



Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä

Outi Jolanki^{1,2,3,4}, Riitta Suhonen^{5,6,7} & Erja Rappe⁸

¹*Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö*

²*Terveystieteet, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto*

³*Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto*

⁴*Gerontologian tutkimuskeskus*

⁵*Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto*

⁶*Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri*

⁷*Hyvinvointitoimiala, Turun kaupunki*

⁸*Ikäinstituutti*

Tässä artikkelissa perustelemme, miksi iäkkäiden ihmisten asumiseen ja asuinympäristöihin on kiinnitettävä huomiota. Vaikka väestön ikääntyminen on globaali ilmiö, asuvat ja elävät ikääntyvät ihmiset elämäänsä aina jossakin paikassa (Cutchin 2013). Se, millä tavalla ikääntyvä ihminen voi elää ja toimia, riippuu paljolti asuinympäristön tarjoamista mahdollisuuksista tai sen asettamista esteistä. Asuinympäristö viittaa tarkastelussa niin rakennettuun kuin sosiaaliseen ympäristöön, jolla viittaamme sosiaalisiin verkostoihin ja erilaisiin tarjolla oleviin palveluihin.

Ikäystävällisyydellä tarkoitetaan iäkkäiden ihmisten tarpeiden sekä voimavarojen huomiointia. Ikäystävälliset ympäristöt tukevat iäkkäiden ihmisten aktiivisuutta, hyvinvointia ja turvallisuutta. (WHO 2007). Asuinympäristöjen ikäystävällisyyden kehittäminen on keskeinen tehtävä, mikäli halutaan menestyksellisesti toteuttaa paikallaan ikääntymisen politiikkaa (*Ageing-in-Place*). Ikäystävällisen asumisen päämääränä on turvata yhdenvertaiset asumi-

sen edellytykset iäkkäille myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt.

Liikkuminen on perusoikeus

Liikkuminen on sekä ihmisen fysiologinen perustarve että itsenäisen asumisen edellytys. Mahdollisuus liikkua asuinympäristössä ja luonnossa, hoitaa asioitaan sekä harrastaa ovat keskeisiä tekijöitä iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Liikkuminen itsenäisesti oman kodin ulkopuolella tukee monipuolisesti terveyttä ja mielen hyvinvointia sekä vahvistaa osallisuuden tunnetta (Rajaniemi & Rappe 2020).

Sosiaaliset kontaktit ja osallistuminen itselle merkittävään toimintaan ovat tärkeitä sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöitä ja yksinäisyyden karkottajia (Jolanki ym. 2017). Toimintakyky ja liikkuminen liittyvät kiinteästi yksilön vapauteen, autonomiaan ja itsenäisyyteen, näiden edellytyksiin ja ihmisoikeuksiin (*EU Charter of*

the Fundamental Rights 2007). Toimintakyvyn heikentyminen ikääntyessä vähentää liikkumisen mahdollisuuksia. Ympäristöjä tulee näin ollen tarkastella sekä toimintakyvyn säilymisen että ihmisoikeuksien yhdenvertaisen toteutumisen näkökulmista.

Ikääntyneiden asumisolosuhteet

Valtaosa yli 75-vuotiaista asuu itsenäisesti ja yli 85-vuotiaistakin lähes puolet omakoti- tai rivitaloissa (SVT 2018). Suuri osa iäkkäiden asunnoista on vanhoja, niissä on liikkumisen esteitä ja kerrostaloasunnot sijaitsevat usein hissittömissä taloissa.

Suomessa noin puolella 65 vuotta täyttäneistä on lieviä tai huomattavia hankaluuksia arjen toiminnoissa (OECD 2019). Kunnallisia kotipalveluita 65 vuotta täyttäneistä sai 9,6 prosenttia, 75-vuotiaista 18 prosenttia ja 85-vuotiaista 37 prosenttia vuonna 2019 (THL 2020), joten toimintakyvyn hankaluuksia kokevat pärjäävät tai joutuvat pärjäämään pääosin joko itsenäisesti tai läheisten tuella. Vaikka iäkkäät ihmiset tänä päivänä ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aiemmat ikäpolvet, väestön ikääntyminen tulee lisäämään myös toimintakyvyn vaikeuksia kokevien ihmisten määrää. Siten esteettömällä asunnolla ja asuin-ympäristöllä on suuri merkitys arjen sujumisen kannalta.

