

YMPÄRISTÖOPAS

Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin

**Liisa Sievänen
Markku Sievänen
Katariina Välikangas
Ulla Eloniemi-Sulkava**



YMPÄRISTÖMINISTERIÖ

YMPÄRISTÖOPAS

Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin

Liisa Sievänen
Markku Sievänen
Katariina Välikangas
Ulla Eloniemi-Sulkava

Helsinki 2007

YMPÄRISTÖMINISTERIÖ



YMPÄRISTÖMINISTERIÖ
MILJÖMINISTERIET
MINISTRY OF THE ENVIRONMENT

YMPÄRISTÖOPAS
Ympäristöministeriö
Asunto- ja rakennusosasto

Taitto: Leila Haavasoja
Kansikuva: Antinkoti Helsinki, Markku Sievänen
Sisäsivujen piirros kuvat: Liisa Sievänen

Julkaisu on saatavana myös internetistä:
www.ymparisto.fi/julkaisut

Edita Prima Oy, Helsinki 2007

ISBN 978-952-11-2651-2 (nid.)
ISBN 978-952-11-2652-9 (PDF)
ISSN 1238-8602 (pain.)
ISSN 1796-167X (verkkoj.)



ESIPUHE

Kuuntelevan kodin perusajatus on yksinkertainen: Kotona asuvan muistihäiriöistä kärsivän ihmisen elämää ja arjen sujumista voidaan helpottaa monella tavalla myös fyysistä asuinympäristöä parantamalla. Sosiaalikehitys Oy yhteistyökumppaneineen käynnisti vuonna 2005 hankkeen, jonka tarkoituksena oli selvittää millaisista asunnonmuutostöistä muistisairaata ja dementiaoireiset ikäihmiset eniten hyötyvät. Kuunteleva koti -hankkeen erityisenä kohteena ovat olleet asunnon tilasuunnittelu, kalustus, valaistus sekä värien ja tekstiilien merkitys. Tutkimuksia ja käytännön hoitotyön ammattilaisten kokemuksia hyödyntämällä on Hämeenlinnassa toteutettu yksityisasunnoissa muutostöitä, joiden vaikuttavuudesta tehdään seuranta-tutkimus.

Kokemukset ovat osoittaneet, että muutostöiden onnistumiselle on ratkaisevan tärkeätä, että ne toteutetaan riittävän ajoissa ja että asukkaan tuntemat hoitotyöntekijät ovat kiinteästi mukana muutostöiden valmistelussa. Hienotunteisuuden merkitystä ei voi liikaa korostaa. Muistioireiden lisääntyessä asunnon tuttuuden ja turvallisuuden merkitys korostuu ja muutostyöt tulisi toteuttaa ”ikään kuin mikään ei muuttuisi”.

Kuunteleva koti -hankkeen yhtenä keskeisenä tavoitteena on osoittaa asunnon muutostöiden merkitys ja tuottaa yleisesti sovellettavissa olevaa tietoa muutostöiden toteutuksesta. Tähän oppaaseen on koottu nykyisen tietämyksen pohjalta tietoa muistioireisille kotona asuville ikäihmisille hyödyllisistä asunnon muutostöistä ja muutostöiden suunnittelun periaatteista. Opas on tarkoitettu kaikille muistioireisten hoidosta kiinnostuneille kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, järjestöjen työntekijöille, suunnittelijoille ja muistioireista kärsiville ikäihmisille ja heidän omaisilleen.

Opas keskittyy asunnon fyysisiin tekijöihin eikä siinä käsitellä tekniikan hyödyntämistä. Markkinoilta löytyy runsaasti erilaista turvallisuus- ja hyvinvointiteknologiaa, jota on mahdollista hyödyntää myös asunnoissa. Tekniikan hyödyntämisessä korostuu sama hienotunteisuuden ja eettisten periaatteiden noudattamisen merkitys kuin asunnon muutostöissä ylipäätään.

Ympäristöministeriö on rahoittanut tämän hankkeen toteutusta. Ympäristöministeriön hankkeelle asettamaan ohjausryhmään ovat kuuluneet puheenjohtajana asuntoneuvos Raija Hynynen ja jäsenenä ylitarkastaja Tuomo Ikävalko Valtion Asuntorahastosta, tutkimuspäällikkö Päivi Topo Stakesista ja toimitusjohtaja Juha Kaakinen Sosiaalikehitys Oy:stä.

Hankkeen työkokouksiin ja oppaan kommentointiin ovat osallistuneet seuraavat asiantuntijat:

Ulla Eloniemi-Sulkava, Vanhustyön keskusliitto
Heli Eskolin, Hämeenlinnan kaupunki
Sirpa Granö, Alzheimer-keskusliitto
Arja Harju, Kanta-Hämeen keskussairaala
Kari Heljasvuo, Teknologiakeskus Innopark Oy
Minna Holopainen, Maija Laitio, Sisko Rajala ja Merja Steen, Ilveskoti
Juha Kaakinen ja Katariina Välikangas, Sosiaalikehitys Oy
Helinä Kotilainen ja Päivi Topo, STAKES
Lasse Lehtinen, Arkkitehtuuri Oy Lehtinen Miettunen
Jouni Leivo, Peruskorjauskeskus Oy Häme
Oili Rytilahti ja Airi Suuronen, Hämeenlinnan seudun Omaishoitajat
ja Läheiset ry
Merja Saarela, HAMK
Ulla Vuori, Suomen Dementiahoitoyhdistys.

Oppaan alkuosassa (luku 1.) FT, erikoissairaanhoidtaja Ulla Eloniemi-Sulkava Vanhustyön Keskusliitosta kuvaa yleisimpiä muistisairauksia ja niiden vaikutuksia muistioireisen ihmisen toimintakykyyn ja arjessa selviytymiseen. Asunnonmuutostöitä koskevan opastekstin (luku 2.) ja tarkistuslistaukset ovat laatineet arkkitehdit SAFA Liisa ja Markku Sievänen. Oppaan viimeisessä osassa (luku 3.) tutkija, HTL Katariina Välikangas Sosiaalikehitys Oy:stä havainnollistaa konkreettisen esimerkin avulla muutostyön toteutusprosessia ja siinä huomioitavia asioita.

Raija Hynynen
Asuntoneuvos
Ympäristöministeriö

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| Esipuhe | 3 |
| I Muistioireinen ihminen | 7 |
| <i>Ulla Eloniemi-Sulkava</i> | |
| 1.1 Muistisairauksien vaikutus käyttäytymiseen | 7 |
| 1.2 Muistioireisen kotona selviytyminen | 8 |
| 2 Muistioireinen kotona | 12 |
| <i>Liisa Sievänen, Markku Sievänen</i> | |
| 2.1 Yleiset periaatteet | 12 |
| Oman elämän hallinta omassa kodissa | 12 |
| Muutosten suunnittelu..... | 12 |
| 2.2 Turvallisuusnäkökohtia | 13 |
| Yleistä | 13 |
| Esteettömyys..... | 13 |
| Saavutettavuus ja ulottuminen..... | 14 |
| Tukikaitteet | 15 |
| Koneet ja laitteet..... | 16 |
| Ovet ja ikkunat..... | 16 |
| Äänet ja akustiikka..... | 16 |
| 2.3 Muutossuunnitteluun liittyviä näkökohtia | 17 |
| Asuinterilat | 17 |
| Asunnon pinnoista ja materiaaleista yleensä | 17 |
| Kalusteet..... | 18 |
| Tekstiilit..... | 18 |
| Hahmottaminen | 19 |
| Valaistus | 19 |
| Värit ja värierot..... | 21 |
| Värien psyykkisistä vaikutuksista | 22 |
| Kontrastit ja rajapinnat..... | 23 |
| Koordinaatisto..... | 23 |
| 2.4 Huonekohtainen ohjeistus | 24 |
| Yleistä | 24 |
| Sisäänkäyntialue ja ovet..... | 24 |
| Tuuletusikkunat | 26 |
| Parveke, pihaterassi | 26 |
| Eteinen..... | 26 |
| Keittiö | 27 |
| Olohuone | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Makuuhuone | 32 |
| Wc-tila | 32 |
| Kylpyhuone, pesuhuone..... | 34 |
| Löylyhuone | 37 |
| Lopuksi..... | 37 |
| Aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta | 39 |
| 3 Kuunteleva koti -pilotti..... | 41 |
| <i>Katariina Välikangas</i> | |
| 3.1 Lähtökohdat | 41 |
| 3.2 Kuuntelevan kodin prosessikuvaus | 42 |
| 3.3 Muutostarpeet ja toteutus..... | 43 |
| Ohjatusti yöllä wc-käynnille | 44 |
| Turvallisesti kylpyhuoneessa..... | 44 |
| Tuttuja asioita keittiössä..... | 44 |
| Hahmotettavat tilat..... | 45 |
| Hyvinvointiteknologiaa | 45 |
| 3.4 Kustannusten jakautuminen | 45 |
| 3.5 Jatkotoimenpiteet | 47 |
| Liite: Tarkistuslistaus | 48 |
| Kuvailulehti..... | 61 |
| Presentationsblad | 62 |
| Documentation Page..... | 63 |

1 Muistioireinen ihminen

Ulla Eloniemi-Sulkava

1.1

Muistisairauksien vaikutus käyttäytymiseen

Muistisairaudet ovat ikääntyneillä ihmisillä merkittävin sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta aiheuttava sairausryhmä ja ne yleistyvät väestön vanhenemisen myötä. Muistisairautta sairastavalla henkilöllä on ikätovereitaan suurempi tukipalveluiden tarve sekä pitkäaikaisen laitoshoidon riski¹.

Muistihäiriöt ja niiden taustalla olevat muistiin vaikuttavat sairaudet pystytään tunnistamaan nykyisin hyvissä ajoin ennen varsinaista dementoitumista. Dementiaasta voidaan puhua silloin, kun ihmisellä on muistivaikeuksien lisäksi myös jokin muu älyllisen toimintakyvyn heikkenemistä kuvaava oire ja kun nämä älylliset eli kognitiiviset oireet aiheuttavat hänelle selkeää haittaa selviytyä työssä ja päivittäisessä elämässä. Lievän dementian kriteerit täyttäviä henkilöitä on maassamme arviolta 35 000 ja vähintään keskivaikeasti dementoituneita ihmisiä noin 85 000.

Dementian määritelmä (American Psychiatric Association 1995)

A. Heikentyminen useammalla älyllisen toimintakyvyn alueella mukaan lukien

1) muistihäiriö (uuden oppimisen vaikeutuminen ja vaikeus palauttaa mieleensä aiemmin opittua)

JA

2) ainakin yksi seuraavista

a) afasia (kielellinen häiriö)

b) apraksia (liikesarjojen suorittamisen vaikeus vaikka motoriikka on kunnossa)

c) agnosia (nähdyn esineen tunnistamisen vaikeus tai nähdyn merkityksen käsittämisen vaikeus, vaikka näköhavainnon jäsentäminen on normaali)

d) toiminnan ohjaamisen häiriö (mm. suunnitelmallisuus, kokonaisuuden jäsentäminen, järjestelmällisyys, abstrakti ajattelu)

SEKÄ

B. Älyllisen toimintakyvyn muutokset aiheuttavat merkittävän sosiaalisen tai ammatillisen toiminnan rajoittumisen ja merkittävän heikkenemisen aiemmin paremmalta toiminnan tasolta.

¹ Laitoshoidon suurta riskiä kuvaa se, että Suomessa pitkäaikaislaitosten asukkaista 80–85% on jonkin asteisesti dementoituneita.

Muistin heikkeneminen on vain yksi muistioireita aiheuttavan muistisairaiden oire. Dementiaa aiheuttavat yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti², Lewyn kappale -tauti³ ja verisuoniperäinen dementia⁴. Monet sairastavat myös näiden tautien sekamuotoja. Muistisairauksiin liittyy eriasteisina monia sairastuneen ja hänen mahdollisen omaisensa elämänpäiiriin vaikuttavia oireita ja seurauksia.

Muistisairaudet vaikeuttavat ihmisen kykyä ilmaista itseään, tunteitaan ja tarpeitaan. Itseilmaisun keinot muuttuvat, minkä vuoksi kanssaihmiset eivät aina ymmärrä sairastuneen tarpeita. Käyttöoireet aiheuttavat haittaa tai vaaraa ympäristölle, mutta niistä kärsii huomattavasti myös itse muistioireinen ihminen. Kognitiiviset muutokset yhdistettynä henkilökohtaisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin ovat osaltaan laukaisemassa inhimillisesti ja hoidollisesti kuormittavia käyttöoireita⁵. Oireet voivat kertoa myös sisäisestä mielen maailmasta ja pahasta olost.

Fyysiset oireet, kuten kävelyvaikeudet, virtsan ja ulosteiden pidätysvaikeudet sekä laihtuminen ja lihaskato aiheuttavat ihmiselle arjesta selviytymisen vaikeuksia ja avuntarvetta. Aleneva toimintakyky ja vähenevä kyky ilmaista itseä aiheuttavat sairastuneelle turhautumia ja voivat sulkea hänet pois monilta yhteisöllisiltä areenoilta. Erityisesti vetäytyminen sosiaalisista kontakteista, masentuneisuus ja ahdistuneisuus ovat yleisiä jo ennen dementoitumista. Elämönhallinnan heikkeneminen ja siihen liittyvä turvattomuus saattavat ilmetä mustasukkaisuutena, epäluuloisina virhetulkintoina, toisto-oireina tai levottomuutena.

Kognitiivisten sekä fyysisten oireiden vaikutukset toimintakyvyn eri osa-alueiden heikkenemiseen sekä itsearvostuksen kokemuksiin lisäävät muistioireisen avuntarvetta. Silti muistisairas ihminen haluaa säilyttää autonomiansa ja arvokkuutensa niin pitkälle kuin mahdollista.

1.2

Muistioireisen kotona selviytyminen

Kotona asuminen on yleensä muistioireisen ihmisen toive, jonka toteutumiseen hän tarvitsee sairauden edetessä läheisten apua. Suomen noin 120 000 muistioireisesta ihmisestä 60 % asuu kotona. Näistä kotona asuvista kaksi kolmesta asuu yksin. Yksin asuvista valtaosalla on lievä dementia⁶. Monien kohdalla omaishoitaja mahdollistaa omassa kodissa elämisen sairauden edetessä keskivaikeaan ja vaikeaan vaiheeseen. Omaishoitajat ja erityisesti puolisoitajat ovat useimmiten hyvin motivoituneita

2 55–70% kaikista muistisairaista, taudinkuvaa hallitsevat hidas noin kahdeksan vuoden kuluessa tapahtuva laaja-alainen muistin ja muiden kognitiivisten toimintojen heikkeneminen, monenlaiset käyttäytymisen muutokset sekä fyysisen toimintakyvyn lasku.

3 Noin 15 % kaikista muistisairauksista; keskeisinä piirteinä ovat vaihtelevalla nopeudella tapahtuva kognitiivisten toimintojen heikkeneminen, Parkinsonin taudin kaltainen jäykkyys, hetkestä toiseen vaihteleva oireisto, äkilliset kaatumiset ja pyörtymiset sekä näköharhat.

4 Noin 15 % kaikista muistisairauksista; verisuoniperäisiä dementoita on useita erilaisia alatyyppejä. Niitä kuvaa taudin portaittainen eteneminen, aivo-verenkiertohäiriöiden vaikutus läiskittäin eri aivoalueisiin ja niistä aiheutuvat kognitiivisiin toimintoihin liittyvät oireet sekä samanaikaiset pienet halvaus- tai puheoireet.

5 Muistioireinen ei esimerkiksi tunnista läheisiään tai tekee virhetulkintoja ympäröivästä maailmasta; keskustelee peilikuvansa kanssa tai pitää TV:n henkilöitä todellisina.

6 Eri tutkimusten pohjalta muistisairaudesta kärsivien ihmisten kotihoidon kestoksi voidaan arvioida 6-8 vuotta, ja laitoshoidon keskimäärin 2-3 viimeistä elinvuotta.

ja halukkaita jatkamaan muistisairaana läheisensä kotihoitoa, jos riittävää tukea on tarjolla.

Muistisairaudesta huolimatta ihmisellä on monia säilyneitä kykyjä ja ominaisuuksia, joiden kunnioittaminen on hyvän hoidon, palvelun ja myös tilasuunnittelun edellytys. Muistioireinen ihminen kykenee yleensä nauttimaan nykyhetkestä, kun hän saa elää mahdollisimman normaalia elämää, toteuttaa itseään ja olla häntä arvostavien ja hänet hyväksyvien ihmisten parissa. Hyvin säilyvä huumorintaju auttaa laukaisemaan hankalia tilanteita ja tukee normaaliuden ja mielihyvän kokemuksia⁷.

Turvallisuus syntyy jatkuvuudesta, muuttumattomuudesta ja tuttuudesta. Vaikka lähimuisti on huono tai olematon, tunnelmien ja tunteiden muistaminen on kuitenkin säilynyt. Koti tuntuu kodilta, kun siellä voi kokea olevansa vapaa ja itseään määräävä, olla suojautuneena 'maailman pahuudelta' ja elää itseään toteuttaen ja omaan tahtiinsa. Kodin on tärkeä tarjota kodikkuuden, normaaliuden ja mielihyvän tunteita.

Muistioireisella ihmisellä on kognitiivisten muutosten vuoksi vaikeuksia selviytyä arjessa sekä toimia tavoitteellisesti ja keskittyneesti. Nämä vaikeudet aiheuttavat levottomuutta. Hahmottamiskyvyn heikentyminen vaikeuttaa liikkumista ja aiheuttaa eksyilytaipumusta. Sopivat värikontrastit ja ympäristön maamerkit voivat auttaa selviytymistä. Esimerkiksi tuolin istuintyynyn tai WC-istuinrenkaan voimakas, ympäristöstä poikkeava väri helpottaa sekä istuimen hahmottamista että myös istuutumista. Myös valon määrä auttaa orientoitumaan. Kesäaikana tiettyinä aikoina pimentyvät ja aukeavat ikkunaverhot tukevat aikaa orientoitumista.

Yleensä lukukyky säilyy pitkään, joten esimerkiksi kalenteriin kirjoitetut viestit voivat tukea muistia, orientaatiota ja edelleen elämänhallinnan kokemusta. Toisaalta on tärkeää huomioida, että ympäristössä olevat kirjoitukset saattavat myös ohjata ajattelua ja toimintaa ei-toivottuun suuntaan. Kätevyyden ja liikkeen koordinoinnin vaikeudet aiheuttavat kaatumistaipumusta. Muistioireisen sängystä ylös nousemisesta kertova hälytin saattaa vähentää omaishoitajan kuormittuneisuutta ja parantaa unen laatua. Kulkureitillä olevat matot ovat riski, mutta ne voivat olla kodin asukkaalle sisutuksellisesti merkittäviä. Mieluinen musiikki voi tuottaa mielihyvää ja rytmittää kankeaa liikkumista vieden huomion pois suorittamisesta.

Ympäristön hahmottamisen kyky voi heikentyä jo melko varhaisessa vaiheessa ja mieltä tai tunteita kuormittavissa tilanteissa muistioireinen ihminen eksyy helposti kotiympäristössäänkin. Pelkoa ja ahdistusta voi seurata esimerkiksi jos henkilö kokee, että television tapahtumat tapahtuvat omassa kodissa. Samoin peili voi aiheuttaa virhetulkintoja, kun ei henkilö tunnista omia kasvojaan, vaan tulkitsee vieraan ihmisen tulleen kotiinsa. Aidattu piha-alue tai lasitettu parveke antavat liikkumavapautta ja vähentävät rajoitetuksi tulemisen tunnetta.

Muistisairauden edettyä dementiaksi ihmisen maailma ei ole rationaalinen, faktoihin tai syy-seuraus -suhteisiin perustuva. Orientoituminen ja arjessa selviytyminen eivät perustu tietoon, muistiin ja asioiden yhdistämiseen vaan hajanaisen maailman synnyttämiin tulkintoihin. Oleellista on, että muistioireinen tuntee olevansa kotonaan. Kodin muutostöiden ammattilaisten täytyy tietää muistisairauksien luonteesta ja monenlaisista seurauksista, mutta heillä tulee olla myös kykyä laajasti kuulla ja

⁷ Muistioireisen ihmisen vahvuuksia on herkistynyt kyky aistia tilanteiden ja ympäristön tunnelmia sekä ilmaista avoimesti sen hetkisiä kokemuksiaan, mistä voi seurata myös ympäristön huonosti sietämää normitonta käyttäytymistä.

ymmärtää muistioireisen ihmisen ja hänen läheistensä tilannetta. Muutostöissä on tärkeää panostaa myönteisiin viesteihin ja myönteisten kokemusten syntymiseen.

