



Aistiesteettömät asumisratkaisut

Koti, jossa on
hyvä olla

HANNA HANNUKAINEN, PAULA HELLBERG, SARI TEERI & RIIKKA TUPALA (TOIM.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja B, Raportit 13/2019
ISSN 2323-8356 (verkkojulkaisu)
ISBN 978-951-633-285-0

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
PL 1001, 28101 Pori
www.samk.fi

Graafinen suunnittelu ja taitto: Eveliina Sillanpää, Kallo
Kuvat: Hanna Hannukainen, Paula Hellberg, Pia Taimi, Riikka Tupala

Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisut ladattavissa ilmaiseksi:
theseus.fi



Aistiesteettömät asumisratkaisut

Koti, jossa on
hyvä olla

HANNA HANNUKAINEN, PAULA HELLBERG, SARI TEERI & RIIKKA TUPALA
(TOIM.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Pori 2019

Julkaisun kirjoittajat

HANNA HANNUKAINEN
Aistiesteettömyyden
asiantuntija, lehtori, Satakunnan
ammattikorkeakoulu, KM

PAULA HELLBERG
Sisustussuunnittelija,
Sisustussuunnittelu Paula
Hellberg, sosionomi (AMK)

SARI TEERI
Vanhustyön asiantuntija,
gerontologisen hoitotyön
yliopettaja, Satakunnan
ammattikorkeakoulu, TtT

RIIKKA TUPALA
Esteettömyyden asiantuntija,
Esteettömyys ja saavutettavuus
-tutkimusryhmän vetäjä,
Satakunnan ammattikorkeakoulu,
fysioterapeutti (AMK)

Aistiesteettömät
asumisratkaisut -julkaisun
rinnalla on työstetty kolme
erillistä opinnäytetyötä,
joista on poimittu suoraan
otteita tähän julkaisuun.
Opinnäytetyöt on tilattu
julkaisun pohjana olevan
hanketyön tueksi.

ANU ASLAN

2018. Aistiesteetön asuntomessukohde
Talo Haltiatar: Aistiesteettömät ratkaisut.
Satakunnan ammattikorkeakoulu,
sosionomin koulutusohjelma.

Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120419968>

EMILIA KARJALA

2019. Aistiesteettömyys
sisustusarkkitehtuurissa. Aistiystävälliset
sisustusratkaisut. Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu, muotoilun
koulutusohjelma.

Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019051610163>

JENNI KETALA & LAURA STENROOS

2019. Aistiesteettömän
asumisympäristön suunnittelu
erityistä tukea tarvitsevien yksilöiden
asumisyksikköön. Satakunnan
ammattikorkeakoulu, sosionomin
koulutusohjelma.

Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052010631>

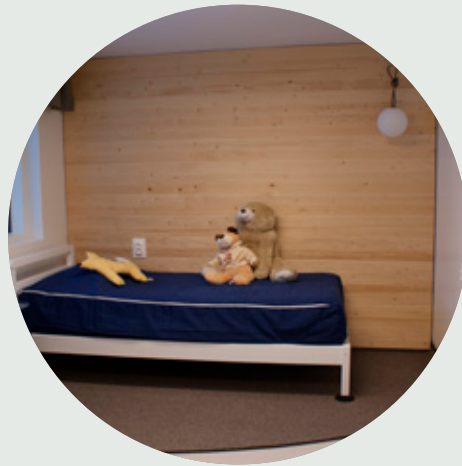
Sisällys

Johdanto	8
Kodin aistiesteettömyys	11
Miksi kodin aistiesteettömyyteen on tärkeää kiinnittää huomiota? . . .	12
Aistiesteettömyyden määrittelyä	15
Aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen	21
Aistiesteettömyyden kartoittaminen	36
Kognitiivinen esteettömyys osana palveluasumista	39
Hanketyö aistiesteettömyyden parissa	45
Aistiesteettömien muutoskohteiden esittelyä	49
Asuntomessukohde Talo Haltiatar	52
Kehitysvammaisten ryhmäkoti Aukusti	76
Muistisairaiden tehostetun palvelun yksikkö Kuparikaari	104
Kaikkien koti (Kokeilimo)	122
Mitä aistiesteettömyydessä on tärkeää huomioida?	143
Lopuksi	183
Lähteet	193
LIITTEET	198



Asuntomessukohde
Talo Haltiatar

s. 52



Kehitysvammaisten
Ryhmäkoti Aukusti

s. 76



Muistisairaiden tehostetun palvelun
yksikkö Kuparikaari

s. 104



Kaikkien Koti

s. 122

Johdanto

HANNA HANNUKAINEN

Tämä julkaisun tavoitteena on lisätä aistiesteettömyyden tunnettuutta sekä antaa lukijoille konkreettisia vinkkejä, miten muokata tiloja aistiesteettömiksi. Julkaisu keskittyy erityisesti kotiympäristöjen aistiesteettömyyteen ja esittelee erilaisissa kotikohteissa tehtyjä aistiesteettömiä muutostöitä paitsi teoriaan pohjautuen, myös havainnollistavia valokuvia hyödyntäen.

Aistiesteettömän suunnittelun päätavoitteena on luoda hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tiloja. Vaikka aistiesteettömyydestä puhuttaessa viitataan usein erityisherkkiin tilojen käyttäjiin, on tärkeää muistaa, että aistiesteetön suunnittelu palvelee hyvin erilaisia tilankäyttäjiä. Onkin todettava, että negatiiviset eli aistejamme kuormittavat ympäristötekijät vaikuttavat aivan jokaiseen: ne, joilla on aistiherkkyyksiä, vain kuormittuvat näistä ympäristön aistiärsykkeistä keskivertoihmistä herkemmin ja nopeammin.

Tammikuussa 2018 Satakunnan ammattikorkeakoulussa (SAMK) käynnistyi aistiesteettömiin asumisratkaisuihin keskittyvä hanke. Puolitoista vuotta kestävä hankkeen rahoittajana toimi Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA). Hankkeen tavoitteena oli löytää sellaisia aistiystävällisiä asumisratkaisuita, jotka ovat toimivia, taloudellisia ja kauniita ja jotka auttavat meitä saamaan tarvitsemiamme ärsykeitä ja palautumaan kuormituksesta. Tämä julkaisu on luonnollinen jatkumo Satakunnan ammattikorkeakoulun Esteettömyyden ja

saavutettavuuden -tutkimusryhmän aikaisemmalle tutkimustyölle. Ryhmä tekee laaja-alaista alueellista, valtakunnallista sekä kansainvälistä tutkimusyhteistyötä esteettömyyden ja saavutettavuuden saralla. Ryhmä on toiminut esteettömyyden kehitys- ja tutkimustyön parissa vuodesta 2008 alkaen ja on tänä aikana toteuttanut kymmeniä ulkoisen rahoituksen hankkeita sekä toiminut asiantuntijatehtävissä lukuisissa muissa hankkeissa.

Julkaisun tärkeänä pohjana on yhdenvertaisuuden tukeminen. Suomen perustuslain (11.6.1999/731) mukaan ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Fyysisen esteettömyyden näkökulmasta perustuslain mukainen tasa-arvo tarkoittaa ihmisten moninaisuuden huomioonottamista rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa. Jokaisen tulee yksilöllisistä ominaisuuksistaan sekä toimintakyvystään riippumatta voida toimia tilassa yhdenvertaisesti muiden käyttäjien kanssa. Nämä yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden arvot kärsivät, jos ympäristö asettaa käyttäjänsä eriarvoiseen asemaan. (Ruskovaara 2009, 7-8; Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE 2019, 5.) Aistiesteetön suunnittelu tavoitteleeikin ympäristöjä, joissa jokaisen on hyvä olla ja joissa jokainen pystyy hyödyntämään omia taitojaan ja voimavarojaan.

Kodin aistiesteettömyys

HANNA HANNUKAINEN, EMILIA KARJALAINEN,
JENNI KETALA, LAURA STENROOS, RIIKKA TUPALA
& SARI TEERI

Miksi kodin aistiesteettömyyteen on tärkeää kiinnittää huomiota?

Vietämme suuren osan päivästämmme erilaisissa hälyisissä ja aisteja kuormittavissa ympäristöissä niin päiväkodeissa, kouluissa, oppilaitoksissa kuin työpaikoilla. Näin ollen arkemme on täynnä meluisia tiloja, häikäiseviä valoja, sekavia pohjaratkaisuja sekä visuaalisia ärsykeitä ja medioita. Vastapainona näille usein aisteja kuormittaville kokemuksille tarvitsemme aikaa rauhoittumiseen ja palautumiseen. Koska aiomme väsyvät liiallisesta aistimustulvasta, tarvitsemme aikaa päivän aikana opitun sisäistämiseen. Koti on luonteva ympäristö palautumiseen ja rauhoittumiseen, ja sen takia Satakunnan ammattikorkeakoulun Esteettömyyden ja saavutettavuuden tutkimusryhmä halusi ryhtyä selvittämään, *millaisia ovat aistien näkökulmasta miellyttävät asumisratkaisut.*

Tutkimusten mukaan arviolta 15-20 prosenttia ihmisistä on erityisherkkiä (highly sensitive), mihin liittyy usein alttius kuormittua voimakkaasti ympäristön ärsykkeistä (Aron 2017, 31). Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että aistien ylikuormittuminen on yhteydessä ei-toivottuun käyttäytymiseen. Esimerkiksi lapsilla aistikuormitus saattaa purkautua kiukutteluna ja aikuisilla vaikkapa turhautumisena ja tavallista herkempänä hermostumisena. Luomalla aistiystävällisiä ympäristöjä voidaankin vähentää ei-toivottua käyttäytymistä, auttaa ihmisiä palautumaan nopeammin ja saamaan omat voimavaransa paremmin käyttöön. Samalla voimavaroja vapautuu rakentavalle vuorovaikutukselle ja uuden oppimiselle.

Aistiesteettömyys on kaikkien ikäryhmien asiaa. Jokainen meistä on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa aistiensa välityksellä ja jokainen meistä hyötyy miellyttävistä aistiympäristöistä. On kuitenkin sanottava, että pienille lapsille, ikäihmisille ja erityisryhmiin kuuluville ympäristön aistikuormituksen tietoinen poissulkeminen ja turhien aistimusten taka-alalle jättäminen on monesti hankalampaa, osalle jopa mahdotonta. Koska aistiystävällisen ympäristön luominen ei voi olla näiden ryhmien omalla vastuulla, tarvitaan ymmärrystä aistiesteettömien ympäristöjen tarpeellisuudesta sekä *eri ammattialojen välistä yhteistyötä*.

Aistimme alkavat kehittyä jo ennen syntymäämme ja aistit sekä niiden toiminta ovat välttämättömiä tekijöitä oppimisen, vuorovaikutuksen ja tiedonsaannin kannalta (Saar 2000, 5). Nykyään ihmiset elävät jo pienestä lähtien aisteja hyvin kuormittavissa ympäristöissä, minkä seurauksena aistijärjestelmän liiallinen kuormittuminen aiheuttaa muun muassa negatiivista stressiä. Pitkäaikaisella negatiivisella stressillä saattaa olla vakavia terveydellisiä seurauksia, sillä se saattaa

altistaa erilaisille sairauksille kuten masennukselle sekä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriöille. Lisäksi se saattaa lisätä alttiutta metaboliseen oireyhtymään ja altistaa muistisairauksille sekä sydän- ja verisuonisairauksille. (Mälkiä 2009, 7.) Vielä ei ole myöskään saatavilla kovin selkeää tutkimustietoa siitä, miten lapsen kokema pitkäaikainen stressi vaikuttaa hänen kehittyviin aivoihinsa. On siis tärkeää muistaa, että *ympäröivä aistimaailma on tärkeä osa esteetöntä suunnittelua ja rakentamista*. Sen myötä voimme luoda turvallisia sekä kehitystä ja kuntoutumista edistäviä ympäristöjä, jotka vahvistavat samalla eri ikäryhmien osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia.



Aistiesteettömyyden määrittelyä

Aistiesteettömyys yhdistää esteettömyyden ja aistit. Perinteisesti tilojen esteettömyyden arviointi on keskittynyt fyysiseen esteettömyyteen kuten ovien levyksiin, pyörähdysympyröihin ja luiskien kaltevuuksiin. Vaikka liikkumiseen liittyvät tekijät ovat erittäin tärkeitä, on olennaista muistaa, että esteettömyys on paljon muutakin. Esteettömyydellä tarkoitetaan ihmisten erilaisuuden huomioimista ympäristön suunnittelussa ja rakentamisessa. Esteettömän ympäristön tilat ja toiminnot tulee olla käyttäjilleen miellyttäviä ja helppokäyttöisiä. (Invalidiliiton www-sivut 2017.) Tämä sisältää myös aistien huomioimisen osana esteettömyyttä. Tämän julkaisun myötä haluammekin *laajentaa esteettömyyden käsitettä ja ajatusta kohti aistit huomioivaa kokonaisuutta ja tutkia aistiesteettömiä asumisratkaisuja.*

Aistiesteettömyys liittyy vahvasti *osallisuuden ja yhdenvertaisuuden teemoihin*. Aisteja kuormittava ympäristö, esimerkiksi meluisat, häikäisevät ja sekavat tilat, hankaloittavat osallistumista yhteiseen tekemiseen. Ympäristön muokkaaminen aisteille miellyttävämmäksi tekee ympäristöstä aistien näkökulmasta esteettömämmän, mah-

dollistaen samalla vahvemman osallisuuden. Tilojen miellyttävyyttä aisteille voidaan edistää pienilläkin ympäristön muutoksilla, joiden vaikutus voi olla merkittävä. Kun henkilön aistijärjestelmä toimii tehokkaasti, mutta ylikuormittumatta, vaikuttaa se positiivisesti muun muassa henkilön koulumenestykseen, itsetuntoon ja elämänlaatuun. (Szegda 2009, 4, 11-12.)

Aistiesteettömyys on tärkeää mieltää laaja-alaisesti aisteja huomioivaksi käsitteeksi. Aistien huomioiminen osana esteettömyyttä tarkoittaa tilojen suunnittelua paitsi aistiherkkien henkilöiden näkökulmasta, myös aistirajoitteisten henkilöiden tarpeet sekä ärsyккеisiin neutraalisti reagoivien tarpeet huomioiden. Suunniteltava kohde ja sitä käyttävät henkilöt määrittävät, missä määrin erilaiset tarpeet huomioidaan ja minkälaisia ratkaisuja hyvien perusratkaisuiden lisäksi tarvitaan. Siinä missä julkisen rakennetun ympäristön tulee soveltua laaja-alaisesti erilaisten käyttäjien tarpeisiin, kotiympäristön suunnittelussa pureudutaan perusratkaisujen lisäksi asukkaiden yksilöllisiin tarpeisiin.

Hyvät aistiesteettömyyden perusratkaisut ovat sellaisia, jotka edistävät erilaisten ihmisten toimimista ympäristössä. Sekä aistiherkät että aistirajoitteiset hyötyvät esimerkiksi miellyttävästä akustiikasta, selkeistä pohjaratkaisuista, olennaisten asioiden esille nostamisesta, riittävästä mutta häikäisemättömästä valaistuksesta, mattapinnoista tai esimerkiksi taustahälyttömästä kuunteluympäristöstä. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että se mikä on toiselle käyttäjäryhmälle erityisen tärkeä ominaisuus ympäristössä, ei välttämättä ole hyvä ratkaisu toisen käyttäjäryhmän näkökulmasta. Esimerkiksi vahvat kontrastit ja värierot hyödyttävät usein näkörajoitteista henkilöä, mutta aistiherkkä voi kokea liialliset kontrastierot kuormittavana. Onkin tärkeää



pitää mielessä eri käyttäjäryhmät ja esimerkiksi tuoda tiloihin paitsi kontrasteja, myös harmonista yleisilmettä. Toisaalta tietyn käyttäjäryhmän tarpeet eivät välttämättä vaikuta haitallisesti toiseen käyttäjäryhmään, päinvastoin. Esimerkiksi aistiherkkä ei välttämättä tarvitse pistekirjoitusta tai induktiosilmukkaa saadakseen tietoa ympäristöstään, mutta edellä mainituista ei kuitenkaan ole haittaa aistiherkälle. Olemme kaikki erilaisia ja jokaisella meillä on omat tarpeemme – tärkeintä kuitenkin on, että ympäristöömme rakentavilla ihmisillä on tietoa erilaisista tarpeista ja ratkaisumalleista, jotta yhdenvertaiset osallistumisen mahdollisuudet voidaan saavuttaa.

Herkän ihmisen aistijärjestelmä ja hermosto eivät pysty vaimentamaan aistimusten tulvaa tarpeeksi tehokkaasti, joten hän havainnoi ei-herkkiä herkemmin pienimmätkin äänet, valot ja hajut. Tämä johtaa siihen, että herkän ihmisen hermosto ylikuormittuu helpommin, aiheuttaen muun muassa ärtyneisyyttä ja väsymystä. Kuormittuneena ihmisen on myös haastavaa vastaanottaa uusia aistimuksia, hallita tunteitaan ja keskittyä. Aistitulvasta johtuvan ylikuormitustilan aiheuttama reaktiivinen käytös saattaa leimata jo pienenkin lapsen huonokäyttöiseksi ja ilmoille nousee turhan helposti kysymys kotikasvatuksen onnistumisesta. Herkän ihmisen kohdalla stressikuorman pienentäminen eli *liiallisten aistimusten oravanpyörä pitää siis saada pysähtymään*. On tärkeää ymmärtää, että liiallinen kuormitus voi aiheuttaa kenelle tahansa ylikuormittumistilan ja stressireaktion, kun taas herkkä henkilö voi pärjätä ongelmitta sopivassa, aistiystävällisessä ympäristössä. (Tommola & Häkkinen 2017, 29, 33, 38.)

Ärsykkeiden tulva ympäristössä saattaa häiritä oleellisen tiedon saamista. Tämä on merkittävää paitsi aistiherkille henkilöille myös henkilöille, joilla on rajoitteita jonkin aistin käytössä. Esimerkiksi opas-

teiden havaitseminen yleisilmeeltään rauhattomasta ympäristöstä saattaa olla hankalaa. Samoin huulioiden lukeminen asiakaspalvelutilanteessa voi olla vaikeaa heikon tai häikäisevän valaistuksen vuoksi. Yhtä lailla esimerkiksi luennon kuunteleminen tai palaverin seuraaminen voi vaikeutua turhan taustamelun takia (esim. sähkölaitteista tai ilmanvaihdesta syntyvät taustäänet tai ulkoa kantautuvat häiritsevät äänet). Myös näissä tilanteissa aistiesteettömyyden perusratkaisut voivat helpottaa tiedonsaantia, orientoitumista ja keskittymistä olennaisiin asioihin.

Aistiesteettömyys ei kuitenkaan ole vain ärsykkeiden karsimista, sillä *aivomme tarvitsevat sopivassa määrin virikkeitä*. Onkin todettu, että liian aistiärsykeettömässä ympäristössä ihmisen aivot saattavat taantua: Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa testihenkilöiltä poistettiin korvatulppien avulla kuuloaisti. Tämän seurauksena koehenkilöiden psyykkiset toiminnot häiriintyivät, he ahdistuivat ja kokivat aistiharhoja. Aistijärjestelmämme siis tarvitsee sopivan määrän erilaisia aistikokemuksia. Ympäristön aistijärjestelmälle tasapuolisesti tarjoamat aistiärsykkeet ovat jo pelkästään aivojen toiminnan ja oppimisen kannalta tärkeässä osassa. (Ayres 2008, 93.) Aistiesteettömyydessä on kysymys *rentoutumisen ja aivoillemme tärkeiden ärsykkeiden tasapainosta*. Osa ihmisistä palautuu lepäämällä, osa esimerkiksi liikkumalla tai ystäviä tapaamalla. Lasten kohdalla on lisäksi muistettava, että erilaiset aistikokemukset kuten juokseminen, hyppiminen, keinuminen, pyöriminen, vetäminen, työntäminen ja kieriminen ovat tärkeitä ja niiden avulla lapsi oppii hahmottamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan. Liikkumalla lapsi myös tutkii ympäristöään sekä purkaa energiaansa. Aistiesteettömän kodin tulisikin mahdollistaa paitsi lepo, myös tarvittavat aistiärsykkeet.



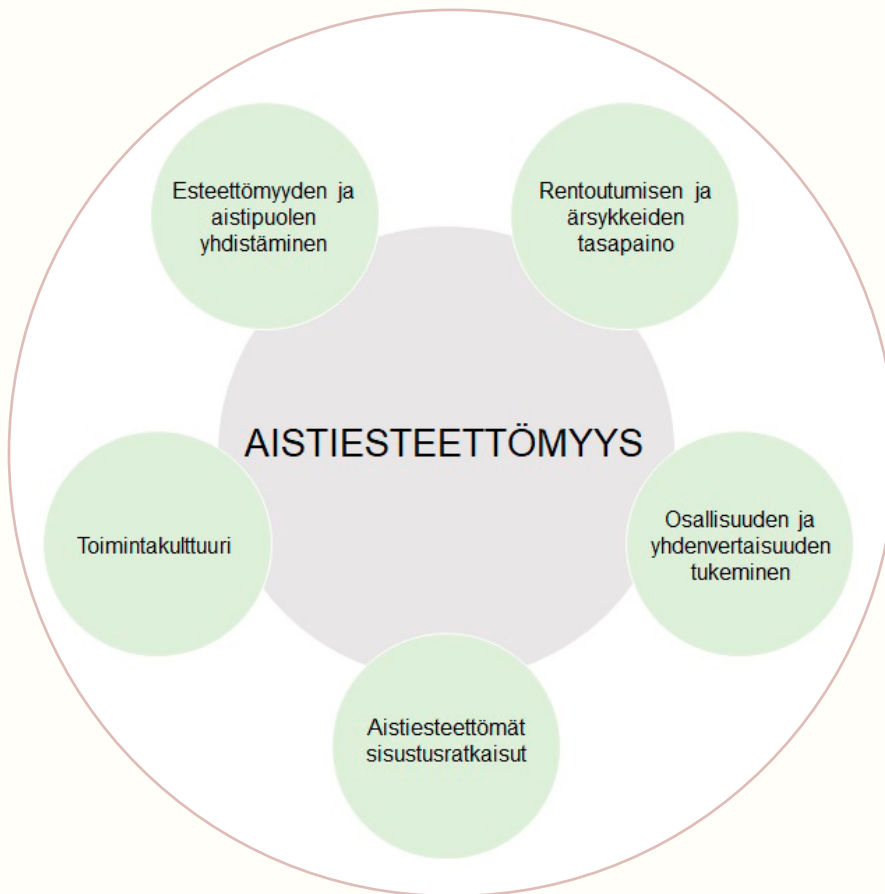


Lopuksi on tärkeää muistaa, että aistiesteetön toimintaympäristö edellyttää muutakin kuin fyysisten tilojen muokkaamista. Aistiesteettömyyden toteuttaminen vaatiikin usein laajempaa *toimintakulttuurin muutosta*, sillä monet ympäristön aistiärsykkeet ovat toisten ihmisten aiheuttamia. Näin ollen ymmärrys siitä, mitkä aistimukset ovat toiselle vaikeita sietää, on huomioitava ohjauksessa. Jos esimerkiksi suihkussa käyminen on henkilölle aistimusten takia hyvin vaikeaa, voidaan lähteä miettimään, millaisin ratkaisuin tilannetta voitaisiin helpottaa pitäen kuitenkin huolta myös siitä, ettei vuorovaikutuksessa sorruta pakottamiseen ja toisen kokemusten vähättelyyn. Selkeä strukturoitu ohjaus sekä ohjattavien stressitekijöiden tunnistaminen ja purkaminen ovat tärkeitä tekijöitä aistiesteettömässä toimintaympäristössä. *Ilman toimintakulttuurin muutosta aistiesteettömyyden nimissä tehdyt tilamuutokset jäävätkin vailla merkitystä.* Aistiesteettömyys ei siis ole vain pintojen maalaamista tai kalusteiden uudelleen sijoittelua. Se on kokonaisvaltainen ajatus henkilön osallisuuden tukemisesta, joka rakentuu turvalliselle ilmapiirille. Ruskovaara (2007, 7) painottaakin, että esteettömyys on paitsi ympäristön fyysisiä ratkaisuja koskeva, mutta myös vahvasti asenteisiin ja palvelukulttuuriin liittyvä asia. Se kertoo oikeista asenteista, ajattelutavasta sekä erilaisuuden huomioonottamisesta. Fyysisen ympäristön muutokset eivät yksin riitä, mutta niiden avulla voidaan tukea sosiaalisen ympäristön toimivuutta. Sosiaalisesti esteettömässä ympäristössä jokainen voi olla oma itsensä ja kokea sekä hallinnan

Aistiesteettömyys ei ole vain pintojen maalaamista tai kalusteiden uudelleen sijoittelua. Se on kokonaisvaltainen ajatus henkilön osallisuuden tukemisesta, joka rakentuu turvalliselle ilmapiirille.

että turvallisuuden tunnetta. Hyvässä ympäristössä ihminen tuntee omat mahdollisuutensa ja hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöön.

Yhteenvetona voisikin tiivistää aistiesteettömyyden rakentuvat viiden pääteeman ympärille (kuvio 1). Nämä teemat ovat osin päällekkäisiä ja tukevat toinen toisiaan.



Kuvio 1. Aistiesteettömyyden osa-alueet (kuvion visualisoinut Karjala 2019).

Aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen

Ympäristöpsykologia ja luonnon vaikutus hyvinvointiin

Luontoympäristön vaikutukset yksilöön ja tämän psyykkiseen hyvinvointiin ovat yksi tuoreimmista ympäristöpsykologian tutkimusalueista. Tämä vahvasti ekopsykologian kanssa yhteen limittyvä psykologian ala korostaa muun muassa luontokokemuksen merkitystä osana ihmisen psyykkistä hyvinvointia. (Salonen 2005, 13–14, 22, 25, 48.) Luonnon vaikutuksista ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on kiistatonta näyttöä ja luontoympäristön ja yksilön vuorovaikutusta on tutkittu eri tieteen aloilla paljon. Muun muassa juuri ympäristöpsykologian sekä myös ympäristö- ja kaupunkisuunnittelun, sosiologian, kasvatuksen, kasvitieteen ja liikunnanalan tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä luonto- ja viherympäristöjen myönteisistä vaikutuksista terveyteen (Salonen 2010, 23).

Ympäristöpsykologiassa psyykkisestä hyvinvoinnista ja terveydestä puhuttaessa käytetään termiä elpyminen. Elpymisellä tarkoitetaan palautumista uupumuksesta ja stressistä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin toiminnallisestikin. Elvyttävä vaikutus voi olla vahvistava, selkiinnyttävä, virkistävä, rauhoittava tai rentouttava. Elvyttävillä ympäristöillä taas tarkoitetaan niitä fyysisiä paikkoja ja tiloja, joissa tämä kokonaisvaltainen palautuminen mahdollistuu. (Salonen 2005, 61–65.) Ympäristöpsykologisen tutkimuksen mukaan ympäristön elvyttävät vaikutukset ovat selkeästi yhteydessä yksilöiden mielipaikkoihin, jotka ovatkin yksi alan tärkeistä tutkimuskohteista. Mielipaikat ovat paikkoja ja ympäristöjä, joihin ihmiset hakeutuvat varta vasten rauhoittumaan, virkistymään ja irtautumaan arjesta. Yleisesti mielipaikoissa koetaan mielialan parantuvan, ajatusten ja tunteiden selkiytyvän sekä ”akkujen lataantuvan”. (Salonen 2010, 23, 26.)

Mennessään luontoon ensimmäinen muutos ihmisessä tapahtuu tunnetasolla jo sekunneissa. Nämä muutokset ovat usein nopeita ja tiedostamattomia, joten näitä sisällämme tapahtuvia positiivisia muutoksia ei välttämättä edes huomaa. (Salonen 2010, 4, 43.) Jo muutamassa minuutissa voidaan kuitenkin todeta selkeitä fysiologisia vaikutuksia: verenpaine, stressihormonitaso sekä syke laskevat. Noin 15–20 minuutin jälkeen voidaan huomata luonnon psykologiset vaikutukset: Mieliala alkaa hiljalleen kohentua ja virkistyä. Rauhoittava ja rentouttava vaikutus perustuu stressin helpottumiseen ja tunnetasaisen kuormituksen vähenemiseen. Kognitiiviset muutokset, kuten tarkkaavuuden palautuminen tapahtuu noin 40 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Mikäli yksilö on valmiiksi erittäin kuormittunees-

Aistiesteettömässä suunnittelussa hyvinvointia tukevat luontoelementit ovatkin tärkeässä osassa.



sa tilassa luontoon mentäessä, vaatii oireiden lievittyminen pidempikestoisen, keskimäärin 1,5 tunnin luontoaltistuksen. Solutasoiset muutokset, pidempiaikaiset terveydelliset ja terapeuttiset vaikutukset kuitenkin vaativat säännöllistä, noin parin tunnin viikoittaista oleskelua luontoympäristössä. (Salonen 2016, 4; Salonen 2010, 60.)

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että näitä terveysvaikutuksia saadakseen ei edes ole välttämätöntä lähteä luontoon. Jo pelkät luontoelementit, etenkin luontokuvat ja ikkunanäkymä luontoympäristöön, vaikuttavat fysiologisiin toimintoihimme myönteisesti edellä mainitun tavoin (Salonen 2010, 27). Koska tavallisesti ihminen käsittelee näköaistinsa kautta yli 80 prosenttia kaikesta saamastaan aistitiedosta, juuri visuaaliset elementit ovat niitä, joita pystymme havaitsemaan poikkeuksellisen nopeasti (Karhumäki ym. 2009, 150; Nousiainen et al. 2014, 10). Silloin kun meillä ei ole mahdollisuutta päästä luontoon, voimme siis tietoisesti tarjota aisteillemme ja mielellemme näitä elementtejä. Nämä luontoelementit voivat toki olla mitä vain, mutta on todettu, että keskimääräisesti elvyttävimpiä elementtejä ovat puut, pensaat, vesi, sekä erilaiset kasvit ja kukat. (Salonen 2005, 65, 67.) Myös arkkitehti Juhani Pallasmaa (2016, 35–37) käsittelee kirjassaan Ihon aistit luontoyhteyttä ja ympäristömme moniaistista kokemista. Hän esittää, että arkkitehtuuri onkin pohjimmiltaan luonnon jatke ihmistekoisessa maailmassa. Jokainen vaikuttava arkkitehtuurikokemus on täten moniaistinen. Hän osoittaa myös, että aistit eivät vain välitä informaatiota aivoillemme, vaan ne herättävät mielikuvi-
tuksemme sekä jäsentävät todellisuudentajuamme sekä syvempää aistimellista ajattelua. Aistiesteettömässä suunnittelussa hyvinvointia tukevat luontoelementit ovatkin tärkeässä osassa. Tämä konkretisoituu muun muassa vihersisustamisessa, luonnonmateriaalien suosimisessa, luonnollisten ovaalien ja pyöreiden muotojen hyödyntämi-

sessä, epäsuoran luonnonvalon käyttämisessä ja ihmisille tärkeiden paikkojen linkittämisestä sisustukseen.

Elvyttävät ympäristöt

Restoratiivisia eli elvyttäviä ympäristöjä ja niiden vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu jo 1980-luvulta lähtien ja kirjallisuutta on paljon. Tärkeimpänä teoriana restoratiivisen suunnittelun pohjalla toimii Rachel ja Stephen Kaplanin luoma *attention restoration theory*, jonka mukaan luonto ja restoratiiviset ympäristöt voivat edistää elpymistä väsymyksestä, jota urbaani kaupunkiympäristö ja informaatiotulva aiheuttavat. Myös erilaisten terveysympäristöjen tutkimus sekä näyttöön perustuva terveysympäristöjen suunnittelu on osaltaan vaikuttanut restoratiivisen suunnittelusuuntauksen taustalla.

Ympäristö- ja ekopsykologian tutkimustuloksia vahvasti hyödyntävän ja niiden pohjalta syntyneen restoratiivisen suunnittelun tärkeimpänä tavoitteena on luoda elvyttäviä, terapeutisia sekä yksilön hyvinvointia tukevia ympäristöjä. Restoratiivinen suunnittelu pohjautuu vahvasti edellä mainitun teorian mukaisesti luontoon ja luontoyhteyteen, joka perustuu taas siihen, että useat tutkimukset ovat osoittaneet luonnonympäristöjen ja materiaalien olevan huomattavasti restoratiivisempia eli elvyttävämpiä kuin rakennetut ympäristöt ja keinomateriaalit. Restoratiivinen suunnittelu pitää sisällään myös kestävän kehityksen periaatteen: suunnittelu ja rakentaminen tapahtuvat ekologisesti ympäristön ja luonnon ehdoilla. (Nousiainen ym. 2014, 7, 16–17.)

