joten noin vuoden suunnittelu- ja toteutusaikana

jokaiseen vaiheeseen ehdittiin paneutua riittävän huolellisesti. Jatkossa iäkkäiden asumista olisi enenevässä määrin kehitettävä teknologian hyödyntämisen näkökulmasta.

Kehittämistyö on hyvin ajankohtainen. Ministeriöistä sekä STM, että YM ovat viime aikoina omilla toimillaan kehittäneet iäkkäiden sosiaalista asumista sekä iäkkäiden asumisen laajempaa kokonaisuutta. Taustalla on väestön voimakas ikääntyminen, joka haastaa iäkkäiden asumista järjestävät toimijat huomioimaan tämä kasvava kohderyhmä nykyistä paremmin. Kehittämistyön teoriaosuuden tuottama tieto tuotti uusia näkökulmia ja täydensi vanhaa, olemassa olevaa tietoa. Ikääntyminen on monimutkainen prosessi, joka etenee eri ihmisillä, ja jopa sukupuolilla eri tavoin. Ikääntyneiden tahto ja toiveet eivät ole yhtenevät ja tutkimustieto tuotti osaltaan myös ristiriitaista tietoa. Fokusryhmähaastattelussa iäkkäiden näkemykset erosivat monissa kohdin, mutta yhteisiäkin näkemyksiä löytyi varsin paljon. Haasteeksi iäkkäiden asumisen kehittämisessä näyttääkin nousevan yhteistyö, tai oikeammin sen puute. Onnistunut lopputulos edellyttäisi lukuisten toimijoiden saumatonta yhteistyötä. Kunnallisten toimijoiden rooli on kokonaisuudessa keskeinen. Maankäytön, kaavoituksen, rakentamisen sekä yhdyskuntasuunnittelun yhteistyön tulisi olla saumatonta ja pitkäjänteistä. Tahtotilan ja toiminnan yhdistäminen yritystoimintaan täydentää kokonaisuutta. Yhteiskehittämisellä ja avoimuudella tavoitteen suhteen päästään jo pitkälle. Kokonaisuuden täydentäisi kaikkien toimijoiden yhteistyö paikallisen SOTE-toimijan kanssa, jolloin iäkkäille soveltuvien esteettömien asuntojen tarjonnan tilannekuva olisi selvä. Harva täyttää sosiaalisen asumisen kriteereitä, joten SOTE-toimija pystyisi ohjaamaan iäkkäät asumaan heille soveltuvimpiin kohteisiin.

Rakentamisessa näkökulman tulisi olla riittävän pitkä kattaen pääosan rakennuksen oletusta kymmenien vuosien eliniästä. Vuoden 2040 jälkeen iäkkäiden määrä alkaa laskea, ja tämä trendi tulisi olla mielessä iäkkäiden asumisen tätä päivää ja lähitulevaisuutta kehitettäessä. Tämä tarkoittaa muuntojoustavuuden huomioimista rakentamisessa. Ikäystävällisen rakentamisen keskeiset elementit, kuten esteettömyys eivät kuitenkaan ole ristiriidassa muiden käyttäjäryhmien tarpeiden kanssa, vaan itse asiassa päinvastoin; esteettömyydestä hyötyvät kaikki. Myös yhteisöllisyyden pohjaksi luotuja rakenteita voidaan hyödyntää. Asiakasollisuutta ja asiakaskokemusta kehittävät toimintamallit ovat hyödynnettävissä laajasti ja matalalla kynnyksellä. Siten tämän kehittämistyön sisältöä, havaintoja ja mallia voidaan hyödyntää sekä paikallisesti Orimattilan Asunnot Oy:n toimesta, että valtakunnallisesti kaikessa iäkkäiden asumisen kehittämisessä.

Malli ja siihen liittyvä tarkistuslista jäävät ovat minkä tahansa toimijan ladattavissa Theseuksesta. Mallin yleistettävyyden on hyvä, eli se sopii kaikille alan toimijoille. Mallin hyöty Orimattilan Asunnot Oy:lle muodostuu sen taustalla selvitetystä kokonaisuudesta, johon kuuluu

kirjallisuushaku, paikallisten iäkkäiden mielipiteet, sekä rakennettu malli tarkistuslistoineen. Sitä voidaan käyttää osana ikäystävällisen asumisen kehittämistä. Henkilökunnalle malli antaa pohjan ja työkalun ajatella asioita uudella tavalla. Johtamiseen se antaa yhden työkalun, johon tulevia päätöksiä voidaan pohjata. Toimintaprosessien muokkaamiseen ikäystävälliseen suuntaan siellä on valmiita vastauksia tai ainakin raami, johon suuntaan kulkea. Omistajataholle ja ulkopuolisille sidosryhmille sillä voidaan viestiä edelleen kehittyvästä halusta olla mukana yhteiskunnallisesti ajankohtaisessa muutoksessa. Mallin osien käyttöönottoa kannattaakin pitää esillä, sillä iäkkäiden asumisen ja asumisen ennakoinnin keskustelua tulisi kiihdyttää. Orimattilan Asunnot Oy:n nykyisille asiakkaille mallin esille tuominen ja sen osien jalkauttaminen on merkki kiinteistöyhtiöstä, jolle asiakas on keskiössä. Potentiaalisten asiakkaiden mielissä kiinteistöyhtiön positio kehittäväenä ja dynaamisena vuokrantantajana lisää houkuttelevuutta asumiseen.