On tärkeää tunnistaa, mitkä ammattilaisten näkökulmasta hyvät ideat ja hyvin suunnitellut muutokset saattavat käytännössä aiheuttaa ongelmia muistioireisen tai hänen omaishoitoperheen kohdalla. Onnistuneet muutostyöt tapahtuvat yhteistyössä muistioireisen ja hänen läheistensä kanssa. Yksin asuvan ihmisen kohdalla sairastuneen elämää tunteva läheinen on tärkeä yhteistyökumppani.

Lähteet

- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed: DSM-IV. Washington, D.C: American Psychiatric Association, 1995.
- Ballard, CG – O'Brien, J – James, I – Swann, A: Dementia: Management of behavioural and psychological symptoms. Oxford University Press. Oxford 2001.
- Eloniemi-Sulkava U: Käyttösoireisten dementoituneiden lääkkeetön hoito. *Vanhustyö* 2006; 1: 10-13.
- Eloniemi-Sulkava, U – Saarenheimo, M – Laakkonen, M-L – Pietilä, M - Savikko N (toim.): Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 14. *Vanhustyön keskusliitto*. Gummerus, Saarijärvi, 2006.
- Erkinjuntti, T – Alhainen, K – Rinne, J – Soininen, H (toim): Muistihäiriöt ja dementia. Kustannus Oy Duodecim. Hämeenlinna 2006.
- Laurila, JV – Pitkälä, KH – Strandberg, TE – Tilvis, RS: Detection and documentation of dementia and delirium in acute geriatric wards. *Gen Hosp Psychiatry* 2004; 26: 31-35.
- Noro, A: Asiakasrakenne pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Kirjassa: Noro A, Finne-Soveri H, Björkgren M, Vähäkangas P (toim.). *Ikääntyneiden laitoshoidon laatu ja tuottavuus – RAI-järjestelmä vertailukehittämisessä*. Stakes, M205. Helsinki 2005: 48-63.
- Noro, A – Finne-Soveri, H – Björkgren, M – Vähäkangas, P (toim.): *Ikääntyneiden laitoshoidon laatu ja tuottavuus - RAI-järjestelmä vertailukehittämisessä*. Stakes, M205. Helsinki 2005a.

2 Muistioireinen kotona

Liisa ja Markku Sievänen

2.1

Yleiset periaatteet

Oman elämän hallinta omassa kodissa

Ihmiselle on tärkeää säilyttää oman elämänsä hallinta mahdollisimman pitkään. Ennen pitkää muistisairaus johtaa kuitenkin siihen, että tämä hallinnan mahdollisuus vähenee. Kodin muutosratkaisut tulee tehdä siten, että ne pitävät yllä tai vahvistavat oman elämän hallintaa muistisairaudesta huolimatta.

Muutoksia harkittaessa tulee aina lähteä siitä, että kyseessä on muistioireisen asukkaan oma koti. Asukkaan omia mielipiteitä ja mieltymyksiä tulee kunnioittaa ja tehdä ratkaisut näistä lähtökohdista lähtien. Näillä asioilla on oleellista merkitystä asukkaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä sitä kautta palvelutarpeeseen.

Muutosten suunnittelu

Muutoksia joudutaan tekemään, jotta muistioireinen voisi asua pidempään kotona. Erityisesti hahmottamisen vaikeutuminen ja aistien heikentyminen aiheuttavat toiminnallisia vaikeuksia jokapäiväisessä elämisessä. Toiminnalliset puutteet pitäisi pystyä korvaamaan fyysiseen ympäristöön tehtävillä muutoksilla.

Muutosten suunnittelussa kartoitetaan yksilöllisesti muistioireisen asukkaan toiminnan kannalta pakolliset muutokset. Muutosten määrä kannattaa minimoida ja tehdä niitä vähitellen sairauden kehittymisen myötä. Pienempiä ja vähitellen tapahtuvia muutoksia on asukkaan helpompi käsitellä ja hyväksyä. Isommat muutokset kannattaa toisaalta tehdä yhdellä kertaa, ettei asunto ole koko ajan remontoitavana. Muutosten määrän minimointi on erityisen tärkeä sellaisten asioiden kohdalla, joihin liittyy ns. lihaskuivumista. Ihminen tekee oppimansa asiat tottumusten mukaan. Kun jokin asia muutetaan, kestää jonkin aikaa, ennen kuin opimme tekemään asian uudella tavalla.

Turvallisuuskäsitteitä

Yleistä

Turvallisuuskäsitteiden huomioiminen viihtyvyyden ja toiminnallisuuden ohella on myös hyvin merkityksellistä. Rakenteellisten ratkaisujen lisäksi yhä tärkeemmän osan saavat nykyaikaiset tekniset järjestelmät mahdollisuuksineen. Jos teknologian avulla, kuten valvonta- ja hälytysjärjestelmien käytöllä, puututaan henkilön yksityisyyteen, on tällöin pohdittava sitä, onko tämä eettisesti perusteltua eli onko sairastuneelle odotettavissa selvää hyötyä. Lisäksi tekniset järjestelmät ovat koko ajan voimakkaasti kehityksen ja muutoksen alla. Tässä oppaassa ei käsitellä kuitenkaan teknisiä järjestelmiä.

Esteettömyys

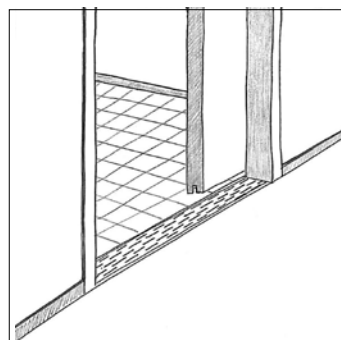
Suuri osa muistioireisista säilyttää liikuntakykynsä pitkään. Osa on kuitenkin jo toimintakyvyltään rajoittuneita ja osan voi olla vaikea liikkua. Jotta asukas voi asua sairautensa edessä omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, tulee asunnoista tehdä esteettömiä heti alkuvaiheessa, jos korjauksia joudutaan jatkamaan. Silloin saadaan isommat korjaukset tehtyä yhdellä kertaa ja kustannuksiltaan myös taloudellisesti.

Kynnyksettömyys on yksi ehdoton edellytys asunnossa. Kaikki vanhat kynnykset poistetaan oviaukoista, paitsi niiden tilojen osalta, joihin asukkaan ei tarvitse tai ei toivota menevän. Myös turhat ovet voidaan poistaa. Nykyisin on hyviä ratkaisuja kynnyksettömän asunnon toteuttamiseen myös wc- ja kylpyhuonetilojen osalta, jos alkuperäiset välipohjarakenteet sen sallivat. Jos betonirakenteisen rakennuksen välipohjassa on kauttaaltaan yli 40 mm pintalaattarakente, voidaan kylpyhuone saada samaan tasoon muun asunnon kanssa.

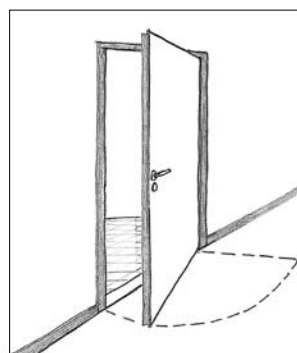
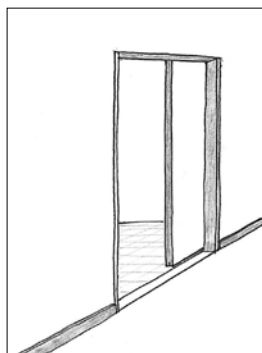
Luiska asunnon sisällä on huono ratkaisu ja lisää kaatumisriskiä. Luiskaratkaisuun joudutaan kuitenkin silloin, kun ei ole pintalaattaa ja välipohjana on ontelolaatta. Luiska täytyy tällöin tehdä mahdollisimman lyhyenä ja loivana. Lisäksi se tulee merkitä siten, että asukas huomaa muutoksen. Muutoksen merkintänä voidaan käyttää värejä, kaiteita, pystytankoja tms. Luiskaan tarvitaan kaiteet kummallekin puolelle.

Kynnyskaivon avulla voidaan toteuttaa helposti esteettömyyden vaatimus kylpyhuoneen ja asuinhuoneen välillä. Kynnyskaivo katkaisee vedenkulun kylpyhuoneesta asuinhuoneeseen. Ratkaisu on ollut laajalti käytössä Japanissa. Suomessakin se on vähitellen leviämässä vanhainkoteihin ja vanhusten palvelutaloihin. Se voidaan toteuttaa myös tavallisiin asuntoihin.

Suomalainen rst-kalustevalmistaja on kehittänyt toiminnallisen ja esteettömän kynnykskaivon.



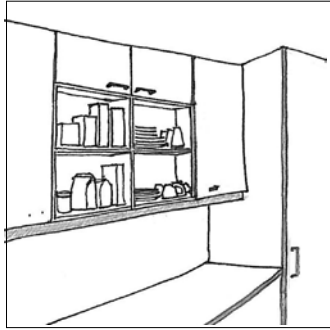
Liukuovi on myös kätevä esteettömyyden kannalta. Se ei aiheuta samanlaista törmäysvaaraa kuin auki oleva ovi. Muistioireiselle henkilölle liukuoven käyttäminen on todennäköisesti vaikeaa: hän ei hahmota sitä oveksi tai sen aukaiseminen ja sulkeminen voi olla hänelle mahdotonta ja aiheuttaa sen vuoksi ahdistusta ja ärtymystä. Lihas- ja näkömuistiin tallentuneet kuvat siitä, mikä on ovi ja miten sitä käytetään voivat estää liukuoven onnistuneen käytön. Sen vuoksi liukuoven käyttö voi parhaiten tukea omaishoitajaa ja tuoda lisätilaa muistioireisen avustamiseen.



Saavutettavuus ja ulottuminen

Toimintakyvyn heiketessä ulottuminen myös vaikeutuu. Nykyisin on saatavissa jo melko edullisesti sähköisesti toimivia säädettäviä kalusteita. Näitä muutoksia kannattaa kuitenkin tehdä harkitusti ja asukkaan toimintatapoja ajatellen. Koska muistioireinen harvoin kykenee säätämään kalusteita, kannattaa niitä käyttää, jos omainen voi vastata kalusteiden säätämisestä. Säätimet kannattaa sijoittaa mahdollisimman huomaamattomaan paikkaan ja näin varmistaa se, että sairastunut ei tahtomattaan vahingoita niitä.

Saavutettavuutta voidaan parantaa muillakin tavoin, esimerkiksi asentamalla kaapit alemmaksi, jolloin niihin ulottuu paremmin. Näihin kaappeihin sijoitetaan usein



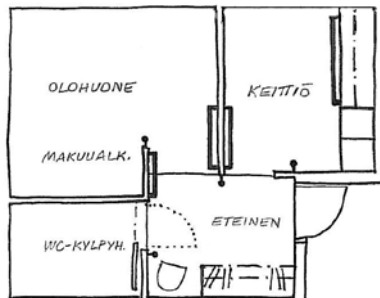
Saavutettavuutta voidaan parantaa poistamalla tarpeettomia välioivia ja kaapin ovia. Tällöin nähdään helposti mitä missäkin kaapissa on. Kaapin ovien poistamisessa pitää muistaa asukkaan toimintatavat ja muistioireiden aste. Ovien poistaminen voi aiheuttaa myös haittaa.

tarvittavia tavaroita ja asukasta opastetaan käyttämään näitä kaapistoja. Tavaroiden järjestystä ei kaapeissa kannata muuttaa, jotta tuetaan pitkäkestoista muistia.

Iän myötä tasapainoasti heikkenee ja kaatuminen on suuri riskitekijä. Jos esimerkiksi jonkin esineen tavoittamiseksi täytyy kurottautua ylöspäin tai pitkälle eteenpäin, voi helposti horjautua ja kaatua. Apuvälineillä voi myös helpottaa toimintaa, jos asunnossa on riittävästi vapaata tilaa. Ylimääräisten kalusteiden poistaminen helpottaa apuvälineillä liikkumista ja siten saavutettavuutta, mutta se on tehtävä hyvässä yhteisymmärryksessä asukkaan kanssa.

Tukikaiteet

Kotona liikkumista ja kulkuväyliä tulee tarkastella turvallisuuden kannalta erityisellä huolella.



Asukkaan kanssa on hyvä kulkea eri reitit läpi, tarkastella kriittiset kohdat ja tutkia mihin kaiteet ja kahvat sijoitetaan. Tukikaiteita tulee lisätä asukkaan toimintakyvyn arvioinnin pohjalta.

Kaiteiden ja kahvojen materiaalivalinnassa tulee kiinnittää huomiota kestävyys ja tukevuuden lisäksi tartuntapinnan kitkaisuuteen ja väreihin sekä ottaa huomioon asukkaan allergiat, kuten nikkeli-allergia. Tuntoaisti säilyy melko hyvin muistisairauden heiketessä ja tunnemuisti korostuu muun muistin heiketessä. Sen vuoksi on hyvä, että kahvojen ja kaiteiden materiaali tuntuu käteen lämpimältä tai ei ainakaan kylmältä.

Koneet ja laitteet

Liikuntakyvyn ja tasapainon heikentymisen myötä on kiinnitettävä huomiota asunnossa olevien laitteiden ja tavaroiden tukevaan kiinnitykseen. Kaikki asunnon koneet, laitteet ja kalusteet tulee kiinnittää siten, että ne eivät kaadu, kun niistä otetaan tukea. On varmistettava, ettei esimerkiksi liesi kaadu asukkaan päälle, kun asukas kaatuessaan ottaa kiinni uunin vetimestä.

Uusia koneita ja laitteita hankittaessa tulee kiinnittää erityistä huomioita niiden helppokäyttöisyyteen ja tuttuuteen. Mikrouuneissa, liesissä ja pesukoneissa tulee olla helpot manuaaliset ohjauspainikkeet tai vääntimet, digitaalisia tulee välttää. Lietettä valittaessa on varmistettava, että siinä on turvallisuutta lisäävänä ratkaisuna ylikuumenemisen estävä toiminto eli liesivahti. Vanhaan lieteen sen voi lisätä jälkikäteen.

Ovet ja ikkunat

Muistioireiden lisääntyessä yhä tärkeämmäksi muodostuvat lukitusturvallisuuteen liittyvät kysymykset. Yksin asuvaa ihmistä ei kuitenkaan saa takalukita kotiin.

Erilaiset pelkotilat ja epäluulot saattavat kasvaa vanhuuden myötä. Oveen voi laittaa varmuusketjun tai vastaavan, jolla voidaan estää asiattomien tunkeutuminen asuntoon, jos asukas vahingossa avaa oven tuntemattomille. Dementoivan sairauden myötä varmuusketjun käyttö voi vaikeutua ja silloin on harkittava muita teknologisia vaihtoehtoja. Toisaalta ikkunat tulee varustaa avautumista rajoittavin laittein siten, ettei niistä pääse putoamaan⁸.

Äänet ja akustiikka

Erilaiset äänihäiriöt saattavat aiheuttaa pelkoa ja ärtyisyyttä. Äänien tutkinta ja havaittujen häiriöiden korjaaminen voivat vaikuttaa asukkaan turvallisuuden tunteeseen ja viihtyisyyteen. Äänihäiriöiden minimoiminen voi luoda turvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa siten asukkaan hyvinvointiin. Toisaalta tutut äänet ympäristössä voivat myös lisätä turvallisuuden tunnetta henkilöstä ja sairauden vaiheesta riippuen.

Kuulon heikettyä pitäisi myös olla mahdollista kuunnella televisiota tai radiota kovalla voimakkuudella. Tärkeäksi tulee asunnon ääneneristävyyden parantaminen siellä, missä se on liian heikko tai siinä tapauksessa, että se aiheuttaa häiriötä muille talon asukkaille. Seinät, ovet ja katot voidaan eristää monin eri tavoin.

⁸ Katso tarkemmin kohdasta: Huonekohtaisten asioiden käsittely ja ohjeistus.

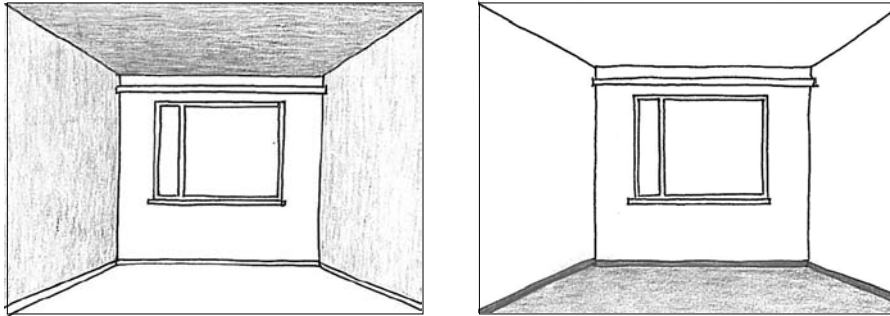
Muutosuunnitteluun liittyviä näkökohtia

Asuintilat

Asunnon viihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat tilojen väljyys ja selkeys, helppo orientoitavuus, sekä oikea lämpötila ilman vedontunnetta. Yksi tärkeä tekijä on turvallinen ympäristö, jossa ei ole kiiltäviä tai liukkaita pintoja, eikä häikäisyä, mutta ei myöskään vastavaloa. Asunnon kodikkuuteen vaikuttavat lisäksi värit, kalusteet ja tekstiilit.

Asunnon pinnoista ja materiaaleista yleensä

Yleensä on hyvä, jos kattopinta on vaalein ja lattia tummin pinta. Tämä on luonnollista, sillä ulkotilassa suurin valo tulee ylhäältä, kun taas jalkojen alla on aina jonkin värinen maa. Tumma kattopinta saa tilan tuntumaan matalalta ja jopa painostavalta ja toisaalta valkea lattia heijastaa valoa väärästä suunnasta, joka voi aiheuttaa epävarman kävelyn kenellä tahansa.



Lattiassa kiiltävät pinnat eivät ole koskaan hyväksi kenellekään. Yleensä vahatut pinnat tulevat kiiltäviksi. Kiiltävä pinta aiheuttaa häikäisyä ja mielikuvan liukkaasta pinnasta ja usein onkin sitä, jolloin kävely tulee epävarmaksi. Kumimatto ei kiillä eikä ole liukas eikä sitä tarvitse myöskään vahata. Silti se ei ole karhea, jolloin puhtaanapito vaikeutuisi.

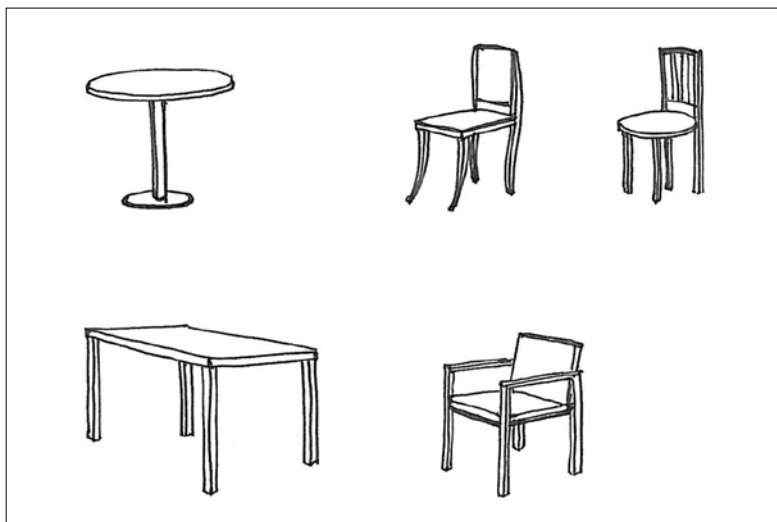
Seinissä voi olla tilaa kaventavia tai leventäviä värejä. Suuret kuviopinnat seinillä tai ikkunaverhoissa saattavat myös aiheuttaa näköharhoja ja vääränlaisia aistimuksia. Kokonaisuudessa tulisi pyrkiä tiettyyn harmoniaan. Luonnonvalon merkitystä ei sovi unohtaa. Voimakkain luonnonvalo tulee yläviistosta, se tulee pyrkiä säilyttämään sisätiloissa. Värejä ja valoja Suomessa paljon tutkineen arkkitehti Seppo Rihlaman sanoin: ”Ikkunaverhoissa kapan käyttöä ei voi suositella, sillä se riistää tilalta arvokaimman osan saatavissa olevasta luonnonvalosta”.