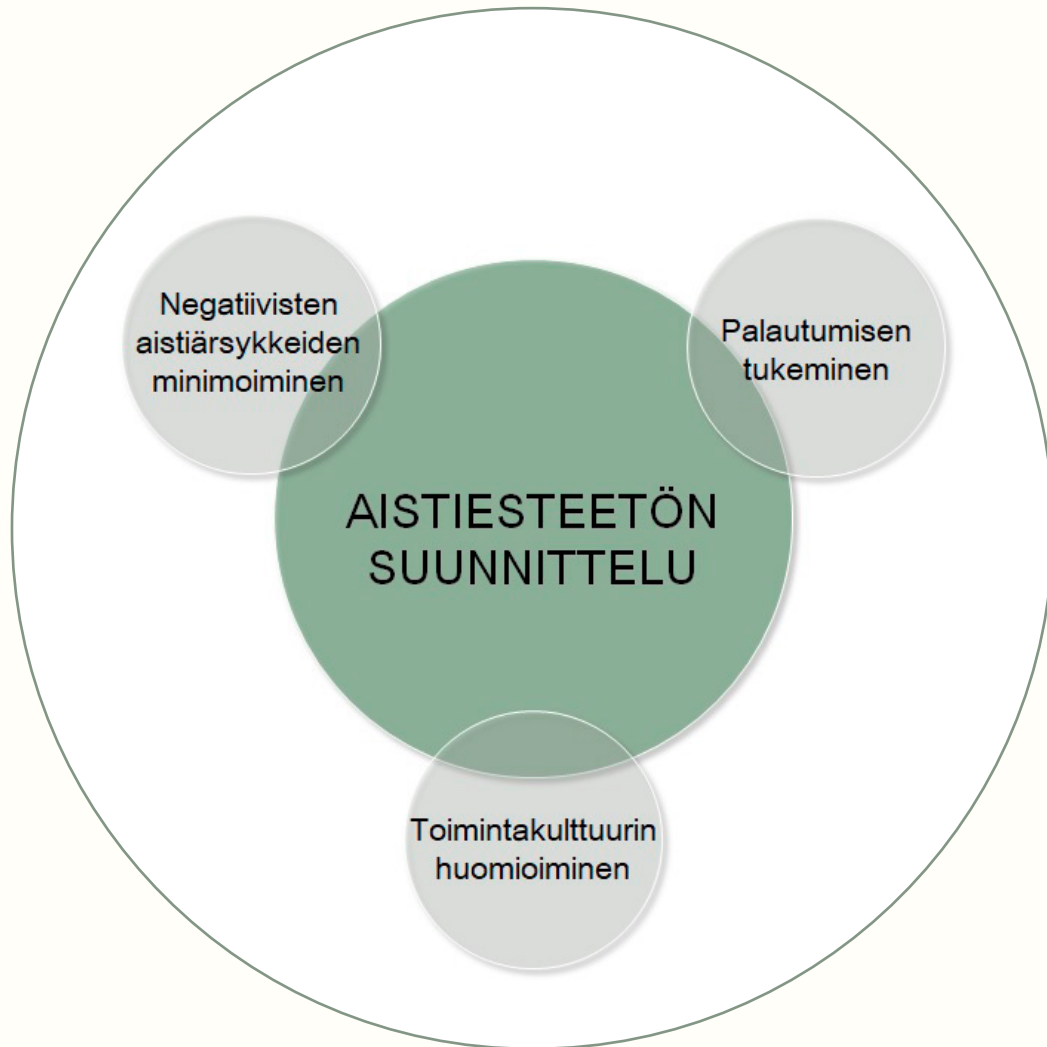
Restoratiivisesta suunnittelusta puhuttaessa puhutaan usein moniaistisuudesta ja aistiergonomiasta. Nämä käsitteet tarkoittavat kaik-

kien aistien huomioon ottamista tilan suunnittelussa. Suunnittelun keinoin pyritään minimoimaan negatiiviset aistiärsykkeet, jotka aiheuttavat stressiä ja lisäämään vireystilaa ylläpitäviä positiivisia aistiärsykeitä. Tämän päivän visuaalisessa maailmassa ja rakennetun ympäristön suunnittelussa tuntuu usein siltä, että näköaistin ylivalan alla muut aistit ovat tyystin unohtuneet. Tähän epäkohtaan restoratiivinen suunnittelu haluaa tarttua moniaistisen suunnittelun avulla. Restoratiivisessa suunnittelussa korostetaan myös erityisesti puun merkitystä niin psyykkisenä kuin fyysisenä materiaalina, sen monien positiivisten ominaisuuksien ja vaikutusten vuoksi. (Siparila 2019; Nousiainen ym. 2014.)

Aistiesteetön suunnittelu pitää sisällään hyvin paljon samoja lainalaisuuksia kuin restoratiivinen suunnittelu. Sekä aistiesteettömän että restoratiivisen suunnittelun päätavoitteena on luoda tiloja, jotka parantavat käyttäjiensä elämänlaatua sekä tukevat yksilöiden hyvinvointia. Varsinkin juuri kuormituksesta palautumisen näkökulma on yhteistä molemmille. Restoratiivisessa suunnittelussa palautumisesta tosin käytetään käsitettä elpyminen. Restoratiiviseen suunnitteluun verrattaessa aistiesteetön suunnittelu kuitenkin tuntuu paneutuvan vielä täsmällisemmin nimenomaan aistien huomioon ottamiseen: aistit ovat suunnittelun ehdoton lähtökohta. Aistiesteettömässä suunnittelussa taustalla vaikuttavat lisäksi vahvasti yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden arvot sekä esteettömyyden perusperiaatteet.

Aistiesteettömän suunnittelun tarkoituksena on luoda tiloja, joissa kuormittavat negatiiviset aistiärsykkeet on minimoitu ja tilalle on tuotu mielekkäitä, hyvinvointia tukevia ja etenkin psyykkistä palautumista edistäviä ratkaisuja. Aistiesteetön suunnittelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen perusperiaatteeseen:

Aistiärsykkeiden minimoimiseen, aistikuormituksesta palautumiseen tukeminen sekä aistiesteettömän toimintakulttuurin huomioimiseen (kuvio 2).



Kuvio 2. Aistiesteettömän suunnittelun osa-alueet (visualisoinut Karjala 2019).

Stress Free Area -konsepti

Viime vuosina Suomessakin on alettu puhua vahvemmin aistiystävällisten ympäristöjen vaikutuksesta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi Margit Sjöroosin kehittelemän aistiystävällisen Stress Free Area -sisustussuunnittelukonseptin avulla toteutetaan erittäin tärkeitä aistiystävällisiä työ- ja oppimisympäristöjä.

Stress Free Arean eli stressittömän alueen tausta-ajatuksena on ollut alusta lähtien erityisherkyys. Konseptin tavoitteena on toteuttaa muun muassa työ- ja oppimisympäristöjä, joissa ihmisen kaikkien viiden aistin – näkö, kuulo, haju, maku ja tunto – on mahdollista toimia ylikuormittumatta. Lisäksi Stress Free Area -konseptin mukaisessa suunnittelussa huomioidaan käyttäjien erilaiset kulttuuriset taustat ja ekologiset tarpeet. Kun nämä kaikki tekijät on otettu huomioon ympäristön suunnittelussa ja toteutuksessa, on sillä todettu olevan stressiä, kuormittuneisuutta, aggressiivisuutta ja muuta häiriökäyttäytymistä vähentävä sekä viihtyvyyttä, työturvallisuutta ja yleistä hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Koskivirta 2008, 2-3.)

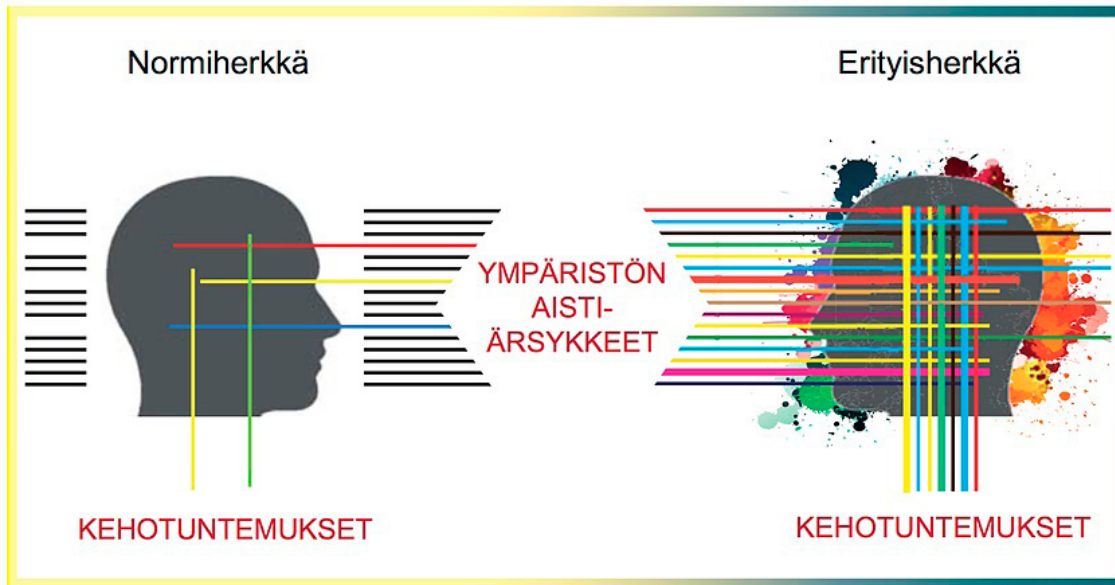
Aistiesteettömässä suunnittelussa on myös paljon samaa kuin Sjöroosin aistiystävällisessä suunnittelukonseptissa. Lähtökohdat ovat samat: suunnittelussa pyritään aistit huomioon ottamalla vaikuttamaan tilankäyttäjän hyvinvointiin. Aistiesteettömyys ei kuitenkaan ole sitova konsepti, kuten Stress Free Area, vaan yleisempi tutkimusalue. Tämän julkaisun tavoitteena onkin tarjota kenen tahansa hyödynnettävissä olevia ohjeita tilojen muokkaamiseksi aistiesteettömiksi. Lisäksi eroavuutta tässä julkaisussa käsiteltäviin teemoihin tuo se, että Sjöroosin konseptiin liittyy olennaisena osana kulttuurillinen näkökulma sekä keskittyminen vahvemmin julkisiin tiloihin, kuten toi-

mistoihin ja oppimisympäristöihin (Conbalancen verkkosivut 2013; Vallila 2019). Aistiesteettömyys taas tarkastelee asiaa esteettömyyden näkökulmasta ja tutkii asiaa hyvin erilaisten käyttäjäryhmien parissa (henkilöt, joilla ei aistiherkkyksiä, vahvasti aistiherkät autismin kirjon henkilöt, aistirajoitteiset henkilöt, eri ikäiset käyttäjät, muistisairaat henkilöt jne.). Aistiesteettömyys painottaa myös enemmän toimintakulttuurin merkitystä – aistikuormitus ei siis synny vain tilaan valituista elementeistä vaan kyse on yhtä lailla tavasta, jolla ohjaamme henkilöä toimimaan tilassa.

Aistiherkkydet ja erityisherakkyys aistiesteettömyyden taustalla

Aistiesteettömyydestä puhuttaessa on viitattu jo useampaan kertaan aistipulmiin ja erityisherakkyteen, sillä usein herkät ihmiset kokevat myös ympäristön aistiärsykkeet muita voimakkaammin. Kuten julkaisun alussa mainittiin, aistiesteettömyys on kaikkien asia. On kuitenkin muistettava, että siinä missä aisteille kuormittava ympäristö on meille kaikille epämiellyttävä, aistiherkälle tai erityisherakälle henkilölle samainen ympäristö voi näyttäytyä hyvinkin kaoottisena. Aisti- ja erityisherakkydessä painottuu yleisimmin herakkyys äänille sekä visuaalisille ärsykkeille, samoin tuntoaistin herakkyys on melko tyypillistä. Aistiärsykkeet voivat myös kumuloitua eli ”kasautua” (kuva 1), mikä saattaa aiheuttaa erityisherakälle henkilölle eriaasteista fyysistä ja psyykkistä oirehtimista.

Jos aistimusten virta ajautuu epäjärjestykseen, elämä voi muistuttaa keskustan liikennettä pahimpaan ruuhka-aikaan (Ayres 2005, 29).

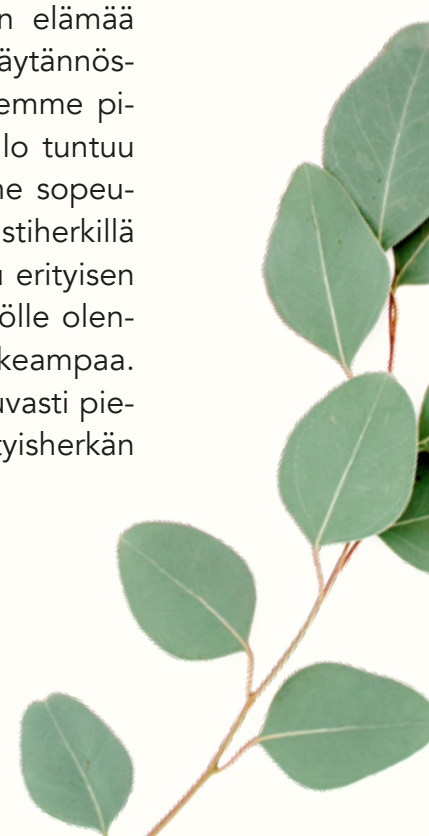


Kuva 1. Ympäristön aistiärsykkeiden vaikutukset (Erityisherkkä elämää 2019c).

Monelle aistiherkälle kuuloaistin kannalta kuormittavia ärsykeitä ovat äkilliset, yllättävät, kovat tai pitkäkestoiset äänet sekä yleinen hälinä. Näköaistia kuormittavia aistimuksia saattavat puolestaan olla kirkkaat, vilkkuvat tai värisevät valot, jatkuva tai toistuva liike, ihmisvilinä ja erilaisten pintojen heijastukset. Myös voimakkaat värit ja kontrastit voivat aiheuttaa oirehdintaa visuaalisille ärsykeille herkistyneelle yksilölle. Tuntoaistin kohdalla ärsytystä voivat aiheuttaa esimerkiksi karheat ja sähköiset materiaalit, huonosti istuvat vaatteet, kylmyys, kuumuus tai vaikka ilmankosteus ja -kuivuus. Herkistyneen hajuaistin omaavalle esimerkiksi erilaiset hajut ja tuoksut voivat ai-

heuttaa monenlaista oirehdintaa. (Satri 2014, 23; Erityisherkan elämää 2019b.) Oivalluttavaa on myös ollut huomata, että kuormitus ei synnytä vain aistimuksia tuottava yksittäinen tilanne. Sen sijaan erittäin keskeinen aistiherkkää henkilöä kuormittava tekijä on jatkuva varautuminen mahdollisiin ikäviin aistimuksiin. Onneksi osa aistiherkistä ihmisistä on saanut avun erilaisista ”suojautumiskeinoista” kuten vastamelukuulokkeista tai aurinkolaseista, jotka ehkäisevät osaltaan ikäviin aistimuksiin varautumisesta syntyvää kuormitusta.

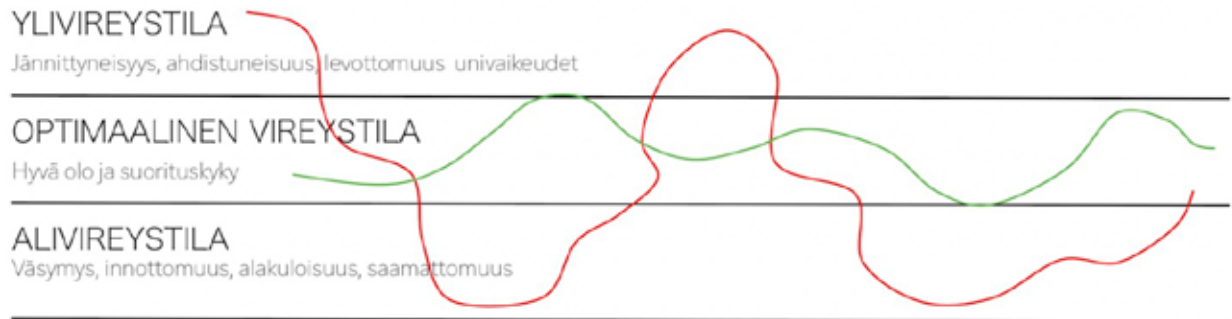
Eräs seikka, missä aistiherkät eroavat normaalisti aistiärsykykeisiin reagoivista ihmisistä, on aistien adaptoituminen. Aistien adaptoitumisella eli sopeutumisella tarkoitetaan tottumista vallitseviin ärsykeolosuhteisiin. Normaalisti ihmisen autonominen hermosto säätelee automaattisesti ympäristöstämme tulevia aistiärsykykeitä niin, että ärsyke heikkenee asteittain tai lakkaa jopa kokonaan. Erityisherkillä ja aistiherkillä yksilöillä adaptoituminen voi olla hidasta, tai sitä ei tapahdu lainkaan. (Nienstedt ym. 2006, 477; Erityisherkan elämää 2019b.) Ymmärtääksemme, mitä aistien adaptoituminen käytännössä on, voimme ajatella esimerkkinä tilannetta, jossa menemme pimeästä huoneesta oleskelun jälkeen päivävaloon. Valo tuntuu pimeään jälkeen ensin hyvin kirkkaalta, mutta näköaistimme sopeutuu kuitenkin hyvin nopeasti valaistuksen muutokseen. Aistiherkillä yksilöillä tätä sopeutumista ei siis tapahdu tai se tapahtuu erityisen hitaasti. On myös hyvä muistaa, että erityisherkälle henkilölle olennaisten aistimusten suodattaminen epäolennaisista on vaikeampaa. Näin ollen herkan ihmisen autonominen hermosto on jatkuvasti pienessä hälytystilassa ja täten alttiimpana kuormitukselle. (Erityisherkan elämää 2019c.)



On myös tärkeää muistaa, että yhden tai useamman aistin ollessa heikko, ihminen tukeutuu automaattisesti vahvemmin muiden, toimivien aistien varaan. Tästä syystä on tilasta myös karsittava toimintaa häiritseviä aistiärsyksiä sekä lisättävä elementtejä, jotka tukevat muilla aisteilla vastaanotettavaa tietoa. Esimerkiksi tuntoaisti säilyy ikääntyessä aisteista parhaiten ja toimii näin ollen usein ympäristön tärkeimpänä tiedonvälittäjänä. On siis tärkeää, että etenkin tuntoaistille tarjotaan tarpeeksi virikkeitä. (Rappe ym. 2018.) Ympäristön selkeys, johdonmukaisuus, sekä muiden aistien välillä saatu informaatio korvaa tällöin esimerkiksi juuri näköaistin ja hahmottamisen puutteita.

Kun aistiherkkä tai erityisherkkä henkilö joutuu viettämään aikaansa ympäristössä, jossa on paljon aistiärsyksiä, johtaa se helposti hermoston ylikuormittumiseen. Tällöin koko keho menee niin sanottuun stressitilaan. Liika stimulaatio aiheuttaa herkälle ylivireystilan (kuva 2), joka voi vaihdellen kestää muutamista tunteista useisiin päiviin. Ylivireystilan oireina voivat olla esimerkiksi ärtymys, keskittymis- ja muistivaikeudet, tärinä, rytmihäiriöt, ahdistus- ja paniikkikohtaukset, epätodellinen olo, pahoinvointi sekä herkempi tunnereaktiivisuus. (Erityisherkan elämää 2019a.) Pitkittyneen stimulaation seurauksena näin voi tapahtua toki meistä jokaiselle, mutta erityisherkkä kuormittuu usein näistä ympäristövaikutuksista huomattavan paljon nopeammin kuin normaalisti aistiva yksilö.

Pitkäaikainen kehon ylivireys ja stressitila voivat johtaa lopulta alivireystilaan kuten voimakkaaseen väsymisen tunteeseen tai alakuloisuuteen, mikä voi pahimmillaan altistaa monenlaisille stressiperäisille sairauksille. Täten optimaalisen vireystason ylläpitäminen on ensi-



Kuva 2. Vireystilat (Erytyisherken elämää verkkosivu 2019a, muokannut Karjala 2019).

arvoisen tärkeää. Yllä olevassa kuvassa punaisella näkyy erityisherken vireystilan vaihtelu. Vihreä viiva kuvaa valtaväestön stimulaatiota vastaavassa kuormitustilanteessa. Aisti- tai erityisherkillä henkilöllä tuleekin olla mahdollisuus ja keinot rauhoittaa ja jäsentää olotilaansa jokapäiväisessä elämässään ja toimintaympäristössään. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että jokaisen ihmisen olisi tärkeää löytää itselleen toimivia rauhoittumis- ja rentoutumiskeinoja. Koska olemme kaikki yksilöitä, keinoja palautumiseenkin on vähintään yhtä monta. On kuitenkin todettu, että palautuakseen kuormituksesta erityisherket kaipaavat usein muita enemmän yksinoloa, rauhaa ja vetäytymistä tilaan tai ympäristöön, jossa negatiiviset aistiärsykkeet on karsittu minimiin (Aron 2014/1999, 79). Koska työ- ja oppimisympäristöjen kehitys, asenteiden muutos sekä tietoisuuden lisääminen vievät usein vuosia, on tärkeää, että jokaisella meistä on edes se yksi paikka, jossa

pääsemme palautumaan ja jonka ominaisuuksiin voimme itse vaikuttaa. Se paikka on usein oma koti. Tämän vuoksi tässä julkaisussa keskitytäänkin kuvaamaan aistiesteettömiä asumisratkaisuja; ratkaisuja, joita jokainen voi käyttää hyödykseen oman kotinsa suunnittelussa.

Arjen strukturointi aistiesteettömyyden taustalla

Aistiesteettömyyteen liittyy vahvasti arjen strukturointi ja ympärillä olevien ihmisten tietoisuus mahdollisista aistipulmista (Szegda & Hokkanen 2009, 12). Strukturointi tarkoittaa ympäristön ja arjen jäsentämistä ja selkiyttämistä, mikä tukee itse kunkin jaksamista arjessa. Vaikka strukturointi tukee itse kunkin toimimista erilaisissa tilanteissa, on muistettava, että se on perusedellytys tietyille erityisryhmille – esimerkiksi autismin kirjon henkilöille.

Strukturoinnin tavoitteena on luoda ympäristö, jossa asiat ja tapahtumat ovat henkilön omassa hallinnassa. Ihminen voi siis ennakoida tilanteita, mikä vahvistaa turvallisuuden tunnetta sekä mahdollistaa puitteet itsenäisemmälle elämälle. Struktuuuri myös tutkitusti vähentää levottomuutta sekä lisää kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Strukturoidulla ohjauksella voidaan lisäksi pyrkiä muuttamaan henkilön käyttäytymistä organisoimalla ympäristöä helpommin ymmärrettäväksi. Struktuurilla eritellään henkilön suhdetta muun muassa aikaan, tilaan, toimintaan ja henkilöihin. Näin henkilö saa vastaukset seuraaviin kysymyksiin: Mitä? Missä? Milloin? Miten? Kuinka kauan? Miksi? Mitä seuraavaksi? (Ståhlberg 2001, 26.) Jokaisen ihmisen arjen struktuuuri on toki omanlaisensa, hänen näköisensä. Olennaista



kuitenkin on, että henkilö tietää, mitä häneltä odotetaan, ja selkeä, ohjaava ympäristö tukee tässä osaltaan.

Selkeä tila on yksinkertainen ja viestittää, mitä tilassa tehdään ja miten siellä käyttäydytään. Esimerkiksi tilan järjestelmällisellä rajauksella ihminen oppii yhdistämään tietyt toiminnot tiettyihin tiloihin, ja siten visuaalinen ympäristö toimii strukturoidun ohjauksen tukena. (Ståhlberg 2001, 29.) Samoin värejä pystytään käyttämään monin eri tavoin strukturoidun ympäristön havainnollistamiseen. Esimerkiksi palveluasumisen piirissä jokaisella asukkaalla voi olla oma henkilökohtainen väri, jonka hän oppii yhdistämään häntä itseään koskeviin asioihin. Vastaavasti asuntolassa voi jokaisella asukkaalla olla omanvärinen pyykkikori tai istumapaikka. Väreillä pystytään myös rajamaan eri tilan osia toisistaan niin, että väri symboloi tiettyä toimintaa. Samoin eri värejä voidaan käyttää eri tiloissa, jolloin pystytään yhdistämään tietty väri tiettyyn tilaan ja toimintaan. (Ståhlberg 2001, 29.)

Strukturointia voidaan toteuttaa myös yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tavaroiden sijainnit voidaan merkitä kirjoitetulla tekstillä ja kuvilla. Myös kaapissa tavarat on järjestetty niin, että kaikki ovat näkyvisissä sekä helpommin hahmotettavissa. Esteettömyydellä tarkoitetaan myös sitä, että toimintaympäristöön voidaan sujuvasti liittää muistutuksia, toimintaohjeita, päiväjärjestyksiä sekä muita tarvittavia materiaaleja, jotka ovat apuna selkeyttämässä ja helpottamassa arkea. (Vienonen 2013, 4.)

Varsinkin autismin kirjon henkilöille, muistisairaille ja lapsille on usein tärkeää antaa tilan toiminnallisella strukturoinnilla vastaus kysymykseen ”missä?”. Jokaisella tilalla tai tilan osalla pitää olla omat selkeät käyttötarkoituksensa, jotka pysyvät samana joka tilanteessa.

Nopeasti ajatellen kotiympäristö on jo valmiiksi hyvin strukturoitu: makuuhuoneessa nukutaan ja levätään, keittiössä tehdään ruokaa ja syödään sekä kylpyhuoneessa peseydytään. Säännöt määrittelevät, mitä missäkin paikassa on lupa tehdä: työtehtävät tehdään työpöydällä – ei ruokapöydällä, tietyillä tavaroilla on omat korinsa ja vaatteet ripustetaan niille osoitettuun tiettyyn paikkaan. Strukturointia voidaankin tukea jäsentämällä tilat selkeisiin toiminnallisiin alueisiin. (Ståhlberg 2001, 26.) Näin ollen makuuhuone ei enää ehkä olekaan vain nukkumista varten vaan sieltä voidaan erotella muitakin toiminnallisia alueita: esimerkiksi makuutila (sänky ja yöpöytä), työskentelytila (työpöytä ja tuoli), pukeutumistila (vaatekaapit) ja niin edelleen. Nämäkin osat tulee erotella visuaalisesti toisistaan, jotta tila ohjaa käyttäjänsä mahdollisimman hyvin.

Erityisesti autismin kirjon henkilöille muutokset niin arjen tapahtumissa kuin tiloissakin aiheuttavat usein turhautumista ja epätietoisuutta. Siitä huolimatta huolella suunnitellut ympäristön muutokset ovat väistämätön osa elämää. Toiminnan kehittyminen ja muuttuminen edellyttävät myös tilojen muunneltavuutta. Fyysisen ympäristön pitää siis olla muunneltavissa, jotta tilat voivat vastata autistisen henkilön muuttuviin käyttäjävaatimuksiin sekä kuntoutuksen eri tavoitteisiin. Onkin tärkeää muistaa, että struktuurin tarve vaihtelee henkilön kehityksen mukaan. Vaihtelevan struktuurin vuoksi tarvitaan myös joustavia tilanratkaisuja. Oleellisia tilan ominaisuuksia ovat juuri sen joustavuus ja muunneltavuus. (Ståhlberg 2001, 27.)



Aistiesteettömyyden kartoittaminen

Pesola (2009, 1, 10) toteaa, että esteettömästä ympäristöstä hyötyvät kaikki, vaikka esteetön ympäristö ei kaikille ihmisille olisikaan välttämättömyys. Kaikilla ihmisillä tulee siis olla mahdollisuus osallistua esteettömästi opiskeluun, harrastuksiin, kulttuuriin ja työntekoon (Invalidiliiton [www-sivut](#) 2017). Esteettömyys ja osallisuus linkittyvät vahvasti aistiympäristöön ja sen kuormittavuuteen tai toisaalta aistiympäristöstä saatavan tiedon vähyyteen tai havaitsemisen hankaluuteen. Jotta osaisimme muokata ympäristöjä aistien näkökulmasta esteettömään suuntaan, meidän on ensin tunnistettava, mitkä tekijät tai elementit aiheuttavat aistikuormitusta toimintaympäristössämme.

Tilojen esteettömyyttä aistien näkökulmasta on mahdollista kartoittaa muun muassa Satakunnan ammattikorkeakoulussa vuonna 2014 kehitellyllä Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden – tarkistuslistalla (2014), jonka avulla on helppo kartoittaa erilaisia ympäristössä vallitsevia aistiärsyksiä ja niiden kuormittavuutta sekä muokata ympäristöä aistiystävällisemmäksi saatujen tulosten perusteella. Tarkistuslistaa on testattu erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi päivä-

kodeissa, asumispalveluissa, koulumaailmassa, kotiympäristössä, ja sitä on kehitetty edelleen saadun palautteen pohjalta. Kentän toiveesta se on käännetty myös ruotsiksi. Tarkistuslista on käytettävissä sekä sähköisenä että tulostettavana versiona, ja se löytyy mm. Invalidiliiton verkkosivuilta, Autismi- ja Aspergerliiton sivuilta sekä Theseus-tietokannasta.

Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden -tarkistuslista on rakennettu usean tahon yhteistyönä. Mukana sen kehittämisessä ovat olleet muun muassa Satakunnan ammattikorkeakoulu, Suomen Erityisherät ry, Autismi- ja Aspergerliitto ry sekä muita yhteistyökumppaneita, joilla on osaamista aistien poikkeavasta toiminnasta ja sen mukanaan tuomasta kuormitusherkkyydestä.

Aistiesteettömyyden tarkistuslista koostuu neljästä eri osa-alueesta:

- ✓ **tilojen** arvioiminen kuuloaistin perusteella
- ✓ **tilojen** arvioiminen näköaistin perusteella
- ✓ **tilojen** arvioiminen tuntoaistin perusteella
- ✓ **tilojen** arvioiminen haju- ja makuaistin perusteella.

Kunkin osa-alueen aluksi tilaa arvioidaan kokonaisuutena ja samalla nostetaan esille aistien kannalta miellyttäviä elementtejä. Tämän jälkeen aistikuormitusta tuottavia elementtejä ryhdytään selvittämään yksityiskohtaisemmin kysymysten avulla. Tarkistuslistaa on hyvä käyttää yhdessä ympäristön aistiärsykkeistä kuormittuvan henkilön kanssa, sillä hän osaa kertoa yksityiskohtaisemmin, mitkä ympäristön ärsykkeet ovat juuri hänelle vaikeimpia. Toisaalta kokemuksia voidaan kerätä myös laajemmalta käyttäjäkunnalta, jos kyseessä ovat julkiset tilat, joissa käyttäjiä on enemmän.

Tässä hankkeessa aistiesteettömyyden tarkistuslista on toiminut raamina, joka on ohjannut suunnittelutyötä. Kun on lähdetty suunnittelemaan aistiesteettäviä ratkaisuja jo olemassa oleviin muutoskohteisiin, on ensin tutustuttu kohteeseen tämän työkalun avulla ja haastateltu henkilökuntaa ja asukkaita kartoitustyökalua soveltaen. Uudiskohteen suunnittelutyössä kartoitustyökalu on taas toiminut tarkistuslistana asioista, joita on tärkeää huomioida suunnittelun edetessä.



Kognitiivinen esteettömyys osana palveluasumista

Edellä kuvattu Tilojen esteettömyyskartointus aistit huomioiden -tarkistuslista huomioi tiloja monen eri aistin näkökulmasta. Se ei kuitenkaan huomioi juurikaan kognitiivista esteettömyyttä, joka on tärkeä osa aistiesteetöntä suunnittelua. Muun muassa laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi korostaa iäkkäiden ihmisten tarpeiden huomioon ottamista asuinympäristön suunnittelussa ja ylläpidossa. Asumisen tulee olla esteetöntä, turvallista sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Erityisen tärkeää on normaaliuden periaate, myös muutettaessa ympärivuorokautiseen palveluasumiseen. Tutkimusten mukaan ikääntyneet itse toivovat yksilöllisyyttä, arvostavaa kohtelua ja kunnioitusta elettyä elämää kohtaan – ja varmasti tämä sama toive on yleistettävissä muihinkin palveluasumisen asiakasryhmiin. Lähtökohtana asumisen sekä hoidon suunnittelulle ja toteutukselle tulisi olla tieto asiakkaasta ja hänen elämänhistoriastaan. Elämänhistoria huomioiminen

on edellytys yksilölliselle hoidolle, jota voidaan tukea ympäristön keinoin. Ympäristön tulee olla toimijuutta, yksilöllisyyttä ja autonomiaa tukeva toimintakyvyn asteesta riippumatta.

Muistisairaus on suurin ympärivuorokautisen hoidon ja huolenpidon tarpeeseen vaikuttava tekijä. Ikääntyneiden ympärivuorokautista hoivaa tarjoavien asumispalveluidenasiakkaista lähes kaikki (95 %) ovat muistioireisia (Finne-Soveri ym.

2015). Muistioireiden lisäksi muistisairaalla on myös muita kognitiivisia ongelmia, kuten kielellisiä vaikeuksia, aloite- ja keskittymiskyvyttömyyttä, suunnitelmallisuuden ja toiminnanohjauksen ongelmia, hahmotuksen ja orientaation häiriöitä sekä epävarmuutta liikkua erityisesti vieraassa ympäristössä (Käypä hoito 2017). Kognitiivinen heikkeneminen muuttaa ihmisen suhteen ympäristöön. Kyky hahmottaa itsensä ja ympäristön suhdetta vaikeutuu. Muistisaira on vaikea tunnistaa paikkoja ja muistaa minne on menossa. Tilan ja ajan hahmottaminen samoin kuin esineiden tunnistaminen vaikeutuvat. On vaikea ymmärtää olosuhteita, tehdä valintoja, esittää toivomuksia ja sisäistää uutta tietoa. Muistisairauden edessä mahdollisuus oman elämän hallintaan vähenee.

Ympäristötekijöillä voidaan kuitenkin pitää yllä ja vahvistaa oman elämän hallintaa muistisairaudesta huolimatta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysisellä ympäristöllä voidaan vaikuttaa muistisairaiden asukkaiden hyvinvointiin merkittävästi (mm. Numminen ym. 2011; Springate ym. 2014). Hyvin suunnitellun ja kognitiivisesti esteettömän ympäristön avulla voidaan tukea muistisairasta, jonka havainnointi- ja hahmotuskyky ovat heikentyneet. Asuinympäristö voi mahdollistaa muistisairalle kokemuksen ihmisarvosta, turvallisuudesta ja onnistumisesta. Positiivisia vaikutuksia on todettu olevan erityisesti kodinomaisuudel-

Asukkaan elämä helpottuu, jos asuinympäristössä on riittävästi aistittavaa ja olosuhteet tukevat sen häiriötöntä tulkintaa.

la. Kodin tulee tarjota normaaliuden ja mielihyvän kokemuksia. Hyvä ympäristö on tutun oloinen, turvallinen ja ottaa huomioon asukkaiden toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset. Turvallisuuden tunnetta lisää kokemus muuttumattomuudesta, tuttuudesta ja hallittavuudesta. Muistisairauden edetessä tunteiden ja tunnelmien muistaminen säilyy ja tulee entistä tärkeämmäksi. Tutut elämän varrella kertyneet esineet, kalusteet, valokuvat, musiikki ja tuoksut antavat turvaa ja rauhoittavat. Pienilläkin ratkaisuilla voidaan merkittävästi tukea identiteettiä ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Esimerkiksi orientoitumista aikaan ja paikkaan voidaan tukea tuomalla esille vuodenaikojen vaihtelua valokuvien ja esineiden, kuten syksyn lehtien tai kesällä saunavihtojen avulla. Orientoitumista tukevat myös erilaiset toiminnalliset ratkaisut, kuten teemalliset ryhmähetket. (Muistiliitto 2016.)

Toiminta ja liikkuminen edellyttävät kykyä hahmottaa ympäristöä. Aistien kautta saatava tieto ja sen tulkinta ovat keskeisiä muistisairaahan henkilön toiminnalle. Asukkaan elämä helpottuu, jos asuinympäristössä on riittävästi aistittavaa ja olosuhteet tukevat sen häiriötöntä tulkintaa. Näön heiketessä tuntoaisti korostuu, jolloin erilaiset miellyttävät kosketeltavat pinnat ovat hyväksi. Ympäristön levollisuus ja harmonisuus vähentävät sisäistä kaaosta. Selkeät, ymmärrettävät tilat ja miellyttävä äänimaisema antavat kiinnekohtia aisteille ja muistille sekä tukevat toimintakykyä. Muistisairaahan hyvä asuinympäristö on selkeä ja johdonmukainen. Selkeyttä parantavat erilaiset kontrastit, kuten tummuuserot, joilla pystytään erottamaan seinät, lattiat, ovet ja muut pinnat toisistaan. Hyvä valaistus, lattiapintojen yhtenäisyys, käsijohteet sekä tuet helpottavat ympäristön hahmottamista ja lisäävät turvallisuutta. Hahmottamisen ongelmat, yhdessä fyysinen toimintakyvyn laskun kanssa, lisäävät kaatumisvaraa, jolloin myös riittävästä tilamitoituksesta on huolehdittava erityisesti kylpyhuoneessa ja kulkuväylillä. (Wäre-Åkerblom 2017, Rappe ym. 2018.)