Teknologian suunnittelun ytimessä tulisi olla käytettävyys ja jopa houkuttelevuus. Jatkossa olisi kiinnostavaa selvittää mitkä tekijät lisäävät asumiseen liittyvän hyvinvointiteknologian käyttöä ja mitkä tekijät ovat sen esteenä. Toinen mielenkiintoinen kehittämistyön aihe liittyy alueellisen SOTE-toimijan ja iäkkäille vuokra-asuntoja tuottavien tahojen yhteistoimintaan. Keskeinen haaste on tällä hetkellä, ettei SOTE-toimijoiden iäkkäiden parissa toimivilla avainhenkilöillä, kuten asiakasohjaajilla ole alueellista reaaliaikaista tietoa ikäystävällisestä vuokra-asuntokannasta. Tämä hankaloittaa iäkkäiden asumisen vaihtoehtojen esille tuomista kunkin henkilökohtainen tilanne ennakoiden. Mallin tilaajana olisi luontevaa olla hyvinvointialue.

Lähteet

Arenthorst M. & Peine, A. 2018. From niche level innovations to age-friendly homes and neighbourhoods: a multi-level analysis of challenges, barriers and solutions. *Technology Analysis & Strategic Management*, 30:11, 1325–1337. Viitattu 3.7.2022. Saatavissa [Full article: From niche level innovations to age-friendly homes and neighbourhoods: a multi-level analysis of challenges, barriers and solutions \(tandfonline.com\)](#)

Bertoni, M., Cilidoni, M. & Guglielmo, W. 2015. Does hearing impairment lead to social exclusion? Teoksessa Börsch-Supan, Axel. *Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society*. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin; De Gruyter, 93. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [8. Does hearing impairment lead to social exclusion? \(degruyter.com\)](#)

Bigonnesse, C. & Chaudhury, H. 2021. Ageing in Place Processes in the Neighbourhood Environment: a Proposed Conceptual Framework from a Capability Approach. *European journal of ageing* 19.1; 63–74. Viitattu 16.6.2022. Saatavissa rajoitetusti [Ageing in place processes in the neighbourhood environment: a proposed conceptual framework from a capability approach - PubMed \(nih.gov\)](#)

Brookield, K., Scott, I., Tinker, A. & Thompson, C. 2020. Perspectives on 'Novel' Techniques for Designing Age-Friendly Homes and Neighborhoods with Older Adults. *International journal of environmental research and public health* 17.5: 1800–. Viitattu 7.7.2022. Saatavissa https://mdpi-res.com/ijerph/ijerph-17-01800/article_deploy/ijerph-17-01800.pdf?version=1583845928

Choi, Y., 2020. Age-friendly features in home and community and the self-reported health and functional limitation of older adults: The role of supportive environment. *Journal of Urban Health*. 97: 471–485. Viitattu 16.6.2022. Saatavissa rajoitetusti [Age-Friendly Features in Home and Community and the Self-Reported Health and Functional Limitation of Older Adults: the Role of Supportive Environments - PubMed \(nih.gov\)](#)

Croda, E. 2015. Pain and social exclusion among the European older people. Teoksessa Börsch-Supan, Axel. *Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society*. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin; De Gruyter, 313–320. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [28. Pain and social exclusion among the European older people \(degruyter.com\)](#)

Euroopan Komissio 2017. *Growing the Silver Economy Background Paper | Digital Single Market*. Viitattu 13.7.2022. Saatavissa <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/growing-silver-economy-background-paper>.

- Fontaine, R., Pino, M., Baptiste, M., Philibert, A., Briant, N. & Joel, M-E. 2015. Older adults living with cognitive and mobility-related limitations: social deprivations and forms of care received. Teoksessa Börsch-Supan, Axel. Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin; De Gruyter, 103. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [9. Older adults living with cognitive and mobility-related limitations: social deprivation and forms of care received \(degruyter.com\)](#)
- Fritzell, J., Lennartsson, C. & Zaidi, A. 2021. Trends and inequality in the new active ageing and well-being index of the oldest old: A case study of Sweden. Population Ageing, 14; 5–22. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [Trends and Inequality in the New Active Ageing and Well-Being Index of the Oldest Old: a Case Study of Sweden](#)
- Fritzell, J., Agahi, M., Jylhä, M. & Rostgaard, T. 2022. Social inequalities in ageing in the Nordic countries. European Journal of Ageing. 19, 155–159. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-022-00702-5>
- Georlee, G., Abiram, U., Pham, Nguyen, K. & Shashank M. 2020. Home-Modification Interventions Addressing Falls and Participation in Activities of Daily Living Among Older Adults: a Scoping Review Protocol. BMJ open 10.9 (2020): e039742–e039742. Viitattu 16.7.2022. Saatavissa <https://bmjopen.bmj.com/content/10/9/e039742>
- Handler, S. 2014. An Alternative Age-Friendly Handbook. The University of Manchester Library. UK Urban Ageing Consortium. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [Age Friendly Handbook \(architecture.com\)](#)
- Haufe, M., Peek, T. & Luijckx, K. 2019. Matching gerontechnologies to independent-living seniors' individual needs: development of the GTM tool. BMC Health Services Research 19:26. Viitattu 23.6.2022. Saatavissa rajoitetusti [Matching gerontechnologies to independent-living seniors' individual needs: development of the GTM tool - PubMed \(nih.gov\)](#)
- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin Yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 22.6.2022. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-839-8>
- Jolanki, O. 2020. Senior Housing as a Living Environment That Supports Well-Being in Old Age. Frontiers in public health. Vol 8/2020, 589371. Viitattu 23.4.2022. Saatavissa https://lut.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_b852d2d8b2ec40c1b6ce845faac343a2&context=PC&vid=358FIN_LUT:LAB&lang=en&search_scope=LAB_CAMPUS_CDI&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=any,contains,Jolanki&offset=0

Jolanki, O. & Kröger, T. 2015. Onko vanhalla vara valita? Vanhojen ihmisten uudet vaihtoehdot. Teoksessa Häkli Jouni, Viikko Risto & Vähäkylä Leena (toim.) Kaikki kotona? Asumisen uudet tuulet. Gaudeamus, Helsinki, 82–92.