Ympäristö voi estää tai edistää liikkumista, toimintakykyä ja sosiaalista elämää. Esteetön asuin-ympäristö ja päivittäisten palvelujen hyvä saavutettavuus mahdollistavat itsenäisen asuminen sekä osallistumisen kiinnostaviin asioihin ja yhteisön toimintaan silloinkin, kun toimintakyvyssä on rajoitteita. Ikäystävällisten asuin-ympäristöjen tärkeänä tavoitteena on mahdollistaa hyvä elämänlaatu, mutta samalla on mahdollista myöntää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden tarvetta.

Asuin-ympäristöjen ikäystävällisyyden kehittäminen

Ikäystävällisyyden näkökulmaa on hyödynnetty Suomessa erittäin vähän niin yleensä asunto-politiikassa kuin kaavoituksessa, vaikka asuin-ympäristöjen ikäystävällisyys hyödyttää kaikenikäisiä asukkaita, ei pelkästään iäkkäitä. Kysymyksessä on asukkaiden tarpeisiin perustuva rakentamisen kokonaisuus lähtien kaavoituksesta rakennusten suunnitteluun, palveluiden tuottamiseen ja teknologisten sovellusten hyödyntämiseen. Ikäystävällisyyttä tavoitellaan ja toteutetaan jo joissakin kunnissa, mutta siitä pitäisi tulla kaikissa kunnissa pysyvä osa alue- ja kaupunkisuunnittelua.

Fyysisen ympäristön lisäksi yhtä tärkeää on sosiaalisen ympäristön ja palveluiden ikäystävällisyys. Lähipalvelut, julkinen liikenne ja asuin-ympäristön käveltävyys sekä viheralueet ja luonto ovat myös kestävän kaupunkikehityksen ja ilmastoystävällisyyden kivijalkoja. Ikäystävällisyyden liittäminen kunnan eri strategioihin ja kehittämisohjelmiin vahvistaa poikkisektorista työskentelyä, jonka olennainen osa on iäkkäiden asukkaiden ja heidän läheistensä osallistuminen asuinalueensa kehittämiseen. (Rajaniemi & Rappe 2020.)

Muistisairaudet voivat haitata jo varhaisessa vaiheessa arjen sujumista. Liikkumista ja toimintaa voidaan tukea ympäristön selkeällä, johdonmukaisella rakenteella ja esteettömyydellä, mikä helpottaa hahmottamista ja paikkojen löytämistä. Virikkeellinen ja moniaistittava ympäristö ylläpitää aistitoimintoja ja henkistä vireyttä. Asuin-ympäristön hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri on tärkeää erityisesti muistisairaille ja rohkaisee heitä aktiivisuuteen ja erilaisten palveluiden käyttöön. (Rappe ym. 2018.)

Ympäristöä tulee tarkastella myös liikkumisen ja toiminnan turvallisuuden kannalta (Kivimäki ym. 2020). Muistisairaiden asumisessa turvallisuusriskejä pyritään pienentämään liikkumiseen ja toimintaan kohdistuvilla rajoituksilla, jotka lisäävät turvallisuutta, mutta samalla vähentävät aktiivisuutta ja nopeuttavat näin

toimintakyvyn heikkenemistä. Rajoitusten sijaan tulisi tukea arkisten toimien, kuten ruoanlaiton ja itsenäisen ulkona liikkumisen turvallista jatkamista esteettömien ympäristöjen, teknologian ja yhteisöllisyyden avulla.