Helinä Kotilainen ja Eija Rappe (2018) ovat koonneet kymmenen kohdan muistilistan tärkeimmistä hahmottamista helpottavista asioista muistisairaana henkilön asumisympäristössä:

1. **Lisää** valaistus vähintään kaksinkertaiseksi, käytä kohdevalaistusta apuna. Varo heijastuksia ja häikäisyä.
2. **Kiinnitä** huomiota akustiikkaan ja melun vähentämiseen.
3. **Sijoita** opasteet ja tärkeät asiat sopivan matalalle.
4. **Käytä** tummuuseroja erottamaan seinät, lattiat, ovet ja muut pinnat toisistaan. Varo erityisesti lattiamateriaalien kontrasteja!
5. **Käytä** kontrasteja erottamaan katkaisimia ja esineitä taustastaan.
6. **Käytä** mieluummin kuvia ja esineitä merkitsemään huoneita tai rakennuksen osia kuin pelkkiä värejä.
7. **Vältä** keittiöissä ja kylpyhuoneissa liian moderneja tai laitosmaisia kalusteita, sisustuksia ja esineitä. Muista kodikkuus!
8. **Varmista**, että tärkeät tilat ovat helposti näkyvillä ja tunnistettavissa tutunnäköisten kalusteitten ja esineitten ansiosta, käytä yksiselitteisiä merkkejä ja symboleja.
9. **Sijoita** tavallisia selkeitä kelloja eri huoneisiin (vuorokausirytmä).
10. **Huoneiston** kaikkien ovien pitäisi olla näkyvillä, suljettujen kaappien asemesta pitäisi käyttää avohyllyjä tai lasiovia (poissa silmistä – poissa mielestä).

Muistisairaan asukkaan ympäristössä on tärkeää ottaa huomioon yksilölliset tarpeet ja kognitiivisten oireiden tuottamat vaatimukset, jotta ympäristö tukisi muistisaira

an hallinnan kokemusta, ja jotta hoitohenkilökunnan olisi helpompi kohdata asukkaan tarpeet sekä vastata niihin. Asuinympäristön suunnittelussa ja muutostöissä tieto ikääntyneestä ja hänen elämänhistoriastaan on ensiarvoisen tärkeää. Muistisairautta sairastavan henkilön arvoa ei saa rajata hänen kognitiivinen, sosiaalinen tai fyysinen toimintakykynsä. Ympäristö olisi suunniteltava asukkaiden lähtökohdista, ei laitokseen rakennettujen tilojen ja rutiinien pohjalta. Paraskaan ympäristö ei ole riittävä, jos laitospolttuuri ja tehtäväkeskeisyys määrittävät elämistä ja asumista rajoittaen samalla asukkaiden toimijuutta. Muistisaira

uden heikentämä kognitio tuo vallan ja samalla myös vastuun hänestä huolehtiville henkilöille. Tämä on otettava huomioon pohdittaessa arjessa selviytymiseen ja asumiseen liittyviä ratkaisuja. Kodinomainen ympäristö, jossa kohdataan asiakkaat kunnioittavasti ja yksilöllisesti vähentää "laitostumista" ja lisää muistisaira

an henkilön tunnetta oman elämän hallittavuudesta.







Hanketyö aistiesteettömyyden parissa

HANNA HANNUKAINEN

Hanketyön yhtenä lähtökohtana oli havainto, että esteettömyyttä käsittelevässä kirjallisuudessa aisteja pidettiin tärkeänä esteettömyyden osana. Tästä huolimatta aihe ohitettiin usein melko kevyesti, esimerkiksi todeten ”aistipuoli on tärkeää huomioida osana esteettömyyttä”. Miten tämä aistien huomioiminen käytännössä tapahtuu, jäi kuitenkin vähemmälle huomiolle. Jukka Jokiniemen väitöskirja Kaupunki kaikille aisteille (2007) oli mukava poikkeus tähän, mutta kotien aistiesteettömistä ratkaisuis- ta kuitenkin tarvittaisiin lisää tietoa ja käytännön kehittämistyössä hankittua kokemusta. Niinpä tässä hankkeessa suunniteltiin ja toteutettiin aistiesteettäviä ratkaisuja eri kohderyhmien asumisen tueksi.

Hankkeen keskeinen tavoite oli paitsi lisätä tietoisuutta aistiesteettömyydestä ja sen tärkeydestä, myös toteuttaa konkreettisia aistiesteettäviä asumisratkaisuja. Koska aistiesteettömyys tarkoittaa hieman eri asioita eri käyttäjäryhmille, pilotoitiin aistiesteettömyyttä melko erilaisten yhteistyökumppanien ja asiakasryhmien kanssa.

Hanketiimiin kuului kuusi asiantuntijaa, joista jokaisella oli hieman erilaista osaamista aistiesteettömyydestä. Suunnittelutiimin kokoonpano:

- **Lehtori Hanna Hannukainen,** Satakunnan ammattikorkeakoulu: hankkeen projektipäällikkö; osaamisalueina erityiskasvatus, aistiesteettömyys ja työyhteisökysymykset; vastuualueena hankkeessa erityisesti Talo Haltiattaren ja Aukustin aistiesteettömien ratkaisuiden suunnittelu hanketiimin tuella.
- **Projektipäällikkö Riikka Tupala,** Satakunnan ammattikorkeakoulu: Esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimusryhmän vetäjä; osaamisalueena esteettömyys; vastuualueena hankkeessa erityisesti Kuparikaaren ja Kaikkien kodin aistiesteettömien ratkaisuiden suunnittelu hanketiimin tuella.
- **Gerontologisen hoitotyön yliopettaja Sari Teeri,** Satakunnan ammattikorkeakoulu: Ikääntyvien palvelut -tutkimusryhmän vetäjä; osaamisalueina vanhustyöhön ja muistisairauksiin liittyvä osaaminen sekä ikääntyneiden hyvinvointia edistävien palveluiden kehittäminen; vastuualueena hankkeessa erityisesti Kuparikaaren ja Kaikkien kodin aistiesteettömien ratkaisuiden suunnittelu hanketiimin tuella.
- **Sisustussuunnittelija Paula Hellberg,** Sisustussuunnittelu Paula Hellberg: vastuualueena hankkeessa kaikkien neljän muutoskohteen suunnittelu sisustussuunnittelijan näkökulmasta yhdessä muun hanketiimin kanssa.
- **Lehtori Yrjö Auramo,** Satakunnan ammattikorkeakoulu: vastuualueena Talo Haltiattaren aistiesteettömiä ratkaisuja esittelevän mobiilisovelluksen kehittäminen yhdessä opiskelijoiden (Sander Semmel ja Anu Aslan) kanssa.
- **Projektisihteeri Minna Jaakkola,** Satakunnan ammattikorkeakoulu: vastuualueena hankkeen taloushallintoon ja sopimuksiin liittyvät asiat.
- **Lisäksi** hankkeeseemme ovat liittyneet kiinteästi **Anu Aslanin, Emilia Karjalan** sekä **Jenni-Emilia Ketalan** ja **Laura Stenroosin** opinnäytetyöt.



The background of the page is a close-up photograph of wood grain, showing various shades of brown and tan with prominent, wavy lines. A white rectangular box with a thin red border is positioned in the center, containing the title and author information.

Aistiesteettömien muutoskohteiden esittelyä

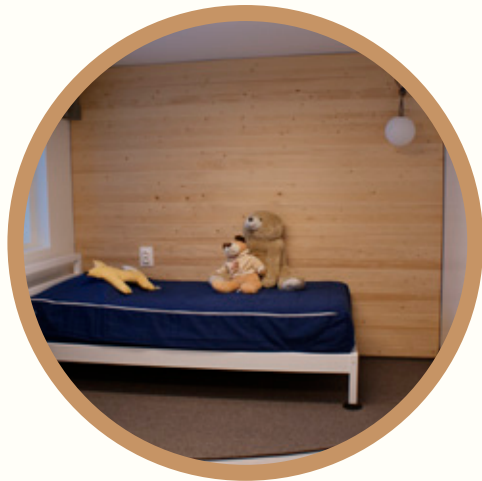
ANU ASLAN, HANNA HANNUKAINEN, PAULA HELLBERG,
JENNI KETALA, LAURA STENROOS, RIIKKA TUPALA &
SARI TEERI

Aistiesteettömät asumisratkaisut -hankkeessa aistiesteettömyyttä haluttiin esitellä samaan aikaan sekä teoreettisella että käytännönläheisellä otteella. Seuraavaksi tässä julkaisussa siirrytäänkin kuvaamaan mahdollisimman havainnollisesti, millaisista konkreettisista muutostöistä aistiesteettömyydessä voi olla kysymys. Koska aistiesteettömyys tarkoittaa hieman eri asioita eri ihmisille, hankkeeseen valittiin mahdollisimman erilaisia muutoskohteita, niin uudiskohteita kuin pitkään käytössä olleita kohteita. Mukana oli sekä yksityiskoteja että ryhmäasumista.

Hankkeen muutoskohteiksi valikoituivat seuraavat kotiympäristöt:



Tavallisen 6-henkisen perheen omakotitalo Porin asuntomessualueelle (Talo Haltiatar -kohde)



Vahvasti aistiherkille asiakkaille suunnattu autististen asukkaiden ryhmäkoti Aukusti (Satakunnan sairaanhoitopiirin asumisyksikkö)

Kunkin kohteen osalta tehtiin suunnitelma siitä, millaisin ratkaisuin kyseistä kohdetta voitaisiin muokata aistiesteettömämpään suuntaan. Hanke mahdollisti aistiesteettömien muutostöiden suunnittelun hankkeen kustannuksella, mutta varsinaisten muutostöiden toteuttaminen jäi hankekumppanin vastuulle ja kustannettavaksi. Näin ollen aistiesteettömässä suunnittelussa oli pohdittava paljon myös taloudellisia reunaehtoja ja kustannustehokkaita ratkaisuja. Seuraavassa on esiteltynä kuhunkin muutoskohteeseen tehdyt aistiesteettömät suunnitelmat ja muutostyöt. Yksityiskohtaisemmat erittelyt kohteiden materiaali- ja kalustevalinnoista on esitetty liitteessä 1.



Muistisairaiden tehostettua palveluasumista tarjoava asumispalveluyksikkö Kuparikaari (Attendon asumisyksikkö)



Muistisairaana ikäihmisen kotia simuloiva opetustila Kaikkien Koti -mallitila (Satakunnan ammattikorkeakoulun simulaatiotila)

Asuntomessukohde Talo Haltiatar



Kuva 3.
Havainnekuva
Talo Haltiattaresta.

Lähtötilanne

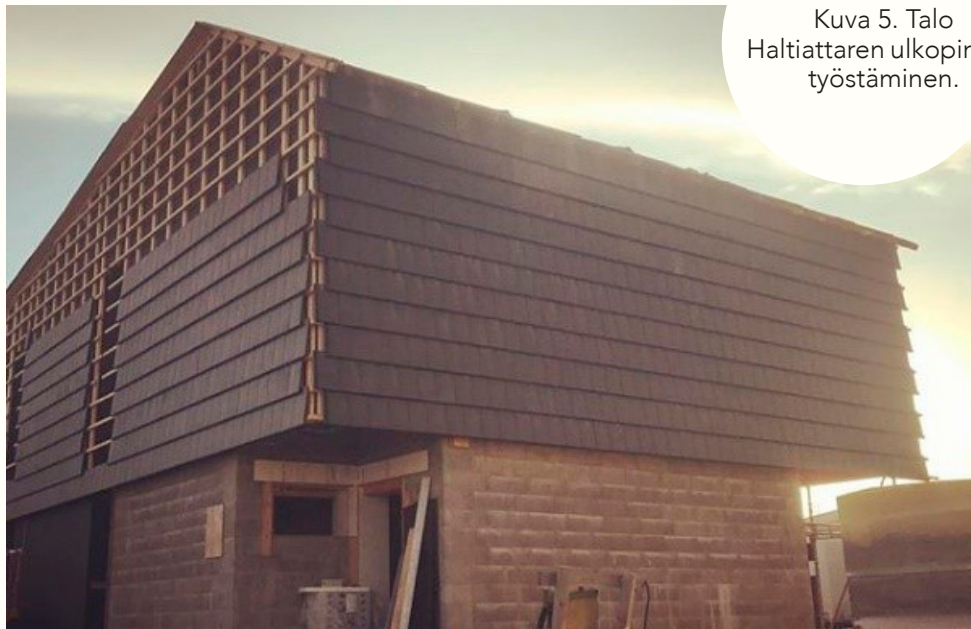
Porin asuntomessuille 2018 valmistui aistiesteetön omakotikohde, Talo Haltiatar. Talon on suunnitellut arkkitehti Marko Raiski ja aistiesteettömistä sisustusratkaisuista on puolestaan vastannut suunnittelutiimi, jossa olivat mukana sisussuunnittelija Paula Hellberg, Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyyden ja saavutettavuuden tutkimusryhmän vetäjä Hanna Hannukainen sekä tietysti uutta kotia rakentanut Rouhikoiden perhe. Mukana prosessissa olivat myös opinnäytetyötään tehneet opiskelijat Anu Aslan ja Sander Semmel.



Kuva 4. Hahmotelma Talo Haltiattaren sisäpihasta.

Talo Haltiatar on kuusihenkiselle perheelle suunniteltu kaksikerroksinen omakotikohde. Rouhikon perheen lapset olivat kotia suunniteltaessa 2–13-vuotiaita, joten vanhempien ja neljän eri ikäisen lapsen tarpeisiin vastaaminen aistiesteettömyyden näkökulmasta oli yksi hanketyön keskeinen tavoite. Kohde on myös neliöiltään varsin kompakti kokonaisuus, joten yksi tavoite oli suunnitella kohteesta aistiesteetön kokonaisuus kaikki neliöt hyödyntäen. Esimerkiksi lastenhuoneet ovat tarkoituksella melko pieniä ja osa huoneista on myös helposti yhdistettävissä, jotta talo on mahdollisimman helposti muokattavissa lasten kasvaessa ja perheen tilatarpeiden muuttuessa. -

Aistiesteettömyys näkyy Talo Haltiattaren materiaaleissa, sisustuksessa ja värimaailmassa monin tavoin. Tavoitteena oli luoda kodista harmoninen ja maanläheinen kokonaisuus, jossa hyödynnetään luonnonmukaisia materiaaleja (puuta, kiveä, villaa, pellavaa jne.), maanläheisiä värejä ja muotoja, epäsuoraa valaistusta, akustisia ratkaisuja, hajusteettomia tuotteita sekä erilaisia tuntoaistimuksia tarjoavia materiaaleja ja aktiviteetteja. Talon suunnittelussa on kiinnitetty huomiota myös talon ekologisuuteen ja energiatehokkuuteen.

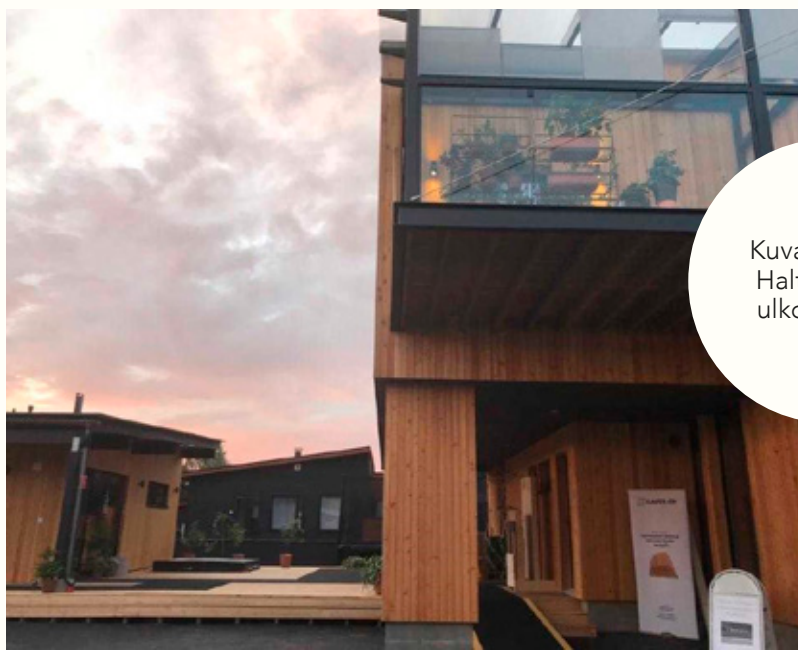


Kuva 5. Talo Haltiattaren ulkopinnan työstäminen.

Kuva 6. Talo
Haltiatar
asuntomessujen
aikaan.



Kuva 7. Talo
Haltiatar ja
ulkosauna.



Suunnittelutyö Rouhikoiden kanssa oli hyvin tiivistä. Perheellä oli luonnollisesti paljon omia toiveita, mutta samalla keskustelu toiveiden toteuttamisesta aistiesteettömyys huomioiden sujui erittäin mutkattomasti. Koska hanketyön rahoitus keskittyi vain muutosten suunnitteluun, varsinaisissa hankinnoissa oli tärkeää pitäytyä perheen rakennustyöhön suunnittelemassa budjetissa. Suunnittelutyön eri vaiheissa yhteistyö sekä perheen vanhempien, mutta myös lasten kanssa oli tärkeää. Lasten toiveiden kuuleminen ja heille tärkeiden asioiden huomioiminen näkyi muun muassa väri- ja materiaalivalinnoissa, kalustehankinnoissa sekä lasten omien tuotosten hyödyntämisessä.

Ratkaisut talo Haltiattaressa

Miellyttävä akustiikka

On todettu, että meluhaitat vaikeuttavat keskittymistä ja hankaloittavat keskustelemista. Kovat ja äkilliset äänet aiheuttavat negatiivista stressiä, luovat turvattomuutta ja lisäävät pelkoja. Oikein akustoidussa tilassa vietetty aika tehostaa merkittävästi muun muassa aivojen toimintaa, lisää fyysistä ja psyykkistä työtehoa, ja poistaa lihasjännitystä. Akustiikalla on merkittävä rooli ihmisen hyvinvoinnille, ja se on aistiesteettömän asumisen kannalta huomioitava asia.

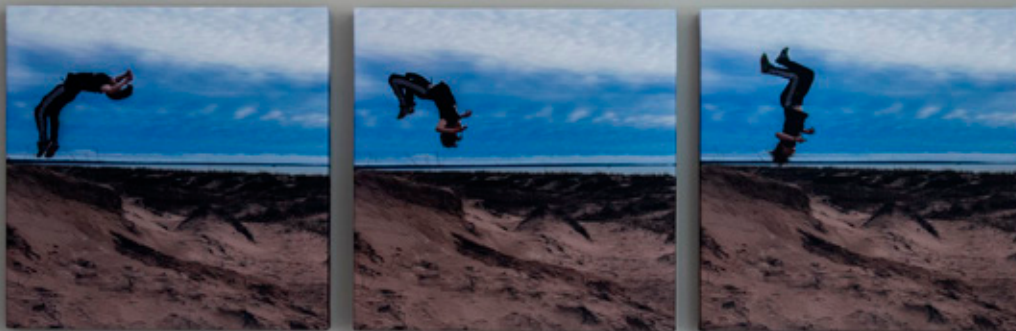
Talo Haltiattaren akustiikkaan on kiinnitetty huomiota muun muassa laskemalla yläkerran yhtenäisen tilan kattoa keittiön kohdalta, jotta ison tilan äänimaailma pysyisi mahdollisimman miellyttävänä. Kun ääni ei pääse kiertämään tilassa ja saavutetaan lyhyt jälkikaikunta-aika, puheäänet eivät muutu tilassa häiritseväksi kakofoniaksi.



Kuva 8. Portaikkoon
sijoitetut
akustiikkalevyt.



Ensimmäisen ja toisen kerroksen välisessä ontelolaatassa on villasta tehty askeläänieristys, joka pehmentää yläkerrasta alakertaan kulkeuvia askelääniä. Ontelolaatan alla on myös tyhjää tilaa, joka ääni-eristää. Lisäksi kohteeseen valittiin useampia akustiikkaa parantavia akustiikkalevyjä (kuvat 8 ja 9). Isoon oleskelutilaan sijoitettiin myös taideteoksia, joiden taakse on mahdollista laittaa akustiikkaa parantavaa materiaalia (esim. paksua kangasta tai akustiikkalevyä).



Kuva 9. Isoveljen makuuhuoneen akustoivat taulut, jossa nuori on oman harrastuksensa parissa.





Kuva 10. Muhkeat matot ja pehmeät tekstiilit.



Kuva 11. Pellavaiset petivaatteet ja erituntuiset tekstiilit.

Akustiikka on huomioitu myös kaluste- ja tekstiilivalinnoissa. Esimerkiksi isot matot, paksut verhot, muhkeat kalusteet ja muut tekstiilit sitovat osaltaan myös hyvin ääntä (kuvat 10 ja 11). Akustiikkaan liittyy myös huoneiden sijoittelu. Esimerkiksi isompien lasten makuuhuoneet ovat tarkoituksella eri kerroksessa kuin pienempien lasten, jotta pienemmät voivat käydä rauhassa unille, kun isommat vielä valvovat. Alakerrassa isompien lasten makuuhuoneiden välissä on tarkoituksella vieraiden majoitukseen ja tv:n katseluun tarkoitettu huone. Nukkumaan mentäessä tämä huone on yleensä tyhjillään ja tuo siten makuuhuoneiden välille rauhaa. Makuuhuoneiden editse on todella vähän kulkua, eivätkä myöskään portaat mene makuuhuoneiden päältä, mikä rauhoittaa niiden äänimaisemaa. Lisäksi kodin pyykkihuolto sekä peseytyminen on rajattu myös alakertaan omaan tilaan ovien taakse. Näin ollen esimerkiksi pesukoneista tai suihkuttelusta tulevat äänet eivät kuulu häiritsevästi oleskelutiloihin.



Kuva 13. Valaisin, jonka valonlähde ei näy. Lampussa myös kirkasvalo-ominaisuus.



Kuva 12. Säädettyä valaistusta ja tuntokonstrastin sisältävä valokatkaisin.

Säädettyä ja epäsuora valaistus

Hyvä valaistus on keskeinen osa aistiesteettömyyttä. Se vaikuttaa yleiseen vireystilaan, viihtyvyyteen ja turvalliseen liikkumiseen ja auttaa suoriutumaan arjen tehtävistä. Vääränlainen valo, esimerkiksi liian kirkas ja häikäisevä, voi taas aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä ja väsymystä. Aistiesteettömässä kodissa puhutaankin ergonomisesta valaistuksesta.

Talo Haltiattaren valaistus on suurilta osin säädettyä (kuva 12). Valaistuksen tarve on erilaista eri tilanteissa, ja säädettyä valaistusta vastaa siihen tarpeeseen hyvin. Valaistusta on tärkeää pystyä himmentämään, sillä erityyppisten tunnelmien luominen on keskeistä aistiesteettömässä asumisessa. Kuitenkin esimerkiksi siivotessa ja pimeinä vuoden aikoina valaistukselta vaaditaan tehoa.

Valaistuksen osalta kohteessa on suosittu epäsuoraa valaistusta. Yläkerran toinen pitkä seinä on lähes kokonaan ikkunaa. Samaisella seinustalla oleva sisäänvedetty parveke kuitenkin taittaa sisään tulevan auringonvalon mukavasti ja koti täyttyy epäsuoralla luonnonvalolla. Samoin yksittäisiä valaisimia valitessa on mietitty vaihtoehtoja, joissa valo ohjautuu esimerkiksi seinän kautta. Lisäksi valaistuksessa suositaan mahdollisimman isoja valaisimia, jotta valaisin ei tuota häiritseviä varjoja tilaan. Kohteessa etusijalla ovat olleet valaisimet, joissa valon lähde on piilotettuna (kuva 13). Näin valaisin ei aiheuta häiritsevää häikäisyä.

Valaistuksessa kiinnitettiin huomiota myös valon väriin ja taloon haluttiin luoda sävyltään yhtenäinen valaistus, sillä valosävyjen vaihtelu koetaan usein epämiellyttäväksi. Valaistusratkaisuilla voidaan myös erotella tiloja toisistaan. Esimerkiksi alakerran eteinen erottuu muuten hieman käytävämaisestä tilasta omaksi erilliseksi tilakseen muun

Kuva 14. Valaisin, joka antaa valoa tilaan epäsuorasti.



Kuva 15. Keskeinen
materiaali talo
Haltiattaren sisätiloissa
on CLT-puuelementti.





muassa valaistuksen keinoin. Myös säilytystilojen valaisua on hyvä miettiä. Esimerkiksi vaatekaappien sisälle tuleva valaistus helpottaa tavaroiden löytämistä. Hyvä yleisvalaistus ei tässä kohden riitä, sillä seisoessaan kaapin edessä ihminen yleensä peittää kaappiin tulevan valon.

Valaistuksen rinnalla aistiesteettömyyteen liittyy tietysti tilojen pimentettävyyys, joka korostuu erityisesti makuutiloissa. Mahdollisuus pimentää makuutilat on tärkeä, sillä Suomen kesät ovat valoisia ympäri vuorokauden. Talo Haltiattaren makuutiloissa ja tv-huoneessa hyödynnettiin sekä pimennysverhoja että paksuja verhoja, jotka auttavat tilojen pimentämisessä.

Puun käyttö, maanläheiset värit ja pehmeät muodot

Keskeisin materiaali asuntomessukohteessa on CLT-massiivipuulevy, joka näkyy vahvasti sekä kohteen sisäpinnoissa niin talossa kuin erillisessä ulkosaunassakin (kuva 15). Massiivipuu on materiaalina aisteja rauhoittava ja luonnonläheinen. Tutkimusten mukaan puu tukee rakennus- ja sisustusmateriaalina ihmisten hyvinvointia ja laskee stressitasoa (Nousiainen ym. 2014, 24, 85-89).

Muutenkin talo Haltiatar on väreiltään hyvin maanläheinen. Suunnittelussa on hyödynnetty murrettuja ja sammutettuja sävyjä niin maalisävyissä, laattavalinnoissa kuin tekstiileissäkin, sekä sopivassa määrin luonnollista silmän liikettä mukailevia pyöreitä ja ovaaleja muotoja (esimerkiksi pöydissä, matoissa, istuimissa, peileissä ja lampuissa). Pyöreitä tai ovaaleja muotoja ei kuitenkaan tule käyttää

liikaa, jotta tilan hahmotettavuus pysyy hyvänä ja tilasta löytyvät selkeät vaaka- ja pystylinjat.

Talon kosteisiin tiloihin valittiin luonnonkiveä muistuttavat laatat, joiden pintakuvio ja väritys luovat rauhallista tunnelmaa. Yhtenäisen harmonisen kokonaisuuden säilyttämiseksi talon kaikissa märkätiloissa käytettiin samaa laattaa. Laattakokoa muuttamalla rajattiin eri tiloja: Pyykkihuolto- ja kodinhoitotiloissa käytettiin isoa laattaa, jotta tunnelma säilyy mahdollisimman rauhallisena. Tilasta erotettiin ku-raeteinen pienempää laattaa käyttäen. Suihkun puolelta lattiaan toteutettiin pienellä mosaiikkilaatalla suihkuttelualueet, jotka viestittävät sekä näkö- että tuntoaistin kautta, missä kohdassa suihkussa kävijän on hyvä seistä.

Aistiesteettömyyden peruseriaatteisiin kuuluu ylöspäin vaaleneva väritys, joka helpottaa tilan hahmottamista. Aistiesteettömyydessä pyritään välttämään suuria valkoisia pintoja, jotka hankaloittavat tilan hahmottamista. Jos seinät, katot, ovet ja ikkunakarmit ovat kaikki valkoisia, ne eivät enää erotu toisistaan ja tilan hahmottaminen vaikeutuu. Samoin musta ja harmaa isoina pintoina saattavat viedä tilasta liikaa valoa ja tehdä siitä vaikeasti hahmotettavan (Koskivirta 2008, 3). Sen sijaan pikkuisen tummempi lattia, asteen vaaleammat seinät ja valkoinen katto ovat tilan hahmottamisen kannalta varmin yhdistelmä.

Kuva 16.
Olohuoneen
nahkainen day
bed.



Kuva 17.
Olohuoneen
muhkea sohva.

Aistiesteettömyys kaluste- ja tekstiilivalinnoissa sekä vihersisustamisessa

Talo Haltiattaren kalustevalinnoissa aistiesteettömyys näkyy monella eri tasolla. Kalusteen tuntuma on yksi asia, jota suunnittelutiimi arvioi (kuvat 16 ja 17). Teräviä kulmia sekä metallisia kalusteita pyrittiin välttämään, sillä ne voivat tuntua ihoa vasten kylmiltä ja tuottavat liikuteltaessa ikävää ääntä. Kuten isommissa pinnoissa, myös kalusteissa puu on hyvä vaihtoehto. Tässä kohteessa CLT-elementin ylijäämäpaloista toteutettiin perheelle suunniteltu puusepän toteuttama ruokailuryhmä (kuva 18). Myös lastenhuoneiden kalustukseen on valittu massiivipuisia kalusteita. Kalusteissa suositettiin mattapintoja, sillä kiiltävistä ja lasisista pinnoista syntyy monesti



Kuva 18. Keittiön
ruokailuryhmä.
Pöytä ja penkki
on valmistettu
ylijäätteenestä
CLT-elementistä.



Kuva 19.
Sadon-
korjuuparveke.

ikäviä heijastumia. Perheen eri-ikäiset lapset on huomioitu kullekin sopivankokoisilla kalusteilla.

Kaluste- ja tekstiili- ja valaistussijoittelulla pyrittiin rajaamaan tiloja. Esimerkiksi yläkerran iso avara tila jaettiin kolmeen osaan: keittiöön, ruokailutilaan sekä oleskelutiloihin. Lisäksi oleskelutilan kulmaukseen jäävään tilaan tehtiin lukunurkkaus. Lukunurkkaukseen voi vetäytyä sivummalle omaan rauhaan - olemalla kuitenkin muiden seurassa. Yläkerran isolta terassilta puolestaan löytyy oma rajattu alue rentoutumiseen ja upeiden auringonlaskujen katseluun. Terassilla voi loikoilla säkkituoleilla ja nauttia vaikka biotakan rauhoittavasta lämmöstä.

Erituntuiset tekstiilit ovat osa aistiesteetöntä suunnittelua. Tiloihin on tietoisesti valittu erilaisia istuimia, mattoja ja tyynyjä. Tekstiileissä yhdistelläänkin reilusti pehmeää, karheaa, sileää ja pörröistä. Vuodevaatteissa puolestaan suositaan luonnonmateriaalia pellavaa, joka tuntuu miellyttävältä. Pellavavuodevaatteet ovat talvella ihanan lämpimät ja taas kesällä mukavan viileät. Tekstiileissä huomioidaan myös niiden akustoivat ominaisuudet. Esimerkiksi tv-huoneeseen on valittu vahvat samettiverhot, jotka samalla sitovat ääntä ja auttavat tilan pimentämisessä.

Tutkimusten mukaan jo pelkän maisemakuvan katseleminen laskee ihmisen sykettä ja stressihormoneja. Näin ollen luontokuvilla, viherkasveilla ja vihersisustamisella on tärkeä rooli aistiesteettömässä kodissa. Talo Haltiattaressa on vihreä sadonkorjuuparveke yrtteineen ja hyötykasveineen aivan keittiön läheisyydessä (kuva 19). Samoin pääosa ikkunoista avautuu sisäpihalle, jossa autokatoksen ja pihasaunan kattojen pintamateriaaliksi on valittu energiaa säästävä ja ilmastoa parantava viherkatto.

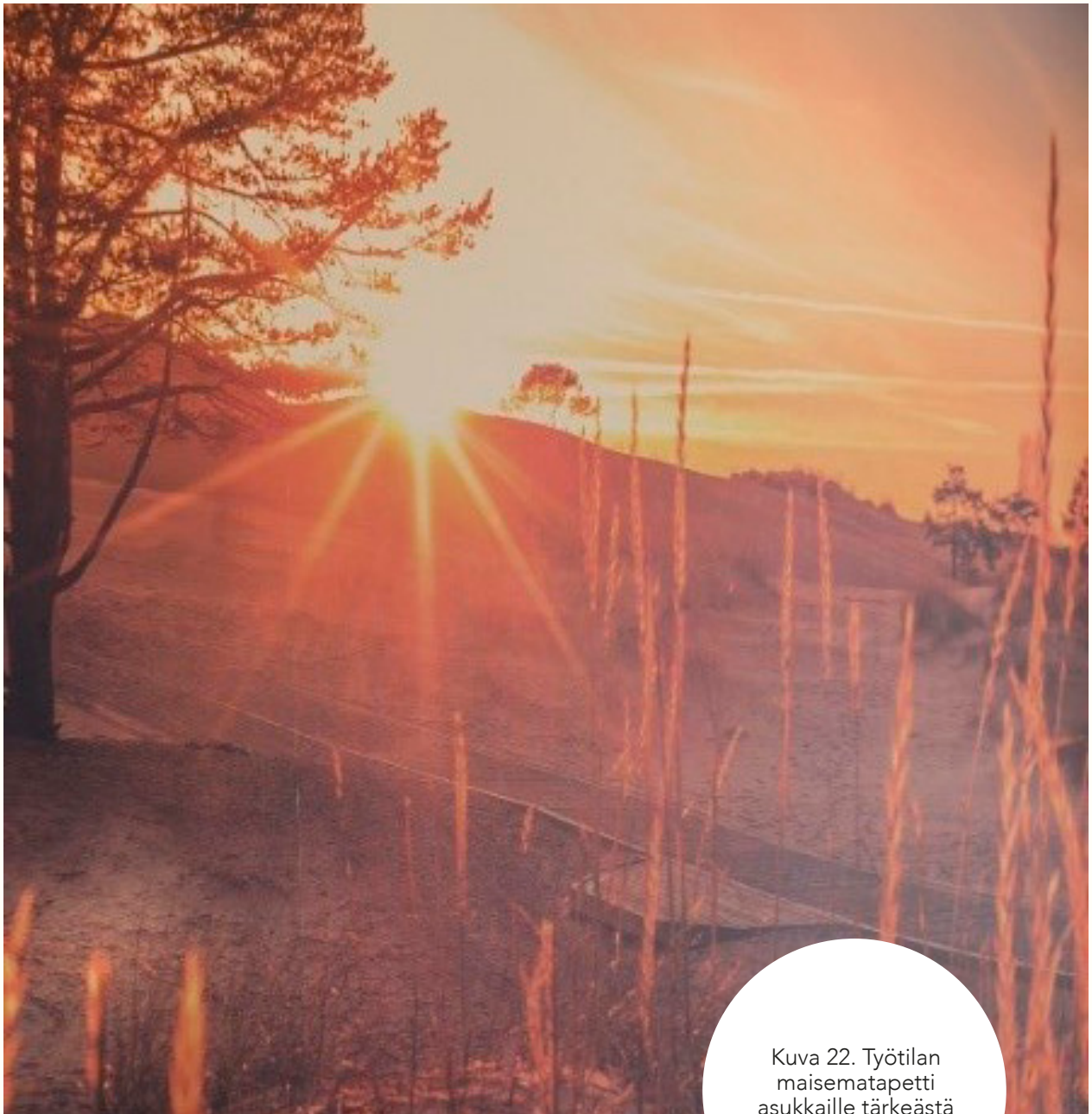
Sisätiloissa omalta osaltaan kodikkuutta tuomassa ovat useat viherkasvit, osa perheen mukana muuttaneita (kuvat 20-21). Sisätiloihin on valikoitu mahdollisimman neutraalin tuoksuisia viherkasveja. Ruokailutilan pöydälle maljakkoon on sujautettu kimppu luonnonkukkia. Erillisen luovan työtilan keskeinen elementti on koko seinän kokoinen maisematapetti, joka on teetetty perhetutun ottamasta valokuvasta. Maisematapetissa on taltioituna perheelle tärkeä paikka, Yyteri, jonka hiekkadyynit ja meri luovat rauhallisen tunnelman työtilaan (kuva 22). Tilaan on tuotu myös maljakko, jossa on merenrannalta poimittuja kaisloja.