Jolanki, O. & Topo P. 2017. Ikäinstituutti Asuva-hanke. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 12.7.2022. Saatavissa <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/12/ASUVA-k%C3%A4sitteit%C3%A4.pdf>

Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2017b. Ikäystävällinen yritys. Senioriasiakkaat tulevat! Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B. Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 50. Joensuu: Karelia ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [B50.pdf \(theseus.fi\)](#)

Jännes, J., Hämäläinen, P., Hanski, J. & Lanne, M. 2015. Homelike Living for Elderly People: A Needs-Based Selection of Technological Solutions. Home health care management & practice 27.2: 64–72. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa rajoitetusti [Homelike Living for Elderly People: A Needs-Based Selection of Technological Solutions - Jere Jännes, Päivi Hämäläinen, Jyri Hanski, Marinka Lanne, 2015 \(sagepub.com\)](#)

Kröger, H. & Hoffman, R. 2015. Who can realize their retirement plans? Poor health and employment crisis as factors of exclusion. Teoksessa Börsch-Supan, Axel. Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin; De Gruyter, 115–125. Viitattu 13.7.2022. Saatavissa <https://cadmus.eui.eu/handle/1814/38416>

Kvamme, J-M., Gronli, O., Florholmen, J. & Jacobsen, K. 2011. Risk of Malnutrition Is Associated with Mental Health Symptoms in Community Living Elderly Men and Women: The Tromsø Study.” BMC psychiatry 11.1 (2011): 112–112. Viitattu 11.7.2022. Saatavissa rajoitetusti [Risk of malnutrition is associated with mental health symptoms in community living elderly men and women: the Tromsø study - PubMed \(nih.gov\)](#)

Leponiemi, U. 2019. Kollektiivinen kapasiteetti. Yhteisöllisyys pienen kunnan johtamisessa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 23.6.2022. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117941/978-952-03-1304-3.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 12.4.2021].

Lili, L., Stroulia, E., Nikolaidis, I., Miguel-Cruz, A. & Rios Rincon, A. 2016. “Smart Homes and Home Health Monitoring Technologies for Older Adults: A Systematic Review.” International Journal of Medical Informatics 91 (July): 44–59. Viitattu 13.7.2022. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1386505616300648?via%3Dihub>

- Llena, C. 2019. Looking Very Old Age in the Eye: A Nuanced Approach to the Fourth Age in Contemporary Irish Fiction: A Case Study. *The Gerontologist* 59.5: 956–963. Viitattu 18.6.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29688420/>
- Lönnqvist, E. 2022. Orimattilan Asunnot Oy. Sähköpostikeskustelu 19.9.2022.
- Memon, M., Wagner, S., Pedersen, C., Beevi, F., & Hansen, F. 2014. Ambient Assisted Living Healthcare Frameworks, Platforms, Standards, and Quality Attributes. *Sensors* 14 (3): 4312–4341. Viitattu 23.7.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24599192/>
- Mendes, A., 2015. Vintage Sweets and Nostalgic Villages for People with Dementia. *Nursing & residential care* 17.8 (2015): 450–452. Viitattu 30.4.2022. Saatavissa <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=282a8449-4e39-41f8-b026-df42cac855a5%40redis>
- Neugarten, B., 1974. Age groups in American society and the rise of the young-old. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 415, 187–198.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät; uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Orimattilan Asunnot 2022. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa <https://orimattilanasunnot.fi>
- Orimattilan Asunnot 2022. Toimintakertomus 2019.
- Orimattilan Vanhustentaloyhdistys ry 2022. Viitattu 5.7.2022. Saatavissa <http://olanvanhustentaloyhdistys.fi/etusivu.php>
- Persson G., Bellman, L. & Kulander, M. ym. 2015. What impact on older adults choice of housing – final report. [Vad påverkar äldres val av boendeform: Slutrapport.] Stiftelsen Länsförsäkringsgruppens Forsknings- och Utvecklingsfond: Stockholm. Stockholm: Länsförsäkringar AB. 2015, p. 72. Viitattu 14.7.2022. Saatavissa rajoitetusti <http://hig.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1133794&dswid=-4171>
- Pirhonen, J., Seppänen, M., Pietilä, I, Tuominen, K. & Jylhä, M. 2021. Vanhuus ja sosiaalinen kuolema: Sosiaalisen kuoleman käsite vanhojen ihmisten haastattelupuheessa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86 (1), pp. 5–15. Viitattu 7.7.2022. Saatavissa [YP 2/2021 Vanhuus ja sosiaalinen kuolema \(julkari.fi\)](http://yp2021.vanhuus-ja-sosiaalinen-kuolema.julkari.fi)
- Portegijs E, Keskinen KE, Eronen J, Saajanaho M, Rantakokko M. & Rantanen T. 2020. Older adults' physical activity and the relevance of distances to neighborhood destinations

and barriers to outdoor mobility. *Front Public Health*; 8:335. Viitattu 15.7.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7426456/?report=reader>

