

Tapahtumat kokoavat asukkaita yhteen. Kuva Sakari Röyskö.



Asuinympäristöt ikäystävällisiksi

Oma koti on useimmille meistä kullakin kallis. Asuinympäristöön muodostuu ajan myötä monenlaisia siteitä — niin naapurit kuin lähitienot tulevat tutuiksi. Arki sujuu omatoimisesti totutulla tavalla ja elo tuntuu turvalliselta eikä siihen toivota muutoksia.

Nuorempana asuinympäristön ominaisuuksiin ei juuri kiinnitä huomiota, mutta iän karttuessa ympäristön merkitys itsenäiselle asumiselle tulee yhä selkeämmin esille. Ikääntyneenä asuminen kattaa varsin pitkän ajan elämästä. Tällöin asuinympäristön tulisi vastata hyvinvinkkiin vaihteleviin tarpeisiin.

Ikääntymiseen liittyy muutoksia toimintakyvyssä. Niitä tapahtuu aistien toiminnassa, tiedon käsittelyssä ja fyysisessä toimintakyvyssä. Aistitiedon käsittely hidastuu ja lihasvoima, tasapaino sekä koordinaatio heikkenevät.

Nuorempana asuinympäristön ominaisuuksiin ei juuri kiinnitä huomiota.



Tukeva penkki on turvallinen. Kuva Erja Rappe.

Kun muutokset liittyvät biologiseen vanhenemiseen, ne tapahtuvat yleensä hitaasti mutta iän myötä yleistyvät sairaudet voivat vaikuttaa toimintakykyyn nopeastikin. Ympäristön tuttuuden ja päivittäisten rutiinien merkitys korostuu erityisesti muistisairauksissa. Silloin ympäristön hahmottaminen usein vaikeutuu ja tututkin paikat saattavat muuttua vieraita.

Tarve ikäystävällisyydelle

Ikääntyneiden liikkuminen, asiointi, harrastaminen ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa edellyttävät ympäristöltä ominaisuuksia, jotka tukevat toimintakykyä ja kompensoivat siinä ilmeneviä rajoitteita mahdollisimman hyvin. Eläkeiän vasta saavuttaneilla ei juurikaan ole erityisiä tarpeita asuinympäristöjen suhteen vielä noin kymmenen vuoteen.

Vanhemmatkin ihmiset ovat nykyisin omatoimisia pitkäikäisiä, sillä 75- ja 80-vuotiaiden sekä fyysinen että tiedonkäsittelyyn liittyvä toimintakyky on parantunut viime vuosikymmeninä. Arkitoimissa vähintään suuria vaikeuksia

Eläkeiän vasta saavuttaneilla ei juurikaan ole erityisiä tarpeita asuinympäristöjen suhteen vielä noin kymmenen vuoteen.

kokevien 75 vuotta täyttäneiden osuus on laskenut noin kymmenen prosenttiyksikköä kymmenessä vuodessa. Vuonna 2013 heitä oli 38 % vastaavan ikäisestä väestöstä, kun vuonna 2022 heidän osuutensa oli 28 %.

Ikäystävällisyyden taustalla on maailman terveysjärjestön WHO:n pitkäjänteinen työ kaupunkien ikäystävällisyyden kehittämiseksi. Iäkkäät ihmiset ovat itse olleet määrätelmässä sitä, millaiset ominaisuudet tekevät ympäristöstä ikäystävällisen. Ikäystävällisyydellä edistetään aktiivista ikääntymistä, niin että iäkkäillä on mahdollisuus terveelliseen ja turvalliseen elämään sekä osallistumiseen.

