

## ILO ASUA - IKÄÄNTYVIEN ASUMISEN KEHITTÄMINEN

[mari.mynttinen\(at\)siunsote.fi](mailto:mari.mynttinen@siunsote.fi)

Hankkeessa laaditaan Pohjois-Karjalan hyvinvointialueelle sen strategisten arvojen mukainen, kuntien välillä yhteisesti hyväksytty, yhtenäinen *ikäntyvien asumisen kehittämisen toimenpidesuunnitelma*. Sen hyödyntämisen tavoitteena on (suluissa vastuutaho)

- 1) tukea ikääntyvien ikäystävällistä kotona asumista ja omaehtoista asumisen ennakointia suhteessa ikääntymisen tuomiin toimintakyvyn muutoksiin (kaikki = hva, sote henkilöstö, kunnat, järjestöt, ikääntyneet ja heidän läheisensä)
- 2) vahvistaa ikääntyvien tarpeiden ja yhteisöllisyyden huomioimista asuinympäristöjen suunnittelussa ja kehittämisessä sekä teknologian hyödyntämisessä (hva, sote henkilöstö, kunnat ja järjestöt)
- 3) vahvistaa ikääntyvien tietoperustaa, valmiuksia ja osallisuutta kotona asumisessa ja sen ennakoinnissa (sote-henkilöstö, kunnat ja järjestöt)
- 4) tukea esteettömien ja muunneltavien senioriasuntojen sekä väli- ja monimuotoisten asumisratkaisujen kehittämistä, korjaamista ja rakentamista (mm. asunto- ja tekninen toimi, yksityiset omistajat, kunnat). Näissä korostuvat kodikkuus, esteettömyys, toimivuus ja turvallisuus

Pyyntö: käy läpi nämä neljä ehdotusta läpi joko yksin tai parin kanssa ja kirjaa seuraavat ylös tapaamista varten:

- miltä kunkin ehdotuksen (1-4) toteuttamiskelpoisuus näyttää? Mitä lisäisit/ poistaisit? Mikä kaipaa tarkennusta?
- vastuutaho näiden käytäntöön viemiseksi, näkemyksesi?
- mitä muuta ikääntyvien asumisen ennakoimiseksi ja kotona asumisen tukemiseksi?

TOIMENPIDE- EHDOTUS	Kenelle	Kuka	Vastaa tavoitteeseen nro (x) Huomioitavaa
<b>I Ikääntyvien asumisen ennakkoinnin teema-, koulutus- tai seminaaripäivän sekä muiden seminaarien järjestäminen</b>	-ikäntyville ja heidän läheisilleen -ikäntyvien parissa työskenteleville sosiaali- ja terveysalan työntekijöille -yksityisille kiinteistöjen omistajille	Projektiasiantuntija, AMK, Riveria, Siun sote, kansalaisopisto, pelastuslaitos, Setlementti, maakuntaliitto, Joensuun kaupunki (asuntotoimi), korjausneuvoja, Suomen seniorikodit, Muistiliitto, P-K:n sotu	(1,3) Yhdyspintatyöskentelyn toteuttaminen Teemojen ja kampanjoiden jatkuvuus kuntien, hyvinvointialueen tai järjestöjen toimesta Sisältö: perhehoitokodin perustaminen, yrittäjän vinkit, kokemusasiantuntijan puheenvuoro, kriteerit yhteisölliselle (ent. palveluasuminen) ja ns. välimuotoiselle asumiselle, ohjaus asumisen ennakkointisuunnitelman tekemiseksi (Asumisen Apu), oman asumisen pikatesti, Tietoa vanheneminen.fi = Vanhuuteen varautumisen teemasivusto, jossa yhtenä teemana on asuminen. Asumissosiaalisen ( <i>mitä tarkoittaa</i> ) työn huomioiminen palvelurakenteissa sekä sen vahvistaminen tukemalla henkilöstön menetelmällistä osaamista jatko- ja täydennyskoulutuksin.
<b>II Perustetaan hyvinvointialuetta edustava ikääntyvien asumisen ennakkoinnin yhteistyöryhmä</b>	-kuntien edustus: kyselykierros käynnissä -Siun sote, vanhus- ja vammaisneuvosto, vapaaehtoisjärjestöt, AMK, srk, pelastuslaitos, ikäihmisten ja yksityisten hoivakotiyrittäjien edustus ( <i>Pohjois-Karjalan yrittäjät tai paikalliset yrittäjäjärjestöt (Kitee, Ilomantsi, Nurmes jne.)</i> )	Hankkeen projektiasiantuntija hankeaikana Kuntien yhteyshenkilöt	(1,2,3,4,5) Työryhmän tehtävät: kuntakohtaiset keskustelut 1 Edistää, myötävaikuttaa ja luo edellytyksiä <u>ikäneuvolatoiminnan</u> järjestämiseksi hyvinvointialueen joka kuntaan yhteistyössä vanhusneuvostojen kanssa: osa-alueina ikäneuvolatoiminnassa erityisesti asumisneuvonnan järjestäminen ja asumisen ennakkointisuunnitelman tekemiseen ohjaaminen, varhainen puuttuminen asumisen ongelmiin ja asumishäiriöihin sekä vuokratelkaantumiseen ja häätöjen estäminen. 2 Edistää palvelujen saamisen turvaamista: kokoaa ja jakaa ikääntyville ja heidän läheisilleen tietoa julkisista ja yksityisistä palveluntuottajista, järjestötoimijoista, seurakunnan edustajista tai ns. kotitalkkareista arjen askareisiin (pihatyöt, kauppa-, siivous-, ja apteekkiapu, pihatyöt: lumen luonti ja nurmikon leikkuu). 3 ”Asumisen muutosten tuen ja neuvonnan, sekä ikääntyvien omaehtoisen asumisen ennakkoinnin toimintamallin” kehittäminen ja implementointi (vrt. Asumisen Apu) Pohjois-Karjalan hyvinvointialueelle. 4 Organisoii” kunnan ikäystävällisen asumisen arviointilomakkeen” ( <i>WHO 2007</i> ) kuntien systemaattiseen käyttöön ja suunnittelee vastaavan maaseutualueiden käyttöön ikäystävällisyyden säilyttämiseksi, edistämiseksi ja vahvistamiseksi.