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Päijät-Hämeen liitto 2020. Päijät-Häme – Väestö, katsaus maakunnan kehitykseen 2020. Viitattu 28.3.2022. Saatavissa https://paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2020/05/V%C3%A4est%C3%B6_kevat2020_040520.pdf

Raitanen, J., Stenholm, S., Tiainen, K., Jylhä, M., & Nevalainen, J. 2019. Longitudinal change in physical functioning and dropout due to death among the oldest old: a comparison of three methods of analysis. *European journal of ageing*, 17(2), 207–216. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7292844/>

Rantanen, T. 2015. Iäkkäiden ihmisten elinpiiri. Teoksessa Häkli Jouni, Vilkkonen Risto & Vähäkylä Leena (toim.) Kaikki kotona? Asumisen uudet tuulet. Gaudeamus, Helsinki, 93–102.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.3.2022. Saatavissa https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/858630/mod_resource/content/1/SalonenKehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta.pdf

Seddigh, M., Hazrati, M., Jokar, M., Mansouri, A., Bazrafshan, M-R., Rasti, M. & Kavi, E. 2020. A Comparative Study of Perceived Social Support and Depression Among Elderly Members of Senior Day Centers, Elderly Residents in Nursing Homes, and Elderly Living at Home. *Iranian journal of nursing and midwifery research* 25.2;160–165. Viitattu 9.7.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7055191/>

Sengers, F. & Peine, A. 2021. Innovation Pathways for Age-Friendly Homes in Europe. *International journal of environmental research and public health* 18:1139. Viitattu 9.7.2022. Saatavissa https://mdpi-res.com/ijerph/ijerph-18-01139/article_deploy/ijerph-18-01139-v2.pdf?version=1612226630

SHL luonnos HE 231/2021, 91. Viitattu 22.8.2022. Saatavissa [HE 231/2021 vp \(eduskunta.fi\)](https://www.eduskunta.fi/HE_231/2021_vp)

Shiovitz-Ezra, S. 2015. Loneliness in Europe: do perceived neighbourhood characteristics matter? Teoksessa Börsch-Supan, Axel. Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin; De Gruyter, 169–178. Viitattu

30.12.2022. Saatavissa <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/182284/1/978-3-11-043704-1.pdf#page=182>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Kuntien vastuulla olevat sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävät. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa <https://stm.fi/kuntien-vastuulla-olevat-sotehuollon-tehtavat>

Sosiaalihuoltolaki 790/2023. Viitattu 11.1.2023. Saatavissa [Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kansallinen Ikäohjelma. Viitattu 24.4.2022. Saatavissa <https://stm.fi/ikaohjelma>

Sote-uudistus 2023. Viitattu 14.1.2023. Saatavissa [Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus - sote-uudistus | Soteuudistus](#)

Spira, D., Buchmann, N., Nikolov, J., Demuth, I., Steinhagen-Thiessen, E., Eckardt, R., Norman, K. 2015. Association of Low Lean Mass With Frailty and Physical Performance: A Comparison Between Two Operational Definitions of Sarcopenia-Data From the Berlin Aging Study II (BASE-II). *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* 70.6: 779–784. Viitattu 22.6.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25638537/>

Stark, S., Keglovits, M., Arbesman, M. & Lieberman D. 2017. Effect of Home Modification Interventions on the Participation of Community-Dwelling Adults With Health Conditions: A Systematic Review. *The American journal of occupational therapy* 71.2: 7102290010p1–7102290010p11. Viitattu 15.7.2022. Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28218595/>

Steele, J., Raubold, K., Kemmler, W., Ficher, J., Gentil, P. & Kiessing J. 2017. The Effects of 6 Months of Progressive High Effort Resistance Training Methods Upon Strength, Body Composition, Function, and Wellbeing of Elderly Adults. *BioMed research international*. Viitattu 26.6.2022. Saatavilla rajoitetusti [The effects of 6 months of progre... preview & related info | Mendeley](#)

Stoeckel, K. & Litwin H. 2015a. Accessibility to neighbourhood services and well-being among older Europeans. Teoksessa Börsch-Supan, Axel. *Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society*. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin: De Gruyter, 39. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [3. Accessibility to neighbourhood services and well-being among older Europeans \(degruyter.com\)](#)

Stoeckel, K. & Litwin H. 2015b. Social cohesiveness and neighbourhood environmental deprivation: how are they related to life satisfaction in later life? Teoksessa Börsch-Supan, Axel. Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society. Ed. Axel Börsch-Supan. Berlin; De Gruyter, 149–157.