Ikäystävällisiä asuinalueita ei ole suunnattu pelkästään

iäkkäiden tarpeisiin, vaan ne suunnitellaan ja toteutetaan niin, että ne soveltuvat toimintakyvyltään ja taloudelliselta tilanteiltaan mahdollisimman monenlaisille ihmisille. Ikäystävällisyydessä kuitenkin painottuvat ikääntyneiden henkilöiden voimavarat, kyvyt ja osaaminen, joita tuetaan ja tuodaan esille niin fyysisen kuin sosiaalisenkin ympäristön avulla. Ikäystävällisessä asuinympäristössä on kiinnitetty erityisesti huomiota sellaisiin tekijöihin, jotka ovat iäkkäiden turvallisen liikku- misen, toiminnan ja asioinnin kannalta keskeisiä.

Tällä hetkellä 1 606 kaupunkia 53 maasta on liittynyt WHO:n ikäystävällisten kaupunkien verkostoon. Suomesta jäsenenä ovat Vantaa, Kalajoki, Lahti, Vaasa, Kerava, Turku ja Tampere. Verkostossa olevat kaupungit ovat sitoutuneet kehittämään ja arvioimaan ikäystävällisyytään yhdessä iäkkäiden asukkaidensa kanssa.

Turvallista liikkumista

Asuinympäristön yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin välittyy etenkin fyysisen aktiivisuuden kautta. Ikäystävälli-



Hyvä valaistus on tasaista eikä häikäise. Kuva Erja Rappe.

sessä asuinympäristössä liikumisolosuhteet ovat turvallisia, jolloin ulos uskaltaa lähteä ilman pelkoa kaatumisesta tai eksymisestä. Ympäristö on helposti hahmotettava ja selkeä. Reitit ovat esteettömiä, hyvin kunnossapidettyjä ja valaistuja. Kulkuväylät ovat riittävän leveitä ja liikkumisen apuvälineiden käyttö ei ole hankalaa. Autoliikenne ja pyöräily on erotettu kävelyteistä ja suojatiet näkyviä. Talvella huolehditaan lumenpoistosta ja hiekkoituksesta oikea-aikaisesti.

Turvallisuuskävelyn järjestäminen

- Kartoitetaan asuinalueella iäkkäiden arjen ja hyvinvoinnin kannalta keskeiset paikat.
- Kohteet ja reitit valitaan yhdessä iäkkäiden kanssa.
- Tarkasteltavia kohteita ovat sisäänkäynti rakennukseen, portaat ja luiskat, kulkureitit piha-alueella tai lähiympäristössä, risteykset, suojatiet ja pysäkit sekä piha-alue ja lähiympäristö.
- Kävelyn aikana osallistujat täyttävät arviointilomakkeen, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä havainnoista ja ratkaisuehdotuksista.
- Esiin tulleet havainnot ja kehittämissuhteet kirjataan ylös ja välitetään toimenpiteitä varten niistä vastaaville toimijoille.
- Ohje turvallisuuskävelyn järjestämiseen ja tarkistuslista ovat ladattavissa: bit.ly/ikainstituutti_turvallisuuskavely

Levähdyspenkkejä on riittävästi reittien varrella. Kun ympäristö rohkaisee ulkoilemaan ja asioimaan, toimintakyky pysyy yllä ja tapaturmien riski vähenee.

Jotta asuinympäristössä voi liikkua, sinne on myös päästävä. Asuinrakennuksen ulkoviekin avaaminen ja auki pitäminen saattaa olla iäkkäälle raskasta. Portaat ja rappurallit voivat hankaloittaa apuvälineen kanssa liikkumista. Kerrostaloissa hissittömyys estää monen ikääntyneen ulos lähtemisen.

Palvelut lähellä

Ikäystävällisellä alueella palvelut sijaitsevat kävelyetäisyydellä tai toimivien liikenneyhteyksien päässä, mikä on tärkeää etenkin haja-asutusalueilla. Iäkkäille tarkoitetut asunnot kannattaakin sijoittaa palvelukortteleihin tai niiden läheisyyteen. Kun julkisen liikenteen pysäkit sijaitsevat asunnon lähellä ja niissä on suojana katto ja penkki, jaksaa paremmin lähteä matkaan. Tärkeää on kiinnittää huomiota myös asiakaspalveluun, niin että siellä osataan kohdata ystävällisesti myös hitaita ja muistiltaan hauraampia asiakkaita.