Vihersisustaminen ja luontoyhteys on läsnä myös Stress Free Area -konseptissa. Konseptin kehittänyt Margit Sjöroos toteaa ihmisen tulleen metsästä: näin ollen kasveilla ja luonnolla on iso merkitys ihmisille (Koskivirta 2008, 3).



Kuvat 20-21:
Viherkasvit ovat tärkeä
osa aistiesteetöntä
sisustusta.





Kuva 22. Työtilan
maisematapetti
asukkaille tärkeästä
paikasta.

Aistiesteettämyys on myös toiminnallisuutta

Aistiesteettämyydessä olennaista on toiminnallisuus. Kun perheeseen kuuluu kuusi liikkujaa, esimerkiksi pyykkäämistä ja vaatehuoltoa riittää. Talo Haltiattaressa onkin panostettu toimiviin kodinhoitotiloihin, isoon kuraeteiseen sekä vaatesäilytykseen. Neliöiltään melko tiiviisiin lastenhuoneisiin ei ole haluttu tuoda ollenkaan kiinteitä vaatekaappeja tilaa viemään. Sen sijaan alakerran kodinhoitotilojen yhteydestä on varattu paljon tilaa vaatesäilytykseen (kuva 23). Pyykkihuollon ja peseytymistilojen keskittyessä yhteen paikkaan ei puhtaita tai likaisia pyykkejä tarvitse kuljettaa monen eri huoneen välillä. Aistiesteetömmässä kodissa tavaroilla on omat paikkansa: liinavaatteet omissa kaapeissaan ja kunkin lapsen vaatteet lajiteltuina niin, että aamulla löytyvät sopivat sukat ja pipot kullekin. Pienempien lasten tueksi osaan kaapeista on lisäksi merkitty kuvin, missä mitäkin säilytetään (kuva 24). Näin jokaisen perheenjäsenen vaatteet löytyvät yhdestä paikasta omasta kaapista. Kun lapset tietävät, missä mitäkin on, he myös pystyvät toimimaan omatoimisemmin.

Keittiöön valittiin veden lämpötilan numeerisesti ilmaiseva automaattihana (kuva 25). Tämä ominaisuus on turvallinen, sillä veden lämpötilaa ei tarvitse arvioida kädellä. Lisäksi se helpottaa toimimista, mikäli ihmisen on tuntoaistin varassa vaikea arvioida veden lämpötilaa. Kylpyhuoneessa taas sadesuihku on herkälle tuntoaistille usein tavanomaista suihkua miellyttävämpi ja pehmeämpi, sillä vesi jakautuu laajalta alueelta (kuva 26).



Kuva 23.
Alakerran
vaatesäilytys.



Kuva 24.
Kuvallinen ohje
tavarasäilytyksen
tukena.

Kuva 25: Lämpötilan
näyttävä hana on
turvallinen, jos ihmisen
on vaikea tuntoaistin
varassa arvioida veden
lämpötilaa.



Kuva 26. Sadesuihku
on usein herkälle
tuntoaistille
miellyttävämpi.

Toiminnallisuus ja aistit huomioidaan lisäksi eri-ikäisten lasten leluissa ja koko perheelle suunnatuissa toiminnoissa. Aistiesteettömässä kodissa on haluttu panostaa monipuolisiin aistikokemuksiin, mutta kuitenkin niin, etteivät muut perheenjäsenet siitä suotta häiriintyisi. Talosta ja sen läheisyydestä löytyvätkin muun muassa voimistelurenkaat, puolapuut, leuanvetotanko, trampoliini, trapetsi ja ulkoallas sekä erillinen ulkosauna (kuvat 27-29). Koska perheessä on hyvin eri-ikäisiä lapsia, myös lastenhuoneiden sisustukset ovat erilaisia – kunkin lapsen toiveiden mukaisia (kuvat 30-31).

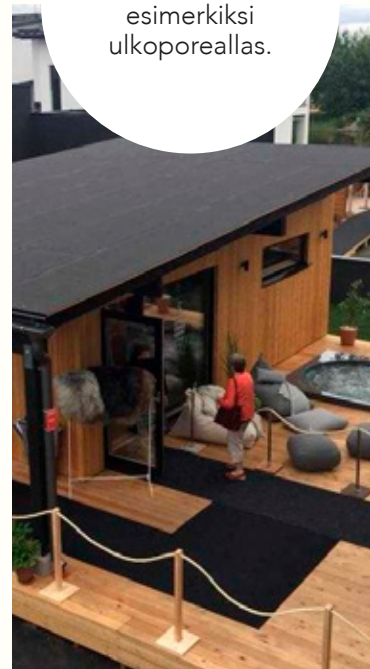


Kuva 27.
lastenhuoneen
puolapuut ja
trapetsi.

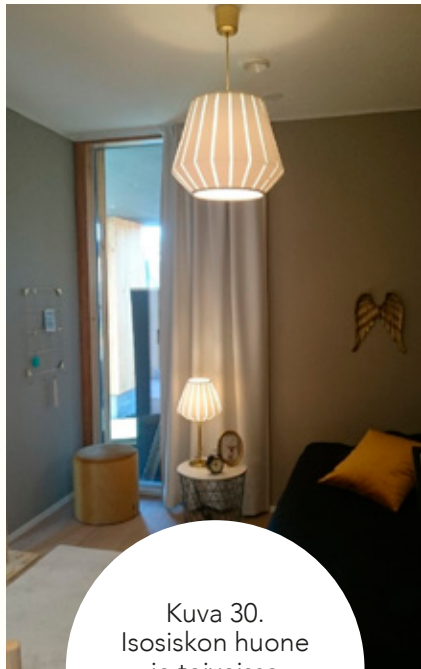


Kuva 28. Pikkutytön
huone ja
kerrossänky, jonka
alle voi rakentaa
majaleikkejä.

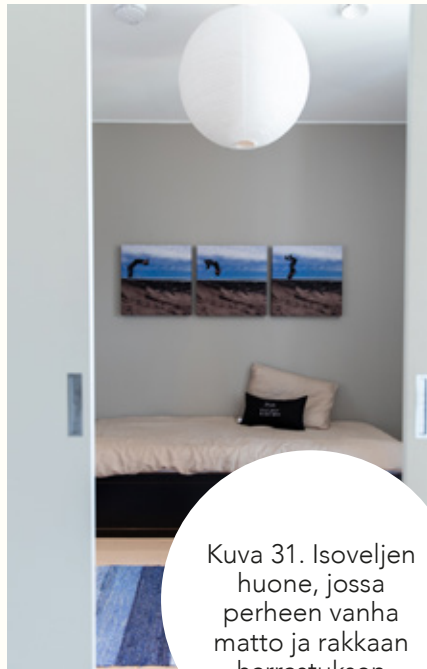
Kuva 29. Myös
ulkoa löytyy erilaisia
aistikokemuksia,
esimerkiksi
ulkoporeallas.



Liikkumisen rinnalla on yhtä lailla tärkeää, että voi vetäytyä ja olla hetken rauhassa. Jotta lapsilla on mahdollisuus vetäytyä, yksin tai yhdessä, portaiden alle on suunniteltu soma maja (kuva 32). Oman kehon hahmottamisen näkökulmasta erilaiset majaleikit ovat äärettömän tärkeitä, ja auttavat monesti myös rauhoittumisessa. Kiireisen päivän jälkeen erilaiset pallohieronnat, painolelut ja rauhoittava musiikki voivat helpottaa lasta laskeutumaan kotonaoloon ja aistituokios- ta voi muodostua mukava yhdessä olon hetki. Sitä aistiesteettömyys parhaillaan onkin, hyvältä tuntuva yhdessä oloa. Kiireettömyyttä ja palautumista antoisan päivän päätteeksi.



Kuva 30.
Isosiskon huone
ja toiveissa
olleet kultaista
värilampit.



Kuva 31. Isoveljen
huone, jossa
perheen vanha
matto ja rakkaan
harrastuksen
parista otettu
akustinen
kuvakollaasi.

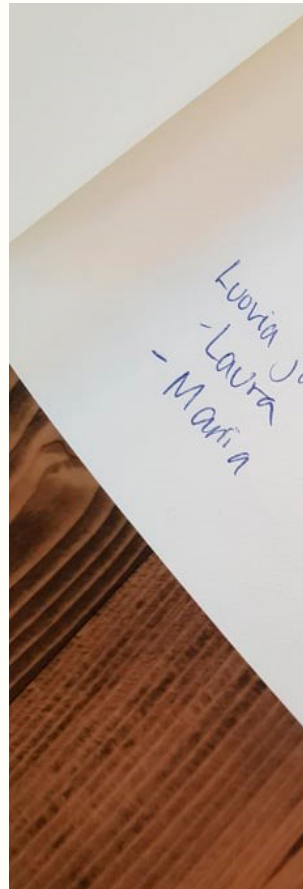
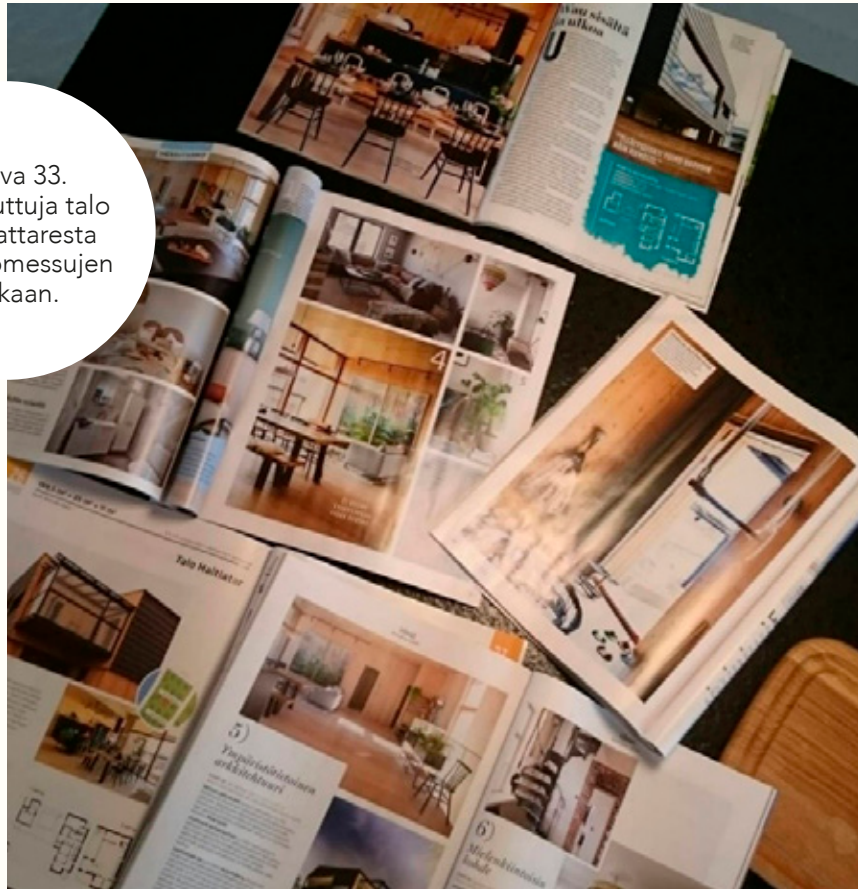


Kuva 32. Rappusten
alle rakennettu
rauhottumismaja
perheen
pienimmille.

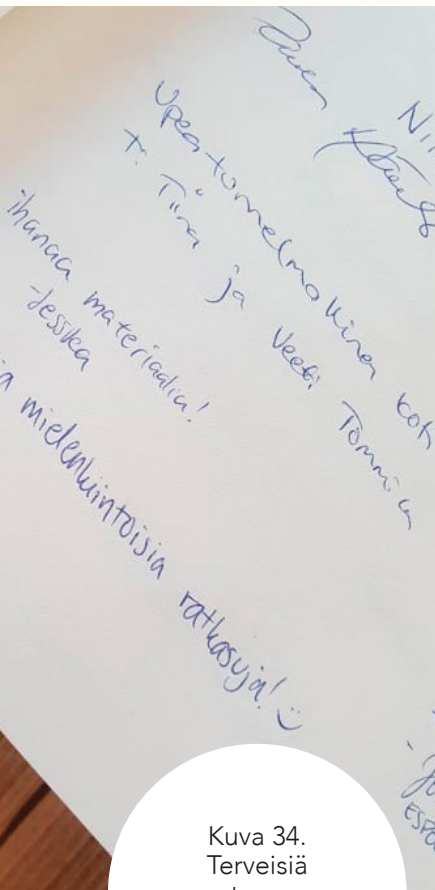
Yhteenvetoa talo Haltiattaren muutostöistä

Yhteistyö Rouhikoiden perheen kanssa oli erittäin antoisaa ja prosessin edetessä perhe alkoi ehdottaa itsekin aistiesteettömiä ratkaisuja, jotka voisivat toimia juuri heillä. Kokonaisuudessaan talo Haltiattaren kokonaisilme muodostui harmoniseksi ja tasapainoiseksi. Tilojen muunneltavuus ja käytettävyys, hyvät akustiset ratkaisut ja miellyttävä valaistus toteutuivat suunnitellusti.

Kuva 33.
Lehtijuttuja talo
Haltiattaresta
asuntomessujen
aikaan.



Asuntomessukohteena talo Haltiatar sai paljon näkyvyyttä ja aistiesteettömyyttä painottavat sisustusratkaisut herättivät paljon kiinnostusta (kuvat 33-35). Esimerkiksi MTV, Vates, Iltalehti, Satakunnan Kansa, monet sisustuslehdet, Ympäristö ja terveys -lehti, sisustusalan bloggaajat ja eri yritykset julkaisivat asiasta lehtijuttuja. Asuntomessujen aloituspuheenvuorossa messukohteista nostettiin lisäksi kolme mielenkiintoisinta kohdetta, ja talo Haltiatar oli näistä yksi.



Kuva 34.
Terveisiä
asuntomessu-
vierailta.



Kuva 35. Hankkeen
projektipäällikkö Hanna
Hannukainen (vasemmalla),
sisustussuunnittelija Paula
Hellberg (oikealla) ja talo
Haltiatarin perheensä
kanssa rakennuttava Nina
Rouhikko (ei kuvassa)
kertomassa kohteen
aistiesteettömistä
ratkaisuksista messuvieraille.

Kehitysvammaisten ryhmäkoti Aukusti



Lähtötilanne

Toisena muutoskohteena hankkeessa on Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluihin kuuluva asumisyksikkö Aukusti, joka on keskitynyt muun muassa autismin kirjon henkilöiden tukemiseen. Aukusti on vuonna 2017 toimintansa käynnistänyt yksikkö, joka on aloittanut valmiissa tiloissa. Aukustin tilat jakautuvat kahteen kerrokseen, ja muutostyöt päätettiin rajata alakerran neljän hengen ryhmäkotiin, jossa asui erittäin aistiherkkiä asukkaita.

Päätöksen Aukustin mukaan lähtemisestä teki Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluiden esimies Merja Paavola, joka kokosi yhteiseen suunnittelutiimiin jäseniä sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluista. Aukustin suunnittelutiimissä olivat mukana Hanna Hannukainen (vetovastuu), Paula Hellberg (sisustussuunnittelu ostopalveluna), Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluiden esimiehet, Aukustin esimies ja henkilökunta sekä valitun asukkaan läheiset. Lisäksi suunnittelutyöhön osallistuivat aiheesta opinnäytetyötään tehneet sosionomiopiskelijat Jenni Ketala ja Laura Stenroos.

Muutostyöt ja niiden perustelu

Aukustin muutostöiden suunnittelu alkoi heti alkuvuodesta 2018. Ensin koko työyhteisön kanssa syvennyttiin aistiesteettömyyteen ja käytiin läpi yhteisesti, mitä muutostöillä tavoitellaan ja miksi niitä tehdään. Yhteisissä keskusteluissa nousi hienosti esille, että aistiesteettömyydessä on kyse paitsi tilojen muokkaamisesta, myös mitä suurimmassa määrin työyhteisön toiminta ja ohjauskulttuurista. Aukustin henkilökunta pohti ammatillisesti omaa työtään ja reflektoi rakentavan kriittisesti sekä tilojen että ohjauskäytänteiden muutos-

tarpeita. Erityisen hienoa oli esimiesten tuki kehittämistyölle sekä yksittäisten hoito- ja ohjaustyön ammattilaisten sitoutuminen yhteiseen kehittämiseen.

Työyhteisössä käytyjen alustavien keskusteluiden rinnalla pohdittiin myös asukkaiden ja heidän läheistensä kanssa, mitkä nykyisistä tilaratkaisuista tuntuivat toimivilta ja mihin asioihin puolestaan toivottiin muutoksia. Samalla mietittiin yhdessä, millaiset aistiesteettömät ratkaisut toimivat juuri Aukustin asukkailla. Koska osalla asukkaista on melko voimakasta itseään vahingoittavaa käyttäytymistä, taipumusta repiä materiaaleja, rikkoa tavaroita sekä syödä syötäväksi kelpaamattomia asioita, turvallisuusnäkökulma korostui Aukustin aistiesteettömien ratkaisuiden pohdinnassa. Suunnittelussa onkin jouduttu tasapainottelemaan turvallisuuden ja kodinomaisuuden välillä. Oli kuitenkin ilo huomata, miten ohjausalan ammattilaiset Aukustissa olivat valmiita pohtimaan, milloin turvallisuutta voidaan tarkastella myös ohjauksellisena kysymyksenä (esim. asukkaan ei anneta repiä tavaroita vaan hänet ohjataan henkilö johonkin toiseen tekemiseen). Tällainen pohdiskeleva ja reflektiivinen työote linkittyy hienosti ajatukseen aistiesteettömyydestä pitkälti toimintakulttuuriasiana.

Varsinaiset muutostyöt toteutettiin kesällä 2018, kun osa asukkaista oli kotilomalla tai leirillä. Koska autismin kirjon piirteitä omaaville asukkaille muutokset ovat lähtökohtaisesti vaikeita, asukkaita valmisteltiin tulevaan muutokseen muun muassa sosiaalisten kuvatarinoiden avulla. Lisäksi muutostöiden edetessä ja niiden päätyttyä suunnittelutiimi oli yhteydessä Aukustin henkilökuntaan ja kyseli, miten asukkaat ovat reagoineet. Hanketiimi ja yksilön henkilökunta olivat varautuneet asiakkaiden voimakkaaseenkin reagointiin, mutta lopulta muutostöistä selvittiin yllättävän pienellä kuormittumisella.

Kuten sanottua, aistiesteettömät muutostyöt kohdistettiin Aukustin alakerran pienryhmäkotiin, jossa asuu neljä vahvaa tukea tarvitsevaa asukasta. Pienryhmäkodin tiloista muutokset keskitettiin yhteisiin tiloihin, joita asukkaat saavat vapaasti käyttää, sekä yhden asukkaan omaan huoneeseen. Seuraavassa siirrytään kuvaamaan tarkemmin tehtyjä aistiesteettömiä muutostöitä.

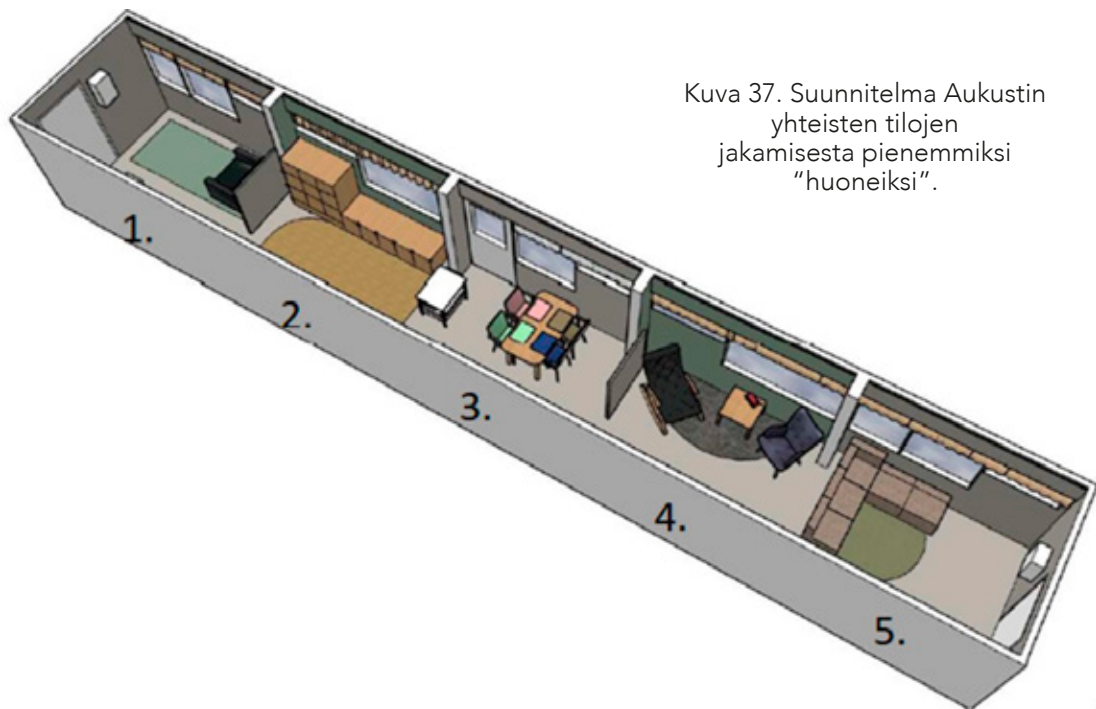
Yhteiset tilat

Aukustin yhteisten tilojen osalta keskeisin haaste oli tilojen käytävämäisyys (kuva 36). Yhdessä pitkän mallisessa tilassa olivat ruokailutila, sohva, tv ja erilaisia tuoleja oleskeluun. Tilat eivät kuitenkaan erottuneet toisistaan ja kokonaisuus oli melko hajanainen. Tilassa oli esimerkiksi paljon yksittäisiä kalusteita seinien vieressä, eikä oleskelutila erottautunut selkeästi esimerkiksi keittiöstä. Muutostöiden keskeisenä tavoitteena olikin selkiyttää eri tiloja ja tuoda yhden yhtenäisen tilalle useampia toisistaan erottuvia tiloja.



Kuva 36. Aukustin yhteisten tilojen haasteena oli käytävämäisyys. Kuva ennen muutostöitä.

Yhteisiin tiloihin toivottiin myös uusia värisävyjä valkokeltaisen väri-tyksen tilalle. Suunnitelmassa haluttiin tehostaa yhden tilan jakautu- mista pienempiin tiloihin ja tätä jakoa tehtiin paitsi kalustesijoittelulla myös väreillä. Niinpä eri alueiden seinät maalattiin hieman eri sävyin, kuitenkin niin, että kokonaisuus pysyi harmonisena. Käytävämäisen tilan toisella seinällä oli palkkeja, joita päätettiin hyödyntää tilojen vaihtumisen merkkeinä: Olemassa olevat palkit jätettiin valkoisiksi ja vastaava valkoinen "palkki" maalattiin myös vastapäiselle sei- nälle. Näin eri väristen tilojen välissä olisi aina valkoiset palkit, ikään kuin oven karmit, jotka johdattavat huoneesta toiseen. Koska osalla asukkaista saattaa olla tilan hahmottamisen haasteita, valkoiset palkit maalattiin valkoisella tuntomaalilla (josta ei irtoa mitään suuhun pan- tavaa). Näin henkilö saa halutessaan myös tuntoaistin kautta vahvis- tuksen, että siirtyy tilasta toiseen. Muutostöiden myötä tilaan syntyi viisi erillistä aluetta, jotka eroteltiin toisistaan paitsi värein, myös ka-



Kuva 37. Suunnitelma Aukustin yhteisten tilojen jakamisesta pienemmiksi "huoneiksi".

lustesijoittelun, mattojen ja tilanjakajien avulla: 1. rauhallinen pääty, 2. eteisen laajennus, 3. ruokailutila, 4. pienempi seurustelutila ja 5. olohuone (kuva 37).

Osalla asukkaista on selkeää aistihakuisuutta, joka on pitänyt luonnollisesti huomioida suunnittelussa. Suunnittelutiimi ehdotti, että tilaan hankittaisiin esimerkiksi opiskelijatyönä suunniteltava aistiseinä, joka sijoitettaisiin yhteisiin tiloihin. Aistiseinän tavoitteena on tarjota aistihakuisille asiakkaille heidän kaipaamiaan aistimuksia muita asuintovereita häiritsemättä. Lisäksi osalla asukkaista on taipumusta repiä ja nyppiä erilaisia materiaaleja. Materiaali- ja kalustevalinnoissa pitiikin kiinnittää paljon huomiota kalusteiden kestävyys – siihen, ettei niistä saa irrotettua tai revittyä palasia. Turvallisuus onkin ollut yksi keskeisimpiä huomioitavia teemoja ryhmäkodin tilojen suunnittelussa.

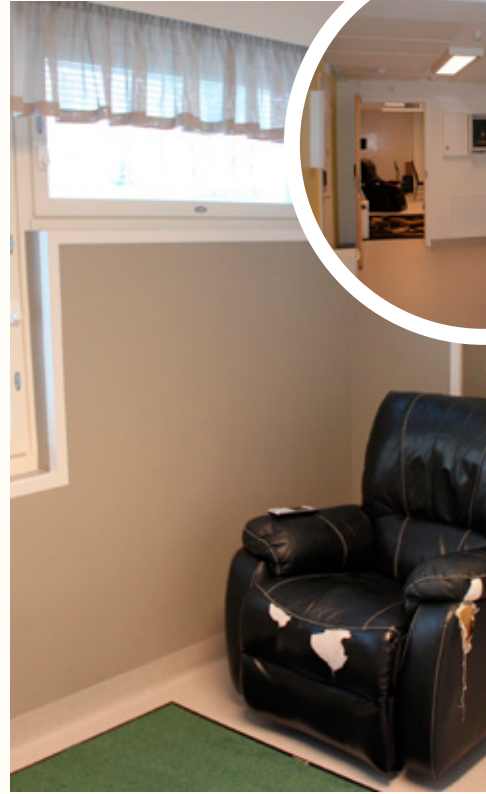
Seuraavassa vielä tarkempaa kuvausta ”viiden eritellyn tilan” puitteissa tehdyistä aistiesteettömistä muutostöistä:

Rauhallinen pääty

Tila on hyvin aistiherkän asukkaan huoneen vieressä ja työyhteisön toiveena oli suunnata muiden asukkaiden oleskelua yhteisten tilojen toiseen päädyn. Rauhallisessa tilassa on tarkoituksella vain yksi tuoli, jotta muut asukkaat eivät viettäisi aikaansa tässä päädyssä (kuva 38). Sen sijaan yksittäinen tuoli antaa aistiherkälle asukkaalle mahdollisuuden totuttautua yhteisissä tiloissa olemiseen. Tilaa myös eriytettiin muista tiloista akustisella tilanjakajalla, jotta esimerkiksi ruokailun ja toisen päädyn visuaalinen maailma ja äänet eivät kulkeutuisi liikaa rauhallisempaan päädyn. Tilanjakajaksi päädyttiin ehdottamaan noin



Kuvat 39-40. Rauhallinen pääty pyrittiin pitämään muutostöissä mahdollisimman samanlaisena. Esimerkiksi asukkaalle rakas tuoli, joka on jo elämää nähnyt, päätettiin toistaiseksi säilyttää.



Kuva 38. Rauhallinen pääty ennen muutostöitä.

125 cm korkeaa seinämää, jotta ohjaajilla säilyy näköyhteys yhteisten tilojen eri osiin.

Tilassa päädyttiin säilyttämään aistiherkän asukkaan vanha tuoli, johon hän oli kovin kiintynyt. Muutoksen arveltiin kuormittavan erityisesti tätä asukasta, joten tilassa haluttiin säilyttää jotakin hänelle tuttua ja turvallista (kuvat 39-40). Koska tuoli on jo jonkin verran elämää nähnyt, se tulee varmasti jossain kohden vaihdettavaksi. Tässä kohden asukkaan saaminen yhteisiin tiloihin, omaan tuttuun paikkaan, ohitti kuitenkin tarpeen tuolin uusimiselle. Jatkossa tavoitteena tie-

tenkin on, että aistiherkkin asukas olisi valmiimpi ympäristön muutoksille ja pystyy jakamaan tilaa muiden kanssa, jolloin esimerkiksi tv:n katselu muiden kanssa ei kuormittaisi häntä liikaa.

Eteinen

Ohjaajat kertoivat, että aikaisemmin eteinen oli liian pieni ja ahdas. Henkilökunnan toiveena oli, että asukkailla olisi mahdollisuus pukea väljemmässä tilassa. Samoin mahdollisuus istua esimerkiksi kenkien laiton aikana koettiin tärkeäksi. Niinpä eteistilaa laajennettiin yhteisiin tiloihin, joissa voidaan myös säilyttää asukkaiden ja henkilökunnan ulkovaatteita. Tilaan valittiin säilytyskaluste, jossa on penkinä toimiva matalampi osa. Suunnittelutiimi ehdotti, että penkin päälle voitaisiin myös ommella pehmuste tuomaan kodikkuutta tilaan.

Jotta eteistilan ”laajennus” yhdistyisi asukkaiden mielissä olemassa olevaan eteiseen (tuulikaappia vastaava tila, joka on eroteltu ovella), suunniteltiin molempiin tiloihin yhtenäinen matto. Suunnittelutiimi ehdotti tilaan kosteutta imevää beigen väristä mattoa, joka olisi kokonsa puolesta vastannut eteisen säilytyskalustetta. Yhteisissä tiloissa ei ollut aikaisemmin mattoja ollenkaan ja niiden puhtaanapito puhututti henkilökuntaa kovasti. Lopulta yhteistyökumppanin toiveesta tilaan valittiin vaihtomatot, joiden värisävyt pyrittiin sovittamaan tilojen yleisilmeiseen.

Eteisen värimaailma pidettiin rauhallisena ja harmonisena. Vihreä seinä erottaa tilaa hiljaisesta päädyistä ja keittiöstä ja tammenvärisen kaapisto tuo kodikkuutta ja lämpöä. Vaaleat kevyet verhot sitovat tilan muihin tiloihin, mutta antavat samalla riittävästi valoa tilaan (kuva 41).

Ruokailutila

Ennen muutostöitä keittiössä oli pyöreä pöytä ja kaksi lipastoa, joiden luona asukkaille mallinnettiin ruoan ottaminen (kuva 42). Lipastot veivät kuitenkin melko paljon tilaa ja suunnitteluryhmältä toivottiin vaihtoehtoisia ratkaisuja ruoan ottamiseen. Suunnitteluryhmä ehdotti



Kuva 41. Eteistilan "laajennus" ja säilytyskaluste, joka mahdollistaa myös istumisen pukeutumisen aikana.



Kuva 42.
Ruokailutila
ennen
muutostöitä.



Kuva 43. Ruokailutila
muutoksen jälkeen
eteistilasta katsottuna.
Kuvassa näkyy myös
lipastojen tilalle
hankittu tarjoiluvaunu.

siirrettävää tarjoiluvaunua, joka päätettiin hankkia. Lopulta kaikki asukkaat kuitenkin oppivat ottamaan ruokansa suoraan jakelukeittiöstä, mikä oli hieno saavutus.

Ruokailutila haluttiin säilyttää nykyisessä paikassaan eli jakelukeittiön läheisyydessä ja ulkoterassin vieressä (kuva 43). Olemassa olevan pyöreän pöydän tilalle ehdotettiin neliskulmaista pöytää, jotta kunkin asukkaan olisi helpompi hahmottaa oma paikkansa. Pyöreän pöydän ääressä on vaikeampi hahmottaa, missä oma tila päättyy ja toisen tila alkaa. Vaikka aistiesteettömyydessä suositetaan usein



Kuva 44.
Ruokailutilaan
valittu
ruokaryhmä.

pyöreitä ja ovaaleja muotoja, on ratkaisuja pohdittava aina tila- ja käyttäjäryhmäkohtaisesti.

Pöydäksi valittiin kulmista pyöristetty pöytä, joka kokonsa puolesta jättää riittävästi tilaa läpikululle – ruokailutila kun on keskellä käytävämäistä tilaa (kuva 44). Tammen väriinen ruokailuryhmä tuo tilaan kodikkuutta ja väri yhdistyy hyvin esimerkiksi eteistilan tammenväriseen säilytyskalusteeseen. Ruokailuryhmän istuimiksi haluttiin mahdollisimman tukevat tuolit. Vaikka lopulta jokaiselle asukkaalle valittiin käsinojaton tuoli, vaihtoehtona oli myös valita käsinojallinen versio, jos asukas olisi siitä hyötynyt. Ruokailutilan tuolit on verhoiltu Silvertex-kankaalla, joka pystyy tuhoamaan mikro-organismeja ja näin ehkäisee tahroja ja hajuja aiheuttavia bakteerikasvustoja.