Kalusteet

Kalusteilta vaaditaan tukevuutta ja kestävyyttä. Ne eivät saa kaatua, jos niistä otetaan tukea kävellessä, niihin nojatessa, niihin istuttaessa tai niistä noustessa.

Kalusteiden tulee olla helppokäyttöisiä. Varsinkin istuinkalusteilta vaaditaan erityisiä ominaisuuksia juuri helppokäyttöisyyden vuoksi. Niihin tulee voida istahtaa helposti, samoin niistä on helposti päästävä ylös, mikä tarkoittaa ensinnäkin riittävän korkeaa istuinkorkeutta. Kaluste ei saa myöskään luiskahtaa alta pois siihen istuttaessa, joten se ei saa olla liian kevyt. Toisaalta kalusteen liukumiseen pois alta vaikuttavat myös lattiamateriaali ja lattian liukkaus. Riittävän eteen tulevat käsinojat helpottavat istuutumista ja ylösnousua tuolista.

Keskijalallinen pöytä saattaa keikahtaa herkemmin kuin nelijalkainen pöytä reunasta tukea otettaessa. Pöydän tukevuutta lisää vielä se, että jalat ovat aivan ulko-reunoilla. Tuoleissa taas liian kapealla olevat jalat ovat herkempiä kaatumaan kuin tuolit, joiden jalat ovat riittävän etäällä toisistaan.



Tekstiilit

Alla lueteltuja tekstiilien ominaisuuksia vaaditaan laitoskalusteilta, mutta kotioloisakin kannattaa ottaa huomioon kalusteiden hankinnoissa nämä ominaisuudet. Kankaat ovat kalliimpia näiden erityisominaisuuksien takia, toisaalta kauaskantoisesti ajatellen hinta voi maksaa itsensä takaisin.

Tekstiileiltä vaadittavia ominaisuuksia:

- Paloturvallisia; uuden kalusteen tai muun tekstiilin hankinnassa kannattaa pohtia, olisiko syytä valita paloturvallinen kangas etenkin ikkunaverhojen kohdalla.

- Pesuominaisuuksiltaan paloturvalliset kankaat eivät yleensä kestä kuin enintään 40°C lämpötilan, on olemassa joitakin laatuja, jotka kestävät 60°C pesulämpötilan.
- Helppohoitoisia ja helposti puhdistettavia.
- Kiinteissä kalusteverhoiluissa kankaan tulisi olla kosteutta läpäisemätön (esim. lateksipohjainen), pinnaltaan pyyhittävä ja pestävä, homehtumaton, antibakteerinen ja mahdollisimman hengittävä.
- Irroitettavissa päällysteissä kankaan tulisi olla riittävän jäykkä ja venymätön, hyvin paikoillaan pysyvä ja helposti irroitettavissa pesua varten (tarrakiinnitys). Näissä kankaissa kosteussuojan täytyy olla erillisenä irtopäällysteen alla.
- Hyvä kulutuksen kestävyys vaaditaan lähinnä istuinverhoilukankailta. Hankauskettoa testataan ja ilmoitetaan Martindale-lukuna, eli mitä suurempi luku, sitä kestävämpi kangas.

Hahmottaminen

Valaistus on tärkein hahmottamisen kannalta. Tämän ohella hahmottamiseen vaikuttavat oleellisesti värit, värierot, kontrastit, rajapinnat, kulmat ja nurkat.

Valaistus

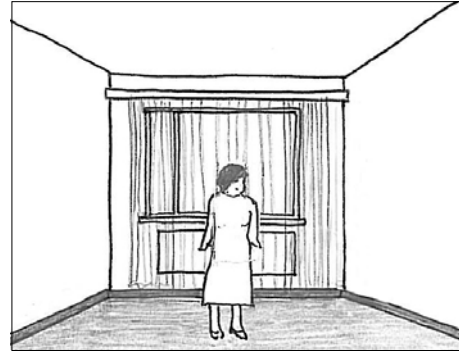
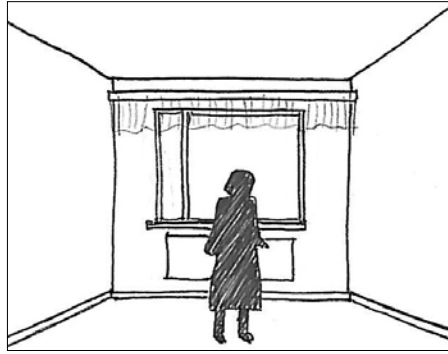
Ikääntymisen myötä ihmisen näkemiseen tarvittavan valon tarve lisääntyy. Ikääntymisen tuomat muutokset vaikuttavat näkökenttään, liikkeen havainnointiin, näöntarkkuuteen, kontrastien havainnointiin, häikäisyalttiuteen sekä värierottelukykyyn.

Valoisuuden tarve riippuu aina suoritettavasta toiminnasta. Valon jakautuminen tilassa on oleellista näkemiselle ja valoisuuden tuntemukselle. Valaistuksen värillä on merkitystä näkemisen ohella luonnollisesti värin kokemiseen ja viihtyisyyteen. Valon väri muuttaa aina myös ympäristön värejä. Tämä on huomioitava kokonaisuutena värivalintoja tehtäessä. Erityisesti loisteputkivalaisimissa on eri sävyisiä lampuja.

Yleisvalona riittävä taso on n.100–200 lx, ja alueilla, joilla vain liikutaan, yleisvalona n.80–100 lx riittänee. Ruokapöydän valaistukseen ja ruoanlaittopisteisiin suositeltava valomäärä on vähintään 200 lx. Lukemiseen tai käsitöiden tekemiseen tarvittava luksimäärä on 300–500 lx. Wc- ja pesuhuoneissa 200 lx valaistustaso on hyvä, kun taas makuuhuoneen valaistus saa olla matala. Vertailun vuoksi mainittakoon, että auringonvalo on n.100 000 lx.

Valoisuudella on todettu olevan virkeyteen ja henkiseen tilaan merkittävä vaikutus. Tästä osoituksena ovat kirkasvalolampun ja -hoito. Usein on syytä lisätä asunon valaistustasoa. Monelle valoisuus lisää myös turvallisuuden tunnetta. Pelkkiin luksimääriin ei kannata kiinnittää liikaa huomiota, sillä valoisuuden aistimiseen vaikuttavat valon määrän ohella oleellisesti myös heijastavien pintojen valoisuus.

Vaaleat pinnat heijastavat valoa ja tummat pinnat imevät valoa. Yleensä katon värin on hyvä olla vaalea, jolloin sitä voidaan käyttää heijastuspintana. Samoin sei-



nien vaaleus toimii hyvin heijastuspintana, kunhan valonlähde ei ole liian voimakas ainakaan silmäkorkeudella, jolloin se voi aiheuttaa häikäisyn tunnetta.

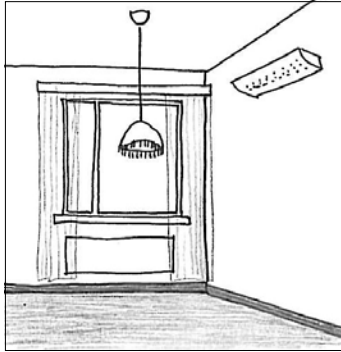
Lattiaa ei kannata käyttää valon heijastuspintana, koska se aiheuttaa helposti häikäisyä ja epävarmuuden tunnetta. Lattialla kannattaa olla valkoisesta poikkeava tummempi sävy, jolloin se antaa turvallisen tukevan tuntuksen alustan kävelyille.

Valon tulosuunta vaikuttaa omalta osaltaan näkemiseen ja hahmottamiseen. Luonnonvalon tulosuunta ja voimakkuus vaihtelevat ikkunoiden suuntauksesta, vuorokauden ja vuodenajasta riippuen. Kirkkaan auringonvalon häikäisyvaikutukset tulee pyrkiä poistamaan. Voimakas vastavalo aiheuttaa häikäistymistä ja epävarmuutta. Voimakkaaseen vastavaloon katsottaessa ihminen ei pysty erottamaan toisen henkilön kasvoja liian suuren kontrastin ja häikäisyn vuoksi. Vastavalo pitää pyrkiä eliminoimaan tai vaimentamaan verhoratkaisuin siten, että koko ikkunan edessä ovat valoa suodattavat verhot. Kappa ei estä vastavalon aiheuttamaa häikäisyä.

Toisaalta hahmotuksen kannalta oleellista on myös varjojen muodostuminen. Valaistuksella ei saa luoda varjotonta tilaa, jolloin hahmottaminen voi tulla vaikeaksi ja kulkeminen epävarmaksi. Varjoton miljöö on myös steriili ja epäviihtyisiä. Varjojen muodostumissuunnalla on merkitystä kasvojen hahmottamiseen. Väärästä suunnasta kasvoihin tuleva valo voi tehdä kasvoista pelottavat. Valon tulo eri tavoin viereisille seinäpinnoille auttaa hahmottamaan tilan ja nurkat. Myös ulkokulmien havainnointiin on valolla ja sen varjonmuodostuksella oleellinen merkitys.

Tasapainon säilyttäminen kaikissa asunnon tiloissa on turvallisuuden kannalta oleellista. Kaatumisriski on varsin suuri erityisesti vanhusten keskuudessa. Valaistusjärjestelyissä tulee tutkia myös kaikki valoa heijastavat pinnat, ettei niistä aiheudu haitallista häikäisyä. Kaikki kiiltävät pinnat aiheuttavat kovimmat heijastukset.

Myös erilaiset kuvastumia aiheuttavat pinnat kannattaa selvittää, aiheutuuko niistä haittaa asukkaalle kuten harha-aistimuksia, pelkoa tai kiiltoheijastuksia. Kuvastavia pintoja ovat kaikki peili- ja lasipinnat ja hyvin kiiltävät kalustepinnat. Valonlähteet tulee asettaa tarvittaessa siten, että näiden pintojen heijastusvaikutukset saadaan mahdollisimman pieniksi.



Usein luontevin tapa lisätä valaistusta on järjestää asukkaan nykyisten valaisimien lisäksi epäsuoraa häikäsemätöntä valoa, eli yleensä katon kautta heijastuvaa valoa. Tällä vaikutetaan myös asunnon tilan tuntuun. Valaisimien omat häikäisysoijat tulee olla riittäviä. Kaapeissa ja muissa säilytystiloissa voidaan käyttää valaisimia, jotka syttyvät ovea avattaessa.

Valojen ohjausjärjestelmien tulee olla yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Automaattiset liiketunnistimilla syttyvät valot voivat joillakin olla hyvä apu yöllä. Toisilla se taas saattaa aiheuttaa ahdistusta, jos henkilö ei ymmärrä tunnistimen toimintaperiaatetta eikä saa sytytettyä tai sammutettua sitä niin kuin itse haluaa.

Valaistusta uudelleen järjestettäessä tulee asukkaan näkemyksiä kuunnella ja niiden tulee olla etusijalla valintoja tehdessä⁹.

Värit ja värierot

Värien merkitys on hyvin yksilöllistä. Väreillä voidaan helpottaa hahmottamista ja painottaa joitain tiettyjä asioita asunnossa. Valaistus vaikuttaa oleellisesti värien kokemiseen. Väreillä on paljon merkitystä muistioireisen asukkaan viihtymiseen ja hyvinvointiin. Jos asukas on ahdistunut asunnossaan, on hyvä tarkastella asunnon värimaailmaa ja arvioida, voidaanko sille tehdä jotain.

Väritutkimukset ovat tuottaneet tulokseksi tiettyjä yleispäteviä ohjeita värien psyykkisistä vaikutuksista. Nämä pätevät yleisesti kaiken ikäisiin ihmisiin, ei ainoastaan vanhuksiin. Muistisairauksia sairastavien värikokemuksista on varsin vähän tutkimustuloksia. Sen sijaan on paljon oletuksia muistioireisten värihahmotuksesta. Värien näkemisen heikentyminen liittyy todennäköisesti vain yleiseen näkökyvyn heikkenemiseen. Tosin värihahmotukseen voi vaikuttaa myös värien hahmottamiseen tarvittavan aivolohkon verenkierron heikkeneminen.

Seuraavassa kuvataan lyhyesti värien psyykkisiä vaikutuksia. On huomattava, että kokonaisvaikutuksen pitää olla kyseisen värin hallitsema. Väri vaihteluilla ja kontrasteilla luodaan toisenlaista väritilaa ja vaikutelmaa. Hyvä harmoninen kokonaisuus muodostuu aina monista tekijöistä ja niiden yhteisvaikutuksista, eivätkä ne siten ole helposti ohjeistettavissa. Lisäksi yksilölliset tekijät vaikuttavat oleellisesti henkilön tuntemuksiin. Henkilön kokemukset ovat muodostaneet tunnepitoisia jälkiä muistiin. Näin asukkaan omat mieltymykset painavat eniten uusia valintoja tehdessä.

⁹ Valaistuksesta löytyy tarkempaa lisätietoa Teknillisen korkeakoulun valaistuslaboratorion TeTT-tutkimusraportista 2005: Ikääntyneiden kotivalaistus.

Värien psyykkisistä vaikutuksista

muisti

- punainen on ensimmäinen väri, jonka lapsi tunnistaa
- punainen, oranssi ja keltainen säilyvät väreistä pisimpään ihmisen muistissa, ja niiden aistiminen ei juuri iän myötä muutu
- sinisten, violettien ja turkoosien värien aistiminen heikkenee iän myötä
- dementian edetessä valkoisen värin hahmotus heikkenee, kunnes ei enää hahmotu¹⁰

mielikuvitus / tunneaistimus

- valkoinen = väritön, tyhjä, puhdas, juhlallinen
- musta = valoton, synkkä, pimeä, juhlallinen
- punainen = kiihottava, dynaaminen, lämmin
- keltainen = aurinkoinen, iloinen, kevyt
- sininen = rentouttava, rauhallinen, raikas, viileä
- vihreä = rauhoittava, levollinen, tasapainoinen

värien kokeminen

- rauhoittavat värit: vihreä, turkoosi ja kevyt sininen
- kiihottavat värit: punainen, purppura ja oranssi
- piristävät värit: keltainen, vaalea lila, vaalea oranssi
- puhdistavat värit: valkoinen, turkoosi
- valkoisen rinnalla muut värit tuntuvat puhtailta
- mustalla on muiden värien rinnalla käytettynä kirkastava vaikutus

kylmät – lämpimät

- kylmät sinisen ja violetin sävyt isoina pintoina tuntuvat loitontuvan
- kylmät värit saattavat aiheuttaa jopa 4°C eron viileämpään suuntaan lämpöaistimuksessa verrattuna lämpimiin punaisen ja oranssin sävyihin
- lämpimät oranssin ja punaisen sävyt isoina pintoina tuntuvat lähestyvän katsojaa kohti
- vihreä väri on lämpöarvoltaan melko neutraali

aurinkoiset – masentavat

- keltainen ja oranssi sekä heleä vaaleanpunainen mielletään aurinkoisiksi väreiksi
- ruskea, beige ja harmaan tummat sävyt saattavat olla masentavia lähinnä isoina tapetti- tai maalipintoina seinissä tai tekstiileissä, kun taas isoilla puupinnoilla ruskean eri sävyissä ei tällaista tunnetta tule johtuen puun muista ominaisuuksista

neutraalit ja häivyttävät värit

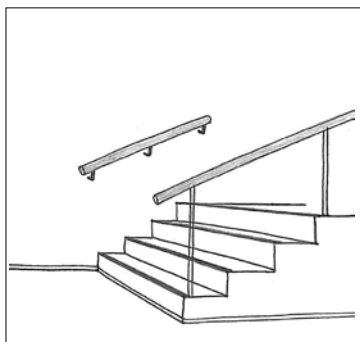
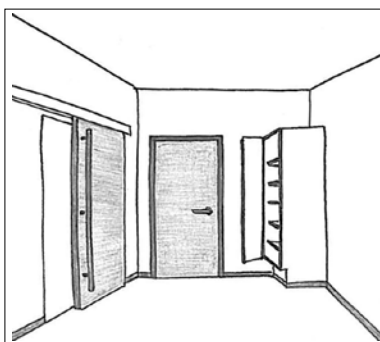
- valkoinen ja musta sekä harmaa ovat neutraaleja värejä, myös valaistuksen kannalta, ne eivät muuta muiden värien aistimista todellisina
- neutraalit värit sopivat yhteen lähes kaikkien värien kanssa
- valkoinen, beige, harmaa ovat värejä, jotka eivät kiinnitä huomiota.¹¹

¹⁰ Wijk Helle: Colour perception in old age: Colour discrimination, colour naming, colour preferences and colour/shape recognition, Göteborgs universitet, 2001.

¹¹ Rihlama Seppo: Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa. Rakennustieto Oy, Helsinki 1999. Rihlama Seppo: Arkkitehtuuri - Väri - Ihminen. Insinöörioppilastuki ry. Tampere 1965 ja laajennettu 1974.

Kontrastit ja rajapinnat

Kun tasapaino iän myötä heikkenee, tulee yhdeksi pieneksi, mutta tärkeäksi näkökohdaksi eri rajapintojen merkitseminen huonetilassa. Esimerkiksi jalkalistat on hyvä maalata tummemmalla värillä, jolloin lattia erottuu seinästä. Se, että ihminen hahmottaa selvästi vaaka- ja pystysuorat pinnat toisistaan, vaikuttaa turvalliseen liikkumiseen tilassa tasapainon heikettyä. Toinen tärkeä seikka on ovien ja kalusteovien reunat, jotka voidaan merkitä eri värein kontrastina muuhun ovipintaan, jotta paremmin hahmotetaan, milloin ovi on auki. Asunnon ovi löytyy helposti, jos se on muusta seinästä erottuva. Tätä voidaan käyttää tarpeen mukaan hyödyksi erottamalla esimerkiksi wc:n ovi eri värillä muusta seinäpinnasta. Asunnon sisäänkäyntiä voidaan korostaa myös valaistuksella. Pieni mutta tärkeä muutos saattaa olla valokytkimen vaihtaminen seinästä erottuvaksi tai sen painonapin merkitseminen.



Turvallisuuden kannalta on tarpeellista, että myös kaiteet erottuvat seinäpinnasta. Tasoerot, ulokkeet, isot lasipinnat ja vastaavat tulee merkitä onnettomuuksien estämiseksi. Porrasaskelmien etureunat ja tasanteiden reunat osoitetaan askelmasta erottuvalla reunalistalla tai liukuestenuhalla. Varsinkin alaspäin mentäessä se on tärkeää kaatumisen ehkäisemiseksi. Portaisiin on hyvä laittaa kaiteet molemmin puolin, jos niitä ei jo ennestään ole.

Koordinaatisto

Värien, kontrastien, valon ja varjojen ohella ihmisen ympäristön hahmotuskykyyn vaikuttaa oleellisesti käytetty koordinaatisto suhteessa hahmotuskykyyn ja ihmiseen itseensä. Tämä tarkoittaa pysty- ja vaakasuorien linjojen käyttämistä suurissa pinoissa. Tällöin täytyy esimerkiksi kovin vinoaiheiset tapetit tai seinävaatteet vaihtaa yksivärisiin tai selkeisiin pysty- ja vaaka-aiheisiin tapeteihin tai ryijyihin.

Hahmottamisvaikeuksien keskellä elävän muistioireisen asukkaan ympäristön täytyy olla harmonisesti, vertikaalisti ja horisontaalisti jäsennelty tapaturmavaaran vähentämiseksi. Muulla tavoin voimakkaalla ja korostetulla koordinaatistolla voidaan luoda epävakaata ympäristöä ja lisätä tasapainottomuuden tilaa ja turhaa kaatumisvaaraa. Asunnon muutoksia tutkittaessa kannattaa ympäristö arvioida myös tältä kannalta ja poistaa mahdolliset häiriötekijät.

Huonekohtainen ohjeistus

Yleistä

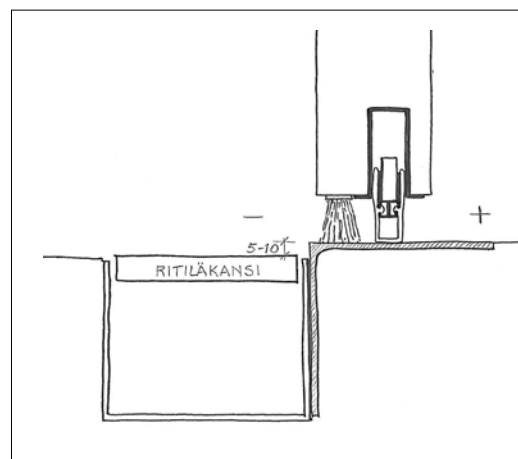
Huonekohtaisesti tiloja ja kalusteita arvioitaessa kannattaa muistioireisen asukkaan kanssa käydä läpi tavalliset arkirutiinit, toiminnot ja kulkureitit, jotta mahdolliset toiminnalliset ongelmat saadaan selville. Samoin olisi hyvä tehdä huomioita henkilön mieltymyksistä kotiaskareisiin, jotta nämä asiat voisivat jatkua mahdollisimman pitkään muistisairauden etenemisestä huolimatta. Siten saadaan aikaan osaltaan onnistumisen tunnetta, vaikka moni muu asia harmittaisikin, kun asiat ja työtavat alkavat unohtua.