Yhteisöllisyydestä turvaa

Ikäystävällinen asuinympäristö on yhteisöllinen. Ikääntyneet ovat yhdenvertaisesti osa yhteisöä ja asenneilmapiiri on ikämyönteinen. Yhteisöllisyys syntyy toisten ihmisten kohtaamisesta ja yhteisestä tekemisestä. Tarjolla on ikääntyneille mieluista toimintaa ja mahdollisuus olla haluamallaan tavalla yhdessä toisten kanssa. Yksin asuminen yleistyy vanhetessa. Yli 75-vuotiaista yksinasuvia on jo lähes puolet. Heille asuinalueen yhteisöllisyys tuo turvaa arkeen.

Kohtaamisten ja yhteisen toiminnan kautta tutustutaan lähellä asuviin, mikä parantaa luottamusta selviytyä arjen haasteista.

Jotta ikääntyneet voivat osallistua, tulee tietoa palveluista, harrastusmahdollisuuksista sekä omiin asioihin vaikuttamisen keinoista saada eri tavoin, ei pelkästään digitaalisesti. Paikallislehdestä, henkilökohdalliset viestit ja järjestöjen kautta tiedottaminen tavoittavat ikääntyneitä usein parhaiten.

Luonnosta viihtyisyyttä

Ikäystävällinen asuinympäristö on myös viihtyisä ja elämyksellinen. Viihtyisyyttä asuinympäristöön tuo pihojen ja viheralueiden luonto. Lisäksi luonto edistää monin tavoin asukkaiden hyvinvointia parantamalla asuinympäristön olosuhteita ja houkuttelemalla ulkoilemaan. Luonto koetaan rauhoittavana ja esteettisiä elämyksiä tuottavana.

WHO suosittaa, että vähintään 0,5-1 ha suuruinen viheralue tulisi sijoittaa viiden minuutin kävelymatkan päässä kodista.

Ikäystävällisyyden toteutuminen

Siitä, kuinka asuinympäristöjen ikäystävällisyys Suomessa toteutuu, on niukasti tietoa. Lainsäädäntö tukee ikäystävällisyyden toteutumista joidenkin säännösten kautta. Rakentamislain tavoitteena on turvallinen, terveellinen, viihtyisä, esteettisesti tasapainoinen ja sosiaalisesti toimiva elinympäristö, mikä toteutuessaan vastaa monia ikäystävällisyyden piirteitä.

Eriksen ikääntyneet mainitaan piha- ja oleskelualueiden suunnittelun ja rakentamisen yhteydessä, missä on otettava huomioon esteettömyys ja käytettävyyks ikääntyneiden kannalta. Rakennusluvan varaiseen rakennukseen johtavan kulkuväylän ja sisäänkäynnin on oltava esteetön. Lisäksi yhteisöllisen asu- misen ja ympärivuorokautisen palveluasumisen tulee olla esteetöntä, turvallista ja sosiaalista kanssakäymistä edistävää.

Kunnilla ja hyvinvointialueilla on myös lakisääteinen velvollisuus laatia suunnitelma ikääntyneen väestön asumisesta. Suunnitelmaan tulee sisältyä ikääntyneiden asumista koskevien tarpeiden ennakointi ja niitä vastaavan asu- misen kehittäminen. Näitä suunnitelmia on aloitettu tekemään vasta viime vuonna ja toimenpiteitä niiden pohjalta on toteutettu vielä vähän.