Ruokailuryhmän erivärisillä istuimilla haluttiin selkiyttää, missä kunkin asukkaan oma paikka on ruokailussa (kuva 44). Jokaiselle asuk-

kaalle valittiinkin oma ”tunnusväri”, joka selventää, missä juuri hänen oma paikkansa on. Esimerkiksi yhden asukkaan omassa huoneessa on hyödynnetty asukkaan lempiväriä sinistä, joka ulotettiin myös omaan paikkaan ruokailutilassa. Samalla periaatteella jokaiselle asukkaalle valittiin oma tunnusväri tuoliin. Lisäksi asukkaan oma valokuva voidaan tarvittaessa lisätä tuolin selkämykseen oman istumapaikan selkiyttämiseksi. Suunnittelutyön edetessä keskusteltiin myös siitä, että oman tunnusvärin mukaan valittu tabletti voisi auttaa asukkaita hahmottamaan, missä on minun ruokani (eli miltä alueelta voin syödä, jotta en syö toisen lautaselta).

Jotta käytävämäisen tilan keskellä oleva ruokailutila erottuu omaksi alueekseen, tilan seiniin valittiin vaalea harmaan sävy, joka kuitenkin istuu hyvin muuhun kokonaisuuteen. 125 cm korkea akustoiva seinäke sijoitettiin ruokaryhmän ja oleskelutilan väliin, jotta hieman eri aikaan ruokailevien asukkaiden olisi mahdollisimman helppoa keskittyä ruokailutilanteeseen (näköärsykykeitä haluttiin tietoisesti karsia). Lisäksi ruokailutilaa erotettiin muista tiloista valitsemalla tilaan hieman eri sävyiset verhot. Verhot ovat kuitenkin tyyliltään samanlaiset kuin muuallakin tiloissa, mutta vaaleat verhot erottelevat ruokailutilaa paremmin omaksi erilliseksi alueekseen.

Pienempi seurustelutila

Ruokailutilan viereen jätettiin pieni tila kahdenkeskiseen yhdessä oloon. Osa asukkaista ei mielellään hakeudu tilanteisiin, joissa on useampia ihmisiä läsnä. Samoin sohvilla istuminen vaatii läheisyyden ja lähelle tulemisen sietämistä, joka on osalle vaikeaa. Niinpä mahdollisuus tulla yhteisiin tiloihin säilyttäen kuitenkin riittävä oma

tila koettiin tärkeänä ja yhteisiin tiloihin haluttiin luoda pienempi istuskeluryhmä (kuvat 45-46).

Seurustelutilaan valittiin sama sävy, joka toistuu myös eteistilassa. Vihreät seinät erottavat tilan omaksi kokonaisuudekseen ja tuovat tilaan kaivattua kontrastia. Kokonaisuus pysyy kuitenkin rauhallisena ja



Kuvat 45-46.
Seurustelutila
ennen muutosta
ja muutoksen
jälkeen.

kotoisana. Opiskelijatyönä tilaan myöhemmin toteutettava aistiseinä suunniteltiin myös tähän tilaan.

Seurustelutilaan suunniteltiin pienempi puolipyöreä matto, joka pehmentäisi suorakaiteen muotoista tilaa ja kokoaisi tilaa yhteen. Koska suunniteltuja mattoja ei voitu lopulta tilata, tila jäi ainakin toistaiseksi ilman mattoa. Tilassa on kaksi nojatuolia, joista tummempi oli yhteisissä tiloissa jo aikaisemmin ja vaaleampi hankittiin tilaan muutostöiden myötä. Tumman tuolin tilalle suunnittelutiimi ehdotti ensin olemassa olevaa keinutuolia, mutta arjessa kaksi nojatuolia koettiin toimivammaksi. Vaalean tuolin valinnassa kuultiin erään asukkaan toiveita, jonka omaksi paikaksi tuoli on muodostunut. Koska asukas istuu mielellään jalat ristissä tuolilla, tuoliksi haluttiin käsinojallinen ryhdikäs tuoli, jonka istuinosa on kuitenkin riittävän leveä.

Uuden nojatuolin materiaaliksi toivottiin kangasta, joka olisi sekä kestävä että kosteutta sietävä. Tuolin verhoilukankaan valinnassa pohdintaa aiheutti muun muassa erään asukkaan tarve ”nyppiä” erilaisia materiaaleja. Vaikka materiaalivalinnoissa pyrittiin tietysti priorisoimaan mahdollisimman kestäviä vaihtoehtoja, on toki ymmärrettävää, ettei mikään materiaali kestä loputtomasti ”nyppimistä”. Ratkaisuksi tähän tilanteeseen asumisyksikön henkilökunta nosti ohjauksellisen osaamisen, jossa ”nyppimisestä” pitävälle henkilölle tarjotaan muita aistikokemuksia, joiden tavoitteena on tyydyttää nyppimisen tarvetta.

Olohuone

Olohuone sijaitsee yhteisen tilan toisessa päädyssä. Yhteisissä tiloissa oli aikaisemmin puinen sohva, jossa asukkaat katsoivat esimerkiksi

Kuva 47. Suunnitelma olohuoneen ja pienemmän seurustelutilan alueesta.



televisiota. Koska aikaisempaa sohvaä pidettiin toimimattomana, tilaan suunniteltiin kulmasohva "katkaisemaan" pitkästä tilaa (kuva 47). Suunnitteluvaiheessa kulmasohvan toinen reuna käännettiin ruokailutilasta poispäin, jotta tilat erottautuisivat selkeämmin toisistaan. Käytön myötä henkilökunta kuitenkin koki, että sohva toimii paremmin niin, että sen selkänoja on käännetty seinään päin. Koska yhteinen tila on melko kapea, myöskään sohva ei voinut olla kovin suuri, jotta sen ohi on mahdollista kulkea asukkaiden huoneisiin. Sohvan materiaaliksi toivottiin kosteutta kestävää ja helposti puhtaana pidettävää kangasta, sillä osalla asukkaista on paitsi tarvetta "nyppiä" erilaisia materiaaleja, myös voimakasta syljen erityistä.



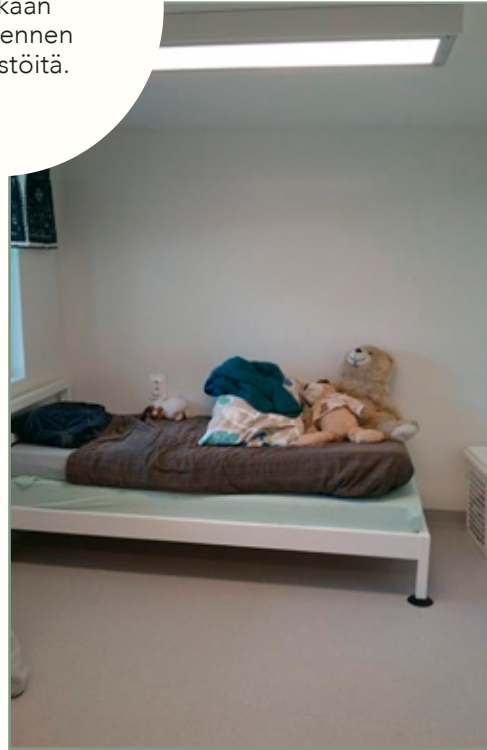
Kuva 48. Olohuone muutoksen jälkeen (television kotelointi kuvausvaiheessa vielä kesken).

Olohuoneeseen ehdotettiin isompaa ja pehmeää mattoa, joka sitoisi tilan yhteen, toimisi akustisena elementtinä ja toisi kaivattua kodikkuutta ja pehmeyttä tilaan. Koska mattojen puhtaanapito aiheutti huolta, tilaan hankittiin lopulta pyöreä säännöllisesti pestävä ja vaihdettava matto (kuva 48).

Olohuoneen seinien tummempi sävy on sama kuin hiljaisen päädyn maalisävy. Koska käytävämaisen tilan toisella seinällä on paljon ikkunoita, tilaan tulee paljon luonnonvaloa. Näin ollen tila myös kestää hyvin hieman syvempiä sävyjä, jotka vastaavasti nostavat kauniisti esille valkoiset ikkunakarmit ja tilojen vaihtumista selkiyttävät valkoiset tolpat. Jotta kokonaisuus pysyisi kauniin ilmavana, tiloissa on yhtenäinen kevyt verhokappa, joka tuo jatkuvuutta tilojen välille (kuva 48).

Olohuoneeseen ei vielä tuotu sohvatyynyjä tai muita koriste-esineitä. Tila haluttiin ainakin näin muutostöiden alussa pitää mahdollisimman pelkistettynä ja rauhallisena, jotta se ei kuormittaisi asukkaita liikaa. Kun asukkaat ovat tottuneet uudistuksiin, tiloihin voidaan tuoda sen sävymaailmaan sopivia koristetyynyjä tai lattiatyynyjä.

Kuvat 49-50.
Asukkaan
huone ennen
muutostöitä.



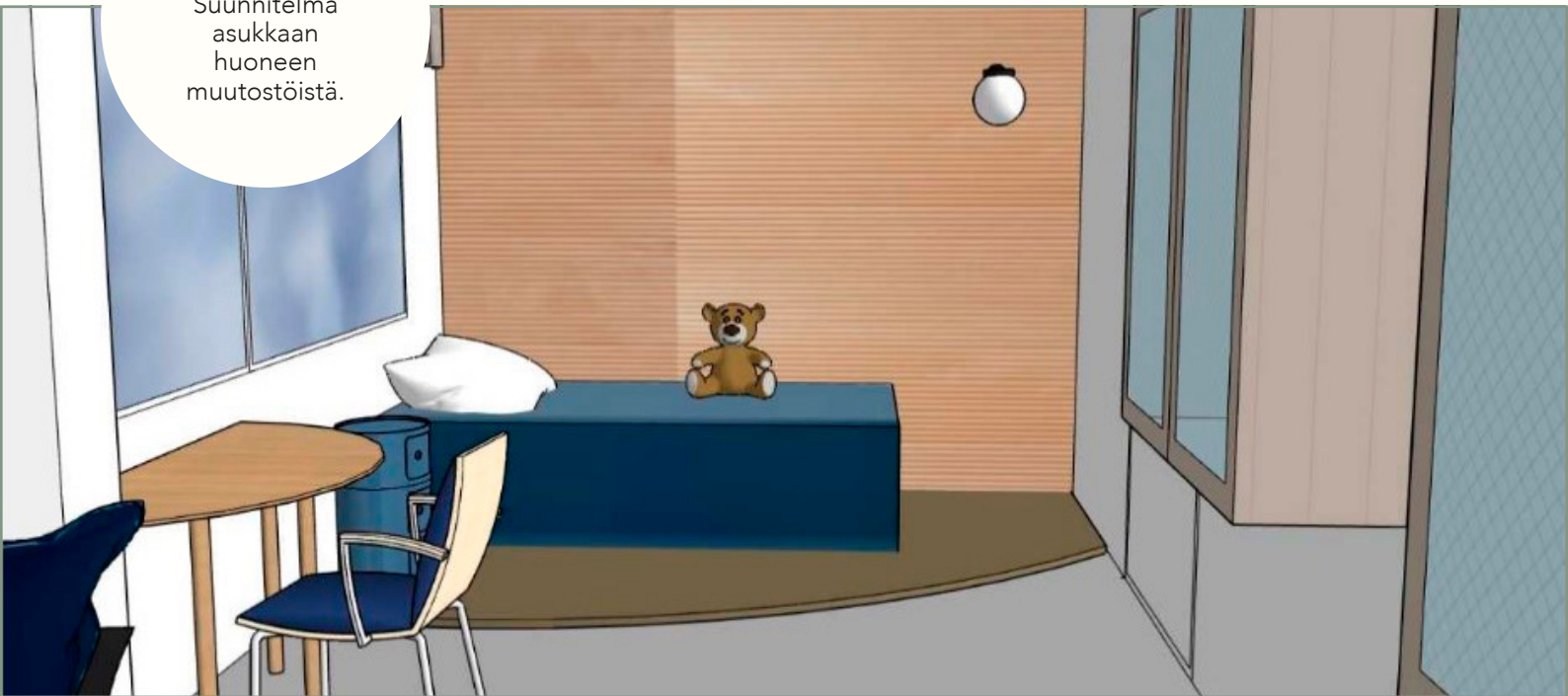
Case-asukkaan oma huone

Yhteisten tilojen lisäksi ryhmäkoti Aukustin muutostöiden piiriin kuului yhden asukkaan oma huone (kuvat 49-50). Tässä suunnittelutyössä on huomioitu luonnollisesti asukkaan omat sekä hänen läheistensä ja omaohjaajien esittämät toiveet ja ajatukset siitä, millaiset aistiesteettömät ratkaisut palvelevat juuri häntä. Koska asukas on itse puhumaton eikä juuri kommunikoi viittomin tai kuvin, lähi-ihmisten apu hänen toiveidensa kartoittamisessa oli tärkeää. Yhteistyöllä saimme kuitenkin melko hyvin kartoitettua, millaisia mieltymyksiä ja tottumuksia asukkaalla on.

Seinämaterialit

Ennen muutostöitä asukkaan huone oli valkoista pulled boadia (samaa ainetta, jota käytetään tussitauluissa). Materiaali on siis kestäväää ja pestävää, muttei kuitenkaan kovin kodikasta. Pinnan maalaamista ei pidetty kovin turvallisena vaihtoehtona, koska pitkässä juoksussa maali voi alkaa hilseillä ja asukas saattaa syödä hilseileviä ja muuten irtoavia maalipaloja. Niinpä huoneen maalaaminen jätettiin pois laskuista. Huoneeseen haluttiin joka tapauksessa kodikkuutta, joten ratkaisuksi valittiin paneloitu seinä (vaalea sormipaneeli). Puun luonnollinen sävy toi tilaan lämpöä ja edistää myös tilan äänieristystä. Samaa puun sävyä pyrittiin hyödyntämään tilassa laajemminkin.

Kuva 51.
Suunnitelma
asukkaan
huoneen
muutostöistä.



Sormipaneeli laitettiin tilaan poikittain, jotta pitkän mallinen huone näyttäisi hieman leveämmältä. Sormipaneelin pyöreä pyörä pinta oli turvallinen valinta. Pinta on myös tuntoaistia stimuloiva.

Tilojen eriyttäminen, makuutila

Asukkaan huoneessa jatkettiin samaa ideaa kuin yleisissä tiloissa: tavoitteena on luoda yhden tilan sisälle useampi tila. Esimerkiksi sänky ja yöpöytänä toimiva laatikosto eriytettiin omaksi kokonaisuudekseen kaarevalla matolla ("makuuhuone") (kuvat 51-52). Sänkyyn valittiin vetoketjullinen päiväpeitto, koska asukas käy usein korjaa-

Kuva 52.
Asukkaan
huoneeseen
luotu
"makuuhuone".



massa päiväpeittoa, jos se alkaa "repsottaa". Napakan vetoketjullisen päiväpeiton toivottiin helpottavan asiakkaan tarvetta korjailla aamulla tehtyä petausta. Arjessa ketoketjullinen päiväpeitto ei kuitenkaan toiminut toivotulla tavalla, sillä asiakkaan oli vaikea pedata sänkyään uuden vetoketjullisen päiväpeiton kanssa. Lisäksi "makuuhuoneeseen" tuotiin pieni säilytyskaluste, jota voi käyttää yöpöytänä. Kaluste oli helppokäyttöinen ja ajatuksena oli, että asukas voisi harjoitella sen avulla tavaroiden säilyttämistä omassa huoneessaan.

Kuva 53. Toiseen
päähen huonetta
luotiin tilaa asiakkaan
pöytätyöskentelylle.



Kuva 54. Asukkaan
omaisten toiveesta
tilaan tuotiin myös
pieni sohva.

Tilojen eriyttäminen, työ- ja oleskelutilat

Asukas tarvitsee työpöytää ja tuolia joka päivä mm. aistitehtävien tekemiseen. Työpöydälle ja koritehtäville varattiin oma tilansa ("työtila") ja toinen pääty huoneesta jätettiin vapaamuotoisemmalle oleskelulle ("oleskelutila") (kuva 53). Alun perin työtilaan suunniteltiin puolipyöreää pöytää, mutta sen toteutus ja hinta nousivat lopulta sen verran kalliiksi, että tilaan valittiin lopulta tavallinen neliskanttinen pöytä. Pöydän väriksi valittiin lämmin tammi ja työtuolin valinnassa on otettu huomioon asukkaan ominainen tapa istua tuolilla risti-istunnassa, jonka vuoksi tuolissa ei ole käsinoja. Tuolin istuinosa on verhoiltu sinisävyisellä Silvertex-kankaalla, joka ehkäisee tahroja sekä hajuja aiheuttavia bakteerikasvustoja.

Asiakkaalle tärkeä tapa rentoutua on makoilu lattialla musiikkia kuunnellen. Oleskelutilaan ehdotettiin istuimeksi säkkituolia, koska asukas pitää makailusta lattialla ja tyynyjen päällä. Omaiset puolestaan toivoivat huoneeseen lisää säilytystilaa ja istumapaikkoja. Näiden toiveiden yhdistelmänä päädyttiin ehdottamaan säkkituolin lisäksi penkkiä, jonka alla on säilytystilaa. Lisäksi aiemmin mainitun vetoketjullisen sängynpeitteen ajateltiin myös tekevän sängystä sohvamaisemman ja tarjoavan lisää istumatilaa myös vieraille. Omaiset toivoivat tilaan kuitenkin pientä sohvaa, joka lopulta hankittiin säilytyspenkin tilalle (kuva 54). Säkkituolin hankinta sen sijaan jäi myöhemmäksi. Oleskelutilaan tuotiin myös pehmeä nukkainen matto, joka osoittautui asiakkaalle oikein mieluisaksi.

Kuva 55. Asukkaan huoneeseen haluttiin tuoda kirkkaiden kattovalojen rinnalle pehmeämpää valoa.



Kuva 56. Ripustettava pallomainen valaisin kestää kovempaakin käsittelyä. Se on säädettävä ja ladattava (eli ei sisällä johtoja), työntekijä tuo sen asukkaan huoneeseen aamulla asiakasta herätettäessä.



Valaistus

Ennen muutosta tilassa oli useampi hyvin kirkas kattovalaisin (kuva 55). Alun perin valaisimissa on ollut kirkkauden säätömahdollisuus, mutta suunnitteluhetkellä tuo toiminto ei ollut käytettävissä. Suunnittelutiimi esitti, että rikkoutunut säädettävä valaistus korjataan. Koska tämä korjaus menisi ajallisesti hieman pidemmälle, huoneeseen haluttiin heti mahdollisuus lempeämpään valaistukseen. Varsinkin aamuisin, pimeään vuoden aikaan, kolmen suuren valaisimen valoteho on hyvin voimakas aistiherkälle asiakkaalle. Niinpä tilaan hankittiin ladattava ja säädettävä, seinäkoukkuun kiinnitettävä valaisin, jonka yövuorossa oleva hoitaja tai ohjaaja tuo asiakkaan huoneeseen aamulla antamaan pehmeämpää valoa (kuva 56). Valaistuksen muuttaminen on koettu oikein toimivaksi ratkaisuksi.

Päiväjärjestys

Ennen muutostöitä asukkaalla oli kuvallinen päiväjärjestys pleksilasillisessa kaapissa (kuva 57). Sen vieressä oli hieman erilainen pleksilasinen kaappi, jossa on kuvia asukkaalle tärkeistä ihmisistä ja ta-



Kuva 57. Asiakkaan päiväjärjestyksen paikkaa ei haluttu muuttaa. Kaappien ilmettä kuitenkin yhtenäistettiin.

pahtumista. Jotta huoneen kokonaisilme pysyisi mahdollisimman tasapainoisena ja rauhallisena, pleksikaapit maalattiin saman sävyiseksi. Asukas on tottunut käymään läpi päiväohjelman tietyssä kohdassa huonetta, minkä vuoksi kaappien paikkaa ei haluttu muuttaa.

Yksityisyys

Asukkaan huoneesta on melko suora näköyhteys läheiselle parkkipaikalle. Huoneen ikkunoissa, ikkunalasien välissä, on pimennysverho, joka tarjoaa yksityisyyttä iltaisin. Asukkaan omaiset ja omatyöntekijät kuitenkin toivoivat yksityisyyttä myös päiväajaksi. Koska osalla asukkaista on taipumusta verhojen repimiseen, pitkiä verhoja ei pidetty toimivana vaihtoehtona yksityisyyden vahvistamiseksi. Aikaisemmin melko graafisten verhojen tilalle valittiin rauhallisempi vaihtoehto: isompaan ikkunaan asennettiin pellavansävyinen kappi ja pienempään ikkunaan sinisen sävyinen. Eri värisillä yhteensopivilla verhoilla haluttiin tukea tilan jakamista toiminnallisesti erillisiin alueisiin (makuuhuone – muu tila). Koska verhojen avulla ei pystytty tarjoamaan toivottua yksityisyyttä tilaan, suunnittelutiimi ehdotti parkkipaikan ja

Kuva 58.
Asukkaan
"suihkukori".



Kuva 59.
brodeeratut
pyyhkeet
ohjaamassa
toimintaa.



ryhmäkodin väliselle piha-alueelle aina vihantaa havuaitaa, joka tarjoaisi näkösuojaa, mutta päästäisi myös luonnonvaloa huoneeseen.

WC- ja pesutilat

Asukkaan huoneen yhteydessä on oma kylpyhuone. Tilassa on uudet kaakelit ja wc-kalusteet, joten tilaan ehdotettiin lähinnä pieniä toiminnallisuutta ja kodikkuutta edistäviä asioita. Suunnittelutiimi esimerkiksi ehdotti, että wc-kaappiin hankitaan pieniä koreja, joissa olisi eri toimintoihin liittyvät kuvat ja tarvikkeet. Esimerkiksi aamutoimien korissa olisi hammaspesuvälineet, kasvorasva, deodorantti, kampa ynnä muita aamutoimissa tarvittavia tarvikkeita. Korissa olisi myös aamutoimien ”polku” kuvitettuna. Vastaavia koreja voisi tehdä esimerkiksi suihkukäynnin tueksi (kuva 58). Lisäksi asiakkaan pyyhkeisiin brodeerattiin selkeästi kuvin, mitkä pyyhkeet on tarkoitettu kasvoille ja mitkä käsille (kuva 59). Asukkaalle teetettiin myös kylpypyyhe, jossa oli selkeästi hänen nimensä brodeerattuna.

Yhteenvetoa ryhmäkoti Aukustin muutostöistä

Ryhmäkoti Aukustin muutostöiden onnistumisessa tärkeintä oli yhteistyö sairaanhoitopiirin työntekijöiden ja asukkaiden läheisten kanssa. Olikin hienoa huomata, miten hyvin Aukustin henkilökunta järjesti yhteistä suunnitteluaikaa hanketiimin kanssa ja lähti avoimesti pohtimaan sekä uusia tiloja että uusia ohjauksellisia näkökulmia. Tärkeää oli myös yhteistyö opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden kanssa, jotka tunsivat osaa ryhmäkodin asukkaista jo pidemmältä ajalta.

Vastaavasti suunnittelutyön keskeisimmät haasteet liittyivät turvallisuusnäkökulmaan. Koska osalla asukkaista on melko voimakasta taipumusta muun muassa itseään vahingoittavaan käyttäytymiseen, materiaalien repimiseen ja sopimattomien asioiden syömiseen, piti materiaalien valinnassa olla erittäin huolellinen. On myös tärkeää muistaa, että kaikki tiloihin liittyvät toiveet piti suhteuttaa käytettävissä olevaan budjettiin – toiveiden kuuleminen oli siis vielä verrattain yksinkertaista, mutta niiden mahdollistaminen käytössä olevaan budjettiin vaati jo enemmän ajatustyötä. On siis pidettävä mielessä, että hanketyö kattoi vain muutostöiden suunnittelun, ei niiden toteutusta. Koska sosiaali- ja terveysalalla harvoin on kovin väljää budjettia, olimme erittäin ilahtuneita, että Satakunnan sairaanhoitopiiri halusi lähteä yhteiseen kehittämistyöhön mukaan. Asukkaiden viihtyvyys ja panostus heidän arkeensa nähtiin sairaanhoitopiirissä tärkeänä arvona, johon oltiin valmiita panostamaan. Me vastaavasti hanketiiminä halusimme osoittaa, että aistiesteettömiä muutoksia on mahdollista tehdä kustannustehokkaasti. Niinpä hankintojen osalta jouduimme tasapainoilemaan sekä turvallisuuden että kustannusten välillä. Esimerkiksi käsityönä tehtävät massiivipuukalusteet eivät olleet budjetin puolesta realistinen vaihtoehto, vaikka ne olisivatkin olleet kestävämpiä. Toisaalta massiivipuiset kalusteet olisivat olleet myös huomattavasti painavampia, mikä saattaisi osaltaan olla myös turvallisuusriski.

Aukustissa toteutettujen aistiesteettömien muutostöiden tavoitteena olivat turvalliset, mutta samalla kodikkaat tilat, jotka kestäisivät asukkaiden arjessa mahdollisimman hyvin. Kuten ehkä arvata saattaa, tässä kohteessa kaikki suunnittelutiimin ehdottamat muutokset eivät toimineet arjessa suunnitellusti. Vaikka erilaisia vaihtoehtoja puntaroitiin ohjaushenkilöstön kanssa useaan otteeseen, on todet-

tava, että vasta käytäntö osoittaa, mitkä ratkaisut toimivat ja mitkä eivät. Esimerkiksi nyppimiseen taipuvainen asukas oli seinien maalauksen jälkeen rapsuttanut eräästä kulmauksesta maalia niin, että kyseinen kohta pitää maalata uudelleen. Samasta syystä yhden nojatuolin verhoiluun oli melko lyhyessä ajassa tullut pieni viilto. Lisäksi case-asukkaan huoneeseen valittu vetoketjullinen päiväpeite osoittautui arjessa liian työlääksi ja olohuoneen kulmasohva toimi tilassa paremmin toisinpäin käännettynä. Toisaalta olimme erittäin tyytyväisiä siihen, että kokonaisuudessaan tilat saatiin toimiviksi. Tilojen erotelu ja värimaailma saivat kiitosta, samoin asukas oli erittäin tyytyväinen oman huoneeseensa muutoksiin. Tämän hankkeen ulkopuolella hanketiimi laati myös aistiesteettömiä ratkaisuja eräälle toiselle ryhmäkodin asukkaalle. Aukustin ohjaushenkilöstö myös puki hienosti sanoiksi, miten monessa kohdin asukkaiden turvallinen asumisympäristö muodostuu myös ohjauksellisista keinoista – esimerkiksi siitä, että asukkaiden aistiherkkydet huomioidaan arjen ohjaustilanteissa, ohjaustyössä hyödynnetään ennakoivaa työtettä ja asukkaille mahdollistetaan heille tärkeät aistikokemukset suunnitelmallisesti ja turvallisesti. Kaiken kaikkiaan Aukustin aistiesteettömien muutostöiden suunnittelu oli opettavaista ja antoisaa, mistä kuuluu iso kiitos yhteistyötaholle, asukkaille ja heidän läheisilleen.

Muistisairaiden tehostetun palvelun yksikkö Kuparikaari



Kolmantena muutoskohteena oli muistihäiriöihin erikoistunut Attendon Hoivakoti Kuparikaari. Harjavallassa sijaitsevassa Kuparikaarella on neljä samaan rakennukseen sijoittuvaa ryhmäkotiä: Niitty, Lehto, Tunturi ja Saaristo, jotka olivat ennen muutostöitä tyyliltään hyvin samanlaisia. Aistiesteettömät muutostyöt kohdentuivat Niitty-ryhmäkotiin, mutta suunnitelman perusajatukset ovat monistettavissa helposti muihinkin rakennuksen ryhmäkoteihin. Sisustussuunnitelma tehtiin Niitty-ryhmäkodin yhteisistä tiloista, johon kuuluu oleskelu- ja ruokailutila sekä huoneisiin johtavat käytävät. Tämän kohteen suunnittelutyötä tehtiin yhteistyössä yksikön edustajien ja erityisesti yksikön johtajan Marianne Vainion kanssa. Kohteen suunnittelussa olivat mukana sisustussuunnittelija Paula Hellberg sekä Satakunnan ammattikorkeakoulusta Sari Teeri ja Riikka Tupala. Suunnittelutyö ajoittui syksyyn 2018 ja muutostyöt päästiin aloittamaan ja saattamaan loppuun kesällä 2019.

Lähtötilanne

Ryhmäkodin oleskelu- ja ruokailutila tila on "open concept" -tyyppinen iso avoin tila, jonka sisälle eri toiminnot on sijoitettu (kuva 60). Keittiö on erotettu tästä tilasta välisaarekkeen (jakelutiskin) avulla. Tilan molemmista päistä johtaa käytävät asukkaiden huoneisiin. Huoneiden ovet on sijoitettu syvennyksiin, mikä itsessään helpottaa ovien löytämistä, mutta sävyerot eivät tukeneet riittävästi ovien hahmotettavuutta (kuva 61). Kaikki seinäpinnat olivat maalattuina vaaleanpunaisella tai valkoisella maalilla, kun taas kalusteiden ja tekstiilien värimaailma oli huomattavasti vaihtelevampi. Yleisesti värimaailma osaston yhteisissä tiloissa ja käytävillä oli tummahko ja seinät kaipaivat vaaleanpunaisen maalin tilalle raikkaampaa, vaaleampaa sävyä.

Kuva 60. Isossa
avoimessa
tilassa on vaikea
hahmottaa, mistä
eri tilojen osat
alkavat ja mihin
loppuvat.



Kuva 61. Ovien
hahmottaminen
seinäpinnasta on
haastavaa, koska ovi,
ovenkarmit ja seinäpinta
ovat kaikki saman värisiä.
(Asukkaiden nimet
peitetty.)



Koska avointa tilaa ei ollut rytmitetty esimerkiksi värien tai pintamateriaalien avulla, siihen kiinnitettiin suunnitelmassa erityistä huomiota. Eri toimintojen erottaminen toisistaan ja pienempien tilojen selkeämpi erottelu ison tilan sisällä helpottaa tilojen hahmottamista ja eri toimintojen erottamista toisistaan. Muistisairauden edetessä havainnointi- ja hahmotuskyvyssä tapahtuu heikkenemistä, minkä vuoksi ympäristössä käytettyjen kontrastien ja esimerkiksi kalusteiden järjestyksen tärkeys kasvaa.

Valaistuksen riittävyteen kiinnitettiin myös huomiota ja huoneisiin johtavien käytävien valaistuksen riittämättömyys nousikin varhaisessa vaiheessa esille. Ruokailutilassa ja oleskelutilassa valaistuksen koettiin olevan parempi, mutta erityisesti kalusteiden sijoittelu suhteessa valaisimiin vaati muutoksia. Ulkoa tuleva luonnonvalo on aina toivottavaa, mutta mikäli valoa pääsee tulvimaan sisään liikaa, muodostuu siitä ongelma. Tässä kohteessa huoneisiin johtavien käytävien päässä oli lasiovelliset varapoistumistiet, joista luonnonvalo pääsi esteettä sisään. Kun käytävien valaistus oli heikko ja ulkoa tuleva luonnonvalo taas ajoittain erittäin voimakas, valaistusvoimakkuuksien vaihtelu oli toisinaan erittäin suurta. Tällainen valaistusvoimakkuuden suuri ja nopea vaihtelu hankaloittaa liikkumista ja saattaa jopa hetkellisesti sokaista, kun silmä ei ehdi adaptoitumaan vaihteluun yhtä nopeasti. Lasiovet ja käytävien valaistus siis vaativat myös muutoksia. Hankkeen edetessä kävi ilmi Attendolla olevan aikomuksena uusia kaikkien vanhempien yksiköidensä valaistusta lähiaikoina, minkä vuoksi muutokset etenkin käytävien valaistuksen osalta jäivät odottamaan sopivaa ajankohtaa.

Myös kalusteet ja tekstiilit kaipasivat päivitystä sekä yhtenäistämistä. Muun muassa tyyliään ja sävyiltään toisistaan eroavat ratkaisut teki-



Kuva 62.
Oleskelutila
ennen
muutostöitä.

vät yleisvaikutelmasta hieman liian vaihtelevan. Kalusteissa oli myös kulumia, minkä vuoksi niiden päivitys oli ajankohtaista. Sävy-, kaluste- ja materiaali muutosten lisäksi kohteeseen koettiin tarvittavan tunnelmallisuutta, kodikkuutta ja persoonallisuutta. Vaikka muistisairaus etenee, tunteiden ja tunnelmien muistaminen säilyy ja niiden merkitys korostuu.

Muutostyöt ja niiden perustelu

Lähtökohtana oli tehdä fyysiseen asumisympäristöön ne muutokset, joilla voidaan lisätä muistisairaahan henkilön hallinnan tunnetta parantamalla ympäristön olosuhteita hänen toimijuuttaan tukevaksi. Tärkeää on, että muistisairas voi sairaudesta huolimatta elää turvallis- ta ja hyvää elämää palvelukodissa. Aistien heikkeneminen, yhdessä muistisairauden aiheuttamien hahmottamisvaikeuksien kanssa, vaatii

ympäristöltä selkeyttä. Selkeyttä ja turvallisuutta lisäävät esimerkiksi tilojen, käytävien ja toimintojen helppo hahmotettavuus, riittävät kontrastit ja hyvä valaistus sekä esimerkiksi lattiapintojen yhtenäisyys. Muutostöillä haluttiin lisätä myös kodikkuutta, joka osaltaan lisää elämänhallinnan tunnetta. Kodikkuutta pyrittiin tuomaan esille väreillä, teksteillä, kalusteilla ja muilla sisustusratkaisuilla. Lisäksi pidettiin huolta siitä, että ratkaisut ovat myös työntekijöiden näkökulmasta toimivia ja työhyvinvointia edistäviä.

Suunnittelutyö aloitettiin määrittelemällä yhdessä yksikön edustajien kanssa, mitkä ovat suunnittelutyön ja hankintojen reunaehdot ja mitkä kalusteet ja ratkaisut ympäristössä säilytetään. Suunnittelutyön keskeisimmäksi tavoitteeksi nostettiin kodikkuuden ja tilojen hahmotettavuuden edistäminen, jotta tiloissa olisi mahdollisimman helppoa ja joustavaa toimia. Ratkaisuilta odotettiin aistiesteettömyyden perusratkaisuiden lisäksi muun muassa kestävyyttä ja huollettavuutta.

Yleisilmeen rauhoittaminen ja hahmotettavuuden lisääminen

Ympäristön hahmottamisen kyvyn heikentyessä muistisairas henkilö voi eksyä helposti tutussakin ympäristössä. Ympäristön tulee olla selkeä ja johdonmukainen, joten tilojen hahmotettavuuteen kiinnitettiin erityistä huomiota. Yhteisten tilojen osalta näkyvin muutos on seinien sävyn vaihtuminen vaaleammaksi ja valoisammaksi sekä oleellisten toimintojen nostaminen ja korostaminen kontrastien avulla (kuva 63). Seinäpintoihin valittiin sävyt, jotka ovat huomattavasti aiempaa raikkaammat, mutta jotka eivät eroa täysin alkuperäisestä värimaailmasta, jotta ympäristön tuttuus säilyy, eikä liian suuria muutoksia tapahdu.