Joka huonetilassa tulee tehdä arvio esteettömyyden, ulottumisen, värien, kontrastien, valaistuksen, häikäistymisen, materiaalien ja kalustuksen suhteen. Kaikkien tilojen osalta on käytävä läpi kalusteet, joita käytetään kulkemisessa tukena ja poistaa tai siirtää niiltä mahdollisesti putoamisvaarassa olevat esineet, jottei niistä aiheudu lisävahinkoa asukkaalle.

Sisäänkäyntialue ja ovet

Kaikissa kohteissa sisäänkäyntijärjestelyt tulee käydä läpi, vaikka kyseessä ei olisi vielä liikuntarajoitteinen henkilö. Liikuntarajoitteisen henkilön ollessa kyseessä on tämä vielä tärkeämpää, jotta saadaan selville kaikki eteen tulevat esteet. Apuvälineitä käytettäessä tulee sisäänkäynnin olla esteetön ilman minkäänlaisia portaita tai kynnyksiä. Ulko-ovillakin pitää pyrkiä 0-kynnyksiin. Joskus tämä on kuitenkin mahdotonta. Tällöin on tyydyttävä n.20 mm minimikynnykseen.

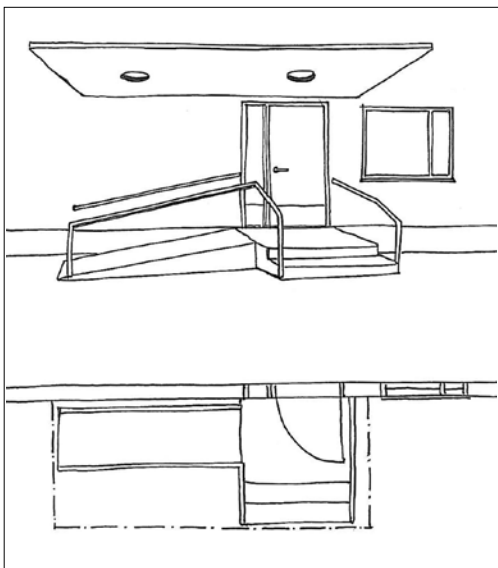
Portaat täytyy ulkona muuttaa luiskiksi, jos muuta ratkaisuvaihtoehtoa ei ole. Luiskan kaltevuus ei saa olla enempää kuin 1:20. Sisääntulotasanne pitää olla riittävän suuri varsinkin, jos asukas käyttää liikkumiseen apuvälineitä. Ulko-oven edessä on oltava vähintään 1,5 x 1,5 suuruinen tasanne, jos käytetään pyörätuolia. Lisäksi



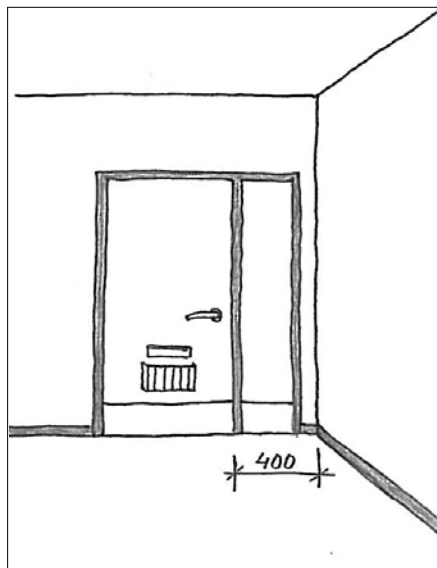
0-kynnys voidaan Suomen olosuhteissa toteuttaa sähköisellä lumensulatuksella varustetun ulkopuolisen kynnyskaivon avulla, jolla estetään veden ja lumen sisääntulo. Oven alareunassa pitää lisäksi olla laskeutuva tiivistekynnys sekä harjatiiviste.

luiskat ja sisääntulotasanteet on syytä aina kattaa eikä niissä saa käyttää liukkaita pinnoitteita. Ne voidaan varustaa tarvittaessa sähkösulatuksella.

Ulko-oven vapaan leveyden tulee olla vähintään 900 mm, jos käytetään apuvälineitä ja oven avautumispuolella lisäksi tilaa noin 400 mm, mikäli käyttäjä liikkuu pyörätuolilla. Asunnon ulko-oven lukoksi voidaan avaimensa unohtelevalle valita lukkotyyppi, jota ei saa lukkoon asunnosta lähtiessä muuten kuin avaimella. Oveen voidaan vaihtaa painiketoiminen lukko, jos asukkaan käsivoimat ovat heikentyneet. Tosin lukon vaihtaminen vaatii myös lukon käytön uudelleen opettelun. Tästä voi taas aiheutua muistioireiselle asukkaalle ongelmia, joten tämän suhteen kannattaa olla hyvin harkitsevainen.



Luiska ja portaat tulee aina varustaa kaitein molemmin puolin. Katossa tai ulko-ovien pielessä on hyvä olla valo ja mielellään liiketunnistimeen perustuva.



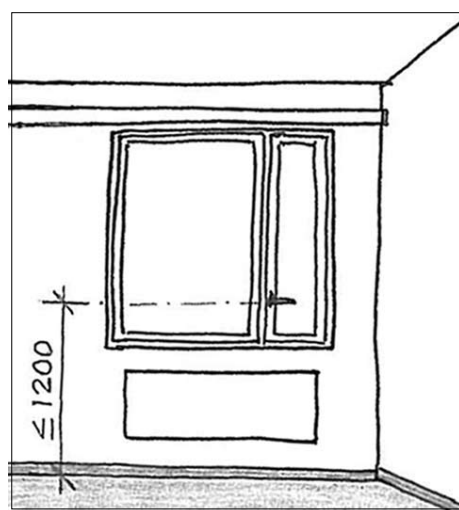
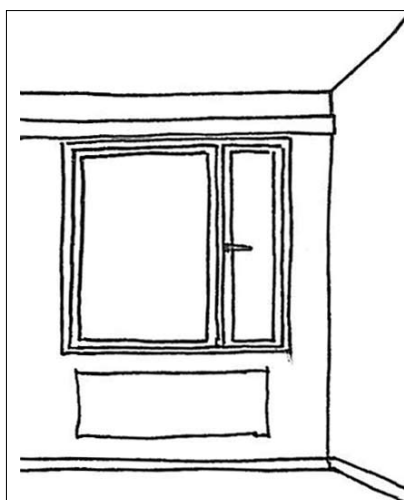
Asunnon postiluukku on hyvä varustaa sisäpuolisella postikorilla, jolloin posti ei putoa lattialle ja se on helppo ottaa pyörätuolista käsin.

Asunnon ulko-ovi on syytä varustaa varmuusketjulla ja ovisilmällä, jotta asukas voi tarkistaa kuka on pyrkimässä sisään. Pieni ikkuna on vielä parempi ratkaisu, mutta sen tekeminen seinään oven viereen tai oveen saattaa olla luvanvarainen toimenpide. Kerrostalossa ikkunan toteuttaminen asunnon oveen tai ovipieleen vaatii ainakin taloyhtiön luvan ja mahdollisesti myös rakennusluvan. Ovessa lasin tulee olla oven paloluokan mukaisesti tyyppihyväksyttyä palolasia. Todennäköisin vaihtoehto tällöin on koko oven vaihtaminen. Yksi ratkaisu on valvontakamera, jos asukas osaa käyttää sellaista. Lisäksi sisäänkäynnit erityisesti pientaloissa on syytä varustaa liiketunnistimilla varustetuilla hyvillä häikäsemättömillä ulkovaloilla.

Tuuletusikkunat

Tuuletusikkunat on hyvä varustaa avautumista rajoittavin aukipitolaittein, jos niitä ei ennestään ole. Aukeaminen säädetään siten, ettei ikkunoista ole putoamisvaaraa. Aukipitolaitteen tyyppi on hyvä valita siten, ettei muistioireinen asukas itse osaa säätää sitä tai että se on säädettävissä erillisin työkaluin. Myös varmuusketju voidaan kiinnittää ikkunaan. Tällöin on selvitettävä asukkaan aikaisemmat tavat tuulettaa ja säädettävä ikkunoiden aukaisumahdollisuudet niiden mukaisesti, jotta asukas voi pitäytyä tavoissaan.

Asukkaan kyky ulottua tuuletusikkunan ikkunapainikkeeseen on myös syytä tarkastaa. Jos asukas ei ulotu painikkeeseen on lukko tai pitkäsarpa vaihdettava sellaiseen malliin, joka asennetaan ikkunan alalaitaan.



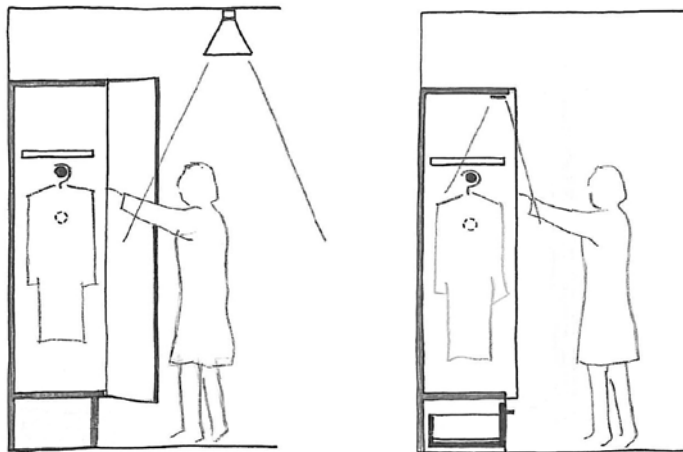
Parveke, pihaterassi

Käynti parvekkeelle ja terassille on syytä tehdä esteettömäksi, jos halutaan, että se on asukkaan käytettävissä helposti. Terassien ovilla voidaan käyttää samanlaista ratkaisua kuin ulko-ovilla yleensä. Parvekkeet on hyvä varustaa parvekelasituksin, joiden avautuminen voidaan tarvittaessa muuttaa rajoitetuksi.

Eteinen

Omakoti-, pari- ja rivitaloissa tulee arvioida tuulikaapin koko, jos asukkaalla on apuvälineitä käytössään. Tuulikaappi on hyvä muuttaa pyörätuolimitoituksen mukaiseksi. Tämä voi onnistua siirtämällä sisäovilinjaa huoneeseen päin, mahdollisesti levittämällä ovea ja poistamalla tuulikaapista komerot. Kaikissa sisäovissa 900 mm vapaa mitta on hyvä. Jos se ei ole mahdollinen, niin 850 mm:n vapaa leveys on vielä riittävä pyörätuolille, riippuen kuitenkin siitä, lähestytäänkö ovea suoraan edestä vai vinosti.

Muistioireita aiheuttaviin sairauksiin liittyy usein tavaroiden häviäminen ja epäluulo siitä, että kadoksissa olevat tavarat on varastettu. Tämän harhan ja siitä aiheutuvan ahdistuksen lieventämiseksi on hyvä, että pääosa ulkovaatteista on näkyvillä eteisessä. Vaatteiden löytymistä helpottamaan vaatekomeron ovet voidaan poistaa. Kaappeihin voidaan asentaa ulosvedettävät korit tai hyllyt. Vaatetanko voidaan siirtää sopivalle korkeudelle tai hankkia alaslaskettava vaatetanko. Muistioireisen henkilön on todennäköisesti vaikea hahmottaa alaslaskettavaa vaatetankoa, mutta se voi auttaa liikuntarajoitteista omaishoitajaa. Eteiskaappien tilankäyttöä voidaan myös tehostaa ulosvedettävien sokkelilaatikoin, joissa voidaan säilyttää kenkiä. Lisäksi jos tilaa on, eteiseen olisi hyvä sijoittaa ainakin tuoli ja pieni pöytä sekä tukikahva pukeutumista varten.



Eteisessä tulee olla riittävästi valoa. Epäsuora valaistus on hyvä ratkaisu.

Valaistuksen ohjaukseen voidaan käyttää myös automaattista läsnäoloanturia tai hämäräkytkintä. Myös komeroon sisälle voidaan asentaa valaisimet, jotka syttyvät kun komeron ovi aukaistaan.

Keittiö

Keittiössä tulee tarkastella kalustejärjestystä siten, että kulkuväylät ovat riittävän väljät myös apuvälineiden käytölle. Muutoksia kalustukseen kannattaa kuitenkin tehdä vähän ja asukkaan suostumuksella. Ruokapöytä kannattaa sijoittaa mahdollisimman lähelle keittiökalusteita, jotta siirtyminen ruoanvalmistuksesta ruokailuun on mahdollisimman vaivatonta.

Mattojen tarpeellisuus ja niistä aiheutuva mahdollinen kompastumisvaara on syytä arvioida. Tarpeettomat väliovet keittiön ja muiden tilojen väliltä kannattaa poistaa.

Keittiötarvikkeiden ja laitteiden suhteen asukkaan käyttäytymistä pitää seurata tarkasti ja poistaa aina hänelle vaaralliset välineet. Parasta on siirtää tällaiset tarvikkeet asunnosta varastoon, jottei asunnossa tarvita paljon lukittuja paikkoja.

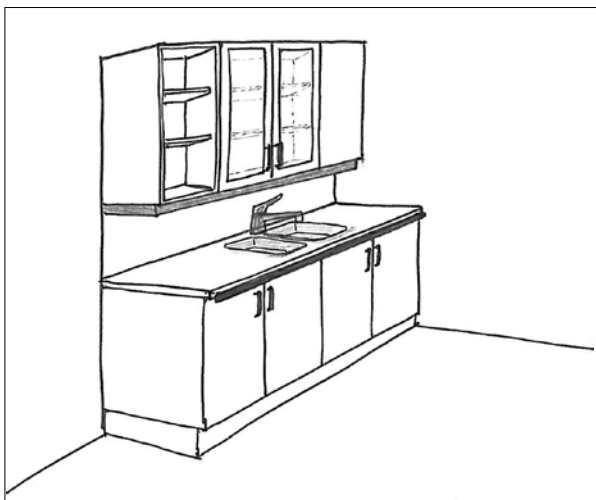
Kun asukkaan muisti huononee, hän unohtelee sähkölaitteita päälle. Tällöin on syytä hankkia liesivahti tai kytkeä liesi ja muut sähkölaitteet kokonaan pois päältä ainakin yöksi. Jos asukas on siinä kunnossa, ettei lieden tai muun keittiölaitteen käyttö ole turvallista, on niitä varten syytä asentaa erillinen lukitussa kaapissa oleva katkaisija.

Keittiössä liikuttaessa on yleensä mahdollista ottaa tukea kalusteista, joten tukikahvojen tarve on vähäinen. Kuitenkin työskentelytason edessä on hyvä olla tukeva kaide, jos pitkään seisominen alkaa huimata. Työpöydän ääressä istuttaessa on myös helpompi päästä ylös kaiteen avulla. On syytä lisätä kalusteiden tukevuutta ja paikoillaan pysymistä, jos niistä joudutaan ottamaan tukea horjahtaessa. Kaikki laitteet, kuten liesi on syytä kiinnittää siten, ettei se tukea otettaessa pääse kaatumaan.

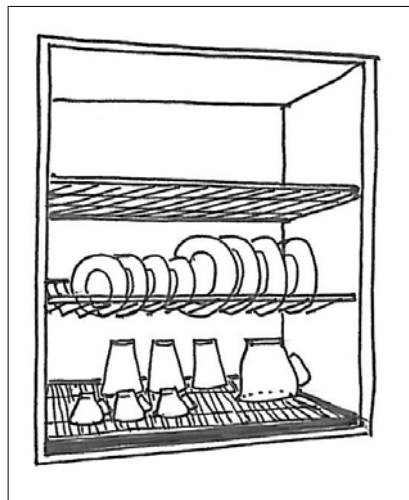
Jokapäiväiset käyttötavarat kannattaa ottaa esille tai saada muuten näkyviin. Kuitenkin liian paljon turhia astioita näkyvissä voi aiheuttaa turhaa sekavuutta. Kun tarpeellisia ja tärkeitä tai rakkaita astioita on esillä tai samassa kaapissa samassa järjestyksessä kuin aina ennenkin, voidaan helpottaa niiden päivittäistä käyttöä tai vain tarkistamista.

Niistä kaapeista, joihin asukkaan ei toivota enää pääsevän käsiksi, poistetaan ventimet ja oviin asennetaan esimerkiksi magneettilukot. Ne ovat tavallisia avaimellisia kalustelukkoja käyttökelpoisempia siksi, ettei niissä ole mitään erityistä näkyvissä. Tosin lukittuja ovia tulee välttää mahdollisimman pitkään, jottei aiheuteta turhaa hermostumista, varsinkin silloin, jos ovenssa on vedin, mutta ovi ei millään aukea.

Paljon käytössä olevat kaapit kannattaisi järjestää siten, että usein otettavat astiat tai tarvikkeet ovat lähimpänä.



Osasta keittiökaappeja voidaan poistaa ovi tai vaihtaa umpioven tilalle lasiovi. Aukeamissuunnat kannattaa säilyttää entisellään totuttujen toimintatapojen takia.

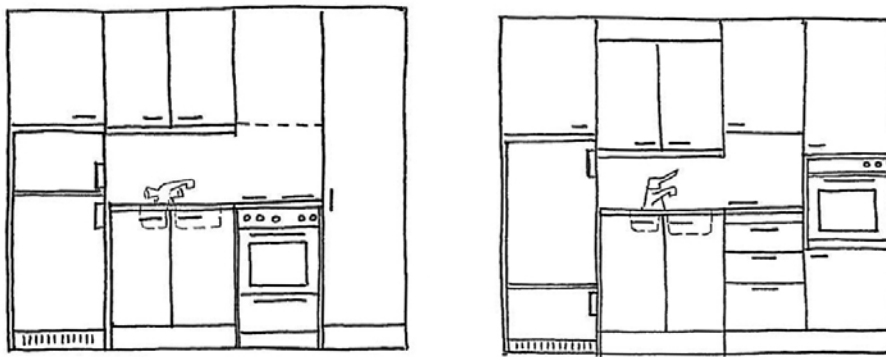


Astiankuivauskaapissa kannattaa alimmaisiksi sijoittaa tasoritilä, jotta kaikki kuivumaan mahtuvat kupit ja lasit on helpompi ottaa hyllyltä. Lautasritilä voi olla ylempänä, koska lautasiin tartutaan vain etureunasta.

Keittiökaappeihin ulottumista tulee tarkastella asukkaan kanssa. Jos käsi ei nouse enää riittävästi, tulee harkita koko yläkaapin siirtämistä alemmaksi. Lieden kohdalla tulee muistaa yläpuolella vaadittava vapaa tila.

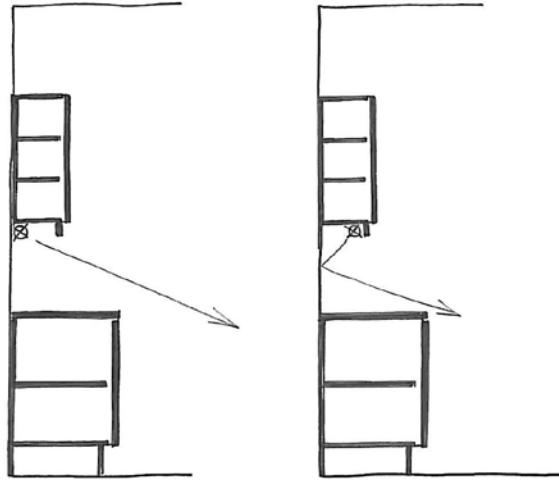
Ulottuminen koskee myös alakaappeja ja laatikoita. Alakaapit voivat olla hankalia saavuttaa, silloin niiden tilalle tulisi vaihtaa laatikoita, jotka tulevat riittävästi ulos kaapista. Jos laatikoita on riittävästi, sijoitetaan tärkeät tavarat ylimmäksi ja harvoin tarvittavat tai avustajan tai omaisen käyttämät tavarat alimmaisiiin laatikoihin ja alakaappeihin.