Strömmer, J., Davis, S., Henson, L. & Campbell, K. 2020. Physical Activity Predicts Population-Level Age-Related Differences in Frontal White Matter. J Gerontol 2020 Jan 20;75(2): 236–243. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa rajoitetusti [Physical Activity Predicts Population-Level Age-Related Differences in Frontal White Matter - PubMed \(nih.gov\)](#)

Suomen perustuslaki LJL 1/1999, 16 §. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Documents/ljl_1+1999.pdf

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

THL 2022. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa <https://thl.fi>

THL Sotokuva 2021. Viitattu 5.7.2022. Saatavissa <https://sotokuva.fi/fi/#/chart?regionCategory=HYVINVOINTIALUE&freeze=false&sortByYear=false&absValue=false&munSortOrder=0&showMinAndMaxValues=false&showLowAndHighValues=false&showChartValues=true&previousView=chart®ions=658,880,881,886,889,897,877,887,895,894,879,885,892,893,882,884,888,890,878,883,898,891,896>

Tilastokeskus 2019. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yha-useampi-ikaihminen-asuukotona-yli-puolet-pientaloissa/>

Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tuomala, S. & Lönnqvist E. 2022. Orimattilan Asunnot, aloituskeskustelu 18.4.2022.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turner, N. & Morken, L. 2016. Better Together: A Comparative Analysis of Age-Friendly and Dementia Friendly Communities. AARP International Affairs. Washington DC. Research Report. Viitattu 23.6.2022. Saatavissa [Better Together: A Comparative Analysis of Age-Friendly and Dementia Friendly Communities - PDF Free Download \(docplayer.net\)](#)

United Nations Economic Commission for Europe (UNECE), 2021. Active Ageing Index Home (AAI). Viitattu 21.6.2022. Saatavissa [Active Ageing Index Home - Active Ageing Index Home - UNECE Statswiki](#)

Vaes, A., Brouwer-Brolsma, E., Toussaint, N., Regt, M., Tieland, M., van Loon & Groot, L. 2019. The association between 25-hydroxyvitamin D concentration, physical performance and frailty status in older adults. *Eur J Nutr* 58, 1173–1181 (2019). Viitattu 26.6.2022. Saatavissa [The association between 25-hydroxyvitamin D concentration, physical performance and frailty status in older adults | SpringerLink](#)

Van Hoof J, Dikken J, Buttiġieġ SC, van den Hoven RFM, Kroon E & Marston HR. 2020. Age-friendly cities in the Netherlands: An explorative study of facilitators and hindrances in the built environment and ageism in design. *Indoor and Built Environment*. 2020;29(3):417–437. Viitattu 14.7.2022. Saatavissa [Age-friendly cities in the Netherlands: An explorative study of facilitators and hindrances in the built environment and ageism in design - Joost van Hoof, Jeroen Dikken, Sandra C. Buttiġieġ, Rudy F. M. van den Hoven, Esther Kroon, Hannah R. Marston, 2020 \(sagepub.com\)](#)

Victor, C., & Pikhartova, J. 2020. Lonely Places or Lonely People? Investigating the Relationship Between Loneliness and Place of Residence. *BMC public health* 20.1: 778–778. Viitattu 7.7.2022. Saatavissa <https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.cc.lut.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=9748d3cf-5973-4412-a05b-eb0b71b5fbc1%40redis>

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Weimann H, Rylander L, Albin M, Skärbäck E, Grahn P, Östergren P & Björk J. 2015. Effects of changing exposure to neighbourhood greenness on general and mental health: a longitudinal study. *Health Place*. May; 33:48–56. Viitattu 14.7.2022. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829215000179>

Weimann H, Rylander L, van den Bosch MA, Albin M, Skärbäck E, Grahn P & Björk J. 2017. Perception of safety is a prerequisite for the association between neighbourhood green qualities and physical activity: results from a cross-sectional study in Sweden. *Health Place*. May; 45:124–130. Viitattu 14.7.2022. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829216303707>

Welch, V. 2021. Health, Social Care and Technological Interventions to Improve Functional Ability of Older Adults Living at Home: An Evidence and Gap Map. *Campbell Systematic Reviews* 17.3 (2021): 1–n/a. Viitattu 12.8.2022. Saatavissa [Health, social care and technological interventions to improve functional ability of older adults living at home:](#)

[An evidence and gap map - Welch - 2021 - Campbell Systematic Reviews - Wiley Online Library](#)

WHO:n ikääntymistä koskeva maailmanraportti 2022. Viitattu 25.6.2022. Saatavissa [Ikäystävällinen käytännössä - Ikäystävällinen maailma \(who.int\)](#)