Kuva 63. Niitty-
teema toistuu
sekä tapetissa että
maljakossa.

Oleskelutilan näkyvin seinä tapetoitiin. Tapetti valittiin tuomaan niitytunnelmaa osaston nimen mukaisesti. Tapetissa esiintyvät hennot heinät muistuttavat kesäisestä niityistä ja tapetin yleisilme on rauhallinen (kuva 63). Muiden seinien maalien sävyt poimittiin oleskelutilan päätyseinälle valitusta tapetista, mikä lisää harmoniaa. Ennen muutostöitä asukkaiden huoneiden ovet eivät erottuneet käytävästä. Suunnittelutiimin ehdotuksesta käytävän ovisyvennykset maalattiin tummemmalla sävyllä, jotta vaaleat ovet on helpompi hahmottaa (kuva 64). Osaston käsijohteet maalattiin ja niissä säilytettiin tumma sävy, jotta ne erottuvat kontrastina vaaleasta seinästä. Käytävälle teetettiin myös maisematauluja. Kuvat on otettu lähialueelta, jolloin niitä katsoessaan asukkaat voivat muistella tuttuja maisemia.

Kuva 64.
Kontrastierojen
ansiosta ovet ja
käsijohteet erottuvat
paremmin taustasta.



Yhteisissä tiloissa aikaisemmin olleet verhot vaihdettiin kuosiltaan rauhallisempiin akustiikkakankaasta valmistettuihin verhoihin. Yksiväriset verhot luovat ryhdikkyyttä ja rauhallisuutta. Akustoiva verhokangas auttaa omalta osaltaan rauhoittamaan ison tilan äänimaailmaa. Oleskelutilaan teetettiin vain yksi verho, jotta ikkunoista tulviva päivänvalo saadaan maksimoitua.



Kaluste- ja sisustusratkaisuilla toimivuutta tiloihin

Oleskelutilan kalusteet uusittiin (kuva 65). Tilaan hankittiin uusi sohva sekä kaksi nojatuolia. Kalusteissa oli tärkeä huomioida istuinmukavuus, -korkeus sekä jäämäkkyys, jotta asukkaiden on helppo nousta tuoleista ylös. Kalusteissa otettiin myös huomioon niiden oikea koko tilaan nähden sekä niiden muotokieli aistiesteettömyyden periaatteita noudattaen. Luonnon sävyjä ja materiaaleja suosittiin mahdollisuuksien mukaan. Kalusteita valittaessa vuoropuhelu yksikön edustajien kanssa oli tärkeää. Heidän kokemuksensa toimivista ratkaisuista määrittivät valintoja vahvasti.

Oleskelutilan päätyseinässä olevaan syvennykseen suunniteltiin teetettävän avohyllyt tumman hyllykön tilalle. Hyllyille on tarkoitus sijoittaa erilaisia kirjoja, lehtiä ja muuta aktiviteettiä asukkaiden iloksi, esimerkiksi palapelejä omissa koreissaan. Ehdotimme hankittavaksi esimerkiksi lintu- ja eläinkirjoja, joista pystyy painamalla kuuntelemaan eläinten ääniä. Lisäksi hyllylle voisi asetella muun muassa tunnelmavalaisimen ja viherkasveja. Hyllyyn voidaan lisäksi sijoittaa vanhoja esineitä, vaikkapa vanha radio tai levysoitin. Tilaan suunniteltiin myös tamminen sohva- ja sivupöytä sekä pyöreä sisalmatto rajaamaan oleskelutilaa omaksi alueeksi isossa tilassa. Matto olisi ollut profiililtaan matala ja pyöreän muodon vuoksi siinä ei olisi ollut kirsteleviä reunoja. Mattoa, pöytiä ja avohyllyjä ei kuitenkaan tämän muutostyön puitteissa hankittu.

Ruokailutilaan valittiin Attendon toisissa yksiköissä hyväksi koetut pöydät ja tuolit (kuva 66). Tuolien verhoilukankaan väri valittiin sointumaan harmonisesti muun värimaailman kanssa. Tuoleissa on pienet pyörät etummaisten jalkojen alla toiminnallisuutta helpottamaan.

Kuva 66. Muunneltavuus
on tärkeä osa
esteettömyyttä. Pienet
ruokaryhmät ovat
helposti muutettavissa
yhdeksi isoksi.



Pöydät ovat pieniä neljän hengen pöytiä ja ne suunniteltiin sijoitettavaksi pieniksi intiimimmiksi ryhmiksi kodikkuutta ajatellen. Pöydät saa kuitenkin tarvittaessa yhdistettyä isommiksi ryhmiksi esimerkiksi juhlaruokailun ajaksi. Pöydät soveltuvat käytettäväksi myös apuvälineiden kanssa.

Kuva 67. Kulkuväylän sivussa oleva betoninen pystypalkki oli aiemmin altis törmäyksille. Pystypalkin ympärille kierretty köysi pehmentää osumaa eikä siihen jää jälkeä törmäyksistä kuten betoniin.



Kuva 68. Muistojen matkalaukun vanhat esineet tuovat muistoja ja herättävät keskustelua.



Ruokailutilan läheisyydessä on betoninen pystypalkki, joka on kovassa kulutuksessa asukkaiden kulkiessa apuvälineillään välillä liiankin läheltä. Ehdotimme palkin alaosan verhoilua köydellä. Köysi kestää pienet törmäilyt apuvälineillä sekä on mukavan tuntuinen tunnustella käsin (kuva 67).

Osaston seinällä oli pienehkö ilmoitustaulu. Taulu uusittiin isompaan valkotauluun, johon voi kirjoittaa päiväohjelman, ruokalistan tai muita arkea tukevia tärkeitä viestejä. Lisäksi siihen voi kirjoittaa esimerkiksi päivän runon tai sanonnan. Tauluihin voi myös kiinnittää kuvia tekstien tueksi. Tärkeää on kuitenkin välttää täyttämästä taulua liikaa, jotta olennainen informaatio tulee helposti esille. Taulun reunat ovat mustat ja pyöristetyt, mikä helpottaa taulun hahmottamista vaalealta seinältä. Lisäksi ruokailutilan seinälle valittiin uusi isompi ja selkeäm-

Kuva 69. Jakelutiskin
yllä olevien
riippuvalaisimien avulla
pystytään luomaan
tunnelmallista valoa
osaston yhteiseen
oleskelutilaan.



pi kello. Suunnittelutiimi ehdotti toteutettavaksi myös ns. muistojen matkalaukun. Laukun sisältä voisi löytyä vanhoja esineitä ja asioita, jotka herättävät keskustelua asukkaan ja hoitajien kesken (kuva 68).

Koska Attendolla oli suunnitelmissa aloittaa laajemmat kehitystoimenpiteet valaistukseen liittyen, tässä kohdin päädyttiin antamaan vain kehitysehdotuksia valaistukseen liittyen. Lisävalaistusta suositeltiin esimerkiksi oleskelutilaan, jossa tällä hetkellä kattovalaisimien lisäksi on yksi lattiavalaisin. Huoneisiin johtavien käytävien valaistus lisäksi vaatii tarkempaa suunnittelua tämän projektin ulkopuolella. Valaistuksen suunnittelussa tulee huomioida myös käytävien päässä olevien poistumisteiden lasiovista sisään pääsevä luonnonvalo. Oviin suositeltiin lisättäväksi ainakin osittain lasin peittävä huurrelasitarroitus tai vastaava, jotta valon häikäisyhaitat voidaan estää. Keittiön ja ruokailutilan välisen jakelutiskin ylle asennettiin riippuvalaisimet, jotka tekevät linjastosta paitsi hyvin valaistun myös kutsuvamman näköisen (kuva 69).

Muut ratkaisut

Niitty-osaston lisäksi yhteiseen aulatilaan suunniteltiin muutoksia seinämateriaalien ja tekstiilien osalta (kuva 70) Aulatilojen yhdelle seinälle teetettiin valokuvatapetti rauhallisella luontomaisemalla. Myös aulatilojen verhot uusittiin rauhallisemman sävyisiksi akustoivaa verhokangasta käyttäen. Aulatiloissa oli ennestään istuinryhmät, jossa esimerkiksi omaiset voivat viettää aikaa asukkaiden kanssa. Vanhat kalusteet säilytettiin, mutta ehdotettiin uudelleen järjesteltäväksi. Yläkerran aulatilaa läpi kuljetaan myös askartelu- ja viriketilaan, johon ehdotettiin toteutettavaksi kauneudenhoitopiste. Pisteeltä löy-

tyisi iso peili ja esimerkiksi kampaamotuoli, jota olisi helppo säätää asukkaalle ja hoitajalle sopivalle korkeudelle. Pisteellä voisi olla myös helposti siirreltävä vaunu papiljotteineen ym. tarvikkeineen. Kyseistä tilaa voisi hyödyntää myös aistituokioiden pitämiseen. Askartelu- ja viriketilän ideoista pidettiin, mutta niiden toteutumisaikataulu siirtyy myöhemmäksi isompien muutosten ollessa ensisijalla. Myös kolmen muun osaston yleisilmeessä tapahtui muutoksia tämän projektin ohessa. Näillä osastoilla noudatettiin samoja sisustuksellisia aistiesteettömyyden perusperiaatteita, kuin Niitty-osaston kohdalla.

Yhteenvetoa Hoivakoti Kuparikaaren muutostöistä

Hoivakoti Kuparikaaren aistiesteettömien sisustusratkaisujen suunnittelun kivijalkana pidettiin ratkaisuiden toimivuutta muistisairaana asukkaan kannalta. Tärkeää oli, että ratkaisut tukevat toimimista ja edistävät hyvinvointia. Lisäksi ratkaisuiden haluttiin olevan yhteisesti hyväksyttyjä ja ymmärrettyjä yksikössä, koska toimintakulttuuri on yksi aistiesteettömyyden kulmakivistä. Erityisesti Kuparikaaren kaltaisissa toimintaympäristöissä sillä on suuri merkitys siihen, missä määrin tehdyt ratkaisut todellisuudessa vaikuttavat yksikön ja yksilön arkeen. Ratkaisuiden tulee sopia yksikön toimintaan ja tukea eri yksilöiden toimimista – niin asukkaiden kuin työntekijöidenkin. Haastavaksi tulee kuitenkin se, missä määrin suunnittelussa uskalletaan ehdottaa totutusta poikkeavia ratkaisuja tai ratkaisuja, jotka vaativat toimintatavan muutosta. Toisinaan vakiintunut toimintakulttuuri ja vankka kokemus voivat muodostua esteeksi ratkaisujen toimivuudelle. Jos totutusta poikkeavia ratkaisuja tehdään, ne eivät pääse oikeuksiinsa, mikäli toimintatavassa ei tehdä muutoksia. Tässä kohteessa yksikön edustajien

kanssa käyty vuoropuhelu olikin erityisen tärkeää. Keskustelujen perusteella voitiin sekä varmistua suunnitelmien toteuttamiskelpoisuudesta että tehdä kompromisseja työntekijöiden haasteellisiksi kokemien yksityiskohtien osalta.

Kohde oli aistiesteettömyyden näkökulmasta erityisen kiinnostava. Siinä missä aistiesteettömyyteen liittyen voimakkaille väreille haetaan pehmeämpiä ratkaisuja, punaisen taas on todettu olevan muistisairaahan henkilön toimimista tukeva. Voimakasta punaista väriä runsaasti käytettynä ei kuitenkaan haluttu käyttää, vaan haluttiin löytää tähän korvaavia ratkaisuja. Kuparikaudessa punaista ei ollut aikaisemmin käytetty tehostevärinä, mikä osaltaan helpotti sitä, että suunnittelutiimimme saattoi pysyä päätöksessään suosia maanläheisempiä sävyjä ja etsiä niiden välillä riittäviä kontrastieroja. Mikäli punaista olisi aiemmin kohteessa käytetty, sen poistaminen olisi voinut heikentää asukkaiden toimimista.

Suurimmat haasteet liittyvät aikatauluun. Sekä yksiköstä että hanketiimistä johtumattomista syistä remontin aloittaminen venyi suunnitellusta ja näin ollen myös kohteen valmistuminen. Koska kohteen suunnittelu ja remontti ajoittuivat hankkeen viimeiselle neljännekselle, aikataulun venyminen vaikutti tähän julkaisuun saamiemme tulosten raportointiin. Emme harmillisesti pystyneet keräämään esimerkiksi kokemuksia valmiiden tilojen käytöstä. Myös osa ratkaisuista valmistuu vasta julkaisun jo valmistuttua. Aikatauluhaasteista huolimatta yhteistyö sujui erinomaisesti. Kiitosta ansaitsee erityisesti suunnittelutyötä suuresti edistänyt kohdeorganisaatiolta saamamme tuki, kehittämishaluinen ja positiivinen ilmapiiri sekä aktiivinen osallistuminen suunnitteluun ja järjestelyihin.



Kuva 70. Rauhoittavan
luontomaiseman
ääressä on mukava
vaihtaa kuulumisia.

Kaikkien Koti (Kokeilimo)



Neljäs muutostyö oli 2010 avattu, alun perin esteettömän asumisen ratkaisuja esitteleväksi mallitilaksi suunniteltu ”Kaikkien Koti”-tila, jossa voi tutustua esteettömän asumisen ratkaisuihin ja päivittäisiin apuvälineisiin sekä testata niitä kodinomaisessa ympäristössä. Tila sijaitsee Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksella ja sitä hyödynnetään esteettömyysratkaisuiden esittelytoiminnan lisäksi myös koulutuksessa, tutkimus- ja kehittämistoiminnassa sekä erilaisen palveluiden toteuttamisessa. Tilassa olevia tuotteita ja ratkaisuja esitellään ulkopuolisille ryhmille, kuten aihepiiristä kiinnostuneille ja ideoita ja tietoa hakeville yhdistyksille ja muille toimijoille, yksityishenkilöille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä esimerkiksi muiden oppilaitosten opiskelijoille. SAMKin ja sitä myötä Kaikkien Kodin muutettua uudelle kampukselle vuonna 2017, tilan teemaa haluttiin uudistaa. Sekä toiminta-ajatuksen että fyysisen ympäristön muutostarpeiden myötä uusiksi painopistealueiksi nostettiin aistiesteettömyys sekä muistia tukevat ja muistisairaana kotona asumista edistävät sisustukselliset ja pienteknologiset ratkaisut. Muutoksen myötä tilan uudeksi nimeksi tuli Kokeilimo.

Kohteen aistiesteettömistä sisustusratkaisuista vastasi suunnittelutiimi, jossa oli mukana sisussuunnittelija Paula Hellberg sekä Satakunnan ammattikorkeakoulusta Sari Teeri ja Riikka Tupala. Lisäksi konsultoitiin muun muassa Porin seudun muistiyhdistys ry:tä sekä sisustussuunnittelija Sari Huhtamaata. Kohteen suunnittelutyöt käynnistyivät keväällä 2018, mutta varsinainen suunnittelu ajoittui syksyyn. Muutostyöt käynnistettiin loppuvuodesta 2018 ja saatettiin loppuun kesällä 2019.

Lähtötilanne

Kaikkien Koti -tila on L-muotoinen, kooltaan 73 m² ja siihen kuuluu eteinen, keittiö, oleskelutila, makuualkovi, yhdistetty wc- ja pesutila sekä vaatehuone. Tilan tekee haastavaksi sen "open concept" -tyyppinen pohjaratkaisu, joka ulottuu eteisestä makuuhuoneeseen saakka. Ainoastaan wc- ja pesutila ja vaatehuone ovat omat erilliset huoneensa. Haasteita toivat myös tilan ikkunattomuus, wc- ja pesutilan kiiltävät kirkkaan keltaiset kaakelit sekä se, ettei valaistuvoimakkuutta pystynyt kauttaaltaan tilassa säätämään. Lisäksi kaikki seinäpinnat olivat valkoisia. Nämä muun muassa tekivät tilasta persoonattoman: tunnelma tilassa ei ollut kodikas. Tilan valaistus ei ollut yhtenäinen eivätkä kalusteiden ja lattian pintamateriaalit harmoniassa keskenään: Esimerkkinä tästä keittiö, jossa kaapistojen ovet, työtasot ja lattia olivat pintakuvioituja ja kuviot erosivat toisistaan sekä muodoltaan että suunnaltaan. Ne tekivät keittiön tunnelmasta levottoman. Lisäksi riittävstä kontrastista huolimatta keittiössä käytetyt sävyt eivät sointuneet keskenään.

Tilan suunnittelussa otettiin huomioon sen laaja käyttötarkoitus. Koska tilan toiminta perustuu pitkälti yritysten leasingsopimuksella tilaan tuomien kalusteiden ja varusteiden olemassaoloon, tämä otettiin suunnitelmassa ja toteutuksessa huomioon. Lähtötilanteessa makuuhuoneessa oli Unikulma Oy:n Hoiva-tuoteperheen vuode sekä Memoriana-tuoteperheen vaatekaappi, lipasto ja yöpöytä. Nämä tuotteet tukivat rauhallisella yleisilmeellään ja muun muassa pyöristetyillä kalusteiden kulmillaan aistiesteettömyyden lähtökohtia ja ovat lisäksi suunniteltu tukemaan muistisairaalan toimimista. Vuoteen erityispiirteenä ovat puiset yksityiskohdat sekä jaetut sivulaidat, jotka mahdollistavat laitojen nostamisen ja laskemisen vain joko pään puo-



Kuva 71. Yhdistelemällä eri seinäpintoja ja sävyjä saadaan eroteltua eri toiminnot toisistaan. Tässä makuuhuoneen ja oleskelutilan rajan hahmotettavuutta edistää tapetin ja maalipinnan raja.

lelta tai jalkopäästä. Tämän lisäksi sekä vaatekaapissa että lipastossa on sekä läpinäkyviä että umpinaisia ovia, jotka mahdollistavat tärkeiden asioiden esille tuomisen ja vähemmän tarpeellisten tavaroiden sulkemisen lukittujen, umpipintaisten ovien taakse.

Muutostyöt ja niiden perustelu

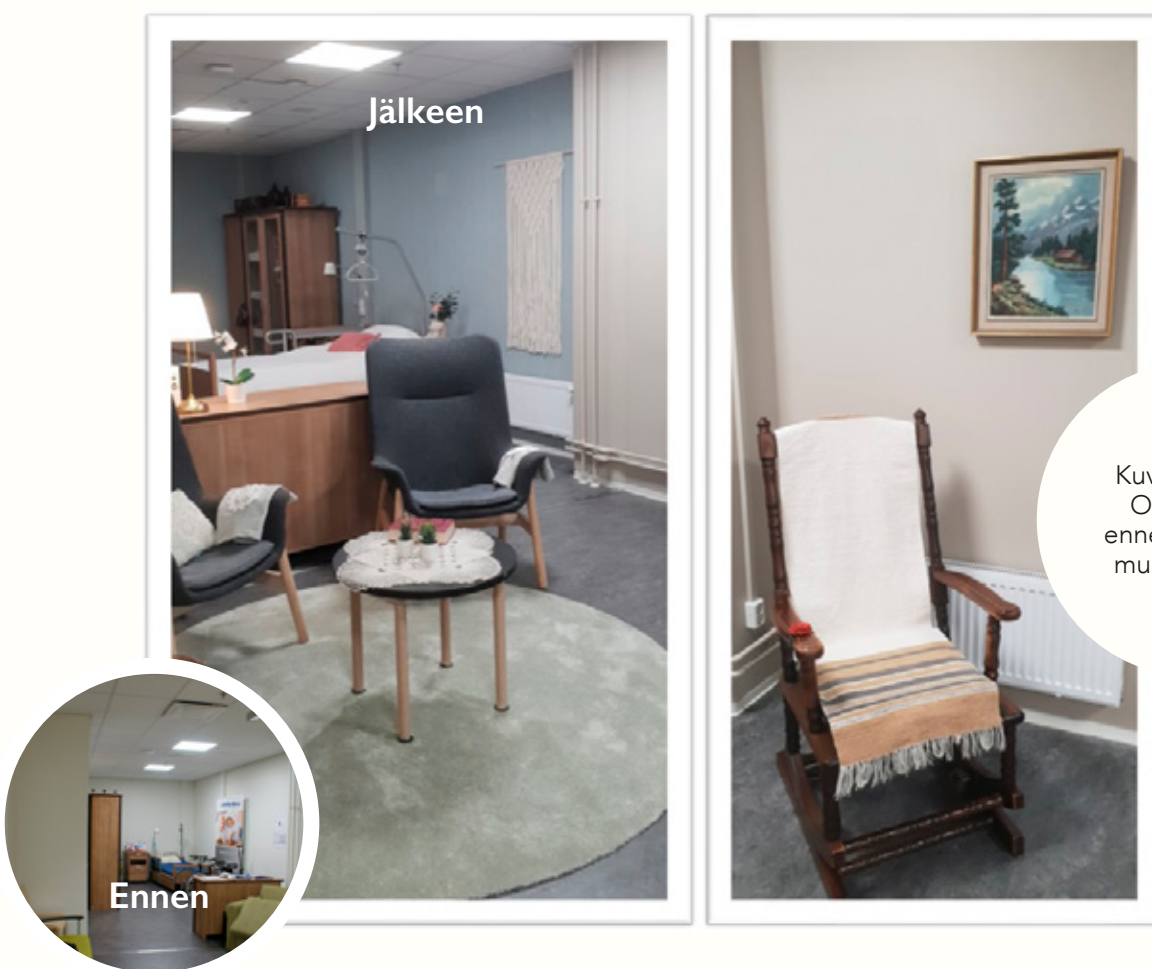
Tilan suunnittelu aloitettiin määrittelemällä, mitkä kalusteet sielä säilytetään. Tämän jälkeen värimaailma luotiin näiden ympärille. Avonaisen tilan hahmotettavuutta päädyttiin rytmittämään seinän pintamateriaaleilla. Eteisen, keittiön ja oleskelutilan seiniin valittiin maanläheinen sävy ja maalina käytettiin antimikrobista ja mattapintaista sisämaalia. Koska kyseessä on laajasti eri tarkoituksiin käytettävä ammattikorkeakoulun tila, antimikrobinen maali kohottaa tilan hygieniatasoa. Lisäksi SAMKin Sisätila-tutkimusryhmä pystyy hyödyntämään tilaa tutkimusympäristönä entistä paremmin. Makuuhuone haluttiin erottaa muista tiloista tapetoimalla seinä. Tapetiksi valittiin yleisilmeeltään rauhallinen tapetti, joka on valmistettu luontoystävälliselle kierrätettävälle materiaalille eikä sisällä liuotinaaineita. Valinnoilla haluttiin vähentää muun muassa mahdollisia hajuhaittoja. Sävyvalinnoissa otettiin huomioon tilassa olemassa olleiden kalusteiden sekä lattian ja katon sävyt niin, että värimaailma vaalenee lattiasta kattoon kohti. Lisäksi haluttiin, että valitut sävyt sitovat eri elementtejä yhteen. Sekä lattia- että kattomateriaalit pysyivät muuttumattomina.

Tilassa oli valmiiksi kattoon upotetut led-valaisimet, joiden valaistusvoimakkuus oli säädettävissä. Nämä valaisimet päätettiin säilyttää. Ruokapöydän yläpuolella olevat riippuvat loisteputkivalaisimet vaihdettiin upotettuihin led-valaisimiin, jotta kaikki kattovalaisimet olisivat

samanlaisia. Riippuvat valaisimet aamiais- ja ruokapöydän yllä olisivat saattaneet lisätä kodikkuutta. Tällaisia valaisimia ei kuitenkaan valittu, koska kalusteiden paikkoja täytyy toisinaan vaihtaa ja riippuvat valaisimet olisivat rajoittaneet kalusteiden sijoittelua. Tilaan hankittiin pöytä- sekä lattiavalaisimia, jotka ovat ohjattavissa kaukosäätöisesti kauko-ohjattavien pistorasioiden avulla. Valaistuksen säätelyyn liittyvillä ratkaisuilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi muistisairaahan ihmisen uneen, levottomuuteen ja masentuneisuuteen. Hyvällä valaistuksella voidaan ehkäistä myös muun muassa kaatumisia. (Mustonen ym. 2016.)

Oleskelutila

Oleskelutilaan hankittiin harmaalla kankaalla päällystetyt nojatuolit, joissa on puiset jalat. Tuolien valinnassa otettiin huomioon niiden istuinkorkeus sekä jämäkkyys, joka helpottaa tuolilta nousua. Lisäksi sujuvalinjainen muoto ja käsinojen muotoilu antavat tuntoaistille miellyttäviä tuntemuksia. Tilassa jo aiemmin ollut mustalla pinnalla ja harmailla jaloilla ollut sohvapöytä päätettiin säilyttää. Musta väri vähäisissä määrin luo särmää ja kontrastia tilaan, ollen kuitenkin yleisilmettä latistava tai pelottava. Pöydän jalkojen ympärille kierrettiin juuttinarua, joka pehmensi pöydän yleisilmettä. Samalla vaaleahko puun sävy toistuu sisustuksessa. Nojatuolien ja sohvapöydän alle laitettiin jalkapohjaa vasten miellyttävän pehmeältä tuntuva pyöreä, matalanukkainen ja väriltään vaaleanvihreä matto. Matto pysyy hyvin paikoillaan ja on profiililtaan matala, joten sen yli on helppo kulkea myös pyörällisen apuvälineen kanssa. Reunat eivät myöskään kääntyile ja aiheuta kompastumisvaaraa. Lisäksi oleskelutilaan hankittiin jousikeinutuoli, jonka keinuntalaajuus on perinteistä keinutuolia pie-



nempi ja sopii näin ollen paremmin pienehköön tilaan. Keinumisella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia muistisairaanhenkilön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Keinumisen on myös todettu lisäävän myönteisiä tunnekokemuksia ja lievittävän ahdistusta. (kuvat 72-73)

Oleskelutilaan teetettiin aistiseinäksi puumosaiikkitalu, joka on valmistettu käsityönä mittojen mukaan (kuva 74). Aistitalu on koskettaessa miellyttävän tuntuinen ja rauhoittava. Lisäksi se on teks-

tuurinsa vuoksi myös akustisesti erinomainen. Taulu koostuu yksilöllisistä paloista ja sen materiaalina on puhdas, luonnollinen haapapuu. Aistiseinän yläpuolelle asennettiin tauluvalot, jotka tuovat teoksen yksityiskohtia ja tekstuuria paremmin esille. Tutkimusten mukaan puupinnoilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia ja ihmiset kokevat puupinnat rauhoittavina ja miellyttävinä. Puuelementti toistuu muun muassa nojatuolien jaloissa sekä samaa sävyä ovat myös sohvapöydän jalat. Sama puuteema toistuu myös tilan pienemmissä sisustusratkaisuissa.

Kuva 74.
Aistiseinä, jota on
lupa koskea.

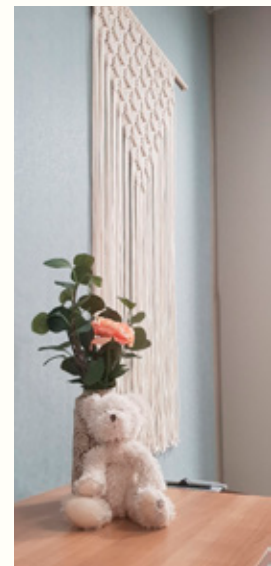


Oleskelutilan nojatuolien yhteyteen teetettiin muhvit, joiden sisällä on hypisteltävää käsille (kuva 75). Rauhallisella yleissävytyksellä toteutetuista muhveista toisen sisällä on pehmeää fleece ja toisen sisällä kangas, jossa on enemmän tekstuuria. Molemmissa muhveissa on sisällä myös hypisteltävät helmet. Hypisteltävät asiat voivat auttaa keskittymisessä tai esimerkiksi rauhoittumisessa. Lisäksi muhvi lämmittää käsiä. Fleece-kankaalla vuorattu muhvi luo pehmeää tuntoaistimusta ja lämmittää käsiä ja ranteita miellyttävästi. Toisen muhvin tekstuuri taas houkuttelee rapsuttelemaan pintaa ja tunnustelemaan sen eri kohtia. Oleskelutilan ja keittiön pöydän käsinojallisiin tuoleihin sekä keinutuolin käsinojiin teetettiin lisäksi hypistelyruusut. Sekä muhvit että hypistelyruusut voi pestä pesukoneessa.

Tilan kodikkuutta lisättiin erilaisilla sisustusratkaisuilla, kuten kasveilla, matoilla, seinävaatteilla ja tauluilla (kuvat 76-80). Kasveiksi valittiin tekokasveja allergisoivien tekijöiden vähentämiseksi. Tilaan hankittiin myös vanhoja esineitä. Tavarat voisivat olla tilan kuvitteellisen asuk-



Kuva 75. Tuolin käsinojassa olevan hypistelyruusun ja muhvin sisällä olevien helmien ja pinnalla olevan pitsin hypistely rauhoittaa mieltä ja stimuloi aisteja.



Kuvat 76-80.
Sisustusratkaisut
lisäävät
kodikkuutta ja tilan
persoonallisuutta.

kaan mukana kulkeneita, hänen historiastaan ja tarinastaan kertovia tärkeitä muistoja. Ikkunattomaan tilaan kodikkuutta lisättiin tekemällä tilaan valeikkuna. Valeikkuna toteutettiin asentamalla seinälle isohko tv, johon tehtiin ikkunan karmeja muistuttavat kehykset.

Makuuhuone

Makuuhuoneessa muutokset pysyivät tapetointia lukuun ottamatta pieninä, mutta tilan toiminnallisuutta silmällä pitäen kalusteita ryhmitettiin uuteen järjestykseen (kuvat 81-82). Tilaan tuotiin lisää valonlähteitä, mikä mahdollistaa erilaisten tunnelmien säätelyä valaistuksen avulla. Seinälle koottiin kuvakollaasi kuvitteelliselle asukkaalle tutuista kuvista muistuttamaan hänen elämästään. Makuuhuoneeseen tuo-



Kuvat 81-82.
Makuuhuone
ennen ja jälkeen
muutostöiden.



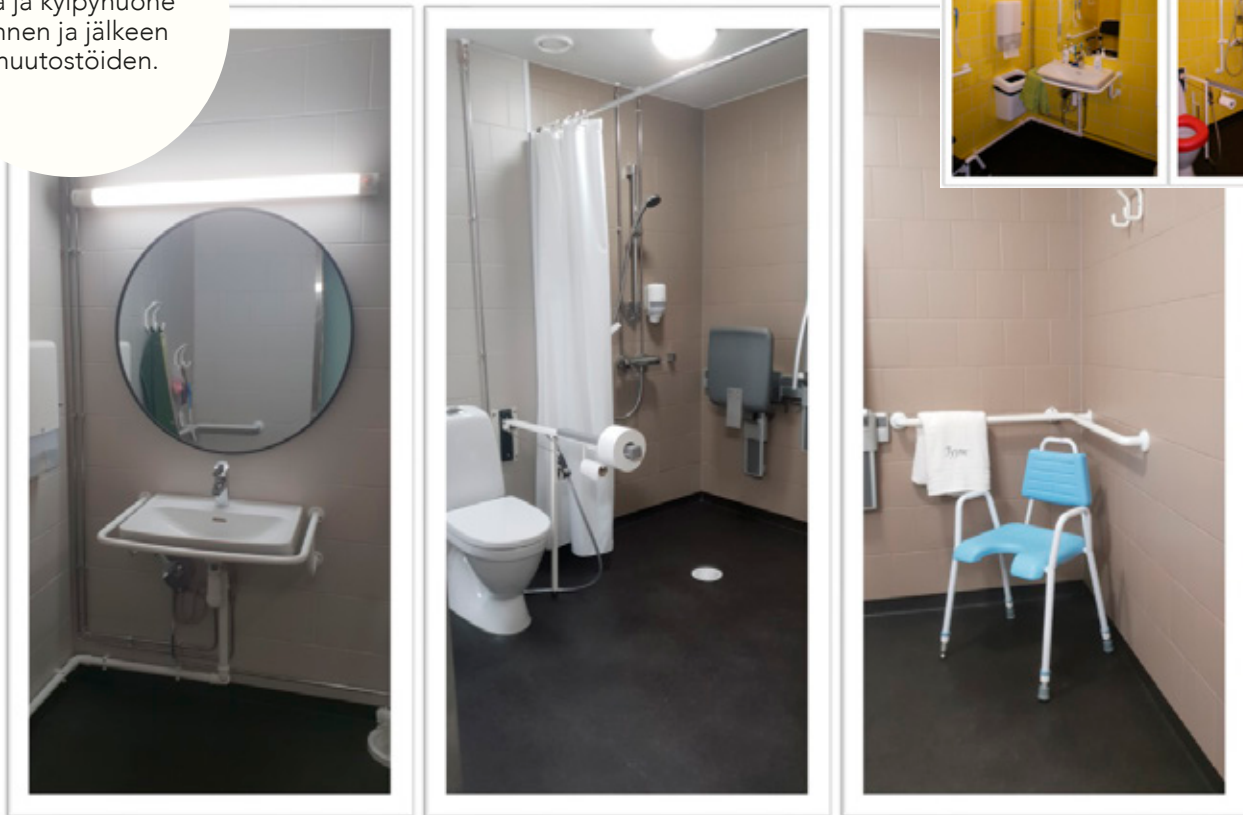
tiin makrameesidonnalla toteutettuja käsitöitä seinälle sekä sängylle tyynyksi. Tila somistettiin lisäksi kukilla ja vanhoilla kirjoilla ja esineillä. Seinältä löytyy myös selkeälukuinen kello.

Wc- ja pesutila

Erityisesti wc- ja pesutilan kiiltäväpintaisiin keltaisiin seinälaattoihin haluttiin muutos (kuva 83). Muutoksella pyrittiin rahoittamaan tilaa vaihtamalla räikeät sävyt rauhallisiin ja mattapintaisiin sekä jakamalla tilaa sävyerojen avulla (kuva 84). Vaihtoehtoina olivat laattojen vaihta-

minen kokonaan tai laattojen maalaus. Tässä tapauksessa päädyttiin jälkimmäiseen. Suihkukalusteiden kohdalle valittiin tummempi sävy ja wc-kalusteiden puolelle vaaleampi. Lattia jätettiin tumman harmaaksi ja katto valkoiseksi. Kuten muissa tiloissa, värisävyt vaalenevat lattiasta kattoon kohti. Aiemmin tilassa olleet tukikaiteet, suihkuistuin ja muut varusteet säilyttiin ennallaan.

Kuvat 83 ja 84. Wc-tila ja kylpyhuone ennen ja jälkeen muutostöiden.





Kuva 85.
Brodeerauksilla
voidaan kertoa
käyttötarkoituksesta.