Keittiölaitteiden sijoittamista lattiatasosta ylöspäin tulee arvioida. Laite voidaan vaihtaa pienempään ja helpommin käytettävään malliin, esimerkiksi perinteinen jääkaappi yläosan pakastelokerolla jääkaappiin, jossa erillinen pakastelokero sijaitsee jääkaapin alaosassa, sillä sen käyttö on vähäisempää kuin jääkaapin. Myös uuni ja mahdollisesti astianpesukone voidaan tarvittaessa siirtää ylemmäksi.



Joitakin alakaappeja ja ehkä astianpesukonekin voidaan poistaa kokonaan, jos pyörätuolilla on päästävä kalusteen lähelle ja alaosassa tarvitaan jalkatilaa. Käsin tiskaaminen onnistuu varhain opituilla taidoilla jonkin aikaa muistioirteita aiheuttavan sairauden puhjettua. Lisäksi on syytä tarkistaa ovatko laitteiden säätimet helppokäyttöisiä, varsinkin, jos asukkaalla on lisäksi reumaattisia oireita. Tarvittaessa voidaan hankkia erikoislisävaruste säätimeen tai vaihtaa laite helppokäyttöisempään malliin.

Keittiössä pitää olla hyvän yleisvalaistuksen lisäksi työpöytävalaistus yläkaappien alla. Yläkaappien alapuolinen valo on hyvä asentaa kaapin etureunaan heti valolistan taakse, jolloin estetään valaisimen mahdolliset häikäisyvaikutukset istuttaessa muualla asunnossa. Kaapeissa voi lisäksi olla aikaisemmin mainittu ovien aukeamisen myötä syttyvä kaappivalaistus.

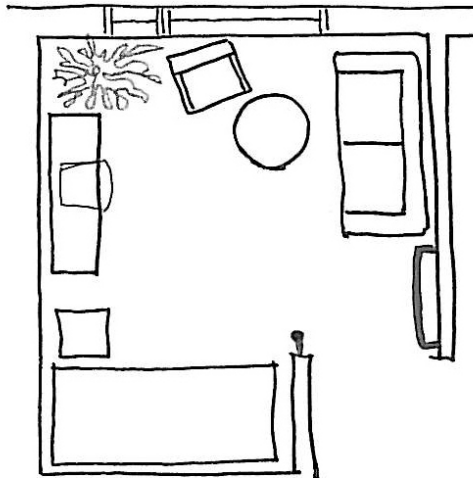


Lisäksi keittiössä tulee arvioida värit, kontrastit, valaistus, häikäistyminen ja liukkaat materiaalit, kuten edellä jo käytiin läpi. Keittiön työtasoissa lattioissa kannattaa välttää pienikuviollisia materiaaleja, sillä kuviot voivat hahmottua sairastuneelle roskina.

Olohuone

Olohuoneessa tulee, kuten keittiössä tarkastella kalustejärjestystä siten, että kulkuväylät ovat riittävän väljät myös apuvälineiden käytölle.

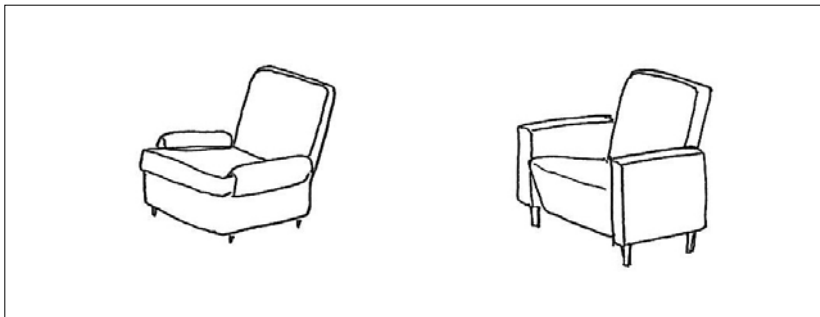
Kalustuksen määrään ja tukevuuteen kannattaa keskittyä. Liikuttaessa olohuoneesta muihin tiloihin kalusteista saatetaan usein ottaa tukea. Toisaalta, jos kuljetaan rollaattorilla tai pyörätuolilla, tulee kulkuväylien olla riittävän väljät. Asukkaan kanssa voi yhdessä pohtia, mistä kalusteista voisi luopua tai siirtää ne varastoon, jotta kulkeminen helpottuisi. Hahmottaminen ja tukevuus kannattaa ottaa keskeiseksi valintakriteereiksi asukkaan suostuttelussa.



Mattojen tarpeellisuus tulee arvioida kriittisesti turvallisen liikkumisen kannalta. Jos mattoja ei saa asukkaan toiveesta poistaa, on tutkittava mahdollisuutta kiinnittää ne mekaanisesti lattiaan. Samoin niiden sijoitusta on hyvä tarkastella kulkemisen kannalta. Akustisesti matot olisi hyvä säilyttää tilassa, koska ne toimivat myös ääntä vaimentavina pintoina ja tuovat tuttua kodikkuutta.

Olohuoneeseen voi olla jossain tapauksissa tarpeellista sijoittaa apukahvoja tai tukikaiteita. Näissä on huomioitava kontrasti, jotta ne erottuvat ympäristöstä.

Istuinten osalta tärkeitä kriteerejä tukevuuden lisäksi ovat istuinkorkeus, istuimen kovuus ja käsinojien ulottuvuus. Myös tuolin etuosan muotoilulla on tärkeä osa tuolista nousemiseksi samoin kuin istuimen syvyysuuntaisella kaltevuudella. Käsinojien tulee ulottua riittävän etäälle tuolin etuosaan, jotta niistä voi ottaa tukea ylös ponnistettaessa. Istuimelta on helppo päästä ylös, kun etupinta on alaspäin viisto. Tällöin jalat saadaan osittain tuolin alle lähemmäksi istujan painopistettä, jolloin ponnistaminen on helpompaa istuimelta noustessa.



Olohuoneen valaistusolosuhteita ja näkemiseen liittyviä tekijöitä tulee tarkastella huolella ja häikäisyä aiheuttavat seikat tulee poistaa. Olohuoneessa on hyvä olla riittävä yleisvalaistus, jota voidaan muuttaa tarpeen mukaan. Epäsuoralla valolla saadaan helposti häikäisemätöntä lisävaloa asuntoon. Lukemiseen ja tarkan työn tekemiseen tarvitaan lisäksi omia erillisiä valaisimia. Koko tilaa ei kannata varustaa niin voimakkaalla valolla, että mitä tahansa toimintaa voidaan tehdä missä tahansa. Luonnollisesti kodin viihtyisyys kärsii tällaisesta ratkaisusta, eikä esimerkiksi television katselussa tarvita kirkasta yleisvaloa.

Jos olohuoneessa katsotaan televisiota, tulee akustiset tekijät tutkia huolella varsinkin, jos on kyse huonokuuloisesta henkilöstä. Tätä kannattaa testata asukkaan kanssa laittamalla televisio sille äänenvoimakkuudelle, jolla hän sitä kuuntelee ja menemällä porrashuoneen puolelle kuuntelemaan. Kun ääni kantautuu asunnosta ulos, on asuntoon hankittava lisää vaimentavaa materiaalia. Tällaisena voivat toimia seinälle ripustettavat ryijyt.

Kaikissa muutoksissa on muistettava kuitenkin, ettei kodista tehdä epäviihtyisää apuvälinetilaa, vaan kodikkuus, viihtyisyys ja asunnon tutut ominaispiirteet tulee säilyttää.

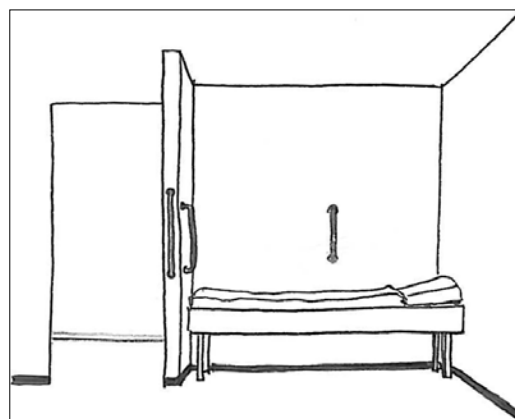
Makuuhuone

Makuuhuoneen tulee olla turvallisen tuntuinen ja rahoittava paikka, jotta nukkumismahdollisuudet ovat mahdollisimman hyvät. Valaistusolosuhteet on saatava häikäisemättömiksi ja rauhoittaviksi. Yövalaistuksessa voidaan ohjata valon avulla asukas yöllisille wc-käynneille joko jatkuvalla yövalolla tai liiketunnistimiin perustuvilla valoilla. Liiketunnistimella syttyvissä valoissa kannattaa käyttää lamppuja, jotka syttyvät hitaasti, kuten esimerkiksi energiansäästölamput. Tilaan tarvitaan riittävä yleisvalaistus ja tarvittaessa erillinen lukuvalaisin asukkaan tarpeiden mukaan.

Näkemisen kannalta on muistettava erityisesti kontrasti ympäristöön nähden. Muuhun kalustukseen ja mattoihin pätevät samat asiat kuin muissakin tiloissa.

Sängyn korotustarve arvioidaan asukkaan kanssa, samoin mahdollisten tukikahvojen ja nousutukien paikat.

Sängyn sijoitus arvioidaan myös apuvälineiden kanssa kulkemisen kannalta. Apuvälineet tulee sijoittaa siten, ettei niihin kompastuta.

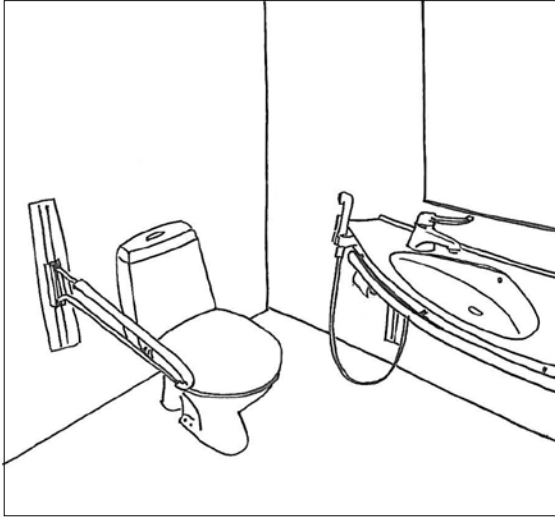


Wc-tila

Wc-tilaan pääsy pitää olla mahdollisimman helppo. Muutoksia suunniteltaessa on harkittava wc-tilaan pääsemiseksi oviaukon siirtoa tai toista oviaukkoa mahdollisimman lähelle nukkumapaikkaa. Ovet on syytä muuttaa lukottomiksi. Jos koko wc-tilaa ei korjata tai ei voida muuttaa esimerkiksi omatoimisuutta tukevaksi wc-kylpyhuoneeksi, tulee tutkia tarpeelliset tukikahvojen ja -tankojen paikat. Tällöin on huomiota kiinnitettävä siihen, että tutut tavarat, kuten wc-paperiteline ja pyyheliinateline tai -koukku, pysyvät mahdollisimman samoissa paikoissa suhteessa wc-kalusteisiin.

Valaistuksen suhteen on hyvä keskustella asukkaan kanssa, hankitaanko wc- ja kylpyhuonetiloihin liiketunnistimella varustetut valot. Toisaalta on hyvä pohtia tarvittaisiinko yöllä jatkuvaa himmeää valaistusta wc:ssä käynnin helpottamiseksi ja kaatumisriskin pienentämiseksi. Valaistusratkaisuna voi olla hyvä peilivalaisin, joka antaa myös epäsuoraa valoa katon kautta.

Peili saattaa aiheuttaa hämmennystä. Muistioireinen henkilö ei välttämättä tunnista itseään peilistä. Silloin peili kannattaa peittää jollakin kuvalla, verholla tai muulla tavalla tai poistaa kokonaan. Tällöin on yleensä jo muitakin muistisairauteen liittyviä oireita.

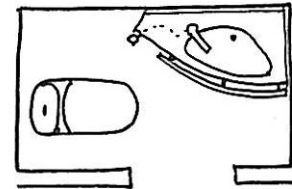
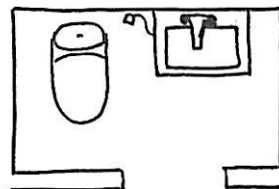
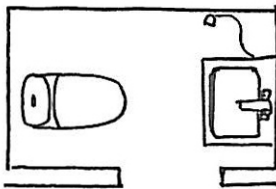


Wc-paperitelineen tulee olla sellainen, että yhdellä kädellä saa helposti sopivan määrän paperia. Wc-paperitelineen on hyvä sijoittaa altaan alla helposti käytettävissä paikassa. Tällöin paperi ei kastu käsisuihkua käytettäessä eikä se hankaloita wc-istuimelta nousua, kuten tukikaiteessa oleva paperirulla saattaa tehdä.

Jos pesualtaan alla on kaappeja, ne kannattaa yleensä poistaa, jotta ne eivät ole esteitä altaan helpolle käytölle.

Allas voidaan myös vaihtaa tukikaiteelliseksi tasoaltaaksi, jossa hana sijoittuu siten, että wc-istuimelta ylettyy hanaan ja käsisuihkuun. Allastasoa hankittaessa on huomioitava, että altaan kaide on tukevasti altaassa kiinni ja että allas kestää kuormitusta. Kaiteen täytyy kestää, jos asukas joutuu esimerkiksi kaaduttuaan nostamaan itsensä ylös lattialta kaiteesta vetäen. Altaan kaiteen tulisi jatkua yhtenäisenä riittävän isolla käsivälillä varustettuna koko altaan pituudelta, jotta kaiteeseen voi tukeutua mistä kohdasta tahansa.

Teräsemalaisia tai teräksisiä allastasoja tulee välttää altaan mahdollisen kuumenemisen takia erityisesti, jos käytetään pyörätuolia ja jalkojen tuntoaisti on huonontunut. Wc-istuimelta tulee istualtaan vähintäänkin ulottua käsisuihkuun ja sen sekoittajaan eli yleensä allashanaan. Käsisuihkua ja allasta on vaikea käyttää, jos ne sijaitsevat wc-istuinta vastapäätä, mutta vaikeinta on, jos ne sijaitsevat samalla seinällä kuin istuin. Paras ratkaisu on niiden sijainti vierekkäisillä seinillä.



Mikäli muistioireisella asukalla on jäykät polvet tai hän on pitkä, voi olla tarpeen vaihtaa wc-istuim korkeammaksi tai hankkia korokeistuim vanhaan istuimeen.

Wc-istuimen kansi voidaan vaihtaa tukevaksi kovakanneksi ja siten, että se erottuu ympäristöstä ja istuimesta. Valkoinen ja vaaleanharmaa vakiokansi ovat osoittautuneet huonosti erottuviksi ja niiden käytössä on ollut ongelmia. Tumman harmaa kansi voi olla hyvä vaihtoehto moneen ympäristöön. Musta on hyvä vaihtoehto selvästi istuimesta erottuvaksi kanneksi. Punaisen kannen kanssa täytyy olla varovainen, koska se saattaa ärsyttää monia.

Tärkeätä on huomioida tässä, niin kuin muissakin asioissa kontrastin lisäksi, asukkaan omat mielipiteet ja mieltymykset sekä miten ne muuttuvat sairauden edetessä.

Kylpyhuone, pesuhuone

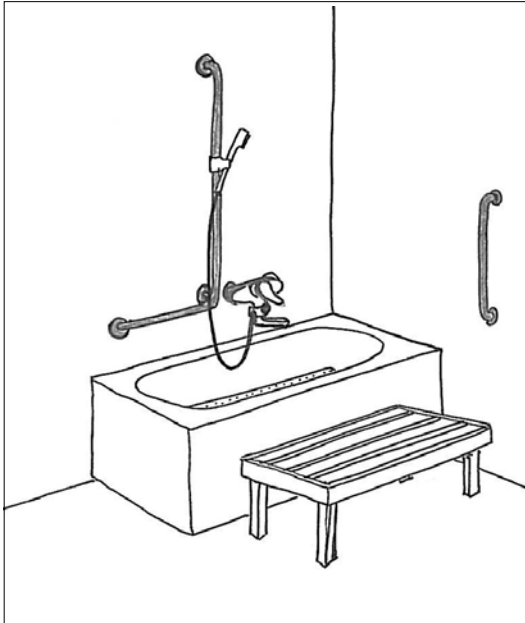
Kylpy- ja pesuhuoneen muutokset ovat yleensä kaikista hankalimpia ja kalleimpia. Ongelmana on tilan korotettu lattia muihin tiloihin nähden. Korjausta varten on selvitettävä rakennuksen välipohjaratkaisu. Mikäli välipohja muodostuu kantavasta betonilaatasta ja pintalaatasta, jonka paksuus on enemmän kuin 40 mm, voidaan nämä tilat saada kynnyksettömiksi samaan tasoon muun asunnon kanssa. Tällöin käytetään kosteiden ja kuivien tilojen välillä kynnykskaivoratkaisua estämään veden tulo huonetilaan.

Silloin kun rakennuksen välipohja kerrostalossa on tehty ontelolaatoista, on usein mahdotonta saada jälkikäteen lattioita samaan tasoon. Tällöin on tyydyttävä luiskaratkaisuun, joka on tehtävä mahdollisimman lyhyeksi ja loivaksi ja se on merkittävä hyvin havaittavaksi.

Uusittaessa kylpyhuonetta, lattiamateriaali tulee valita, siten, ettei se ole liukas, mutta ei myöskään liian karhea. Lattia ei saa estää liikkumista ”hiihtäen”, sukat ja paljaat jalat eivät saa takertua lattiaan kiinni. Lattialaattojen karheusaste tulee olla vähintään luokkaa R11. Paras tulos saadaan käyttämällä pieniä lasittamattomia mosaiikkilaattoja, jolloin lisää kitkapintaa saadaan lukuisista saumoista. Mosaiikkilaatat ovat myös ohuutensa ansiosta käyttökelpoisia silloin, kun lattiarakenteessa on vähän korkeutta käytettävissä. Puhtaanapidon kannalta nämä ovat kuitenkin hankalampia, toisaalta tärkeintä on liukastumisen ja kaatumisen estäminen. Kiiltäviä laattoja tulee välttää, koska häikäisyn lisäksi ne ovat yleensä märkinä hyvinkin liukkaita.

Tilaan kannattaa laittaa myös lattialämmitys, koska sen etuna on nopea kuivuminen ja liukkauden väheneminen. Lattian ja muun kylpyhuonetilan ollessa lämmin on riisuutuminen ja peseytyminen miellyttävämpää. Koska peseytymistilanteet ovat usein sekä avustavalle henkilölle että muistioireiselle hankalia, on lämpötilaan ja lämpimyyden tunteeseen syytä kiinnittää huomiota myös pintamateriaaleja ja värejä valittaessa.

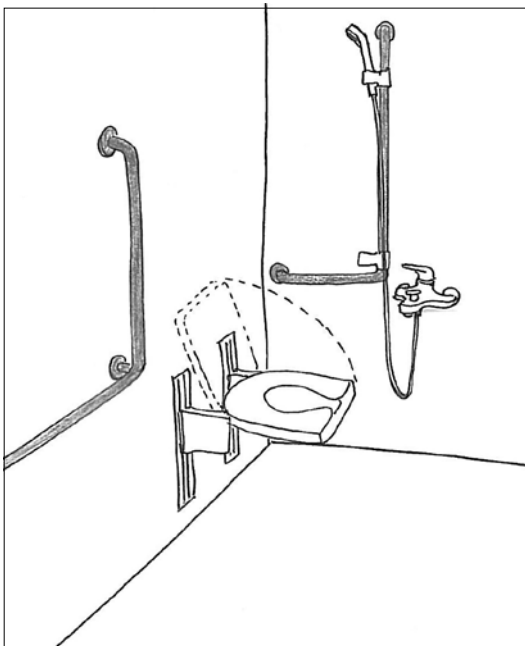
Kylpyhuoneesta kannattaa poistaa amme. Jos amme halutaan jättää, tulee se varustaa liukuestematoin.



Tukikahvat ja kaiteet tulee asentaa siten, että ammeeseen meno ja sieltä nouseminen varmistetaan ja tapaturmariski saadaan mahdollisimman pieneksi. Kahvojen ja kaiteiden tulee erottua hyvin taustastaan ja ne eivät saa olla liukkaita. Valkoisilla seinillä on hyvä olla värilliset kaiteet, jotta ne erottuvat ympäristöstään, kun taas värillisten seinien yhteydessä valkoiset kaiteet tuntuvat luonnollisilta.

Markkinoille on tullut helposti käytettävä amme, jonka sivu avataan ammeeseen mennessä ja pois lähtiessä. Ammeen käyttöä muistioireisen kohdalla rajoittaa se, että ammeen täytyy olla tyhjä aina ammeeseen siirtymisen tai sieltä poistulon yhteydessä.