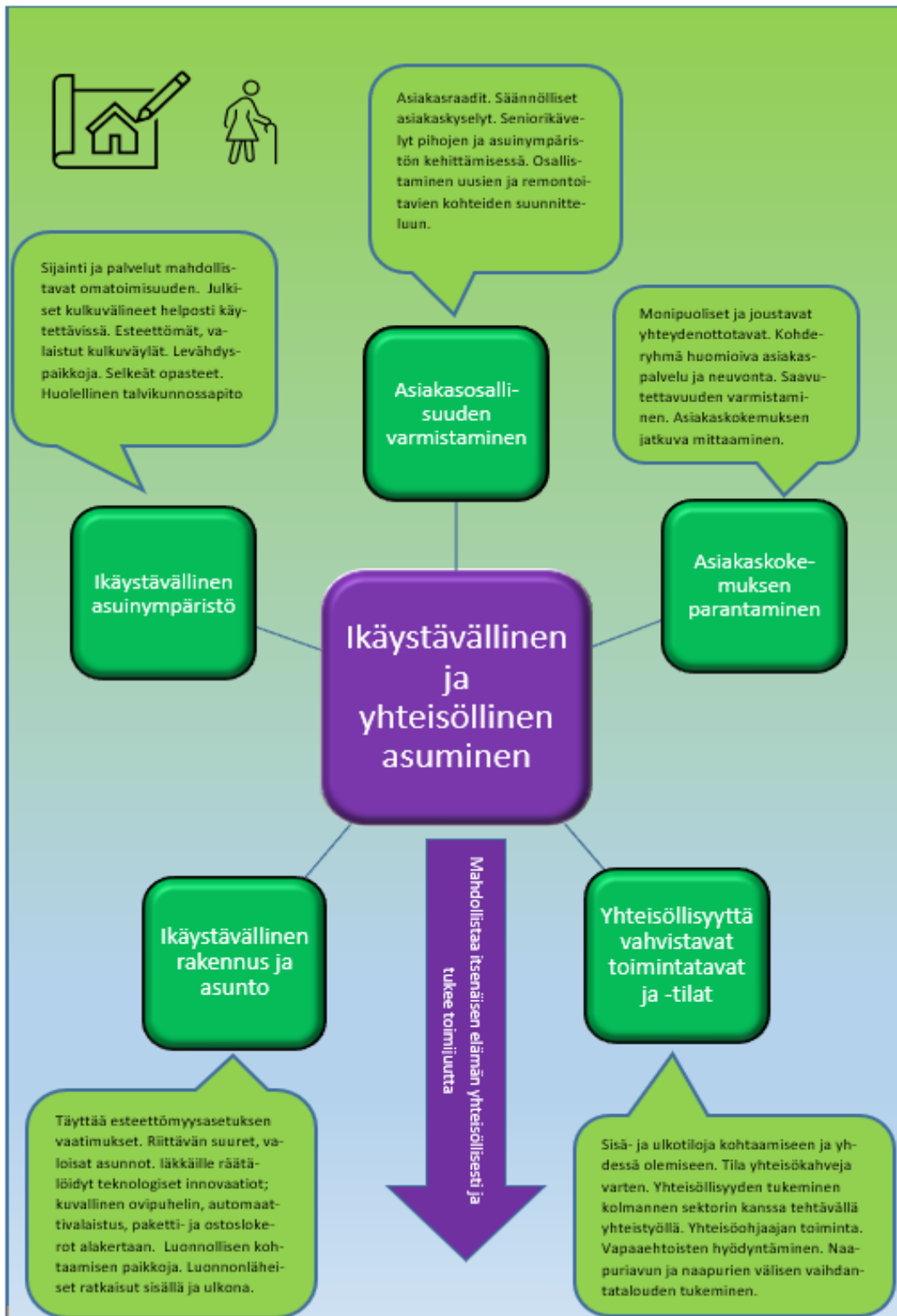
Zingmark, M., Björk, J., Granbom, M., Gefenaite, G., Nordeström, F., Schmidt, S., Rantanen, T., Slaug, B. & Iwarsson, S. 2021. Exploring Associations of Housing, Relocation, and Active and Healthy Aging in Sweden: Protocol for a Prospective Longitudinal Mixed Methods Study. JMIR research protocols 10.9: e31137–. Viitattu 14.7.2022. Saatavissa https://lut.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=cdi_swepub_primary_oai_lub_lu_se_d139236e_f75e_4ccc_9278_0457ad780d17&context=PC&vid=358FIN_LU_T:LAB&lang=en&search_scope=LAB_CAMPUS_CDI&adaptor=Primo%20Central&tab=Everything&query=any,contains,age-friendly%20housing&offset=0

Ympäristöministeriö 2020. Asumisen kehittämisen toimenpideohjelma 2020–2022. Viitattu 22.3.2022. Saatavissa

https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Ikaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf/52eb690c-1d88-17c4-a571-9d0054ff7961/Ikaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf?t=1603259593212

Ympäristöministeriö 2022. Ympäristöministeriöltä avustusta ikääntyneiden asumisen kehittämishankkeille. Viitattu 24.4.2022. Saatavissa <https://ym.fi/-/ymparistoministeriolta-avustusta-ikaantyneiden-asumisen-kehittamishankkeille>

Liite 1. Ikäystävällisen ja yhteisöllisen asumisen malli Orimattilan Asunnot Oy:ssä



IKÄYSTÄVÄLLISEN JA YHTEISÖLLISEN ASUMISEN TARKISTUSLISTA

Mitä enemmän kohde saa "kyllä" -vastauksia, sitä paremmin kohde ja toimintatavat tukevat ikäystävällisyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Asiakaskokemus	Kyllä	Ei
Mahdollisuus asioida kasvokkain		
Asiointi mahdollista sekä digitaalisesti, että puhelimitse		
Selkeä internet -käyttöliittymä, joka on optimoitu myös mobiiliin		
Kiireetön asiointi on mahdollista		
Valmius käyttää selkokieltä		
Esteetön käynti toimistoon		
Asukasneuvontaa on saatavilla		
Asiakaspalvelussa toimivilla on tietoa ja osaamista iäkkäiden kanssa toimimisesta		
Erytistapauksissa on mahdollisuus asiointiin kotikäyntinä		
Uuden asukkaan asumisen perehdytys on järjestetty		
Asiakaskokemusta mitataan säännöllisesti		

Asiakasosallisuuden varmistaminen	Kyllä	Ei
Toimivat asukasraadit		
Asukasraadeissa on iäkkäiden edustus		
Asukasraatien jäseniä ja rooleja vaihdetaan määräajoin		
Asukasraatien toiminta tehdään näkyväksi kaikille		
Säännölliset asukaskyselyt		
Asukaskyselyihin vastaaminen mahdollista myös paperisella lomakkeella		
Asukaskyselyjen vastaukset ja vaikutukset tehdään näkyväksi		
Seniorikävelyjä järjestetään		
Seniorikävelyille osallistuu myös apuvälineitä käyttäviä		
Seniorikävelyt dokumentoidaan ja havainnot sekä vaikutukset tehdään näkyväksi		
Asiakkaita osallistetaan uusien ja remontoitavien kohteiden suunnittelussa		