Tilaan hankittiin brodeeraamalla nimikoidut yksilölliset käsi-, kasvo- ja kylpypyyhkeet (kuva 85). Tekstin sijasta myös kuvat olisivat oiva vaihtoehto, kuten Aukusti-kohteessa tehtiin. Muistisairaana asumisen ja jokapäiväisen elämän tueksi tarvitaan vihjeitä ja opasteita, jotta sujuminen arjessa olisi mahdollisimman vaivatonta (Sievänen ym. 2007). Nimikoidut pyyhkeet helpottavat muistisairaana toimimista antamalla vihjeen pyyhkeen tarkoituksesta.

Keittiö

Keittiökaapistojen pinnat kokivat suuren muutoksen. Ennen muutosta keittiön ylä- ja alakaappien sekä tasojen pintakuviointi ja väritys erosivat toisistaan. Vaikka värierojen ansioista keittiön eri osat erosivat toisistaan hyvin, pintakuviointin erot tekivät yleisilmeestä rauhattoman (kuva 86). Yleisilmettä rauhoitettiin valitsemalla mattapinta-aiset ja yksiväriset ovet sekä tasot ja siirtämällä kaapistoja ja tasoja niin, että niiden välille muodostuu suoria linjoja (kuva 87). Vetimiksi valittiin tummat vetimet, joissa sormituntuma on miellyttävä silloinkin, kun esimerkiksi laatikko on raskaampi. Keittiön toiminnallisuuden ja käytettävyyden parantamiseksi työtasoja ja yläkaapistoja laskettiin alemmas ja osa kalusteista vaihtoi paikkaa. Esimerkiksi jääkaapin ja reunimmaisen pystykaapin paikkaa vaihdettiin, jotta jääkaappi on paremmin ulottuvilla ja tavarat saa laskettua suoraan työtasolle. Pystykaapin siirtäminen reunimmaiseksi myös tasapainotti keittiön yleisilmettä. Yhteen yläkaapeista asennettiin alas vedettävä hylly, joka helpottaa ylimmän hyllyn käyttöä.

Liesituulettimeen asennettiin liesivahti keittiön turvallisuuden edistämiseksi. Liesivahti havaitsee, mikäli liedellä muodostuu voimakasta käryä ja hälyttää tästä äänimerkillä. Tarvittaessa se katkaisee myös liedestä virran ennen kuin liesipalo pääsee syttymään. Aiemmin keittiössä ollut induktioliesi säilytettiin sen turvallisuusominaisuuksien vuoksi. Induktioleden turvallisuutta lisää muun muassa se, ettei liesitaso lämpene, jos lieden päällä ei ole kattilaa, paistinpanna tai vastaavaa. Samoin virta katkeaa automaattisesti, kun kattilan nostaa pois tason päältä. Yhtenäisyyttä keittiön ja muun tilan kesken luotiin tuomalla keittiöön muun muassa saman näköistä ja väristä puupin-

taa, mitä aistiseinässä ja nojatuolien jaloissa on. Tällaisia yhtenäistäviä yksityiskohtia ovat muun muassa tiskiharja, puulasta ja -kauha sekä tablettiteline.



Kuvat 86-87.
Keittiö ennen
ja jälkeen
muutostöiden.



Eteinen

Eteistilan hahmotettavuutta lisättiin rajaamalla se matolla, joka leikattiin mittojen mukaan (kuvat 88-89). Kuramaton etureuna pyöristettiin pehmeään linjan luomiseksi sekä reunojen kääntymisen ja kompastumisen estämiseksi. Samaisesta kuramatosta leikattiin myös pala eteisen kaapiston naulakon alle. Näin ollen kengät ovat mukava ja helppo laskea niille tarkoitetulle paikalle.

Eteiseen lisättiin myös muistitaulu, jonne voi kiinnittää tärkeitä muistiinpanoja ja muistutuksia. Muistitaulun alta löytyvät koukut, joissa voi säilyttää käsilaukkua ja avainta. Koukkuihin on nimetty niihin tar-

koitetut tavarat. Naulakosta on myös helposti saatavilla pitkä kenkälusikka sekä eteisen kaapiston vieressä tuoli kenkien pukemista helpottamaan. Naulakkoon valittiin myös puuteemaa toistavat puiset vaateripustimet, jotka erottuvat valkoista kaappia vasten. Eteisen kaapin päälle kerättiin vanhoja esineitä muistuttamaan kuvitteellisen asukkaan elämästä.

”Lataamo”

Varastona aiemmin käytetty reilun neljän neliömetrin kokoinen tila päätettiin ottaa uутteen käyttöön luoden siihen vielä muuta tilaa rauhallisempi tunnelma (kuva 90). Huoneeseen valittiin hyvin vaaleat sävyt, jotta tilassa on aisteilla mahdollisuus levätä. Tilaan teetettiin mittojen mukaan matalanukkainen luonnonvalkoinen matto, joka peittää koko lattia-alan. Matto antaa pehmeän ja lämpimän tuntoaistimuksen jaloille. Tilaan hankittiin vaalea nojatuoli ja rahi sekä valkoinen lipasto, joka on helposti muutettavissa myös lastenhoitotasoksi. Seinäpintoja ympäröimään ripustettiin kauniisti laskeutuvat ohuet valkoiset verhot, jotka pehmentävät tilan tunnelmaa. Tilaan hankittiin lattiavalaisin, jonka valaistusvoimakkuus on säädettävissä. Tilasta löytyy myös aistivälineitä.

Tila on tarkoitettu paitsi antamaan vinkkejä omaan kotiin tai elinympäristöön vastaavanlaisen tilan toteuttamiseen, myös toimimaan Satakunnan ammattikorkeakoulun henkilökunnan työpäivän aikaista palautumista tukevana tilana, ”Lataamona”, joksi sitä leikkisästi kutsutaan. Tilassa on käytettävissä tablet-tietokone, johon on asennettu fysioterapian koulutusohjelmassa opinnäytetyönä tehtyjä rentoutusharjoitusäänitteitä.

Kuva 90. Varastosta
lataamoksi, jossa voi
rentoutua rauhassa.



Yhteenvetoa Kaikkien Koti -tilan muutostöistä

Tavoitteenamme oli, että Kaikkien Kodissa tuodaan esille Satakunnan ammattikorkeakoulun ja erityisesti Hyvinvointi ja terveys -osaamisalueen vahvuuksia: aistiesteettömyyttä, muistisairaalan toimintakyvyn tukemista sekä perinteisempää esteettömyyttä. Halusimme luoda näitä kaikkia osa-alueita yhdistävän kokonaisuuden, jossa eri ratkaisut tukevat toisiaan muodostaen eheän ja harmonisen kokonaisuuden. Hankkeeseen kuuluneista muista kolmesta kohteesta poiketen tässä kohteessa kehittämistyömme tuloksena syntyi sellainen kodikas ja aistiystavallinen tila, johon on jatkossa mahdollisuus päästä tutustumaan. Tutustumiskäynnillä saa konkreettisesti kokea eron ympäristön ärsykkeiden määrässä astuttaessa kampuksen yleisistä tiloista Kaikkien Koti -tilaan. Tilassa pääsee aistiesteettömyyden ratkaisuiden lisäksi tutustumaan turvallisuutta ja muistisairaalan kotona asumisesta edistäviin ja muistia tukeviin ratkaisuihin. Kaikkien Koti tarjoaa myös yhteistyömahdollisuuksia monien eri tahojen kanssa sekä monipuolisen ympäristön muun muassa tutkimus- ja kehittämiskäyttöön ja opetuksen tueksi.

Tilan muutosten toteuttaminen ei olisi ollut mahdollista ilman tukea. Suuren kiitoksen ansaitsee SAMKin Hyvinvointi ja terveys -osaamisalue paitsi taloudellisesta panostuksesta sekä itse hankkeeseen että tämän kohteen muutostöihin, myös kannustuksesta ja tuesta koko hankkeen toteuttamiseen. SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimusryhmä koki ennen hanketta, ettei Kaikkien Koti edustanut sitä, mihin suuntaan tutkimusryhmä oli matkalla – aistiesteettömyyden kiehtovaan maailmaan. Koimme, että aistiesteettömyyden kehittämistyön edelläkävijänä on tärkeää, että omalla kampuksella on tila, joka on suunniteltu ja toteutettu kehittämistyön tuloksena syntyneitä

periaatteita noudattaen. Kiitos myös kaikille, jotka ovat olleet mukana tekemässä tilan remonttia ja osallistuneet omalla panoksellaan suunnittelu- ja toteutustyöhön.





Mitä aisti- esteettömyydessä on tärkeää huomioida?

HANNA HANNUKAINEN, PAULA HELLBERG JA EMILIA
KARJALA



n tärkeää ymmärtää, että vaikka aistiesteettömät ratkaisut pohjautuvat pääsääntöisesti tutkimustuloksiin, niin yhtä absoluuttista totuutta ei ole: se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Ratkaisuihin vaikuttavat olennaisesti tilankäyttäjien omat yksilölliset haasteet ja rajoitteet sekä kokemukset, mieltymykset, tarpeet ja toiveet. Tämä luokin aistiesteettömään suunnitteluun omat haasteensa. Varsinkin erityisryhmille suunnittelussa tulee ottaa tietyt lainalaisuudet erityisen tarkasti huomioon.

Tähän lukuun on koottu yhteenvedonomaisesti asioita, joita aistiesteettömyydessä on tärkeää huomioida. Tätä lukua voi siis lukea poimien ja keskittyen teemoihin, jotka aistiesteettömyydessä kiinnostavat juuri sinua.

Tilaratkaisut

Kuten kaikessa tilasuunnittelussa, aistiesteettömässä suunnittelussa lähdetään liikkeelle toimivasta pohjaratkaisuista. Toimiva pohja on hyvän suunnittelun perusta. Aistiesteettömyyden kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että pohjaratkaisu on selkeä ja johdonmukainen. Hyvin suunniteltu tila ja ympäristö auttaa tilankäyttäjän kokemaan tilan miellyttäväksi sekä suuntautumaan ja toimimaan tilassa johdonmukaisesti. Selkeä ympäristö luo tilankäyttäjälle tunteen tilanteen hallinnasta sekä edistää myös aivotoiminnan jäsentyneisyyttä. Ahtaat, sekavat ja sokkeloiset tilat puolestaan voivat aiheuttaa turhaa stressiä sekä ahdistusta. (Nousiainen ym. 2014, 70; Ayres 2015, 252.)

Pohjaratkaisuja suunniteltaessa tulee ensisijaisesti ottaa huomioon tilojen toiminnallisuus. Toiminnallisuudella tarkoitetaan sitä, että keskeiset toiminnot on sijoitettu tilaan loogisesti ja niille on varattu tarpeeksi tilaa. Näin päivittäiset toimet sujuvat helposti ja mutkattomasti, eivätkä toimimattomuudellaan aiheuta tarpeetonta lisästressiä. Se, mitkä toiminnot missäkin tilassa ovat keskeisiä, on täysin yksilöllistä. Tämän vuoksi suunnittelussa avainasemassa onkin tilankäyttäjien yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden kartoittaminen. Asunnon pohjasuunnittelussa arjen toiminnallisuutta tukee esimerkiksi hyvin suunnitellut ja tilavat eteis- ja säilytystilat sekä loogisesti suhteessa vaatesäilytys- ja suihkutiloihin sijoitettu kodinhoitotila tai kuraeteinen. Säilytystilojen tärkeys korostuu etenkin keittiön, harrastustoiminnan, siivousvälineiden, vaatehuollon ja muun irtaimiston suhteen. (RT 93-10923, 2008.) Toiminnallisuuden kannalta on myös tärkeää miettiä esimerkiksi tasoeroja ja tilantarvetta suhteessa eri toimintoihin. On tarpeellista huomioida esteetön ja helppo kulku eri tiloihin. Fyysinen esteettömyys luokin tilasuunnittelussa hyvän pohjan aistiesteettömyydelle, joten esteettömyyden suunnittelu- ja mitoitusperiaatteisiin on hyvä tutustua perusteellisesti aistiesteettämiä tiloja suunniteltaessa. Ratkaisevaa on myös jo suunnitteluvaiheessa pohtia kalusteiden tuleva sijoittelu selkeään ja toimivan lopputuloksen takaamiseksi.

Aistiesteettömyydessä suunnittelussa käytetään usein termiä ”Tiloja tilojen sisällä”. Tällä tarkoitetaan sitä, että eri toiminnot on selkeästi jaettu ja rajattu, vaikka kyseessä olisikin yksi iso tila. Pohjaratkaisut asunnoissa ovatkin nykyisin usein avaria. Esimerkiksi erillistä keittiötä ei välttämättä enää ole. Myös yksiöissä niin sanottu makuutila on sijoitettava usein samaan tilaan keittiön ja työskentelytilan kans-

sa. Variaatioita tällaisista tiloista monia. Tällöin esimerkiksi kaluste- ja materiaaliratkaisuilla voidaan rajata toimintakokonaisuuksia ja -alueita ja näin lisätä tilojen hahmotettavuutta.

Aistiesteettömässä suunnittelussa tilojen selkeyden ja toiminnallisuuden ohella erityisen tärkeä huomioitava seikka on yhteisöllisyys ja yksityisyys. Tilassa tulisi olla mahdollisuus niin yhdessä tekemiseen kuin omiin oloihin vetäytymiseen. Myös mahdollisuus vetäytyä sivummalle, olematta kuitenkaan yksin, on otettava huomioon. Erilaisten tilojen tarjoaminen tukee käyttäjän vapauttaa päättää ja säädellä omaa osallistumistaan. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että esimerkiksi yhteiseen suurempaan oleskelutilaan voi sivummalle sijoittaa pienen rajatun luku- tai makoilunurkkauksen. Myös esimerkiksi liukuovilla erotettavat tilat mahdollistavat tilojen muuntelun. Tilojen muunneltavuus tukee omalta osaltaan tilankäyttäjien eri mielialoista ja kuormitustiloista johtuvaa yksityisyyden ja yhteisöllisyyden tarvetta. Muokattavissa olevat tilat muuntuvat sen mukaan, mikä tarve yksilöillä kulloinkin on. Jaakkola (2018, 19, 37–38) osoittaa myös mielenkiintoisen faktan yhteisöllisyydestä ja fyysisestä läheisyydestä. Fyysisessä läheisyydessä yhdessä olossa ja kosketuksessa kehon voimakas oksitosiinivälitteinen rauhoittumisjärjestelmä aktivoituu. Rauhoittumisjärjestelmän aktivoituminen auttaa stressinsäätelyssä sekä estää stressijärjestelmän aktivoitumista. Tämä tukee omalta osaltaan myös yhdessäolon mahdollistavien ratkaisuiden huomioon ottamista suunnittelussa.

Aistiesteettömässä suunnittelussa myös huoneiden sijoitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Huoneet tulisi suunnitteluvaiheessa sijoittaa niin, että jokaisella tilankäyttäjällä olisi mahdollisuus palautumista tukevaan mielekkääseen tekemiseen häiritsemättä muita, eikä

tulisi myöskään itse häirityksi. Esimerkiksi lapsille luontaisia palautumiskeinoja ovat liikunta ja leikki. Isompien lasten leikkitilat ja tilat tulisikin sijoittaa niin, etteivät näistä aktiviteeteista kantautuvat äänet häiritsisi muita perheen jäseniä. Toki tämä pätee yhtä lailla kaikkeen muuhunkin äänekkääseen toimintaan ja tekemiseen. Äänimaailman kannalta myös tilan muotoon kannattaa kiinnittää huomiota. Pyöreät ja kaarevat muodot tiloissa vaikeuttavat äänimaailman hallintaa, joten vaihtelevat, moniulotteiset katto- ja seinäpinnat ovat suositeltavia (SIT 05-610038, 2006).

Makuuhuone, työ- ja harrastetilat ovat usein niitä tiloja, joihin vetäydytään lepäämään tai keskittymään tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin. Nämä tilat tulisi sijoittaa suhteessa muihin tiloihin niin, että yksityisyys ja rauha säilyvät. Esimerkiksi niin, että yksitasoisessa asunnossa äänekkäät ja hiljaisuutta vaativat toiminnot pyritäisiin sijoittamaan eri puolille asuntoa, kun taas useampitasoisissa asunnoissa, jos suinkin mahdollista, nämä tilat sijoitettaisiin mielellään kokonaan eri kerrokseen. (SIT 05-610038, 2006.) Huoneiden sijoittelussa tulee ottaa huomioon myös kulkuväylät. On tärkeää huomioida miten ja mitä kautta kulku tilasta toiseen tapahtuu. Huoneet, joissa vaaditaan rauhaa, tulisi sijoittaa niin, että kulku ei tapahtuisi näiden tilojen ohi eikä varsinkaan läpi. Näissä tiloissa tulisi ottaa myös huomioon muun muassa vesijohdot, viemäröinti, ilmanvaihto, tekninen tila ja muut melua aiheuttavat lähteet, kuten kodinkoneet. Suunnitteluvaiheessa talotekniset järjestelmät tulisikin sijoittaa ääniteknisesti toisarvoiseen tilaan. (LVI 20-10328, 2011.)

Asunnon pohjaa suunniteltaessa kannattaa myös pitää silmällä tilojen sijoittelu suhteessa koko rakennuksen ympäristöön ja ulkoisiin tekijöihin. Esimerkkinä näistä esimerkiksi aurinko, vilkkaat autotiet,

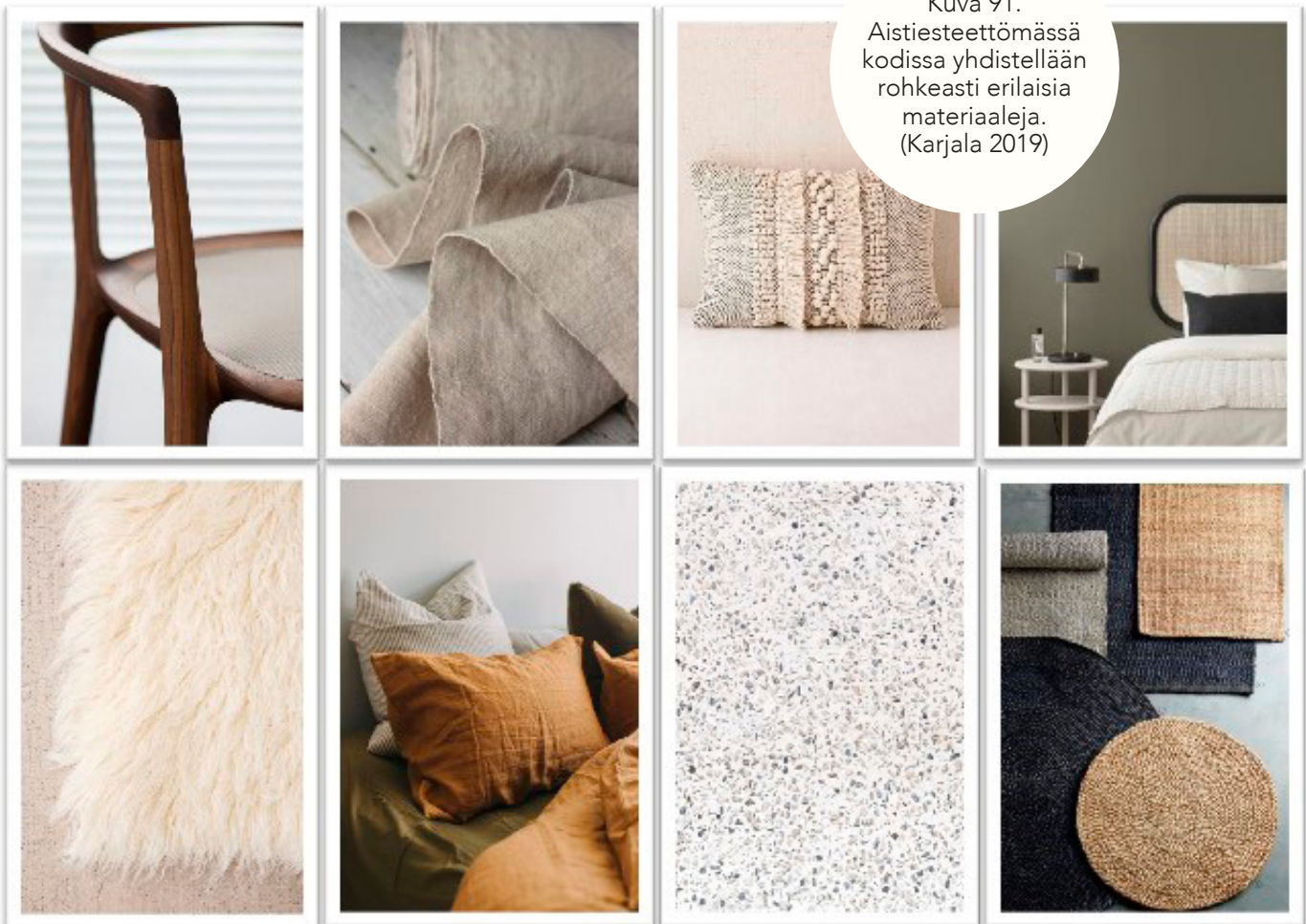
parkkipaikat ja muut meluhaitat, lähellä olevat naapurit sekä maise-matekijät. Lisäksi yksilöllisiä haasteita omaavien erityisryhmien tiloja suunniteltaessa tulisi aiheeseen perehtyä aina alan asiantuntijoiden johdolla ja huomioida kunkin ryhmän ja yksilön erityistarpeet. Nämä tarpeet usein poikkeavat huomattavasti tavanomaisen perheen tai yksilön tarpeista. Kaiken kaikkiaan huolella suunnitellut, ratkaisuiltaan selkeät, johdonmukaiset ja joustavat tilaratkaisut pitävät huolen siitä, että asunto sopii erilaisten käyttäjien yksilöllisiin ja muuntautuviin asumistarpeisiin (RT 93-10923, 2008).

Materiaalit

Materiaalien huolellinen valitseminen aistiesteettömässä suunnittelussa ovat yksi sen merkittävimmistä tehtävistä. Siinä missä esimerkiksi valaistus on yksinomaan visuaalinen tekijä, materiaalivalinnat vaikuttavat aivan jokaiseen aistiimme ja näin ollen tilan kokonaisvaltaiseen kokemiseen. Aistien näkökulman lisäksi materiaalivalinnoissa tulee toki lisäksi ottaa huomioon niin turvallisuus- ja kestävyystekijät kuin se, että materiaali palvelee mahdollisimman hyvin kohdetilan vaatimuksia.

Materiaalivalinnat vaikuttavat olennaisesti tilan viihtyvyyteen. Ne vaikuttavat vahvasti sekä visuaalisella tasolla että äänimaailman sekä tuntoaistin välityksellä. Materiaalit, jotka tuntuvat, näyttävät, kuulostavat ja jopa tuoksuvat hyvältä, luovat tilasta ja ympäristöstä positiivisen moniaistisen kokemuksen (Nousiainen ym. 2014, 79). Ihminen on suunniteltu nauttimaan asioista, jotka edistävät aivojen kehitystä ja näin ollen voidaanakin ajatella erilaisten aistimuksen olevan ”aivojen ruokaa”. Lapsilla sensomotorinen kehitys tapahtuu seitsemän ensimmäisen

mäisen elinvuoden aikana, joten etenkin pienille lapsille tulisi tarjota mahdollisimman monipuolisia aistikokemuksia. (Ayres 2015, 30, 41–43.) Tätä kehitystä voimme tukea mainiosti esimerkiksi juuri materiaallivalintojen kautta, erilaisten katseltavien ja kosketeltavien pintojen, tekstuurien ja värimaailmojen muodossa (kuva 91).



Aistiesteettömässä kodissa materiaalien kirjon tulisi olla mahdollisimman monipuolista; kovaa, pehmeää, sileää, pörröistä ja karheaa – toki kuitenkin ajatuksella yhdistettyinä harmonisen kokonaisuuden takaamiseksi. Äänimaailmaa ja tilan akustiikkaa suunnitellessa materiaalivalinnoilla on suuri merkitys. Tasaiset, kovat pinnat heijastavat ääntä tehokkaasti, joten niitä tulisi mahdollisuuksien mukaan välttää. Haastavaa on, että laajimmissa pinnoissa kuten lattioissa, seinissä ja katossa käytetään useimmiten juuri tällaisia tasaisia ja kovia pintamateriaaleja. Oikein muotoiltuna ja hyvällä suunnittelulla pinnat kuitenkin saadaan toimimaan kohtalaisen hyvin ääntä hajottavina materiaaleina. Hyvä huoneakustiikka muodostetaan asuintiloissa pääsääntöisesti kuitenkin eri vaimennusmateriaaleilla (kalusteet ja tekstiilit). (SIT 05-610038, 2006.)

Materiaalien akustisia ominaisuuksia tarkastellaan niiden absorptiosuhteella, joka ilmaisee materiaalin pinnan kykyä sitoa ääntä. Mitä korkeampi arvo, sitä enemmän materiaali vaimentaa ääniä. Akustisesti miellyttävässä tilassa tulisi yhdistellä absorptiosuhteeltaan eriarvoisia materiaaleja. Myös materiaalien paksuus vaikuttaa siihen minkälaisia ääniä materiaali vaimentaa. Korkeiden äänien vaimentamiseen riittävät usein ohuetkin materiaalit, kun taas paksut, huokoiset tai rei'itetyt materiaalit vaimentavat erityisen hyvin matalia ääniä. Kaiken kaikkiaan äänimaailman kannalta materiaalivalinnoissa on hyvä suosia pehmeitä, huokoisia, reikäisiä ja pinnoiltaan monimuotoisia materiaaleja. (SIT 05-610038, 2006.)

Visuaalisella tasolla negatiivisia ärsykeitä minimoidessa materiaaleissa tulee ottaa huomioon etenkin pintojen heijastavuus. Kiiltävät pinnat, kuten lasi ja korkeakiiltoiset kalusteet heijastavat hyvin valoa ja voivat aiheuttaa ikäviä heijastumia ja tätä kautta epätoivottua





kuormittumista näköaistin välityksellä. Tästä syystä aistiesteettömässä suunnittelussa suositaan lähtökohtaisesti mattapintaisia materiaaleja. Visuaalisuuden kannalta materiaalien täytyy toki miellyttää silmää. Materiaalivalinnat ovatkin yksi niistä elementeistä, jossa tulee suunnitteluvaiheessa tehdä tiivistä yhteistyötä tilan käyttäjien kanssa. Aistiesteettömyydessä on hyvin tärkeää, että koti on asujansa näköinen. Omannäköiset ratkaisut luovat kodista miellyttävän, kotoisan, tutun ja turvallisen ja myötävaikuttavat omalta osaltaan kuormituksesta palautumiseen.

Hajuaistin kannalta materiaaleissa korostuu muun muassa käsittelyaineista, värjäysmenetelmistä sekä erilaisista liuottimista ja liimoista johtuvien päästöjen huomioiminen. Materiaaleja valitessa on syytä ottaa huomioon, että tuotteet täyttävät vaaditut allergianäkökulmat sekä sosiaali- ja terveysministeriön (2015) asumisterveysasetusten mukaiset rajat, eivätkä aiheuta haju- tai muuta ärsytyshaittaa tilankäyttäjille (545/2015). Yleisesti voidaan materiaaleissa myös huomioida myös se, että kovat ja kylmät materiaalit välittävät vähemmän hajua kuin pehmeät ja lämpöiset materiaalit. (Hatt & Dee 2012, 14.) Aistiesteettömässä suunnittelussa tuoksumailma tulisi pitää mahdollisimman mietona ja miellyttävänä: ääritapauksissa toki niin hajusteettomana kuin mahdollista.

Aistiesteettömän kohteen materiaalivalinnoissa suositaan lähtökohtaisesti aina luonnonmateriaaleja. Tämän lähtökodan takana ovat vahvasti ympäristöpsykologiaan pohjautuvat tutkimustulokset luontoympäristöjen ja rakennetun ympäristön luontoelementtien elvyttävyydestä. Myös aistiesteettömyyden parissa tehtyjen kartoitustulosten pohjalta positiivisten aistikokemusten ja negatiivisten ärsykkeiden näkökulmasta luonnonmateriaaleilla sisustettu tila on niin

visuaalisesti kuin tuoksu- ja äänimaailmaltaan huomattavasti miellyttävämpi kuin keinotekoisista materiaaleista koostuva ympäristö. Luonnonmateriaalit ovat rauhoittavia, lämpimiä ja ”aitoja” ja näin olen myös tunnetasolla yksilöön vetoavia. (Nousiainen ym. 2014, 79.) Tutkimusten mukaan luonnonmateriaalit sisätiloissa myös alentavat stressitasoja sympaattisen hermostomme välityksellä ja näin tukevat yksilöä stressin säätelyssä (Fell 2015). Luonnonmateriaalit tiloissa luovat meille miellelyhtymiä oikeasta luontoympäristöstä ja tätä kautta vaikuttavat meihin positiivisesti samalla tavoin kuin autenttisessa luontoympäristössä oleminenkin.

Luonnonmateriaaleista puu on moninaisten myönteisten ominaisuuksiensa vuoksi ylivoimainen valinta aistiystävällisiä materiaaleja pohdittaessa. Puun eläväinen tekstuuri, miellyttävä tuoksu ja äänimaailma, lämmöneristävyys ja kyky tasata sisäilman kosteutta on aistiesteettömän suunnittelun kannalta huomionarvoista (Nousiainen ym. 2014, 83). Puu on myös antibakteerinen materiaali ja sen työstö- ja käsittelymahdollisuudet ovat lähestulkoon rajattomat. Puu sopii siis hyvin monipuolisesti eri käyttökohteisiin ja tiloihin, niin kalusteissa kuin sisäpintojenkin verhoilussa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että puun suotuisia vaikutuksia ei näytä voivan korvata erilaisilla puujäljitelmillä, joita markkinoilta löytyy tällä hetkellä runsaasti. Sellaisissa kohteissa, joissa olosuhteet ehdottomasti vaativat keinomateriaalin, kuten vinyylimaton käytön, voidaan ajatella, että aistiesteettömyyden kannalta luonnon jäljitteleminen on kuitenkin parempi kuin täysin luonnoton keinotekoinen pinta. (Puuinfon verkkosivut 2018.)

Keinotekoiset materiaalit, kuten metalli, muovi, lasi, keinokuituiset tekstiilit sisustusmateriaaleissa luovat varsin yksitoikkoisen aistikokemuksen (Nousiainen ym. 2014, 79). Tämän lisäksi nämä materiaalit

myös aiheuttavat ominaisuuksillaan luonnonmateriaaleja useammin negatiivisia, kuormittavia aistiärsykeitä. Keinotekoiset materiaalit ovatkin usein ihoa vasten kylmiä ja kovia, ja äänimaailman osalta terävät ja kovat äänet aiheuttavat negatiivisia ärsykeitä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kovien tai keinotekoisien materiaalien, kuten muovin tai alumiinin, koskettaminen jopa luo kehossa lievän stressireaktion (Sakuragawa ym. 2008, 107–113). Keinotekoisien materiaalien kiiltävät, kovat ja tasaiset pinnat ovat myös usein juuri niitä, jotka valaistuksen kanssa tuottavat ikäviä heijastumia tilaan.

Muita aistiesteettömässä sisustuksessa suosittavia luonnonmateriaaleja puun ohella ovat esimerkiksi luonnonkivi, keraamiset laatat, savi, korkki, villa, puuvilla ja pellava sekä erilaiset muut kasvikuudit kuten sisal, hamppu, rottinki ja juutti. Luonnonmateriaalien tuomisessa tilaan voi käyttää omaa luovuutta. Esimerkiksi hiekkaa, kiviä, oksia, käpyjä, lehtiä ja erilaisia heiniä voidaan käyttää erilaisina koriste- ja sisustuselementteinä. Luonnonmateriaalien käyttöä puoltaa myöskin se, että pitkään pinnalla olleen korkeakiiltoisen, kokovalkoisen sekä musta-valko-harmaan kodin trendit ovat kovaa vauhtia väistymässä ja tilalle on tulossa syviä luonnonvärejä ja autenttisia materiaaleja hyödyntävä suuntaus. Aistiystävällisten ratkaisujen puolesta puhuvat nyt siis myös ajankohtaiset sisustustrendit.

Kalusteet

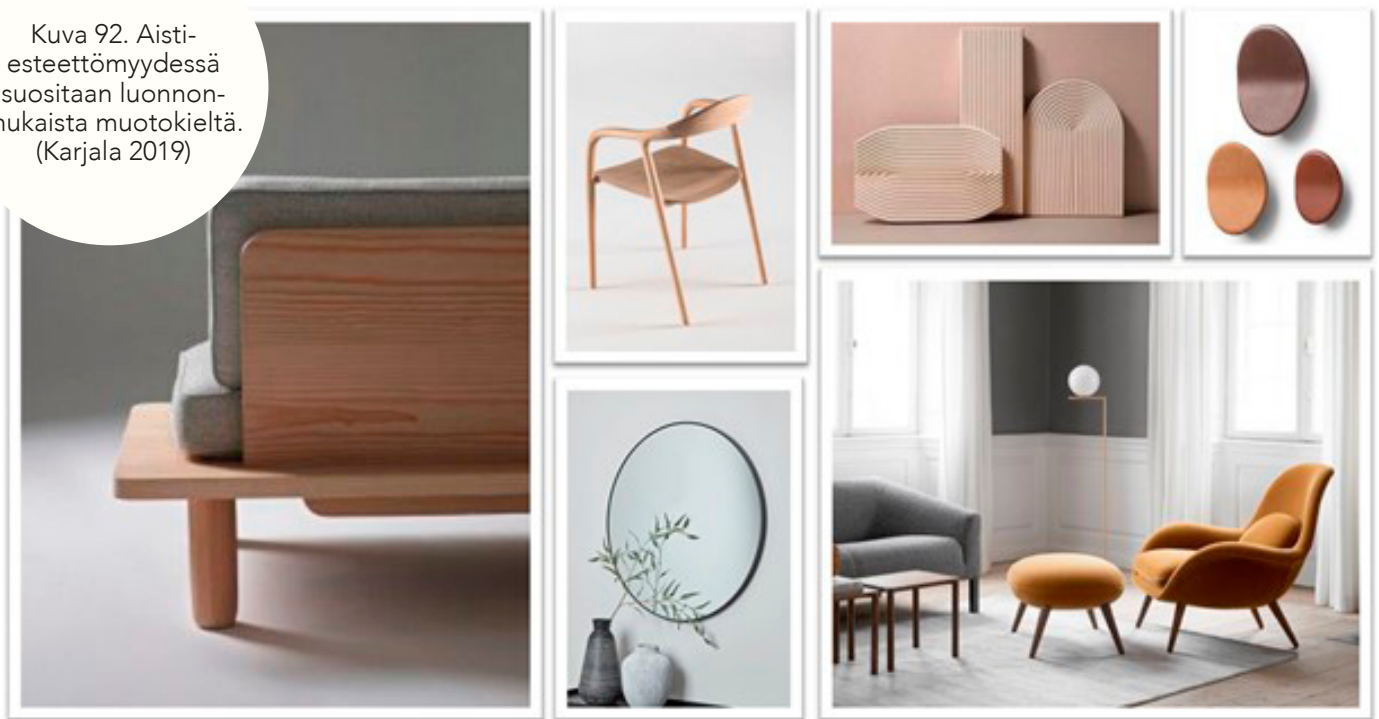
Kalusteiden valinnassa lähdetään liikkeelle aina tarpeesta. Tarpeiden kartoituksessa tulee ottaa huomioon muun muassa kunkin tilan keskeiset toiminnot, tilankäyttäjien määrä, heidän toiveensa ja mahdolliset rajoitteensa. Kalusteiden sijoitus, mitoitus, materiaali, muotokieli



ja muiden ominaisuuksien valinta pohjaavat vahvasti edellä mainittuihin seikkoihin. (RT 09-10884, 2006.) Kun lähtökohtana suunnittelussa on aistiesteettömyys, on tiettyjä seikkoja, jotka tulee erityisesti huomioida.