Ikäystävällisyyttä asumiseen ja asumisen uudet mallit

Olemassa olevan asuntokannan ikäystävällisyyttä voidaan parantaa korjausrakentamisella, esimerkiksi rakentamalla hissejä kerrostaloihin tai asentamalla luiskia ja kahvoja sekä suurentamalla oviaukkoja pientaloissa. Tietoa korjausrakentamisen mahdollisuuksista ja saatavilla olevista avustuksista on tarpeen levittää tehokkaammin taloyhtiöille ja kansalaisille. Yhteistyö kuntien, kansalaisjärjestöjen ja taloyhtiöiden isännöitsijöiden kesken lisää kunkin toimijan resursseja ja tehostaa tiedonvälitystä erilaisissa yleisö- ja asukastilaisuuksissa sekä perinteisessä ja sosiaalisessa mediassa.

Täydennysrakentamisella voidaan alueelle lisätä iäkkäille sopivia asuntoja, jolloin asuminen voi jatkua tutulla asuinalueella. Useimmat iäkkäät ihmiset ilmaisevat haluavansa asua entisessä kodissaan, mutta toisaalta muuttohalukkuus lisääntyy jatkuvasti etenkin suurten ikäluokkien edustajissa. Uudet kaikenikäisille suunnatut asumisen ratkaisut, kuten konttitalot, minikodit ja monisukupolviset asunnot voivat lisätä myös ikäystävällisiä asuntoratkaisuja.

Viime vuosina on syntynyt erilaisia yhteisöllisen asumisen innovaatioita, kuten kimppakämpät, yhteisökylät, asumisyhteisöt ja erilaiset yhteisölliset senioritalot (Oosi ym. 2020). Rakentamisessa periaatteina ovat esteettömät asunnot ja asuinympäristöt, palveluiden ja viheralueiden läheisyys sekä hyvät ulkoilumahdollisuudet ja julkiset liikenneyhteydet. Monissa kohteissa tuetaan asukkaiden keskinäistä sosiaalista toimintaa yhteistiloilla, asukastapaamisilla sekä asukasohjaajan palveluilla. Yhteiskäytössä voi olla harrastetiloja, pesutupa ja kortteliviljelmä. Yhteiset tilat ja tekeminen tu-

kevat sosiaalisen verkoston syntymistä ja yhteiskäyttö säästää resursseja.

Monilla paikkakunnilla on rakennettu myös esteettömiä ja alaikärajallisia senioritaloja, joiden yhteydessä on palveluasumisen yksikkö, jossa kunta tai yksityinen palveluntuottaja tarjoaa asukkaille hoivapalveluita joko päiväsaikaan (tavallinen palveluasuminen) tai myös yöaikaan (tehostettu palveluasuminen). Senioritalojen ja palveluasuntojen yhdistämisessä tai sijoittamisessa lähekkäin on etuna se, ettei terveyden heiketessä tutuksi tulleesta ympäristöstä tarvitse muuttaa pois. Uutta on myös Hollannista omaksuttu malli, jossa opiskelijoi- ta asuu iäkkäille suunnatuissa palvelutaloissa. Opiskelijat saavat edullisen tai ilmaisen asunon palvelutalosta vastineeksi sille, että seurustelevat joitakin tunteja viikossa asukkaiden kanssa (Jolanki ym. 2017).

Parantamalla olemassa olevaa asuntokantaa sekä lisäämällä ikäystävällisiä uusia asumisen vaihtoehtoja on mahdollista tukea iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta. Keskeinen ongelma on kuitenkin se, että ikäystävällisiä edullisia asuntoja on vähän eikä niitä ole kaikkialla. Valtion keino tukea edullista ja ikäystävällistä asumista on ARA-tuotanto, joka kuitenkin keskittyy kasvukeskuksiin. Kunnilla on mahdollisuus tukea vielä enemmän erilaisten innovatiivisten mallien leviämistä esimerkiksi kaavoituksen ja edullisten vuokratonttien keinoin. Asuminen on arjessa keskeinen kustannuserä. Tarvitaan enemmän ja syvällisempää keskustelua siitä, miten vähävaraisille iäkkäille turvataan pääsy hyvinvointia tukevan ikäystävällisen ja edullisen asumisen piiriin.