Yhteisöllisyyttä vahvistavat toimintatavat ja tilat	Kyllä	Ei
Talossa järjestetään iäkkäille soveltuvaa yhteisöllistä toimintaa		
Yhteisölliseen toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista		
Yhteisöllisen toiminnan näkemyksiä ja toiveita selvitetään osana asukaskyselyjä		
Kolmatta sektoria hyödynnetään yhteisöllisessä toiminnassa		
Yhteisölliseen toimintaan soveltuvaa tilaa löytyy piha-alueelta		
Yhteisölliseen toimintaan soveltuvaa tilaa löytyy sisältä		
Yhteisöllisessä tilassa on keittiöpiste yhteisökahveja varten		
Yhteisöllisen toiminnan hyvät käytänteet on luotu yhdessä asiakkaiden kanssa		
Naapurien väliseen vaihdantaan ja naapuriapuun kannustetaan sekä luodaan edellytyksiä		

Ikäystävällinen rakennus ja piha-alue	Kyllä	Ei
Sijainti keskeisellä paikalla		
Sijainti mahdollistaa maaston korkeuserojen, kulkuväylien ja etäisyyksien puolesta omatoimisen asiointin.		
Piha-alueiden huolellinen talvikunnossapito		
Rakennuksen sisätilat ovat esteettömät		
Sisätiloissa käytetty lämpimiä värejä ja maalaustavoilla pyritty parantamaan kulkuväylien hahmottamista		
Käytössä pääosin epäsuora valaistus		
Kerrokset merkitty selkeästi		
Käytävillä on käsijohteita		
Käytävillä on alaslaskettavia penkkejä		
Kerrostalossa on hissi		
Piha-alue on turvallinen, esteetön ja viihtyisä		
Piha-alueella on penkkejä		
Pihalla on katettu grilli-/ seurustelupaikka		
Puutarhakeinu		
Vehreä piha mahdollistaa vuodenaikojen seuraamisen		
Sisäänkäynti on katettu ja hyvin valaistu		
Rakennuksen ulko-ovi on sähköisesti avautuva automaattiovi		
Kynnyksissä ja portaissa on luiskat		
Rakennuksen sisätiloissa on kohtaamisen paikkoja		
Talossa on lokerot postipakettien toimittamiseen		
Talossa on kylmälokerikko ostosten toimittamiseen		

Vehreä piha mahdollistaa vuodenaikojen seuraamisen		
Korotettuja istutuslavoja löytyy hyötykasvien kasvattamiseen		
Kulkuväylät ovat tasaisia, helppokulkuisia ja selkeästi rajattuja		
Piha-alue on valaistu		
Rakennuksessa on rollaparkki / apuvälinevarasto		
Sähköisten kulkuvälineiden, esimerkiksi sähköpyörien lataus on mahdollista		

ASUNNOT	Kyllä	Ei
Riittävän suuret, valoisaat asunnot		
Asuntoon käynti on helppoa myös apuvälineillä		
Asunnoissa on hyvä äänieristys		
Asunnosta avautuva näkymä on rauhallinen		
Täysin esteettömät asunnot		
Kynnyksissä on integroidut liuskat		
Kaapit on sijoitettu riittävän matalalle		
Kodinkoneet ovat hyvällä käyttökorkeudella		
Turvalliesi		
WC:ssä on riittävästi tilaa apuvälineillä liikkumiseen		
WC:ssä on tukikahvoja		
Ovien ja kulkuaukkojen leveys on riittävä apuvälineiden käyttämiseen		
Kuvallinen ovipuhelin		
Pistorasiat on nostettu hyvälle käyttökorkeudelle		
Lattiamateriaalit ovat liukastumista ehkäisevät, erityisesti pesutiloissa		
Makuuhuone on riittävän leveä, jotta avustaminen on mahdollista vuoteen molemmilta puolilta		

Ikäystävällinen asuinympäristö	Kyllä	Ei
Keskeinen sijainti: lähipalvelut ovat alle 500 metrin etäisyydellä		
Bussipysäkki tai palvelubussin seisake on lähistöllä		
Esteettömät, päällystetyt ja valaistut kulkuväylät palveluihin		
Kulkuväylät ovat selkeästi hahmotettavissa ja erotettu muusta liikenteestä		
Huolellinen kulkuväylien talvikunnossapito		
Ei suuria korkeuseroja lähipalveluihin		