Kun amme vaihdetaan suihkuun, tilassa voidaan käyttää irrallista suihkuistuinta. Irrallisen istuimen kanssa tulee huomioida sen sijoitus kallistuvassa lattiassa ja ettei siitä mahdollisesti horjahdettaessa oteta kiinni.



Suihkussa käyntiä varten voidaan hankkia seinään kiinnitettävä korkeussäädettävä suihkuistuin.

Suihkun kaiteiden sijoittamisen kannalta on otettava huomioon, missä toiminnossa asukas tarvitsee kaidetta; suihkuistuimelta nousemista, seisaaltaan peseytymisessä tai jossain muussa toiminnossa. Myös kaiteen sijainti korkeussuunnassa arvioida.

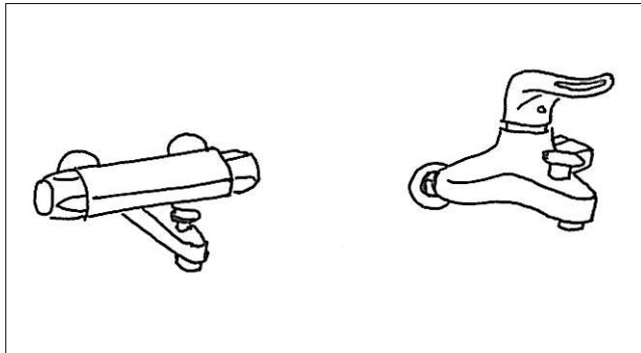
Ammeen tilalle voidaan hankkia markkinoille tullut esteetön suihkukaappi. Sen voi asentaa vanhan lattian päälle. Se korottaa lattiaa vain vähän litteän viemäriputken ansiosta, jolloin luiskasta tulee lyhyt. Kynnyksen kohdalla on vesiesteenä taipuva esteetön kumilista.

Huomiota tulee kiinnittää vesikalusteisiin ja lattiakaivon kansiin. Lattiakaivon kansien tulee olla ruuvikiinnitteiset ja ruostumatonta terästä. Normaalit muovikannet kestävät huonosti pistemäistä kuormaa, kuten pyörätuolin painoa.

Vesikalusteet tulee olla helppotoimisia ja selkeitä ja sijoitettu siten, että niihin ulottuu suihkuistumelta hyvin. Jos hanoja joudutaan uusimaan, niin käytetään samaa mallia kuin aikaisemmin tai vaihdetaan vielä helppokäyttöisempään, jos nykyisen kanssa on vaikeuksia. Perushanoja tai erityisesti helppokäyttöisiksi kehitettyjä hanoja tulee käyttää myös suihkussa. Kannattaa hankkia apukahvallisia ja isolla vaihdinnupilla varustettuja malleja, jolloin hanoista on helppo ottaa kiinni vaikka reumaattisin käsin.

Ainakin suomalaiselta hanavalmistajalta löytyy pesualtaisiin ja suihkuihin kehitettyjä toimintarajoitteita huomioonottavia apukahvallisia suihkusekoittajamalleja, joiden käyttö on helppo oppia.

Monitoimiset suihkusekoittajat voivat olla vaikeita käyttää, jos niitä ei ole ollut aikaisemmin käytössä. Lisäksi täytyy muistaa, että kylpyhuoneessa peseytymistilanteessa ollaan ilman silmälaseja. Reumaattiset käyttäjät huomioivia suihkusekoittajia, joissa on kämmensyrjällä painettava vaihdin, joka vaihtaa veden tulon juoksuputkesta suihkuun, on myös valmisteilla.



Mikäli käytetään uusia hanoja muistioireisen voi olla vaikea muistaa, kummasta päästä vesi väännetään tulemaan ja kummasta säädetään lämpötila. Yksiotehanan käyttö on yksinkertaisempaa ja se toimii molemmilla käsillä yhtä helposti. Keskellä olevaa lenkkivipua nostamalla ja kääntämällä vasemmalta oikealle saadaan vesi tulemaan ja muuttumaan kylmästä lämpimään.

Valaistusratkaisuna voi olla hyvä peilivalaisin, joka antaa myös epäsuoraa valoa katon kautta. Lisäksi tarvitaan erillinen kattovalo, joka valaisee varsinaisen suihku-tilan. Kattovalaisimen on hyvä olla sellainen, joka valaisee myös tilan seinäpintoja valoisan tunnelman aikaansaamiseksi.

Löylyhuone

Toimintakyvyn heiketessä täytyy löylyhuoneeseenkin tehdä muutoksia. Kiuas täytyy suojata siten, ettei siihen voi missään olosuhteissa horjahtaa. Kiukaan säätö pitää nykyaikaistaa siten, että kiukaan päälläoloaika on automaattisesti rajoitettu.

Askelmia lauteille pitää todennäköisesti tehdä lisää ja matalampina. Askelmanousun tulisi olla korkeintaan 125 mm. Portaat tulee tehdä niin, etteivät ne pääse liikkumaan tai kaatumaan. Puisia tukikaiteita tulee lisätä siten, että lauteille päästään helposti, lisäksi kaiteet tulee kiinnittää tukevasti seiniin. Lauteiden istuinkorkeus muutetaan asukkaan toimintakykyyn sopivaksi. Yleensä sitä tulee korottaa, jos asukas ei ole kovin lyhyt. Hyvä korkeus on yleensä 500 mm.

Vaihtoehtoisesti vanhat lauteet poistetaan ja tilalle tehdään vain penkki. Penkin tulee olla riittävän korkea asukkaan koon mukaan. Mukavuuden takia olisi hyvä tehdä jalkataso, jolloin jalat ovat puutasolla vähän irti lattiasta, korkeus n.100 mm ja laudepenkki siitä ylöspäin n.500 mm. Yhtenä vaihtoehtona ovat hydraulisesti nousevat lauteet, mutta tällöin asukkaan on oltava toimintakyvyltään sellainen, joka osaa käyttää lauteiden nostomekanismia.

Löylyhuoneen ovi on hyvä muuttaa ikkunalliseksi, ellei se sitä jo ennestään ole. Toisaalta kokolasisten ovien havainnointi on syytä varmistaa ja korjata asia huomioiteippauksin.

Löylyhuoneen tehokkain valaistus saadaan katosta. Kattovalaistuskin kannattaa sijoittaa ritilöiden taakse saunatunnelman luomiseksi. Seinällä olevat valaisimet, vaikkakin ritilöiden takana, usein häikäisevät tai aiheuttavat voimakasta vastavaloa. Lauteiden alla olevat valaisimet valaisevat väärästä suunnasta ja antavat usein liian vähän valoa.

Lopuksi

Mikäli asunto on alun perin hyvin suunniteltu ja esteetön, selvittää usein hyvinkin vähäisillä muutoksilla. Vaaralliset ja kaatumista aiheuttavat tekijät tulee poistaa, jotta muistioireisen asukkaan on turvallista elää kotonaan mahdollisimman pitkään etenevästä muistisairaudesta huolimatta.

Useat tässä oppaassa mainitut asiat ovat yleispäteviä ja soveltuvat siten lähes kaikille henkilöille. Mitä paremmin asiat huomioidaan asuntorakentamisessa, sitä vähäisemmät muutokset ovat tulevaisuudessa tarpeellisia ihmisten ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä. Asumista tukevien asioiden ei tarvitse olla esteettisesti häiritseviä tai apuvälineeksi leimautuneita, vaan ne voivat olla hyvin suunniteltuina osa esteettistä ympäristöä.

Lopuksi on lueteltu esimerkkejä markkinoilla olevia ikääntyneiden käyttöön suunniteltuja, mutta muillekin soveltuvia tuotteita:

- sähkötoiminen säätökeittiö ja eteistilan kiintokalusteet (Puuhuone Ars Oy)
- ikääntyneiden käyttöön suunnitellut irtokalusteet keittiö- ja oleskelutiloihin (Martela Oyj)
- sisätilan kynnykskaivo (Kavika Oy)
- Gaius -kylpyhuonekalusteet ja -varusteet (Korpinen Oy)
 - korkeussäädettävät tasoallas, suihkuistuin ja wc-tukikaide
 - suihkutanko suihkupidikkeineen ja muut tukikaiteet
 - kaappi, jossa tarvikelaatikko, likapyykkikori, hyllyt ja tila pistorasioille
 - kodinomaiset yläkaapit desinfiointi- ja saippua-annostimiseen
- yksiotehanat lenkkivivulla ja suihkuvaihtimet isolla vaihdinnupilla (Oras Oy)
- korkea wc-istuin kovalla istuinkannella (Ido Oy)
- esteetön suihkukaappi ja ovellinen amme (Apu-Tuote FI)
- hydraulisesti nousevat lauteet (Suomen Taitotiimi Oy).

Hyvinvointitekniologia kehittyy koko ajan monella alueella ja monen valmistajan toimesta. Seuraavassa joitakin yleisluonteisia esimerkkejä:

- valvontatekniikka: turvakamerat, induktiosilmukat, sensorit yms.
- hätäaputekniikka: turvapuhelin, ranneke yms. tekniikka avun hälyttämiseen
- toimintatekniikka: oven, säleverhon, television tms. kauko- tai automaattiohjaus
- rakenteellinen turvatekniikka: paloturvallisuus, sprinklerijärjestelmä.

Aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta:

Arkkitehtuuri - Väri - Ihminen

Seppo Rihlana

Insinöörioppilastuki ry. Tampere 1965 ja laajennettu 1974.

Asunnon muutostöiden kehittämis- ja seurantamalli

Ira Verma, Leena Aalto, Jesse Anttila, Päivi Aro, Satu Åkerblom

Teknillinen Korkeakoulu

Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti Sotera 2006

At home with dementia

Margie O'Sullivan

Ageing and Disability Department, 2000, Sydney, NSW

Colour Perception in old age: Colour discrimination, colour naming, colour preferences and colour/shape recognition

Helle Wijk

Göteborgs universitet, 2001

Dementiakoti - koti hyvää elämää varten

Helinä Kotilainen, Carita Virkkola, Ulla Eloniemi-Sulkava, Päivi Topo

Suomen dementiahoitoyhdistys 2003

Dementoituvan henkilön oikeudellinen asema

Anna Mäki-Petäjä-Leinonen

Suomalaisen lakimiesyhdistyksen julkaisuja A-sarja N:o 241

Elämän värit

Toimittanut Osmo Pekonen

Kirjoittajat: Pauline von Bonsdorff, Kari Enqvist, Päivi HUUHTANEN-SOMERO,

Klaus Karttunen, Laura Kolbe, Anto Leikola, Pentti Lempiäinen, Osmo

Pekonen, Annukka Peura, Brita Polttila, Ilkka Pärssinen, Arvo Salo

Gummerus Kirjapaino, Jyväskylä 2003

Ikääntyneiden kotivalaistus

Tett tutkimusraportti 2005

Jorma Lehtovaara, Mikko Hyvärinen

Teknillinen korkeakoulu, Valaistuslaboratorio

Muistihäiriöt

Toimittanut: Maarit Huovinen

Asiantuntijat: Timo Erkinjuntti, Kari Alhainen, Juha Rinne

Duodecim, Suomen Apteekkariliitto 1
Gummerus Kirjapaino, Jyväskylä 2005

Palvelutalon kylpyhuoneiden ergonomia ja käytettävyys

Tett- Esteettömyys asuinrakennuksissa

Nina Nevala, Satu Åkerblom, Päivi Aro, Raila Vartiainen

Työterveyslaitos, Kuopio

Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti Sotera 2005

Perinteisen ja muunneltavan keittokomeron ergonomian ja käytettävyyden vertailu ikääntyneen käyttäjän kannalta.

Tett- Esteettömyys asuinrakennuksissa

Nina Nevala, Satu Åkerblom, Jesse Anttila, Päivi Aro

Työterveyslaitos, ergonomiayksikkö, Kuopio

Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti Sotera 2004

Ryhmäkoteja fyysisesti huonokuntoisille vanhuksille

Kirsti Pesola

Vanhustyön keskusliitto 2003

Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa

Seppo Rihlana

Rakennustieto 1999

Vanhusten asumisyksiköiden tilasuunnittelu

Espoon sosiaali- ja terveystoimi 2004

Vanhusten palvelutalojen suunnitteluopas:

Helsingin kaupunki, Sosiaalivirasto

Sosiaali- ja terveydenhuollon kiinteistöpalvelukeskus 1996

Artikkelit:

Helinä Kotilainen:

Dementian erityispiirteet tulisi huomioida asumisympäristöä suunniteltaessa.

Sairaala 8/2003

Helle Wijk:

Hyvä laitos- ja asuinympäristö osa vanhusten hoitoa, Väriä hoitoympäristössä

Värikäs laitos- ja asuinympäristö osa vanhusten hoitoa

Tikkurilan viesti 2/2004

3 Kuunteleva koti -pilotti

Katariina Välikangas

Kuvaus muistioireisen ikääntyneen kodin muutostyöprosessista Hämeenlinnan seudulla

3.1

Lähtökohdat

Muistioireisen henkilön kotona asumisen kehittäminen pitää sisällään asukkaan yksilölliset tarpeet huomioivan kodin toiminnallisuuden, jolla tuetaan kotona asumista mahdollisimman pitkään. Arkirutiineista selviytyminen helpottuu, kun kodin sisustuksellisiin ratkaisuihin ja selviytymistä edistäviin muutostöihin kiinnitetään huomiota. Muutostöiden toteuttaminen ei edellytä kustannuksiltaan suuria remontteja, sillä usein pienet parannukset riittävät. Lisäksi kotona asumisen edellytyksiä kannattaa tukea myös taloudellisesta näkökulmasta.

Kuvaus muistioireisen ikääntyneen kodin muutostyöprosessista Hämeenlinnan seudulla sisältää kuvauksen sekä asiakaslähtöisestä prosessista että tehdyistä tarvelähtöisistä toimenpiteistä. Kuuntelevan kodin prosessikuvauksessa esitellään toimintamalli, jota on testattu muiden muistioireisten henkilöiden koteihin toteutettujen muutostöiden yhteydessä. Sen jälkeen esitellään muutostöiden toteuttaminen. Lopputuloksena syntyy asiakkaan näkökulmasta yksilöllisesti suunniteltu kotona asumista mahdollistava asuinympäristö.

Hämeenlinnan seudun muistioireisen ikääntyneen koti edustaa tyypillistä asuinratkaisua, jossa henkilö asuu keskustataajaman vanhassa kerrostalossa omaishoitajan kanssa. Kerrostalo on rakennettu 1970-luvulla ja peruskorjaukset ovat tekemättä. Muistioireinen selviytyy kotona vielä pitkään omaishoitajan avustuksella sekä pienten, mutta merkittävien muutostöiden myötävaikutuksella.

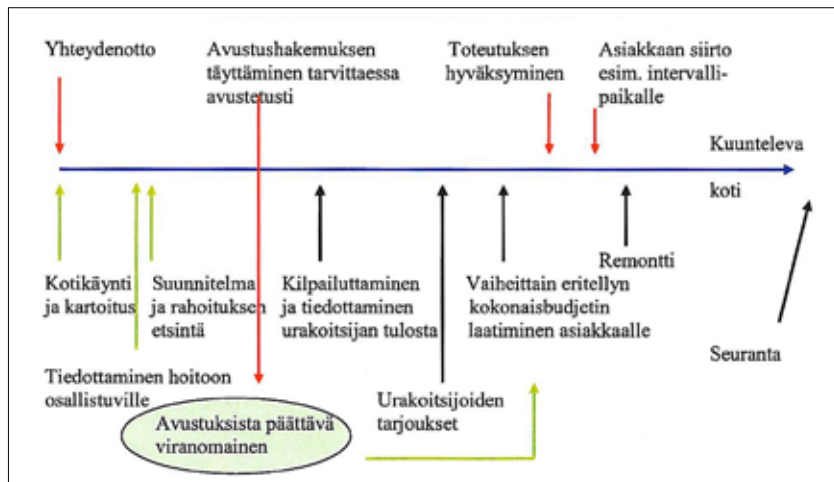
Kuuntelevan kodin prosessikuvaus

Kuunteleva koti -muutostyöprosessin toteuttaminen edellyttää etukäteissuunnittelua, jossa määritellään toimintatavat ja toteuttamisvastuut eri ammattilaisten kesken. Muutostyöprosessia varten osoitetaan tiimi, joka hoitaa toimintamallin läpiviemisen. Osaamista tiimissä tarvitaan mm. peruskorjauksen ja korjausprosessien läpiviemisestä, muistihäiriöistä ja niiden vaikutuksista muistioireisen henkilön arkipäivään sekä toimintaterapiasta. Koordinaatiovastuu tiimissä on hyvä osoittaa muistioireisten hoito-osaamista omaavalle henkilölle.

Muutostyöprosessia suunniteltaessa huomioidaan muistioireisen arkitodellisuus sekä sairauden mukanaan tuomat rajoitteet ja avustavien henkilöiden tarpeellisuus. Suunnittelu tapahtuu tarvelähtöisesti; yksilöllinen elämäntilanne ja elinympäristö määrittelevät toteutuksen. Lisäksi huomioidaan asiakkuuden hallinta, jolla tarkoitetaan muistioireisen henkilön ja hänen omaistensa huomioimista prosessin eri vaiheissa niin, ettei muutostöistä tule liian suurta rasitetta esimerkiksi omaishoitajalle.

Kuunteleva koti -muutostyöprosessi on toteutettu seuraavalla sivulla kuvassa 1. esitetyn prosessin mukaisesti¹². Koordinaatiosta vastaava tiimin jäsen huolehtii prosessin läpiviemisestä sekä yhteydenpidosta muistioireiseen henkilöön ja niihin henkilöihin, jotka kantavat päävastuun hänen hyvinvoinnistaan. Yhteydenpito määrittyy aina tapauskohtaisesti huomioiden, että muistioireista itseään ei suljeta ulos prosessista. Hämeenlinnan muutostyökohteessa yhteyshenkilönä toimii omaishoitaja. Prosessia kuvaavan viivan yläpuolella ovat ne toiminnot, joihin omaishoitaja osallistuu tiimin avustuksella. Prosessiviivan alapuolella ovat ne toiminnot, jotka ovat asiantuntijatiimin varsinaisia työtehtäviä.

Yhteydenotto muutostöiden tekemiseksi voi tulla esimerkiksi omaisilta, muistihoitajalta tai kotihoidon henkilökunnalta.



Kuva 1. Asuntojen muutöitä koskevan Kuunteleva koti -toimintamallin prosessi

¹² Toimintamallin kehittämiseen on sisäänrakennettu arviointi niin, että pilottien myötä prosessia ja mallin sisältöjä on testattu ja muokattu palvelemaan tarkoitustaan.

Ensimmäiselle kotikäynnille on koko tiimin hyvä osallistua, näin saadaan kokonaiskuva muutostyösuunnitelman toteuttamiseksi. Kotikäynnillä arvioidaan muistioireisen henkilön selviytymistä kotona: tarkastellaan kotia selviytymisen näkökulmasta ja etsitään toimintakohtaisia ratkaisuja arjen helpottumiseksi. Samalla voidaan tarkistaa, onko muutostöihin mahdollista saada yhteiskunnalta tukea ja tarvitaanko tukihakemusten täyttämiseen apua. Lisäksi muutostöistä on hyvä tiedottaa yhteistyössä omaishoitajan kanssa kaikille niille palveluntuottajille, jotka osallistuvat kotona asumisen tukemiseen.

Muutostöistä tehdyn suunnitelman mukaisesti ja mahdollisen tukipäätöksen tultua, peruskorjauksesta vastaava tiimin jäsen kilpailuttaa tarvittavat urakoitsijat. Tiimikoordinaattorin kautta asiakkaalle tiedotetaan urakoitsijoiden käynnistä. Urakoitsijat käyvät kodissa silloin kun peruskorjauksesta vastaavan tiimin jäsen on paikalla. Kun tarjoukset on saatu, kokonaisuudesta tehdään vaiheittainen kustannusarvio tukiselvityksineen, joka esitellään omaishoitajalle. Vaiheittaiseen kustannusarvioon täytyy sisältyä mahdollisimman tarkka aikataulu muutostöiden tekemiselle.