Ikäystävällinen palveluasuminen

Palveluasuminen piirissä on Suomessa noin 50 000 henkilöä (THL 2020). Palveluasumisen suhteellista osuutta pyritään yhä pienentämään, mutta asukkaiden määrä pysynee samana tulevaisuudessakin, koska iäkkään väestön määrä lisääntyy.

Asumisratkaisut, joihin liittyy hoivaa ja hoitoa, mahdollistavat parhaimmillaan asukkaille osallistumisen ympäröivän yhteisön toimintaan. Nykymuotoisessa palveluasumisessa asukkaat kuitenkin elävät hyvin paljon eristyksissä muusta yhteisöstä. Ulkoilumahdollisuuksia ei välttämättä ole ja omatoiminen ulospääsy vaikeaa. Asukkaiden turvallisuuden vuoksi ulko-ovet ja osastojen väliset ovet ovat yleensä lukittuja. Jos muuttoprosessi omasta kodista palvelutaloon on vaikea, palvelutalosta ei tule välttämättä milloinkaan kotia sanan totutussa mielessä (Cutchin 2013). Henkilöstön lisäys, vapaaehtoisten rekrytointi ja teknologian hyväksikäyttö ovat keinoja, joilla palvelutaloja voidaan avata ympäröivään yhteisöön.

Ympäri vuorokautisen palveluasumisen yksiköissä ympäristö on tyypillisimmillään rakennettu ja sisustettu työn tekemisen ja ergonomian näkökulmasta eikä ympäristö useinkaan tarjoa asukkaille monipuolisia aistivirikkeitä (Nordin & Elf 2019). Sisätilat ovat usein persoonattomia niin asukkaiden kuin työntekijöiden näkökulmasta, valaistusta, sisustusta ja materiaaleja myöten, ja erityisesti muistisairaille tarkoitettut tilat on suunniteltu turvallisuuden eikä kodinomaisuuden näkökulmasta (Komu, Rissanen & Kälviäinen 2013).

Palvelutalojen ja erityisesti ympärivuorokautisen hoivan tarpeessa olevat asukkaat viettävät sisätiloissa lähes kaiken aikansa, eivätkä he välttämättä pysty lähtemään tiloista oma-toimisesti. Siten sisätilojen fyysiset, sosiaaliset ja visuaaliset tekijät ovat tärkeitä asukkaiden viihtyvyydelle ja mahdollisuuksille osallistua yhteiseen toimintaan. Visuaaliset tekijät, kuten tekstiilit, huonekalut, värit, taide, sisätilojen kodikkuus ja ikkunanäkymät, tekevät tiloista yksilöllisiä ja tukevat myös muistisairaana asukkaana tilan hahmotusta. Useimmiten näiden tekijöiden merkitystä ei huomata tai ne karsitaan minimiin tehokkuuden ja turvallisuuden nimissä. Palvelutalojen toiminnassa on pysyvä jännite, koska ne ovat sekä asuinpaikkoja että työpaikkoja. Enemmän keskustelua tarvi-

taan siitä, miten kodinomaisuus, turvallisuus ja työnteon näkökulma voidaan sovittaa yhteen. Esteettisyyden ottaminen mukaan hyvän palvelutaloympäristön kriteeriksi parantaa niin asukkaiden kuin työntekijöiden viihtymistä (Hujala & Rissanen 2013).

Ikäystävällinen päätöksenteko kannattaa

Ikäystävällinen alue- ja asuntopuunnittelu kannattaa niin sosiaalisista kuin taloudellisista syistä, koska se parantaa ikääntyneiden elämänlaatua, vähentää sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta, edistää ihmisoikeuksia ja kestävä kehitystä. Aluesuunnittelu- ja rakentaminen, joka ei ota huomioon väestön ikääntymistä, lisää pitkällä aikavälillä julkisia kustannuksia. Ikäystävällisen asumisen edistämiseksi ja integroimisessa muuhun aluesuunnitteluun ja rakentamiseen tarvitaan julkisen sektorin, yksityisten ja yleishyödyllisten rakennuttajien sekä kansalaisjärjestöjen ja kansalaisten tiivistä ja pitkäjänteistä yhteistyötä.