Kulkuväylien varsilla on penkkejä levähtämiseen

Liite 3. Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

PVM. 31.5.2022

Organisaatio	
Orimattilan Asunnot Oy	
Opinnäytetyön tekijä(t) Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi	Marko Hiekkänen
Opinnäytetyön aihe	
Iäkkäiden yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen kehittäminen Orimattilan Asunnot Oy:ssä	
Opinnäytetyön ohjaaja(t) Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi	Yliopettaja Mari Kokkonen, LAB
Opinnäytetyösuunnitelman tiivistelmä	
Opinnäytetyössä kehitetään iäkkäiden yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen malli. Työn tilaaja on Orimattilan Asunnot Oy. Malli tarjoaa työkaluja iäkkäiden asumisen kehittämiseen. Se soveltuu hyödynnettäväksi sekä nykyisen asutokannan kehittämiseen ikäystävälliseen suuntaan, että käytettäväksi apuna uuden asutokannan suunnittelussa. Mallin pohjaksi kerätään tietoa sekä Orimattilalaisilta iäkkäiltä, että kirjallisuudesta Suomesta ja ulkomailta.	
Opinnäytetyön menetelmien kuvaus	
Orimattilan Eläkkeensaajat Ry:lle järjestetään fokusryhmähaastattelu teemaan liittyen. Hateaan kirjallisuudesta ja tutkimuksista tietoa mallin pohjalle. Selvitetään Orimattilan Asunnot Oy:n nykytilanne, toiveet ja suunnitelmat iäkkäiden asumisen suhteen.	
Opinnäytetyössä tarvittava tausta-aineisto	
Orimattilan Asunnot Oy:n asukasrakenne, tilinpäätös, toimintakertomus sekä nykyisen asutokannan tilanne ja haasteet iäkkäiden asumisen näkökulmasta. Mahdolliset asukaspalautteet iäkkäiden asumiseen liittyen.	
Opinnäytetyön aineiston säilyttäminen ja hävittäminen	
Opinnäytetyön tekemiseen pyydetty ja saatu aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen yhteydessä.	
Opinnäytetyön aikataulu	
Tiedon kerääminen ja analysointi 6-10/2022. Mallin testaaminen ja viimeistely 10-11/2022. Malli valmis 11-12/2022. Opinnäytetyön raportointi 12/2022-2/2023: opinnäytetyö valmis.	
Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen	
Opinnäytetyön tuloksena valmistuva iäkkäiden yhteisöllisen ja ikäystävällisen asumisen malli ja nykyisen asutokannan nopean tarkistuksen check-lista on vapaasti Orimattilan Asunnot Oy:n hyödynnettävissä. Mallia voidaan hyödyntää yleisestikin iäkkäiden asumisen kehittämisessä.	
Muut mahdolliset yhteiskumppanit	

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	
Litteet (opinnäytetyön suunnitelma ja muut mahdolliset liitteet, esimerkiksi kyselylomake)	
Opinnäytetyön suunnitelma.	
Lisätietoja	
Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	
Opinnäytetyön tekijä(t) ja allekirjoitukset Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi:	Marko Hiekkänen
Opiskelijatunnus	[REDACTED]
Ryhmätunnus:	[REDACTED]
Sähköposti:	[REDACTED]
Puhelin:	[REDACTED]
Paikka ja aika	Orimattila 31.5.2022
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	<div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;"></div> Marko Hiekkänen
Ohjaajan tiedot ja allekirjoitukset Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi	
Nimi:	Eemeli Lönnqvist
Sähköposti:	[REDACTED]
Puhelin:	[REDACTED]
Paikka ja aika	Orimattilassa 31.5.2022
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	<div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;"></div> Eemeli Lönnqvist
Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös	
<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään muutoksin (selvitys ja muutosvaatimukset perusteluihin) <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä (perustelu)	
Perustelu	
Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.	
Hyväksyjän tiedot ja allekirjoitus	
Paikka ja aika	Orimattilassa 31.5.2022
Allekirjoitus ja nimenselvennys:	<div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;"></div> Eemeli Lönnqvist

Liite 4. Saatekirje

Marko Hiekkänen

Projektisuunnittelija ja YAMK-opiskelija [REDACTED]

7.8.2022

Orimattilan Eläkkeensaajat



Iäkkäiden asumisen keskustelu ja pullakahvit

Kiitos, että saan hyödyntää mielipiteitänne orimattilalaisten iäkkäiden asumisen kehittämisessä. Leppoisa keskustelumme toteutetaan pullakahvien merkeissä Järjestötuvalla **16.9.2022 klo 10 alkaen**. Tilaisuus kestää noin 1,5–2 tuntia. Osallistujamääräksi toivotaan 5–8 keskustelijaa. Keskustelu käydään luottamuksellisesti. Jokaiselta kysytään aluksi lupa keskustelun nauhoittamiseen ja sisällön hyödyntämiseen kehittämistyössäni. Kaikki materiaali käsitellään anonyymisti, eli kenenkään keskusteluun osallistuneen henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Muistiinpanot ja nauhoitettu haastattelu hävitetään aineiston jäsentelyn jälkeen.

Mihin keskustelua kanssanne tarvitaan? Tuotan iäkkäiden asumisen kehittämistyön Orimattilan Asunnot Oy:n tilauksesta. Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa toimeksiantaja Orimattilan Asunnot Oy:lle tietoa orimattilalaisten eläkeläisten näkemyksistä asumiseen liittyen. Tietoa hyödynnetään esimerkiksi uusien kerrostalohankkeiden suunnittelun pohjalla. Nyt pääsette siis konkreettisesti vaikuttamaan! Kehittämistyö on myös osa ylemmän ammattikorkeakoulun johtamisen opintojani.

Mikäli mahdollista, pyytäisin teitä tutustumaan oheiseen ennakkomateriaaliin, joka toimii keskustelumme tausta-aineistona. Tutustuminen on vapaaehtoista, eikä vaikuta keskustelun kulkuun.

Tapaamisiin pullakahvien ja leppoisan jutustelun merkeissä!

Ystävällisin terveisin

Marko Hiekkänen