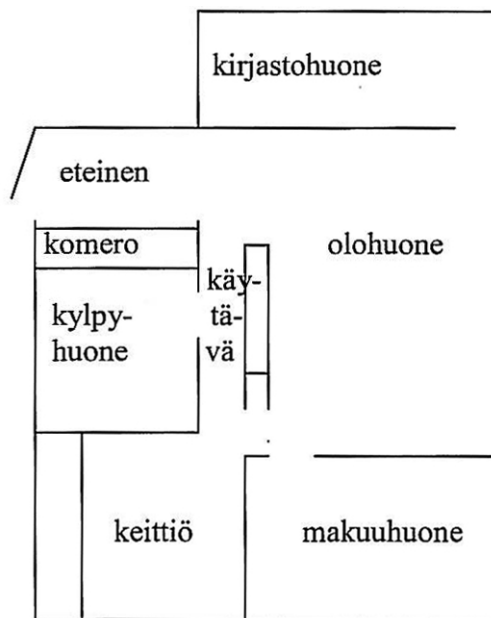
Kun suunnitelma ja kustannusarvio on hyväksytty, minimoidaan muutostöiden toteuttamisen hättäv vaikutukset. Muistioireiselle voidaan esimerkiksi hankkia intervalipaikka remontin ajaksi. Muutostyöt tehdään sovitusti. Tiimi koordinoi muutostöitä ja huolehtii tiedottamisesta omaishoitajalle.

3.3

Muutostarpeet ja toteutus

Muistioireisen ikääntyneen kodissa tilojen hahmottaminen ja toiminnallinen turvallisuus ovat keskeisiä arjesta selviytymistä edistäviä tekijöitä. Avainsanoina muutostöissä ovat olleet asiakas- ja tarvelähtöisyys, turvallisuus, hahmottaminen ja tutuus. Lisäksi on huomioitava, että ikääntyneillä harvoin on mahdollisuuksia kustannuksiltaan suuriin korjauksiin.

Pilottikohteen koti on huoneratkaisuiltaan selkeä. Tultaessa sisään pääsy olohuoneeseen on sekä suoraan eteisestä että oikealle jäävän erittäin kapean käytävän kautta. Saniteettitilat sijaitsevat kapeassa käytävässä. Käytävän päässä on sisäänkäynti keittiöön. Keittiön vieressä olohuoneen puolella on muistioireisen ikääntyneen huone.



Kuva 2. Pilottikodin pohjapiirros

Ohjatusti yöllä wc-käynnille

Muutostarpeista tärkeimmäksi ilmeni yöllisen wc-tilassa käynnin helpottaminen. Makuuhuoneen ovi avautui niin, että se sulki pääsyn kapeaan käytävään eikä lähellä ollut valokatkaisijoita. Henkilö joutui kulkemaan läpi pimeän olohuoneen huonekaluja väistellen eteiseen, josta löytyi ainoa valokatkaisija kapeaan käytävään, jota kautta pääsi wc:hen. Kulku käytävän kautta ei ollut helpompaa puuttuvan valokatkaisijan vuoksi. Lisäksi käytävästä oli tehty vielä kapeampi seinille sijoitetuilla tavarahyllyillä. Myös wc-tilaan johtava ovi avautui käytävään vieden tilaa ja estäen kulkemista, lisäksi kynnyks oli korkea.

Matka wc-tilaan toteutetaan turvallisemmaksi pienellä muutostyöllä ja valo-ohjauksella. Makuuhuone sijaitsee keittiön oven vieressä avautuen olohuoneeseen niin, että oven avautumissuunta peittää pääsyä käytävään. Ensimmäiseksi makuuhuoneen oven avaussuunta vaihdetaan, jolloin kulku ohjautuu käytävään. Valaistuksella on mahdollista kiinnittää huomiota haluttuihin tiloihin ja ohjata muistioireista kulkemaan huoneesta toiseen. Käytävälle osoittamaan wc:n ovea asennetaan liiketunnistimella varustettu valaisin, jonka valo on mahdollista sammuttaa makuuhuoneen oven luona olevasta katkaisijasta. Käytävässä tilaa vievät säilytyskaapit poistetaan. Lisäksi wc:n ovi poistetaan ja tilalle laitetaan liukuovi säästämään tilaa käytävässä. Mahdollinen kynnyksenpoisto voidaan toteuttaa myöhemmin.

Turvallisesti kylpyhuoneessa

Seuraavaksi muutostarpeeksi osoittautuivat kylpyhuoneen turvallisuuteen liittyvät tekijät. Muistioireisen kodin kylpyhuone oli remontoimaton ja ahdas. Tilan valaistus oli heikko eikä tukikaiteita ollut asennettu. Pesutilassa oli amme, joka vei paljon tilaa. Henkilö ei huolinut apua pesutilanteisiin ja muutaman kerran vaarallinen kaatuminen oli jo lähellä.

Kylpyhuoneen kunnostaminen aloitetaan ammeen ja sen alla olevan korokkeen poistolla. Ammeen tilalle laitetaan suihkuseinä ja seinään kiinnitetään ylösnostettava pesuistuin. Lisäksi suihkunurkkaan asennetaan tukikahva. Suihkutila rajataan suoralla tekstiilisuihkuverholla. Lattiaa kaakeloidaan hieman ja patteri siirretään seinustalle. Lattialle laitetaan liukastumista estävä matto. Wc-istuimen ja käsienpesualtaan väliin asennetaan tukikaide helpottamaan sekä wc-istuimelta nousua että kulkemista ovelta suihkutilaan ja takaisin. Wc-istuin vaihdetaan korkeampaan. Valaistusta parantamaan kylpyhuoneeseen asennetaan peilien päälle valaisin.

Tuttuja asioita keittiössä

Muistioireinen ikääntynyt pitää puuhastelusta keittiössä. Keittiön pimeys häytti kuitenkin keittiössä toimimista. Päivänvalon pääsy työtiloihin on lähes estetty jääkaappipakastinkaappi -yhdistelmän sijoituksella. Asukas pitää erityisesti tiskaamisesta ja se onkin tärkeä osa arkipäivän kulkua. Samoin hän hoitaa päiväkahvin keittämisen kahvinkeitinillä. Valaistusolosuhteiden vuoksi työskentely keittiössä oli kuitenkin vaikeutunut. Lisäksi keittiön oven avautumissuunta vaikeutti kulkua keittiöön.

Keittiön valaistusta parannetaan sijoittamalla kaksi uutta valonlähdettä tiskipöydän päälle. Koska jääkaappi-pakastinkaappi -yhdistelmää ei voida sijoittaa muualle,

pyritään päivänvaloa lisäämään sivuun vedettävillä ikkunaverhoilla. Kahvinkeitin viereen kirjoitetaan selkeät ohjeet sen käytöstä, myös liesivahti hankitaan. Keittiön ovi poistetaan ja mahdollinen karmienpoisto toteutetaan myöhemmin oviaukon leventämiseksi.

Hahmotettavat tilat

Asukas viihtyy olohuoneessa, jossa hänellä on oma tuoli. Olohuone on suuri ja valoisa. Väreinä on käytetty neutraaleja, rauhoittavia sävyjä ja huone hahmottuu sisutuksensa vuoksi melko hyvin. Värit ja kontrastit ovat selkeitä, eikä kirjavia, mahdollisesti harhanäkyjä aiheuttavia pintoja ole. Huonekaluja olohuoneeseen oli sijoitettu kuitenkin liikaa.

Huoneissa olevat ikkunat ovat kooltaan suuret. Ikkunoissa on sivuverhot paitsi olohuoneessa, jossa kappamallinen verho estää ylhäältä tulevaa luonnonvaloa. Ikkunan suuruuden vuoksi tämä ei kuitenkaan merkittävästi vähennä luonnonvalon määrää huoneessa. Ikkunoihin on laitettu kaihtimet, jotka estävät heijastumisvaikutuksia.

Olohuoneen huonekalujen määrää vähennetään ja näin helpotetaan tilan hahmotamista sekä liikkumista siellä. Lukunurkkaukseen lisätään valoa asentamalla pöydän päällä olevaan valopisteeseen lamppu, jonka valaisuominaisuudet ovat nykyistä valaisinta paremmat. Olohuoneessa on myös peili, jonka paikkaa tulevaisuudessa on mahdollista miettiä uudelleen.

Hyvinvointiteknologiaa

Hyvinvointiteknologian osalta muistihäiriöisen ikääntyneen kodissa tulee ensimmäisenä ajankohtaiseksi uloslähdön estäminen niin, ettei henkilö yksin pääse poistumaan asunnosta. Erityisesti tähän on syynä vaarallinen porrashuone. Koti sijoittuu kerrostalon toiseen kerrokseen ja asunnon ovi aukeaa kierreportaisiin melko vaarallisesti. Käytävä on pimeä ja käytävävalon katkaisija täytyy hakea oven takaa. Toinen mahdollisuus on toteuttaa sisustuksellisesti ulko-oven alue niin, että sitä ei hahmota helposti ulosmenopaikaksi.

3.4

Kustannusten jakautuminen

Muutostöihin myönnettiin 40% korjausavustusta kylpyhuoneen korjauksen toteutuneista kuluista¹³. Muualla asunnossa tehtyjen sähkötöiden osalta hyödynnettiin kotitalousvähennystä. Omaishoitaja osallistui kustannuksiin n. 2 500 € rahoitusosuudella. Budjettilaskelma toivottiin nähtäväksi sekä liukuovella että ilman.

¹³ Korjausavustusta myönnetään vain sellaisiin toimepiteisiin, joiden rahoittamiseksi hakijalla ei ole oikeutta saada muuta julkista tukea, kuten vammaispalvelulain tai sosterilain mukaista avustusta. Toisaalta valtion, kunnan tai muun julkisyhteisön varoista maksettu avustus estää kotitalousvähennyksen kunnossapito- ja perusparannustyössä. Vaikka avustus olisi myönnetty pelkästään materiaaliin, eikä lainkaan työhön, avustus estää vähennyksen, jos se kohdistuu samaan kohteeseen.

Pilottikodin vaiheittain eritelty budjetti kustannusarvioineen näyttää seuraavalta:

Kokonaiskustannukset:

| | | |
|------------------------------|-------------------|------------------|
| Rakennustyöt | 3 080 € | |
| Sähkötyöt | 550 € | |
| + kylpyseinä kylpyhuoneeseen | x € (100...400 €) | |
| | | Liukuovi n.450 € |
| | | Ilman liukuovea |
| Rakennustyöt | 3 080 € | 2 630 € |
| Sähkötyöt (kylpyhuone) | 120 € | 120 € |
| | 3 200 € | 2 750 € |
| Sähkötyöt (muu valaistus) | 430 € | 430 € |
| Kustannukset yhteensä | 3 630 € | 3 180 € |

Tuet:

Korjausavustus kylpyhuoneen korjauksesta, kun liukuovi asennetaan
40% 3200 €:sta = 1280 €

Jos liukuovea ei asenneta 40% 2750 €:sta = 1100 €

Kotitalousverovähennys 60% sähkötyöstä muun valaistuksen osalta (ei materiaaleista).
Sähkötöiden hinta 430 € sisältää työtä noin 300 € ja tarvikkeita 130 €,
tällöin 60% 300 €:sta = 180 €

| | | |
|--------------------------|----------------|-----------------|
| | | Ilman liukuovea |
| Kokonaiskustannuksista | 3 630 € | 3 180 € |
| - korjausavustus | -1 280 € | -1 100 € |
| - kotitalousverovähennys | - 180 € | - 180 € |
| Omarahoitusosuus | 2 170 € | 1 900 € |

Maksettavaksi jäävä omarahoitusosuus on liukuoven kanssa
2 170 € + suihkuseinä

Ilman liukuovea 1 900 € + suihkuseinä

Jatkotoimenpiteet

Yleinen suuntaus hoitaa muistioireisia henkilöitä on pyrkiä tukemaan kotona asu-
mista mahdollisimman pitkään. Tutkittua tietoa muistioireisen henkilön kotona
selviytymistä lisäävistä tekijöistä on vielä olemassa vähän. Tutkimussuuntauksena
teknologisten ratkaisujen tutkiminen ja kehittäminen on selvästi painottunut, mutta
laaja-alaista tutkimusta ei juuri löydy. Kuunteleva koti -muutostyökodeilla pyritään
tuottamaan lisää tätä tietämystä.

Kuunteleva koti -toimintamallin prosessikuvaukseen on rakennettu mukaan
vaikuttavuuden arviointi. Noin puoli vuotta muutostöiden jälkeen koteihin ote-
taan sovitusti yhteyttä ja arvioidaan muutostöiden vaikuttavuutta muistioireisen
selviytymiseen kotona. Näin arvioidaan muutostöiden merkittävyyttä.

LIITE

Tarkistuslista muistioireisen kodin muutostöiden arviointiin

MUISTIOIREINEN KOTONA

Perustiedot

| | |
|---------------------|-----------|
| nimi | puhelin |
| osoite | |
| | |
| sosiaaliturvatunnus | sukupuoli |
| toimintaindeksi | pituus |
| dementian aste | paino |

Avuntarve

x

Huom.

| | | |
|----------------------------|--|--|
| itsenäisesti toimeentuleva | | |
| ulkopuolista apua saava | | |
| omaishoitaja | | |
| muu | | |

Apuvälineet

x / x

Huom.

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| kävelykeppi / kyynärsauvat | / | |
| rollaattori / kelkka | / | |
| pyörätuoli / sähköpyörätuoli | / | |
| sairaalasänky / korotettu sänky | / | |
| muu, mikä? | | |

Toimintarajoitteet

x / x

Huom.

| | | |
|---|---|--|
| huonokuuloinen / heikkonäköinen | / | |
| huonomuistinen / hahmottamisvaikeus | / | |
| huimausta / tasapaino-ongelmia | / | |
| allerginen / astmaattinen | / | |
| toimintarajoitteet: alaraajat / kädet, ylävartalo | / | |
| hahmottaminen / muu, mikä? | / | |

Käyttöoireet

x / x

Huom.

| | | |
|--|---|--|
| agressiivinen / levoton | / | |
| apaattinen / masentunut | / | |
| psykoottinen / unihäiriöinen | / | |
| häiritsevä seksuaalinen käyttäytyminen | | |
| muu, mikä? | | |

| Asuinympäristö | on / ei | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|---------|-------------------------|-------|
| asuinympäristön ominaisuudet asukkaan toimintakyvyn kannalta riittävän hyvät | / | | |
| ongelmat ympäristössä | / | | |

| Rakennus | x / x | | Huom. |
|---|-------|--|-------|
| kerrostalo / rivitalo | / | | |
| paritalo / omakotitalo | / | | |
| valmistumisvuosi / perusparannusvuosi | / | | |
| kerrosluku / monesko kerros asunto on? | / | | |
| hissi on / ei hissiä | / | | |
| esteetön kulkuyhteys ulkoa asuntoon on / ei | / | | |

| Asunto | | | Huom. |
|--|----------------|--|-------|
| asuntotyyppi esim. 2H+K (K=keittiö, kk=keittokom.) | | | |
| asuinpinta-ala (huoneistoala) | m ² | | |
| montako kerrosta itse asunnossa on | | | |
| yhteydet kerrosten tai tasoerojen välillä: | on / ei | | |
| portaat / luiska | / | | |
| hissi / porrasnostin | / | | |
| parveke / ulkoterassi | / | | |
| huoneiden pinta-alat: | | | |
| eteinen | m ² | | |
| keittiö, keittokomero | m ² | | |
| olohuone | m ² | | |
| makuuhuone | m ² | | |
| alkovi | m ² | | |
| wc-kylpyhuone | m ² | | |
| erillinen wc | m ² | | |
| pesuhuone | m ² | | |
| sauna | m ² | | |
| vaatehuone | m ² | | |
| muu huone | m ² | | |

Rakennuksen sisäänkäynti

| Portaat | on / ei | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|---------|-------------------------|--------------|
| pintamateriaali on riittävän karhea / ei ole | / | | |
| katettu | / | | |
| kaiteet | / | | |
| riittävän kokoinen sisäänkäyntitasanne | / | | |
| kontrastit riittävät | / | | |
| valaistus: valaistus aikakellolla | / | | |
| valaistus hämäräkytkimellä | / | | |
| valaistus liiketunnistimella | / | | |

| Luiska | on / ei | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|---------|-------------------------|--------------|
| pintamateriaali on riittävän karhea / ei ole | / | | |
| katettu | / | | |
| kaiteet | / | | |
| riittävän kokoinen sisäänkäyntitasanne | / | | |
| kontrastit riittävät | / | | |
| valaistus: valaistus aikakellolla | / | | |
| valaistus hämäräkytkimellä | / | | |
| valaistus liiketunnistimella | / | | |

| Ulko-ovi | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|---|-------|-------------------------|--------------|
| tavall. käsikäyttöinen / automaattinen | / | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| oven muutos: suljin / muu, mikä? | / | | |
| kynnyksen poisto / ulkokynnyskaivon asennus | / | | |
| tasoerojen poisto: maasto / luiskan lisäys | / | | |
| oven kontrastit: | | | |
| oven reunat / oven erottuminen seinästä | / | | |
| ulkopuolen valaistuskorjaus: | | | |
| tavall. toimiva valaisin / liiketunnistin | / | | |
| ikkuna ulko-oveen | | | |
| muu muutos | | | |

Huonetilat

| Eteinen | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| tilamuutos: laajennus / kulkuaukkomuutos | / | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| oven muutos: suljin / muu, mikä? | / | | |
| oven tai ovien poisto / kynnyksen poisto | / | | |
| umpioven muutos lasiaukolliseksi / lasiaukollisen oven muutos | / | | |
| tukikahvojen tai kaiteiden lisäys / muutos | / | | |
| kiintokalustemuutokset ks. eri kohta | | | |
| irtokalustamisen sijoitusmuutos / muu | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| seinät: - kiiltoaste: himmeä / kiiltävä | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| katto: - väri hyvä / huono | / | | |
| Kontrastit: - lattian ja seinän raja on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kalusteet on / ei | / | | |
| - tukikahvat on / ei | / | | |
| Luonnonvalo: hyvä / huono | / | | |
| - liian pimeää: pienet ikkunat / väärä suunta | / | | |
| - häikäisyä estettävä / vastavaloa estettävä | / | | |
| - liian kirkasta: liian isot suojaamattomat ikkunat aurinkoiseen suuntaan | | | |
| Keinovalo: hyvä / huono | / | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| - lampun valoväri huono, lampputyypin vaihto | | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| akustiikka ja ääneneristys hyvä / huono | / | | |
| muu muutos | | | |

| Keittiö | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| tilamuutos: laajennus / kulkuaukkomuutos | / | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| oven muutos: suljin / muu, mikä? | / | | |
| oven tai ovien poisto / kynnysten poisto | / | | |
| ovityypin muutos: liukuoveksi / kääntöoveksi | / | | |
| umpioven muutos lasiaukolliseksi / lasiaukollisen oven muutos | / | | |
| tukikahvojen tai kaiteiden lisäys / muutos | / | | |
| irtokalustamisen sijoitusmuutos / muu | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| seinät: - kiiltoaste: himmeä / kiiltävä | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| katto: - väri hyvä / huono | / | | |
| Kontrastit: - lattian ja seinän raja on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kalusteet on / ei | / | | |
| - tukikahvat on / ei | / | | |
| Luonnonvalo: hyvä / huono | / | | |
| - liian pimeää: pienet ikkunat / väärä suunta | / | | |
| - häikäisyä estettävä / vastavaloa estettävä | / | | |
| - liian kirkasta: liian isot suojaamattomat ikkunat aurinkoiseen suuntaan | | | |
| Keinovalo: hyvä / huono | / | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| - lampun valoväri huono, lampputyypin vaihto | | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| akustiikka ja ääneneristys hyvä / huono | / | | |
| muu muutos | | | |

| | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|---|-------|-------------------------|-------|
| Kiintokalustemuutokset: | | | |
| - kaappien vähentäminen / lisäys | / | | |
| - muu muutostyö | | | |
| yläkaappimuutokset: | | | |
| - oven tai ovien poisto / lisäys | / | | |
| - ovien muutos: - liukuoviksi / läpinäkyviksi | / | | |
| - lukitusm. / vedinmuutos | / | | |
| - muu muutos | | | |
| - alaslaskeminen: kiinteästi / sähkökäytt. | / | | |
| kaappien sisävalaistus: riittävä / huono | / | | |
| kaappien välitilan valaistus: hyvä / huono | / | | |
| välitilan seinäpinta ei häikäise / häikäisee | / | | |
| alakaappimuutokset: | | | |
| - kaappien poisto / muu muutos | / | | |
| - sokkeleiden poisto / muu muutos | / | | |
| - hyllyjen muutos liukukoreiksi / laatikoiksi | / | | |
| työtason muutokset: | | | |
| - korkeuden lasku kyllä / ei | / | | |
| - materiaalimuutos (esim. häikäisyn takia) | | | |
| laitteiden sijaintimuutos tai tyyppin vaihto: | | | |
| - jääkaappi: sijainti / tyyppin vaihto | / | | |
| - liesi tai uuni: sijainti / tyyppin vaihto | / | | |
| - astianpesukone: sijainti / tyyppin vaihto | / | | |
| - mikroaaltouuni: sijainti / tyyppin vaihto | / | | |
| laitteiden ohjausmuutos | | | |
| muuta muutoksia | | | |