Huomioi päätöksenteossa

- Tarkastele kaikkien päätösten kohdalla, miten ne vaikuttavat iäkkäiden kuntalaisien elämään.
- Ikäystävällisen asumisen tulee olla mahdollista riippumatta asuinpaikasta ja tulotasosta.
- Ikäystävällisyys koskee myös palvelutaloympäristöjä, sillä oikeus liikkumiseen ja autonomiaan kuuluu kaikille.
- Tiedottaminen korjausavustuksista ja tuki hakemisesta edistää iäkkäiden kotona pärjäämistä.
- Iäkkäät ja heidän läheisensä ovat asumisen paikallisia asiantuntijoita.
- Vanhusneuvosto on asiantunteva kumppani ikäystävällisyyden kehittämisessä.

*Yhteydenotto:***Outi Jolanki**, TrT, dosenttiIkääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Tampereen yliopisto

outi.jolanki@tuni.fi

outi.jolanki@jyu.fi

**Kirjallisuus**

- Cutchin, M. (2013). The complex process of becoming at-home in assisted living. Teoksessa Rowles, G. & Bernard, M. (toim.), *Environmental gerontology. Making meaningful places in old age* (s. 105–123). New York: Springer.
- EU Charter of the Fundamental Rights. Article 25 The Rights of the Elderly. Haettu 3.2.2019 osoitteesta: <https://fra.europa.eu/en/charterpedia/article/25-rights-elderly>.
- Hujala, A. & Rissanen, S. (2013). Organizational Aesthetics – a New Dimension of Wellbeing? Teoksessa Hujala, A., Rissanen, S. & Vihma, S. (toim.), *Designing Wellbeing in Elderly Care Homes* (s. 114–129). Crossover 2/2013. Helsinki: Aalto University.
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Kivimäki, T., Stolt, M., Charalambous, A. & Suhonen, R. (2020). Safety of older people at home: An integrative literature review. *International Journal of Older People Nursing* 15, e12285. doi: 10.1111/opn.12285.
- Komu, H., Rissanen, S. & Kälviäinen, M. (2013). Physical Environments of Care Homes – Some Finnish Case Examples. Teoksessa Hujala, A., Rissanen, S. & Vihma, S. (toim.), *Designing Wellbeing in Elderly Care Homes* (s. 192–204). Crossover 2/2013. Helsinki: Aalto University.
- Maailman terveysjärjestö (WHO) (2007). Global Age-friendly Cities: A Guide. Saatavilla osoitteessa: http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf.
- Nordin, S. & Elf, M. (2019). The Importance of the Physical Environment to Support Individualised Care. Teoksessa Suhonen, R., Stolt, M. & Papastavrou, E. (toim.), *Individualized Care: Theory, Measurement, Research and Practice* (s. 207–215). Cham: Springer.
- OECD (2019). Health at a Glance 2019: OECD Indicators, Paris: OECD Publishing, <https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en>.
- Oosi, O., Kortelainen, J., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020). Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:8. Saatavilla osoitteesta: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162126/YM_2020_8.pdf.
- Rajaniemi, J. & Rappe, E. (2020). *Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa*. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:2. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J. & Topo, P. (2018). *Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuin ympäristö*. Ympäristöopas 2018. Saatavilla osoitteesta: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkkójulkaisu]. Haettu 13.11.2020 osoitteesta: http://www.stat.fi/til/asas/2018/01/asas_2018_01_2019-10-10_tie_002_fi.html.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2020). Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2019. (2020). Tilastoraportti SVT 45/2020. Saatavilla osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020110689458>.