			<p>5 Luo edellytyksiä kuntien väliselle mentoritoiminnalle, jotta verkosto- ja yhdyspintatyö vahvistuu. Huolehtii kuntiin asuinympäristöjen 14 keskeistä suunnitteluperiaatetta tutustuttavaksi (Kiikkilä 2022, LIITE X).</p> <p>6 Toimittaa jakeluun hankeaikana tuotetun ”Kotini ikääntyä kanssani” -esitteen ikäneuvoloihin, hyvinvointipisteisiin, työterveyshuoltoon, ikääntyvien palveluihin, seurakunnan, järjestöjen, palo- ja pelastuslaitoksen turvallisuuskatselmusten sekä vapaaehtoisten tekemien kotikäyntien yhteyteen.</p> <p>7 Organisoii hankkeessa laaditun ”Senioriasumisen yksiköt kunnissa” kartan (liite X) jakelun ikääntyvien ja heidän läheistensä, sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden sekä mahdollisten muiden tahojen saataville.</p> <p>8 Hankerahoitusten hakeminen: <i>esteettömyyskartoitukset Joensuun ja lähikuntien alueille (vrt. Taipalsaari)</i></p>
<p><b>III Ikääntyvien ennakoiva asuminen huomioidaan mahdollisella digitaalisella palvelualustalla ja muissa digitaalisissa palveluissa</b></p>	<p>-ikäntyvät ja heidän läheisensä -sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset -opiskelijat -julkiset ja yksityiset palveluntuottajat</p>	<p>Hyvinvointialue Kunnat</p>	<p>(1,2,3,4) Vanhustyön keskusliiton teknologiasalkun hyödyntäminen Oman asumisen pikatestin ja asumissuunnitelman tekeminen, asumisen oppaaseen tutustuminen (Asumisen Apu -sivusto) Digituen saatavuuden varmistaminen Tieto asunnon korjaus- ja muutosneuvonnasta, remonteista, LVI-yrityksistä, Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta, kustannuksista, kodin valaistuksesta, pienapuvälineistä esim. keittiöön. Yhteystiedot apuvälineyksikköön, seniorineuvontaan, apu koti- ja pihatöihin, siivous-, kauppa- ja apteekkiapuun, vertaistukeen, digineuvontaan ja -palveluihin, ikäneuvolaan, muuttoapuun, Apuristiin (seurakunnat) ja asuntotoimeen. Mukana kodin turvallisuuden tarkastuslista, luettavaa materiaalia asumisen ennakoinnista sekä asumisen eri vaihtoehtoista hyvinvointialueella (kartat).</p>
<p><b>IV Väli- ja monimuotoisen ikä- ja muistiystävällisen asumisen lisäämisen sekä ”Senioripiha II”-n toteuttamisen mahdollisuuksien selvittäminen</b></p>	<p>Ikääntyvät</p>	<p>Hyvinvointialue Kunnat Kunnan tekninen toimi, kiinteistöhuolto, asunto-osaakeyhtiö, rakennuksen omistaja Liikunta-, kulttuuri- tai tekninen toimi, kyläyhdistys?</p>	<p>(2,4,5) Selvityksen tuottama tieto on hyödynnettävissä kaikessa <b>hyvinvointialueen strategisten arvojen mukaisessa</b> uudis-, täydennys- ja korjausrakentamisessa, sekä mahdollisen esteettömän, ekologisen ja yhteisöllisen ”Senioripiha II”-n tai ikääntyville suunnatun korttelin suunnittelussa (vrt. Jyväskylä). Huomioidaan sijainti, tieyhteydet, (kerho)tilojen rakentaminen ja/tai järjestäminen (soluasuminen, hoitoringit) jo tarjous- ja suunnitteluvaiheessa. Tyhjien vuokra-asuntojen muuttaminen esteettömiksi ikääntyvien ”soluasunnoiksi”, joihin mahdollisuus saada palveluita. Korjattavien ja purettavien asuntojen tunnistaminen. Asuntojen investointien ja käyttökustannusten rahoituksen sekä hissi- ja esteettömyysavustusten hakeminen. Kiinteistön omistajien suostumus asuntojen korjaamistöihin ja niistä aiheutuviin kuluihin. Riittävät levähdyspaikat asuinympäristöön.</p>