Kokonaiskuvaa asuinympäristön ikäystävällisyyden toteutumisesta iäkkäiden itsensä arvioimana voi hahmottaa sosiaali- ja terveysministeriön vanhusneuvostoille teet- tämästä kyselystä. Kyselyssä vanhusneuvostot arvioivat kuntansa asuinympäristöjen

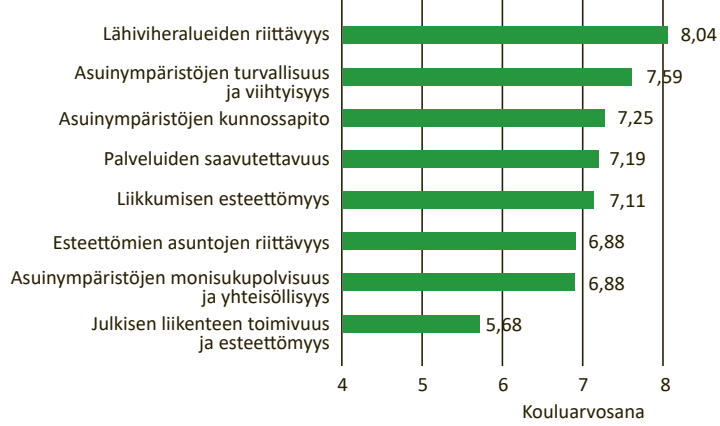
ikäystävällisyyden toteutumista kouluarvosanoilla 4–10. Kyselyn mukaan asuinympäristöjen ikäystävällisyys toteutui keskimäärin tyydyttävästi.

Parhaiten toteutui lähiviheralueiden riittävyys, heikiten julkisen liikenteen toimivuus ja esteettömyys. Ikäystävällisyydessä oli vain pieniä eroja kuntakoon ja alueen mukaan. Pääsääntöisesti ikäystävällisyys toteutui pienissä kunnissa hieman paremmin kuin suuremmissa muutoin kuin julkisen liikenteen kohdalla.

Tulosten mukaan ikääntyneet ovat melko yhdenvertaisia asemassa asuinympäristöjen ikäystävällisyyden suhteen eri puolilla Suomea. Kehitettävää on kaikkialla.

Ennakoi ajoissa

Asuinympäristön ikäystävällisyyttä kannattaa tarkastella jo ennen kuin toimintakyky alkaa selvästi heikkenemään. Tällöin ehtii tehdä mahdollisesti tarvittavia muutoksia ajoissa. Asunnon sisällä muutoksia on helpompi tehdä itse



Kuntien vanhusneuvostojen antamat arvosanat asuinympäristöjen ikäystävällisyydestä.

mutta myös asuinympäristön suhteen voi olla aktiivinen. Hyvä keino tarkastella asuin- ympäristön ikäystävällisyyttä on järjestää turvallisuuskävely yhdessä asukkaiden ja asuin- alueesta vastaavan tahon, kuten taloyhtiön, sekä viranomaisten kanssa.

Jo pienilläkin ratkaisulla arki voi helpottua huomattavasti. Penkkien lisääminen oikeisiin paikkoihin ja valaistuksen parantaminen ovat tehokkaita keinoja edistää asuin- ympäristön ikäystävällisyyttä.

Erja Rappe, vanhempi tutkija Ikäinstituutti

Lisätietoa ikäystävällisen asuin- ympäristön kehittämiseen • Jere Rajaniemi ja Erja Rappe: Ikäturvallinen asuinalue (pdf): bit.ly/ikainstituutti_ikaturvallinen_asuinalue • Erja Rappe, Helinä Kotilainen, Jere Rajaniemi ja Päivi Topo: Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin (pdf): bit.ly/ikainstituutti_muistiymparisto



Erja Rappe, Ikäinstituutti.

Pohdi

- Oletko tyytyväinen nykyiseen asumiseesi?
- Millaisia toiveita sinulla on asumisen suhteen tulevaisuudessa?
- Onko ulkoilu helppoa?
- Ovatko käyttämäsi palvelut sujuvasti saavutettavissa?
- Onko mieluisia harrastusmahdollisuuksia saatavilla?
- Onko muiden ihmisten tapaaminen vaivatonta?
- Saatko tarvittaessa apua?



Pihalta löytää lenkkiseuraa. Kuva Sakari Röyskö.