| Olohuone | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| tilamuutos: laajennus / kulkuaukkomuutos | / | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| oven muutos: suljin / muu, mikä? | / | | |
| oven tai ovien poisto / kynnysten poisto | / | | |
| ovityypin muutos: liukuoveksi / kääntöoveksi | / | | |
| umpioven muutos lasiaukolliseksi / lasiaukollisen oven muutos | / | | |
| tukikahvojen tai kaiteiden lisäys / muutos | / | | |
| kiintokalustemuutokset ks. eri kohta | | | |
| irtokalustamisen sijoitusmuutos / muu | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| seinät: - kiiltoaste: himmeä / kiiltävä | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| katto: - väri hyvä / huono | / | | |
| Kontrastit: - lattian ja seinän raja on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kalusteet on / ei | / | | |
| - tukikahvat on / ei | / | | |
| Luonnonvalo: hyvä / huono | / | | |
| - liian pimeää: pienet ikkunat / väärä suunta | / | | |
| - häikäisyä estettävä / vastavaloa estettävä | / | | |
| - liian kirkasta: liian isot suojaamattomat ikkunat aurinkoiseen suuntaan | | | |
| Keinovalo: hyvä / huono | / | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| - lampun valoväri huono, lampputyypin vaihto | | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| akustiikka ja ääneneristys hyvä / huono | / | | |
| muu muutos | | | |

| Makuuhuone | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| tilamuutos: laajennus / kulkuaukkomuutos | / | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| oven muutos: suljin / muu, mikä? | / | | |
| oven tai ovien poisto / kynnyksen poisto | / | | |
| ovityypin muutos: liukuoveksi / kääntöoveksi | / | | |
| umpioven muutos lasiaukolliseksi / lasiaukollisen oven muutos | / | | |
| tukikahvojen tai kaiteiden lisäys / muutos | / | | |
| kiintokalustemuutokset ks. eri kohta | | | |
| irtokalustamisen sijoitusmuutos / muu | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| seinät: - kiiltoaste: himmeä / kiiltävä | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| katto: - väri hyvä / huono | / | | |
| Kontrastit: - lattian ja seinän raja on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kalusteet on / ei | / | | |
| - tukikahvat on / ei | / | | |
| Luonnonvalo: hyvä / huono | / | | |
| - liian pimeää: pienet ikkunat / väärä suunta | / | | |
| - häikäisyä estettävä / vastavaloa estettävä | / | | |
| - liian kirkasta: liian isot suojaamattomat ikkunat aurinkoiseen suuntaan | | | |
| Keinovalo: hyvä / huono | / | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| - lampun valoväri huono, lampputyypin vaihto | | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| akustiikka ja ääneneristys hyvä / huono | / | | |
| muu muutos | | | |

| Wc / kylpyhuone | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| tilamuutos: laajennus / kulkuaukkomuutos | / | | |
| tehtävä kokonaan muuhun tilaan | | | |
| kulkuyhteyden muutos makuuh. / muuhun tilaan | / | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| kynnyksen poisto / muu, mikä? | / | | |
| ovityypin muutos: liukuoveksi / kääntöoveksi | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| seinät: - kiiltoaste: himmeä / kiiltävä | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| katto: - väri hyvä / huono | / | | |
| Kontrastit: - lattian ja seinän raja on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kalusteet on / ei | / | | |
| - tukikahvat on / ei | / | | |
| - varusteet on / ei | / | | |
| korotetun lattian poisto / kynnykskaivon asennus | / | | |
| lattian pintamateriaalin vaihto / uusi vesieristys | / | | |
| lattiakaivon kannen vaihto / liukuesteiden lisäys | / | | |
| lattialämmitys on / ei ole | / | | |
| | | | |
| ammeen poisto / suihkutilan rakentaminen | / | | |
| wc-istuin sopivan korkuinen / liian matala | / | | |
| wc-istuimen kansi: hyvä / vaihdettava | / | | |
| pesuallas: hyvä / vaihdettava | / | | |
| allashana: hyvä / vaihdettava | / | | |
| bidé-suihku: on / ei ole | / | | |
| suihkuhana: hyvä / vaihdettava | / | | |
| wc-istuimen siirto / suihkuhanan siirto | / | | |
| pesualtaan siirto / bidé-suihkuhanan siirto | / | | |
| muu vesikalustemuutos, mikä tai mitkä? | | | |

| | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| kaapin tai hyllyn poisto / lisäys tai uusiminen | / | | |
| kaappi tai hylly siirrettävä, mikä tai mitkä? | | | |
| tukikaiteen poisto / lisäys tai uusiminen | / | | |
| suihkutangon poisto / lisäys tai uusiminen | / | | |
| tukikaiteen siirto / suihkutangon siirto | / | | |
| muu varustemuutos, mikä? | | | |
| Luonnonvalo: hyvä / huono | / | | |
| - liian pimeää: pienet ikkunat / väärä suunta | / | | |
| - häikäisyä estettävä / vastavaloa estettävä | / | | |
| - liian kirkasta: liian isot suojaamattomat ikkunat aurinkoiseen suuntaan | | | |
| Keinovalo: hyvä / huono | / | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| - lampun valoväri huono, lampputyypin vaihto | | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| akustiikka ja ääneneristys hyvä / huono | / | | |
| muuta muutoksia, mitä? | | | |

| Löylyhuone | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|---|-------|-------------------------|-------|
| tilamuutos: laajennus / kulkuaukkomuutos | / | | |
| tilaa pienennettävä | | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| kynnyksen poisto / muu, mikä? | / | | |
| umpioven muutos lasiaukolliseksi / lasioven muutos | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| Kontrastit: - lattia ja lauteet on / ei | / | | |
| - askelmat on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kaiteet on / ei | / | | |
| - kiuas on / ei | / | | |
| korotetun lattian poisto / liukuesteiden lisäys | / | | |
| lattian pintamateriaalin vaihto / uusi vesieristys | / | | |
| lattialämmitys on / ei ole | / | | |
| lauteiden ja askelmien muutostyöt | | | |
| tukikahvojen ja kaiteiden lisäys / muutos | / | | |
| Luonnonvalo: hyvä / huono | / | | |
| - liian pimeää: pienet ikkunat / väärä suunta | / | | |
| - häikäisyä estettävä / vastavaloa estettävä | / | | |
| Keinovalo: hyvä / huono | / | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| muita muutoksia, mitä? | | | |

| Parveke ja terassi | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|---|-------|-------------------------|-------|
| kynnyksen poisto / ulkokynnykskaivon asennus | / | | |
| lattian korotus samaan tasoon kuin sisälattia | | | |
| oven muutos: leveys / aukeamissuunta | / | | |
| oven muutos: lukitus / vedin tai painike | / | | |
| oven muutos: suljin / muu, mikä? | / | | |
| umpioven muutos lasiaukolliseksi / lasioven muutos | / | | |
| oven kontrastit: oven reunat / oven erottuminen seinästä | / | | |
| tukikahvojen ja kaiteiden lisäys / muutos | / | | |
| kaidekorkeuden muutos / muu muutos | / | | |
| irtokalustamisen sijoitusmuutos / muu | / | | |
| Pintamateriaalit: | | | |
| lattiat: - liukkaus: on hyvä / on liukas | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| seinät: - kiiltoaste: himmeä / kiiltävä | / | | |
| - väri hyvä / huono | / | | |
| - häikäisy: ei ole / häikäisee | / | | |
| katto: - väri hyvä / huono | / | | |
| Kontrastit: - lattian ja seinän raja on / ei | / | | |
| - ovet on / ei | / | | |
| - kulmat, reunat, aukot on / ei | / | | |
| - kalusteet on / ei | / | | |
| - tukikahvat on / ei | / | | |
| ulkopuolen valaistuskorjaus: | | | |
| - valaistusta on vähennettävä / lisättävä | / | | |
| - valaisimet: väärissä paikoissa / häikäisyä | / | | |
| - ohjausmuutos liiketunnistimella / ei muutosta | / | | |
| - lampun valoväri huono, lampputyypin vaihto | | | |
| katkaisija-pistorasiamuutos: sijoitus / erottuminen | / | | |
| muita muutoksia, mitä? | | | |

| Kiintokalusteet (eteinen, oloh. makuuh.) | x / x | vaatii toimenpiteitä | Huom. |
|--|-------|-------------------------|-------|
| kiintokalustemuutokset: | | | |
| - eteinen: kalust. vähentäminen / lisäys | / | | |
| - olohuone: kalust. vähentäminen / lisäys | / | | |
| - makuuh.: kalust. vähentäminen / lisäys | / | | |
| - muu muutostyö | | | |
| kaappien ovet ja sisäosat: | | | |
| - eteinen: | | | |
| ovien poisto / ovien lisäys | / | | |
| muutos liukuoviksi / läpinäkyväksi | / | | |
| lukitusmuutos / muu muutos | / | | |
| hyllyt liukukoreiksi / hyllyjä vähemmän | / | | |
| sokkelin poisto / sokkelilaatikkolisäys | / | | |
| vaatetanko alas: | | | |
| kiinteä / alaslaskettava | / | | |
| kaappeihin sisävalo | | | |
| - olohuone: | | | |
| ovien poisto / ovien lisäys | / | | |
| muutos liukuoviksi / läpinäkyväksi | / | | |
| lukitusmuutos / muu muutos | / | | |
| hyllyt liukukoreiksi / hyllyjä vähemmän | / | | |
| sokkelin poisto / sokkelilaatikkolisäys | / | | |
| kaappeihin sisävalo | | | |
| - makuuh.: | | | |
| ovien poisto / ovien lisäys | / | | |
| muutos liukuoviksi / läpinäkyväksi | / | | |
| lukitusmuutos / muu muutos | / | | |
| hyllyt liukukoreiksi / hyllyjä vähemmän | / | | |
| sokkelin poisto / sokkelilaatikkolisäys | / | | |
| kaappeihin sisävalo | | | |

KUVAILEHTI

| | | | | |
|---|---|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Julkaisija</i> | Ympäristöministeriö Asunto- ja rakennusosasto | | | <i>Julkaisu-aika</i> Huhtikuu 2007 |
| <i>Tekijä(t)</i> | | | | |
| <i>Julkaisun nimi</i> | Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin | | | |
| <i>Julkaisusarjan nimi ja numero</i> | Ympäristöopas | | | |
| <i>Julkaisun tema</i> | Asuminen | | | |
| <i>Julkaisun osat/ muut saman projektin</i> | | | | |
| <i>Tiivistelmä</i> | <p>Kotona asuvan muistioireisen ihmisen elämää ja arjen sujumista voidaan helpottaa monella tavalla fyysistä asuinympäristöä parantamalla. Oppaassa esitellään hyödyllisiä asunnon muutostöitä ja niiden suunnittelun periaatteita. Tavoitteena on helpottaa muistioireisen ihmisen arjesta selviytymistä ja näin luoda mahdollisuudet myös pitempään kotona asumiseen.</p> <p>Ensimmäisessä osassa käsitellään muistisairauksia ja niiden vaikutuksia sekä käyttäytymiseen että kotona selviytymiseen.</p> <p>Toisessa osassa keskitytään muistioireiselle ihmiselle hyödyllisiin kodin muutostöihin, niiden suunnittelun periaatteisiin sekä toteuttamisratkaisuihin. Lähtökohtana kodin muutostarpeiden arvioinnissa ja muutostöiden toteutuksessa ovat muistioireisen yksilöllisyyden kunnioittaminen ja hänen elämänhallintaansa ylläpitävät ja vahvistavat ratkaisut. Asunnon muutostyöratkaisujen tarkastelu kohdistuu asunnon fyysisiin tekijöihin: asunnon tilasuunniteluun, kalustukseen, valaistukseen sekä värien ja tekstiilien merkitykseen.</p> <p>Kolmannessa osassa esitellään Hämeenlinnan seudulla toteutettu muutostyökohte.</p> <p>Opas on tarkoitettu muistioireisten parissa toimiville kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, järjestöjen työntekijöille, asuntoalan toimijoille ja suunnittelijoille sekä muistioireisille ikäihmisille ja heidän omaisilleen.</p> | | | |
| <i>Asiasanat</i> | asuminen, asunnon korjaus, muistioireinen, dementia, kotona asuminen | | | |
| <i>Rahoittaja/ toimeksiantaja</i> | | | | |
| | ISBN 978-952-11-2651-2 (nid.) | ISBN 978-952-11-2652-9 (PDF) | ISSN 128-8602 (pain.) | ISSN 1796-167X (verkköj.) |
| | <i>Sivuja</i> 63 | <i>Kieli</i> suomi | <i>Luottamuksellisuus</i> julkinen | <i>Hinta (sis.alv 8 %)</i> |
| <i>Julkaisun myynti/ jakaja</i> | Edita Publishing Oy, Asiakaspalvelu, PL 800, 00043 EDITA puh. 020 450 05, telefax 020 450 2380, sähköposti: asiakaspalvelu.publishing@edita.fi www.edita.fi/netmarket | | | |
| <i>Julkaisun kustantaja</i> | Ympäristöministeriö | | | |
| <i>Painopaikka ja -aika</i> | Edita Prima Oy, Helsinki 2007 | | | |

PRESENTATIONSBLAD

| | | | | |
|--|--|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Utgivare | Miljöministeriet Bostads- och byggnadsavdelningen | Datum April 2007 | | |
| Författare | | | | |
| Publikationens titel | Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin (Handledning för ombyggnad av hemmet för äldre med demenssymptom) | | | |
| Publikationsserie och nummer | Miljöhandledning | | | |
| Publikationens tema | Boende | | | |
| Publikationens delar/ andra publikationer inom samma projekt | | | | |
| Sammandrag | <p>Livet och vardagen för hemmaboende personer med demenssymptom kan underlättas på många sätt genom att förbättra den fysiska boendemiljön. Handledningen beskriver hur bostäder kan byggas om och principerna för planering av ombyggnadsarbetet. Målet är att underlätta vardagen för personer med demenssymptom, och på så sätt också skapa möjligheter att bo kvar hemma längre.</p> <p>I den första delen behandlas minnessjukdomar och deras konsekvenser både när det gäller beteendet och att klara sig hemma.</p> <p>I den andra delen behandlas ombyggnad av hemmet för personer med demenssymptom, planeringsprinciper och lösningar för hur arbetet kan genomföras. Bedömningen av ombyggnadsbehovet och genomförandet av arbetet utgår från respekt för individen, och lösningarna skall upprätthålla och bidra till personens kontroll över sitt liv. Granskningen av ombyggnadslösningarna fokuserar på bostadens fysiska faktorer: planering av bostadens utrymme, möblering, belysning samt betydelsen av färger och textilier.</p> <p>I den tredje delen presenteras en bostad som byggts om i Tavastehusregionen.</p> <p>Handledningen är avsedd för personal inom den kommunala social- och hälsovården som arbetar med personer med demenssymptom, personer verksamma inom organisationer, aktörer och planerare inom bostadsbranschen samt för äldre personer med demenssymptom och deras anhöriga.</p> | | | |
| Nyckelord | boende, ombyggnad av bostäder, personer med demenssymptom, dementia, hemmaboende | | | |
| Finansier/ uppdragsgivare | | | | |
| | ISBN 978-952-11-2651-2 (hft.) | ISBN 978-952-11-2652-9 (PDF) | ISSN 1238-8602 (print) | ISSN 1796-167X (online) |
| | Sidantal 63 | Språk finska | Offentlighet offentlig | Pris (inneh. moms 8 %) |
| Beställningar/ distribution | Edita Publishing Ab, Kundservice, PB 800, FI-00043 EDITA tel. +358 20 450 05, telefax +358 20 450 2380, e-mail: asiakaspalvelu.publishing@edita.fi www.edita.fi/netmarket | | | |
| Förläggare | Miljöministeriet | | | |
| Tryckeri/tryckningsort och -år | Edita Prima Ab, Helsingfors 2007 | | | |

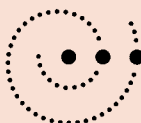
DOCUMENTATION PAGE

| | | | | |
|---|--|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| <i>Publisher</i> | Ministry of the Environment Housing and Building Department | | | <i>Date</i> April 2007 |
| <i>Author(s)</i> | | | | |
| <i>Title of publication</i> | Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin (Guide to alterations in the homes of older people with memory impairment) | | | |
| <i>Publication series and number</i> | Environmental Guidebook | | | |
| <i>Theme of publication</i> | Housing | | | |
| <i>Parts of publication/ other project publications</i> | | | | |
| <i>Abstract</i> | <p>The lives and daily routines of people with memory impairment who live at home can be made easier in many ways by improving their housing environment. This guide presents some useful suggestions for alterations and principles of their design. The purpose is to facilitate daily living of the people with dementia, and in this way enabling them to live at home longer.</p> <p>The first section deals with memory disorders and their effects both on behaviour and on coping at home.</p> <p>The second section focuses on home alterations of benefit to people with dementia, principles of design and modification solutions. Crucial to any assessment of alteration needs and carrying out them are both a respect for the person's individuality and solutions that will sustain and strengthen person's life skills. An examination of home conversion solutions takes the physical factors of the accommodation into account: space design, furnishings, lighting and the significance of colours and fabrics.</p> <p>The third part presents the example of an alteration project undertaken in the Hämeenlinna area.</p> <p>The guide is intended for municipal social and healthcare employees working with people with memory impairment, employees of non-profit organisations, housing specialists and planners, and elderly people with memory impairment and their relatives.</p> | | | |
| <i>Keywords</i> | accommodation, alterations, a person with memory impairment, dementia, living at home | | | |
| <i>Financier/ commissioner</i> | | | | |
| | ISBN 978-952-11-2651-2 (pbk.) | ISBN 978-952-11-2652-9 (PDF) | ISSN 1238-8602 (print) | ISSN 1796-167X (online) |
| | <i>No. of pages</i> 63 | <i>Language</i> Finnish | <i>Restrictions</i> For public use | <i>Price (incl. tax 8 %)</i> |
| <i>For sale at/ distributor</i> | Edita Publishing Oy, Asiakaspalvelu, PL 800, 00043 EDITA puh. 020 450 05, telefax 020 450 2380, sähköposti: asiakaspalvelu.publishing@edita.fi www.edita.fi/netmarket | | | |
| <i>Financier of publication</i> | Ministry of the Environment | | | |
| <i>Printing place and year</i> | Edita Prima Ltd, Helsinki 2007 | | | |

Tulevaisuudessa muistioireisten kotona asuvien ihmisten määrä tulee kasvamaan. Tämä haastaa kehittämään muistioireisille tarkoitettuja tuki- ja hoitokäytäntöjä, jotta kotona selviytymistä saadaan pidennettyä. Tutkimusten ja kokemusten myötä ovat muistioireisten arjen sujumista helpottavat ratkaisut, ja siten kotona asumisen mahdollisuudet, lisääntyneet.

Miten kotona selviytymistä voidaan kodin muutostöin tukea? Miten muutostyöt tulee toteuttaa? Oppaassa esitellään muistioireisen ihmisen asunnon muutostarpeita, niiden toteuttamiseen liittyviä periaatteita sekä toteuttamisratkaisuja. Tarkastelu kohdistuu asunnon fyysisiin tekijöihin, kuten asunnon tilasuunnitteluun, kalustukseen, valaistukseen sekä värien ja tekstiilien merkitykseen. Lisäksi kuvataan Hämeenlinnan seudulla toteutettu asunnon muutostyö.

Opas on tarkoitettu muistioireisten parissa toimiville kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon sekä järjestöjen työntekijöille, asuntoalan toimijoille ja suunnittelijoille sekä muistioireisille ikäihmisille ja heidän omaisilleen.



YMPÄRISTÖMINISTERIÖ
MILJÖMINISTERIET
MINISTRY OF THE ENVIRONMENT

Myynti: Edita Publishing Oy
PI 800, FI-00043 EDITA
Asiakaspalvelu 020 450 05, faksi 020 450 2380
Edita-kirjakauppa, Helsingissä:
Annankatu 44, puh. 020 450 2566

ISBN 978-952-11-2651-2 (nid.)

ISBN 078-952-11-2652-9 (PDF)

ISSN 1238-8602 (pain.)

ISSN 1796-167X (verkkokj.)