Huomio ympäristön visuaaliseen hahmotettavuuteen, informatiivisuuteen ja ohjaavuuteen, selkeään viitoitukseen ja kuvalliseen ohjeistukseen. Esteettömyys ikäystävällisen asumisen edellytyksenä: i) asuntojen ja pihojen rampit, ovenavaus mekanismit, riittävän leveät oviaukot, korokkeet ja kaiteet, ii) keittiötasot riittävän alas ja pesutilat riittävän väljät, tarvittaessa kynnyksen poisto, iii) pihaan, lähelle asuntoa mahdollisuus inva -kortilla pysäköintiin.

## LIITE

ESTEETTÖMIEN JA MUISTIYSTÄVÄLLISTEN ASUINYMPÄRISTÖJEN KESKEISET SUUNNITTELUPERIAATTEET (lähde: Kiikkilä, 2022).

<p><b>Yksilön huomioiminen ja osallistaminen</b> Yksilöillä on erilaisia mieltymyksiä ja tarpeita, jotka voivat muuttua ajan myötä ja mahdollisten sairauksien edetessä. Asumisessa näihin pyritään vastaamaan muuntojoustavilla tiloilla. Ikääntyville turvataan mahdollisuudet osallistua asumisensa suunnitteluun ja vaikuttaa asuinympäristöönsä, kuten personoida ympäristöä omilla tavaroillaan sekä olla osa ympäröivää yhteisöä.</p>	<p><b>Tuttuus</b> Tuttuus voi yksilöä ylläpitämään toimintakykyään sekä toimimaan ympäristössään. Se voi mahdollistaa ympäristöstä nauttimisen. Tuttuutta voidaan luoda: -Ympäristön personoinnilla ja muokkaamisella yksilön tutuilla tavaroilla -Tuttujen kasvien käyttämisellä pihalla -Tutulla arkkitehtuurilla</p>
<p><b>Ympäristön muuntojoustavuus</b> Asuinympäristöjen tulisi vastata ikääntyvien muisti- ja muiden sairauksien eri vaiheisiin ja niiden asettamiin tarpeisiin. Ympäristöjen tulisi voida muuttua tarpeiden muuttuessa. Muuntojoustavuutta voidaan luoda: - Mahdollistamalla apuvälineiden lisäämisen asuntoihin tarpeen mukaan - Mahdollisuuksilla muuttaa asuntojen kokoa ja huoneiden määrää</p>	<p><b>Ympäristöjen ymmärrettävyys ja hahmotettavuus</b> Erityisesti muistisairaudet voivat vaikeuttaa hahmottamista. Ymmärrettävät ja hahmotettavat ympäristöt voivat vähentää yksilön hämmennystä ja sekaannusta sekä lisätä turvallisuutta. Ympäristön hahmotettavuutta ja ymmärrettävyyttä voidaan lisätä: -Tilojen välisillä näköyhteyksillä -Tilassa käytettävillä värien kontrasteilla, värierioilla sekä valaistuksella -Tilan akustiikalla</p>
<p><b>Turvallisuus ja riskien vähentäminen</b> Ympäristön turvallisuus voi muodostua emotionaalisesta turvallisuudesta, ympäristön esteettömyydestä ja vaivattomista liikkumismahdollisuuksista. Turvallisuus vahvistaa ikääntyvän toimintakykyä toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Ympäristön turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta voidaan lisätä: - Vähentämällä kaatumisriskejä - Ympäristön esteettömyydellä - Tilojen helpolla hahmotettavuudella</p>	<p><b>Orientoituminen ja reitin löytäminen</b> Erityisesti muistisairaudet voivat vaikeuttaa aikaan ja paikkaan orientoitumista. Hahmottamisvaikeudet voivat aiheuttaa eksymistä. Orientoitumista ja reitin löytämistä voidaan tukea: -Tilojen välisillä näköyhteyksillä -Maamerkeillä -Ympäristöön sijoitettavilla vihjeillä -Yön ja päivän erilaisella valaistuksella</p>

<p>- Yhteisöllisyydellä ja sosiaalisilla kontakteilla - Tuttuudella</p>	
<p><b>Esteettömyys</b> Esteettömyys voi tarkoittaa liikkumista ja toimintaa haittaavien fyysisten esteiden poistamista sekä haitallisten aistiärsykkeiden poistamista ja ärsykkeiden määrän säätelyä. Esteetön ympäristö tukee liikkumista ja vähentää turvallisuusriskejä. Esteettömyyden lisäämiseksi asumisessa pyritään: -Poistamaan fyysisiä esteitä ja välttämään turhia tasoeroja -Vaikuttamaan ympäristön aistiärsykkeiden määrään</p>	<p><b>Toimintakyvyn ja liikkumisen ylläpitäminen ja tukeminen</b> Liikkumisella on monia positiivisia vaikutuksia muistisairaisiin henkilöihin. Toimintakykyä ja liikkumista voidaan tukea: -Luomalla ympäristöön mahdollisuuksia mielekkäälle toiminnalle ja tekemiselle -Kiinnostaviin paikkoihin johtavilla esteettömillä reiteillä, jotka sijoittuvat sisä- ja ulkotiloihin</p>
<p><b>Olemassa olevien taitojen ja voimavarojen tukeminen</b> Olemassa olevien taitojen ja voimavarojen tukeminen voi parantaa ikääntyneen itsetuntoa ja lisätä taitavuuden tunnetta. Taitoja voidaan tukea: -Normaaliudesta lähtevällä suunnittelulla -Erialaisten ihmisten toimintakykyä tukevalla asuinympäristöllä</p>	<p><b>Ihmisen mittakaava</b> Ympäristön mittakaava voi vaikuttaa erityisesti muistisairaana ikääntyneen tunteisiin ja käyttäytymiseen. Ympäristö, jossa on ihmisen mittakaava, voi vaikuttaa positiivisesti tunteisiin. Ympäristön mittakaavaan vaikuttavat rakennusten kokonaiskoko ja määrä ihmisiä, jotka ikääntynyt kohtaa ympäristössä. Ihmisen mittakaavaa voidaan luoda ympäristöön: -Rikkomalla rakennuksen massaa pienempiin osiin -Sisätilojen koolla</p>
<p><b>Mahdollisuus ulkoiluun</b> Ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus ulkoiluun. Erilaiset ulkotilat voivat vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja vähentää stressiä. Asuinympäristössä ulkotiloja voivat olla pihat, puutarhat, parvekkeet ja kattopuutarhat. Mahdollisuuksia ulkoiluun voidaan luoda: - Turvallisilla ulkotiloilla - Helpolla pääsyllä ulkotiloihin - Näköyhteyksillä ulkotiloihin</p>	<p><b>Yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus</b> Yhteisöllisyydellä on tärkeä merkitys. Asuinympäristöissä yhteisöllisyyttä tuetaan asukkaiden välille, asukkaiden ja heidän läheistensä välille sekä asukkaiden ja ympäröivän yhteisön välille. Yhteisöllisyyttä voidaan tukea ja sosiaalista vuorovaikutusta mahdollistaa: -Sosiaaliin tilanteisiin tarkoitetuilla tiloilla -Suunnittelemalla ympäröivän yhteisönkin käytettävissä olevia tiloja -Mahdollistamalla nuoremmille ja vanhemmille suunnattua yhteistä toimintaa Varaamalla tiloja ja yöpymismahdollisuuksia ikääntyneiden asukkaiden läheisille -Viihtyisällä ympäristöllä</p>