Hyvänä lähtökohtana suunnittelussa on kalusteen tarkoituksenmukaisuus, toimivuus ja käyttömukavuus. Kun kaluste tai huonekalu valitaan tarpeitaan vastaavaksi, tukee se arjen sujuvuutta osana suurempaa tilakokonaisuutta. Aistiesteettömyydessä korostetaan etenkin kunkin tilankäyttäjän, kuten lasten ja vanhusten, omatoimisuutta ja

Kuva 92. Aistiesteettömyydessä suositaan luonnonmukaista muotokieltä. (Karjala 2019)



päivittäisiä toimia tukevia ratkaisuja. Aistiesteettömässä suunnittelussa on alusta saakka paneuduttu esimerkiksi hyvin suunniteltuihin ja sijoitettuihin säilytysratkaisuihin. Kun jokaisella tavaralla on selkeä oma paikkansa, helpottaa se huomattavasti omalta osaltaan arjen toimivuutta.

Käyttömukavuudesta puhuttaessa korostuvat kalusteissa etenkin materiaalivalinnat, muotoilu ja mitoitus. Toki nämä seikat vaikuttavat myös vahvasti visuaalisella tasolla. Materiaalit, niiden värimaailma ja tekstuuri tulisivat valita niin, että ne ovat miellyttäviä niin koskettaessa kuin katseltaessa. Kuten pintamateriaaleissa, myös kalusteissa ja niiden verhoiluissa suositetaan materiaaleina lähtökohtaisesti luonnonmateriaaleja niiden aistirikkaiden ominaisuuksien vuoksi. Mitä taas kalusteiden muotokieleen tulee, vältetään valinnoissa mahdollisuuksien mukaan teräviä kulmia sekä liiallista suoraviivaista, ”luonnotonta” muotoilua. Aistiesteettömyydessä suositetaan enemmän orgaanisia, pyöristettyjä ja vaihtelevia ja muotoja, jotka luovat aistien välityksellä assosiaatioita luontoympäristöön (kuva 92). Tärkeää on pitää linjat ja muodot selkeinä. Terävien kulmien välttäminen on toki myös osa tilan turvallisuutta. Oikea mitoitus kalusteissa taas mahdollistaa omalta osaltaan sen, että ne ovat eri ikäisten, kokoisten ja mahdollisia fyysisiä rajoitteita omaavien henkilöiden mukava käyttää. On helppo palauttaa mieleen, kuinka kova akustiikka on asumattomassa ja kalustamattomassa talossa verrattuna asuttuun kotiin, jossa ääni taittuu ja pehmenee lukemattomista henkilökohtaisen elämän esineiden pinnoista (Pallasmaa 2016, 40).

Kalusteiden materiaalivalinnoilla, muotoilulla ja sijoittelulla voidaan edistää olennaisesti tilan miellyttävää akustiikkaa. Pehmeästi verhoillut kalusteet sekä tekstiilit absorboivat ääntä ja näin vaimenta-



Kuva 93. Tilaa voi jakaa erilaisilla elementeillä (Karjala 2019)

vat kuormittavaa äänimaailmaa varsin tehokkaasti. (SIT 05-610038, 2006). Äänimaailman osalta tulee ottaa huomioon myös kalusteista itsestään lähtevät äänet. Näitä ääniä voi syntyä välillisesti esimerkiksi kalusteita siirreltäessä, kaapin ovia suljettaessa, ja laskettaessa tavaroita erilaisille pinnoille. Näihin ääniin voi vaikuttaa niin materiaalivalinnoilla kuin erilaisilla äänenvaimentimilla, kuten huopatosuilla ja tiivisteillä. Kalusteilla voidaan vaikuttaa myös tilankäyttäjien vuorovaikutukseen sekä yhteisöllisyyden ja yksityisyyden säätelyyn. Kalusteita voidaan käyttää muun muassa eri toimintoja rajaavina ja tiloja jakavina elementteinä (kuva 93). Myös yhdistelemällä erilaisia ja eri kokoisia kalustekokonaisuuksia, esimerkiksi istuinryhmiä, voidaan tukea yksilöiden osallistumista kulloisenkin tarpeen mukaan. Tämän

vuoksi tilojen ja toimintojen muunneltavuus on otettava huomioon niin pohjaratkaisuissa kuin kalusteissa. Myös tilan hahmottamisen ja johdonmukaisuuden kannalta on tärkeää, että eri toiminnot on jaettu ja rajattu tilassa selkeästi.

Tilan jakamisessa apuna voi käyttää esimerkiksi hyllyköitä, sermejä ja seinäkkeitä, sohvia, mattoja, verhoja ja kasveja. Kalusteilla tilaa rajattaessa on tärkeää kuitenkin huomioida esteettömät kulkuväylät sekä tilan kokonaisvaltainen toimivuus. Myös visuaalisesti tarkasteltuna on kaikilla kalusteille hyvä jättää hieman tilaa ”hengittää”. Liian ahtaasti kalustettu tila voi luoda kaaosmaisen vaikutelman. Kalusteiden sijoittelulla luotu hyvä tasapaino tilassa edesauttaa rauhoittavan ja selkeän tunnelman luomisessa. Kalusteiden avulla voidaan tilaan luoda myös erilaisia palautumista tukevia virikkeitä. Erityisesti lapsia on tärkeä tukea ensimmäisenä seitsemänä ikävuotena, jolloin aistisäättely ja motoriikka kehittyy huippuunsa. Lasten sensomotorisen kehityksen ja näin myöhemmän oppimisen tueksi tilaan on siis hyvä tuoda monipuolisia aistikokemuksia tarjoavia kalusteita ja elementtejä. (Ayres 2015, 41.) Talo Haltiattaessa perheen lapsia ajatellen tiloihin tuotiin esimerkiksi puolapuut, trampoliini, keinu, voimistelurenkaat, leuanvetotanko ja allas.

Aikuisilla virikkeet voidaan rinnastaa miellyttävään harrastustoimintaan. Miellyttävän tekemisen ja palauttavan harrastustoiminnan mahdollistavat tilat ja kalusteet tulisi huomioida myös aikuisten osalta. Samoin unen, levon ja rauhoittumisen näkökulmasta kalusteisiin tulee kiinnittää huomiota. Esimerkiksi unen laadun kannalta on tärkeää, että sängyssä on patjojen ja tyynyjen osalta huomioitu hyvä nukkumisergonomia. (Selkäkanavan verkkosivut 2019.) Lisäksi pitää muistaa,

että aistiesteettömyys ei missään nimessä tarkoita vain uusia hankintoja: kodin on ehdottoman tärkeää olla omistajansa näköinen.

Valaistus

Valaistus on yksi tärkeimmistä tilasuunnittelun osa-alueista. Valaistuksen tärkeyttä ei voida koskaan painottaa liikaa, mutta siihen tunnutaan asuntopuunnittelussa kiinnitettävän valitettavan usein liian vähän huomiota. Hyvin suunniteltu, oikeanlainen valaistus takaa tilassa näkemisen ja toimimisen sekä viihtyvyyden, turvallisuuden ja terveellisuuden. Oikeanlainen valaistus myös tukee tilan hahmotettavuutta ja sillä voidaan edesauttaa tilassa orientoitumista. Valaistuksen avulla tilaan voidaan luoda myös erilaisia tunnelmia. (Esim. Innolux 2014.)

Hyvin suunniteltuun valaistukseen kuuluvat olennaisina elementteinä oikea valon laatu, väriominaisuudet, sijoittelu ja suuntaaminen sekä riittävä valon määrä ja häikäisytekijöiden huomioiminen (SIT 63-610044, 2007). Ihminen saa valtaosan, noin 80 prosenttia kaikesta aistitiedosta näköaistinsa kautta (Nienstedt ym. 2006). Tästä syystä on ymmärrettävää, miksi etenkin visuaaliset tekijät, kuten vääränlainen valaistus tilassa aiheuttaa aistiherkälle yksilölle helposti kuormitusta. Tällä perusteella valaistus tulee aistiesteettömässä suunnittelussa suunnitella erityisen huolellisesti.

Keinovalaistus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: yleisvalaistukseen ja kohdevalaistukseen. Optimaalisen lopputuloksen takaamiseksi valaistuksen tulisi aina koostua näiden kahden osa-alueen yhdistelmästä eli useammasta erilaisesta valonlähteestä (SIT 63-610044, 2007). Myös tilan estetiikkaa tukevat sisustusvalaisimet voi-

daan niiden käyttötarkoituksen perusteella luokitella omaksi erilliseksi ryhmäkseen (Innolux 2014).

Yleisvalaistuksen tarkoituksena on tukea tilassa toimimista ja turvallisuutta sekä helpottaa näkemistä etenkin tarkkuutta vaativissa tehtävissä. Tiloja, joissa riittävän tehokkaaseen yleisvalaistukseen tulisi erityisesti kiinnittää huomiota ovat keittiö, pesutilat, työ- ja harrastetilat, vaatehuone sekä eteinen. Optimaalinen yleisvalaistus asunnossa on voimakkuudeltaan riittävä, värilämpötilaltaan neutraali ja valaisee koko tilan tasaisesti jättämättä tilaan suuria kontrastieroja

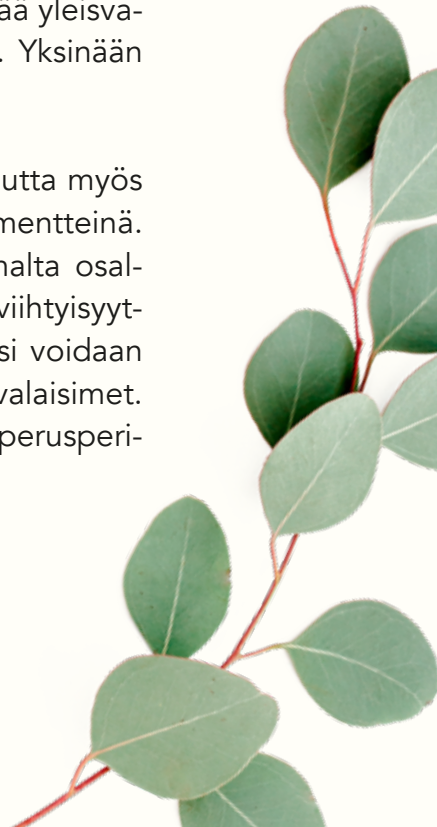


varjojen muodossa. Yleisvalaistuksessa valaisimissa voidaan käyttää niin suoraa kuin epäsuoraa valonlähdettä, mutta aistiesteettömässä suunnittelussa kuitenkin suositaan lähtökohtaisesti epäsuoraa valoa (kuva 94). (SIT 63-610044, 2007.)

Epäsuoraa valoa tuottavassa valaisimessa valonlähde on piilotettu, eikä se näin ollen aiheuta häiritsevää ja epämiellyttävää häikäisyä. Epäsuorassa valaistuksessa valo heijastuu pintojen kautta ja on oikein toteutettuna pehmeämpi sekä miellyttävämpi kuin suora valonlähde. (SIT 63-610044, 2007.)

Suunnattavalla kohdevalaistuksella pyritään taas korostamaan tiettyjä pintoja, värejä tai muita visuaalisia elementtejä tilassa. Kohdevalaisia harkitusti suuntaamalla voidaan ohjata tilankäyttäjän katsetta ja jopa kulkua tiettyyn suuntaan sekä lisätä tilan ja tavaroiden hahmotettavuutta luomalla oikeissa paikoissa kontrastieroja valon ja varjon avulla. (SIT 63-610044, 2007). Kohdevaloa voidaan myös käyttää yleisvalon tukena erityistä tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä. Yksinään käytettynä ne toimivat erinomaisina tunnelmaluojina.

Erilaiset sisustusvalaisimet toimivat toki valonlähteenä, mutta myös tilan viihtyvyyden ja estetiikan kannalta tärkeinä elementteinä. Kauniisti muotoillut, tarkoin valitut valaisimet tukevat omalta osaltaan tilan tavoiteltua tyyliä ja tunnelmaa. Ne luovat näin viihtyisyyttä muiden sisustuselementtien rinnalla. Sisustusvalaisimiksi voidaan mieltää kaikki koristeelliset riippu-, lattia-, seinä- ja pöytävalaisimet. Sisustusvalaisimien käytössä ja sijoittelussa pätevät samat perusperiaatteet kuin muidenkin valaisimien kanssa.



Tunnelman näkökulmasta valaistuksen muunneltavuus on tärkeää: Esimerkiksi himmeä valo ja valon luomat varjot tekevät tiloista moniselitteisiä ja näin stimuloivat mielikuvitustamme (Pallasmaa 2016, 37). Muunneltavuudella tarkoitetaan muun muassa eri vuorokaudenaikojen, toimintojen, tilanteiden ja tarpeiden mukaan säädettävää valaistusta. Tämän mahdollistavat monipuolisesti valitut valonlähteet, mutta myös valaisimien himmentämisominaisuus. Aistiesteettömissä kohteissa valojen himmennettävyys on merkittävää eri vireystilojen huomioimisen sekä kuormituksen vähentämisen ja palautumisen tukemisen kannalta. Jos himmentämisominaisuuteen ei ole mahdollisuutta, voidaan valojen muunneltavuus ratkaista sijoittamalla tilaan paljon eri tyyppisiä, tehoisia sekä värilämpötilaltaan erilaisia valaisimia, joita käytetään erikseen tai yhdessä, eri tilanteiden ja tarpeiden mukaan. Onkin hyvä muistaa se, että tarkoitus ei ole käyttää kaikkia valonlähteitä samanaikaisesti. Esimerkiksi yleisvalaistusta käytetään vain silloin, kun näkeminen tilassa on ensiarvoisen tärkeää, esimerkiksi siivotessa, ruokaa laittaessa ja tietyillä erityisryhmillä. (Innolux 2014.)

Kaikkien valaisimien sijoittelussa tulee huomioida myös se, että valaisimet eivät estä näkyvyyttä tilassa. Häikäisytekijät tulee huomioida niin itse valonlähteestä kuin pintojenkin kautta: ikkunoihin ja kiiltäviin pintoihin suuntaamista tulee välttää. Aistiesteettömyyden kannalta on myös ehdottoman tärkeää huomioida, ettei valaisimesta tule häiritsevää sähköjännitevälkyntää eli ettei valo vilku ja värise. (SIT 63-610044, 2007.) Hyvän ja miellyttävän valaistuksen mittarina voidaankin tietyissä tilanteissa pitää sitä, valaistus on lähestulkoon huomaamaton.



Kuva 95.
Luonnonvalon
määrään sisätiloissa
voi vaikuttaa
arkkitehtuurin ja
sisustusarkkitehtuurin
keinoin. (Karjala 2019)

Luonnonvalo, kuten muutkin luontoelementit sisätiloissa tukevat tutkitusti hyvinvointiamme. Valo vaikuttaa muun muassa aivojemme serotoniinin tuotantoon. Tätä kautta sillä on huomattava mielialaa kohottava vaikutus. Luonnonvalo myös säätelee luonnollista vuorokausirytmiamme, immuunijärjestelmäämme, hormonituotantoamme sekä aineenvaihduntaamme (Vainikainen 2017, 39; Meriläinen & Tarvainen 2017). Luonnonvalon huomioiminen tilasuunnittelussa ei siis ole yhdentekevää. Tästä syystä luonnonvalon tuloa tiloihin ei suunnittelu- ja rakennusvaiheessa tulisi rajoittaa, vaan sille pitäi-

si antaa ikkunoilla vain kauniit kehykset. Luonnonvalo, tai päivänvalo, koostuu suorasta auringonvalosta sekä taivaan hajavalosta. Suora auringonpaiste on usein näistä se, joka aiheuttaa enemmän negatiivisia ärsykyksiä. Tilaratkaisuilla voidaan olennaisesti vaikuttaa luonnonvalon positiivisten ominaisuuksien optimaaliseen käyttöön sekä negatiivisten vaikutusten minimoimiseen. Esimerkiksi huoneiden sijoittelussa tulisi huomioida kunkin tilan sijainti suhteessa aurinkoon ja tarvittavaan valomäärään. Toiset tilat ja toiminnot hyötyvät enemmän auringonvalosta kuin toiset. (Nousiainen et al. 2014, 47; RT 07-10912.) Liiallisen valotehon ja suoran auringonpaisteen negatiivisten vaikutusten, kuten häikäisyn ja kuumuuden, säätely tapahtuukin enemmän erilaisilla aurinkosuojilla ja pimennysmenetelmillä. Etenkin makuuhuoneissa, pimennysmahdollisuus takaa paremman unenlaadun valoisina vuodenaikoina ja näin ollen on tärkeä osa palautumista tukevia sisustusratkaisuja.

Luonnonvalon säätelymahdollisuus on myös tärkeä tiloissa, joissa tapahtuu keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativaa työskentelyä. Luonnonvalon maksimaalinen hyödyntäminen tapahtuu arkkitehtuurin ja sisustussuunnittelun keinoin (kuva 95). Esimerkiksi lähelle katonrajaa sijoitettu ikkuna tuo huoneeseen huomattavasti enemmän luonnonvaloa kuin matalammalle sijoitettu ikkuna. Ikkunoiden sijoittelua mietittäessä tulee myös huomioida se, että valo jakautuu tasaisesti koko tilaan. Vaaleat pinnat toistavat valoa paremmin kuin tummat pinnat: tiloissa, joissa luonnonvalolle on erityisesti tarvetta, tulisi miettiä suurien pintojen värimaailmaa, kuitenkin häikäisytekijät huomioiden. Sisätiloissa tulisi myös huomioida valon esteetön kulku syvemmälle tiloihin. Tähän voidaan vaikuttaa seinien aukotuksin, kalusteiden sijoitteluin sekä materiaalivalinnoin. (Nousiainen ym. 2014, 47; RT 07-10912.) Aistiesteettömyys on tärkeää huomioida myös verho-

jen ja sälekaihtimien valinnassa, jotta valoa saadaan tiloihin riittävästi, mitta samalla vältetään turhia heijastuksia. On myös hyvä muistaa, että tilassa olevat liialliset visuaaliset ärsykkeet saattavat suunnata huomion pois meneillään olevasta asiasta. (Ståhlberg 2001, 29, 31.)

Tutkimukset osoittavat myös, että liian vähäinen luonnonvalon saaminen voi aiheuttaa esimerkiksi kaamosmasennukseksi kutsuttua tilaa, joka ilmenee pimeiden talvikuukausien aikana muun muassa alakulona, ahdistuneisuutena ja ärtyneisyytenä. Pimeinä vuodenaikoina tuleekin huolehtia, että vähäinen luonnonvalo hyödynnetään kokonaisuudessaan. Vaikka keinovalolla ei voida korvata luonnonvaloa hyvinvoinnin edistäjänä, tutkimuksissa on kuitenkin saatu positiivisia tuloksia erilaisten kirkasvalolaitteiden käytöstä. (Meriläinen & Tarvainen 2017.)

Akustiikka

Tilan äänimaailma ja akustiikka ovat visuaalisten tekijöiden ohella hyvin tärkeä osa alue aistiesteettömässä suunnittelussa. Erilaiset ääniherkkyydet ovat aistiherkkyyksistä yleisimpiä ja niistä kärsii arviolta noin 20–40 prosenttia maailman väestöstä. Psyykkisen ja kognitiivisen kuormituksen lisäksi melu on myös fyysiselle terveydelle vaaraksi, sillä se voi aiheuttaa korvan kudosvaurioita ja johtaa eriasteisiin kuulovaurioihin. (Ampuja & Peltomaa 2014, 101, 123.) Aistiesteettömyyskartoituksissa ääniärsykkeet ovat usein niitä, jotka huomataan tilassa herkimmin ja koetaan häiritsevimmäksi. Tästä syystä tilan akustisia ominaisuuksia on syytä tarkastella huolellisesti. Huoneakustiikka monen tekijän summa. Tilan akustiikka muodostuu ilma- ja askeläänieristyksestä, taloteknisten laitteiden ja ympäristö-

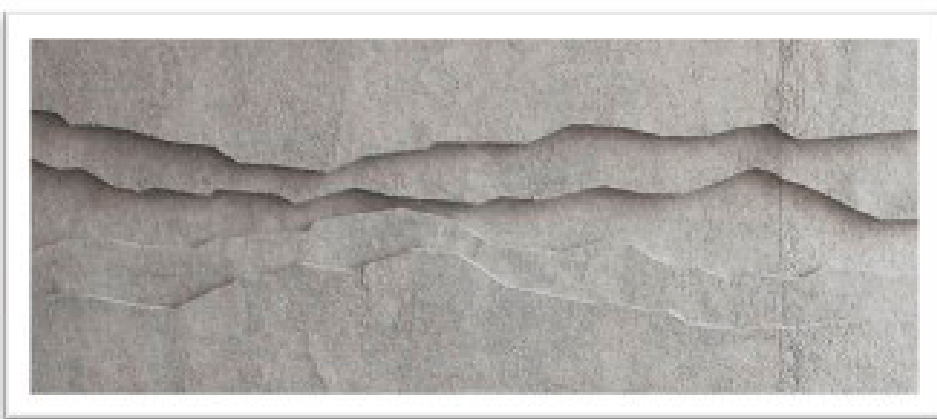
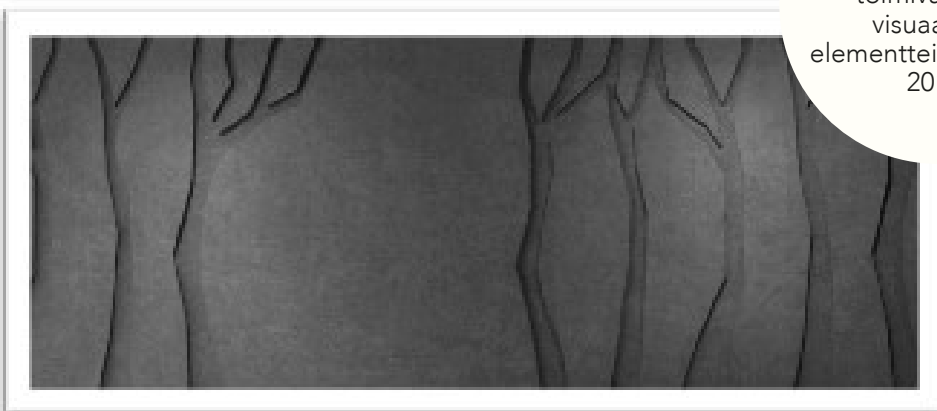
tekijöiden meluntorjunnasta sekä tärinäeristyksestä. Huoneen akustiikkaan vaikuttavat niin rakenteet, pintamateriaalit, tilan muoto kuin kalusteet. Asuntojen huoneakustiikan kannalta asuintiloissa olennaisinta on kiinnittää huomiota äänen jälkikaiunta-aikaan eli siihen, kuinka kauan yksittäisellä äänellä kestää tilassa vaieta. Asuintilassa suositeltu jälkikaiunta-aika on noin 0,5–1 sekuntia, riippuen huoneen käyttötarkoituksesta. Tilan jälkikaiunta-aikaa voi testata helposti esimerkiksi käsiä yhteen lyömällä ja ottamalla aikaa kauanko ajallisesti kestää, että ääni vaimenee. (SIT 05-610038, 2006.)

Ilmaäänillä tarkoitetaan äänilähteestä ilman välityksellä ympäristöön leviävää ääntä. Ilmaääniä syntyykin lähes kaikesta huoneistossa tehtävistä toiminnoista. Askeläänillä taas tarkoitetaan rakennuksen rungon kautta tilasta toiseen siirtyviä ääniä, kuten kävelystä, tavaroiden siirtelystä ja siivouksesta johtuvia ääniä. Ympäristön melu, kuten liikenteestä syntyvät äänet kulkeutuvat asuintiloihin sekä ilman että rakenteiden kautta. (Lahtela 2004, 8–10.) Miellyttävän akustiikan kannalta suurin merkitys on talon kiinteillä rakenteilla ja niiden oikeaoppisilla äänieristysominaisuuksilla. Näitä rakenteita ovat lattia-, katto- ja seinärakenteet sekä ovet ja ikkunat. Huoneakustiikkaan voi kuitenkin vaikuttaa myös tila- ja sisustussuunnittelun keinoin. (SIT 05-610038, 2006.)

Ääni kulkee tilassa pääsääntöisesti heijastuen erilaisista pinnoista. Kovat materiaalit ja pinnat heijastavat ääntä tehokkaammin kuin pehmeät materiaalit. Tästä syystä pintamateriaalit ja muut materiaalivalinnat näyttelevät isoa osaa huoneakustiikkaa suunniteltaessa. Huolella valittuna ne voivatkin absorboida varsin tehokkaasti niin ilma- kuin askelääniä. Hyvä akustiikka perustuu nimenomaan erilaisten materiaalien vaimennusominaisuuksien yhdistämiseen. Erilaisilla pehmeillä



Kuva 96.
Akustiikkalevyt
toimivat myös
visuaalisina
elementteinä. (Karjala
2019)



materiaaleilla ja kalusteilla sekä moniulotteisilla pintamuodoilla voidaan rikkoa ja rajoittaa äänen häiritsevää heijastumista ja näin vaikuttaa tilan jälkikaiunta-aikaan. (SIT 05-610038, 2006.) Konkreettisia tekijöitä, joilla asuintilan akustiikkaan voi vaikuttaa ovat esimerkiksi pehmeästi verhoillut kalusteet, verhot, matot ja muut sisustustekstiilit. Tilaa rajaavat korkeat huonekalut ja erilaiset seinäkkeet toimivat äänen etenemistä estävinä elementteinä. Myös aivan tavalliset kalusteet hajottavat ääntä suhteellisen hyvin. Lisä-äänieristystä tarvittaessa tiloihin voi tuoda myös äänen absorboimiseen varta vasten suunniteltuja akustiikkalevyjä. (SIT 05-610038, 2006.)

Erilaisia akustiikkalevyjä on julkitilakohteissa käytetty jo pitkään, mutta viime vuosina markkinoille on tullut myös yksityisasiakkaille suunnattuja tuotteita. Ne toimivat akustoivien ominaisuuksiensa lisäksi myös visuaalisina elementteinä tilassa (kuva 96).

Värimaailma ja visuaaliset ratkaisut

Värit vaikuttavat olennaisesti tilan koettuun viihtyvyyteen sekä yksilön tunteisiin ja mielialoihin. Tutkimusten mukaan tilan värimaailma on yksi niistä tekijöistä, joka antaa käyttäjälle välittömän vaikutelman siitä, onko tila miellyttävä vai ei. (Laaksonen ym. 2006.) Oikeilla värivalinnoilla voidaan siis vaikuttaa elinympäristömme positiiviseen kokemiseen sekä yksilön hyvinvointiin. Se, miten mitkäkin värit koetaan, riippuu yksilön taustoista, kokemuksista ja mieltymyksistä. Tilan värin käytössä tuleekin huomioida toki tilankäyttäjien yksilölliset mieltymykset ja toiveet, mutta suuri painoarvo on myös asetettava väripsykologisille tekijöille. (Rihlma 1997, 106.) Aistiesteettömyydessä vältetään kokovalkoista sisustusta. Valkoinen tila on heikosti hahmo-

Kuva 97.
Valkoinen,
pastellinsävyinen
ja murrettu
luonnonläheinen
värimaailma.
(Karjala 2019)

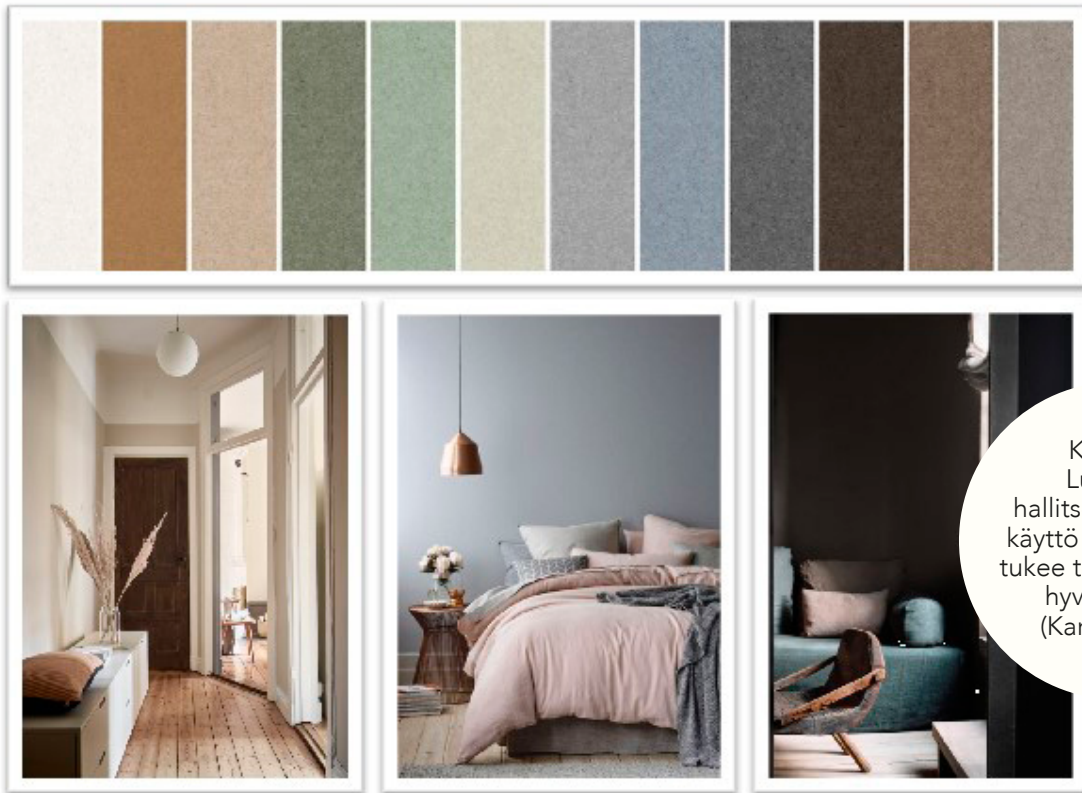


tettava, ja antaa käyttäjällensä näköaistin välityksellä varsin yksitoikkoisen aistikokemuksen (kuva 97).

Tilassa luontevinta on värityksen asteittainen vaaleneminen alhaalta ylöspäin. Tämänkaltaisen väritys tukee myös tilan hahmotettavuutta. (Rihlma 1997, 131; Thurman-Moe 2018, 23, 60.) Pinnoiltaan kokonaan valkoinen tila myös toistaa herkemmin valoa ja tätä kautta luo helposti negatiivisia aistiärsykeitä. Tutkijat ovatkin varsin yksimielisiä täysin värittömän ympäristön haitallisuudesta. Hyvinvoinnin ja viihtyvyyden kannalta optimaalisin ympäristö syntyy vaihtelevista värisävyistä, pinnoista ja materiaaleista. Luonnon hallitsevimmat sävyt kuten ruskean, vihreän ja sinisen eri sävyt vaikuttavat tutkimusten mukaan ihmiseen suotuisimmin muun muassa laskemalla puls-

sia ja verenpainetta sekä edesauttamalla rentoutumista (kuva 98).
(Thurman-Moe 2018, 23, 60.)

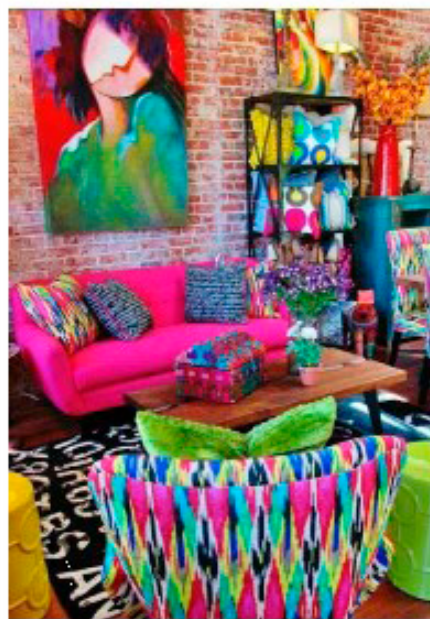
Aistiesteettömän kodin värimaailma on harmoninen, selkeä ja johdonmukainen. Väreissä suositetaan luonnonläheisiä, murrettuja tai pastellisia sävyjä. Tämänlainen värimaailma luo seesteisen ja rauhoittavan kokonaisuuden ja tukee näin ollen hyvin aistiesteettömyyden palautumisaspektia. Sisustuksessa tulisikin pääsääntöisesti välttää kirkkaita värejä suurina pintoina. Etenkin kirkkaat punaisen ja keltai-



sen sävyt voivat olla väärällä tavalla energisoivia ja häiritseviä, sekä musta väri suurena pintana ja valoa imevänä värisävyinä voi luoda varsin synkän vaikutelman ja näin ollen vaikuttaa negatiivisesti tilankäyttäjään. (Thurman-Moe 2018, 62.)

Värien valinnassa tulisi myös aina ottaa huomioon tilan ja siellä tapahtuvan tekemisen luonne. Tarpeet ovat kovin erilaiset esimerkiksi rauhoittumiseen ja lepoon tarkoitetuissa makuuhuoneissa, kuin oikeanlaista viireystilaa, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta vaativassa työhuoneessa. Värien kanssa voidaan pelata myös erilaisilla kontrasteilla. Kontrastieroilla voidaan kätevästi lisätä tilan eri toimintojen hahmotettavuutta, kun eri objektit ja elementit saadaan esimerkiksi erottumaan helpommin taustastaan. Värien osalta tulee huomioon ottaa myös oikeanlainen valaistus; valonlähteiden optimaalinen voimakkuus (lm/lx), värilämpötila (K) ja värintoistoindeksi (Ra) takaavat sen, että värit toistuvat tilassa mahdollisimman luonnollisina. (Innolux 2014.)

Vaikka aistiesteettömyydessä värien käytössä on olemassa tiettyjä peruseriaatteita, ei mikään värisävy ole lähtökohtaisesti kielletty. Tämä johtuu siitä, että tilankäyttäjän yksilölliset mieltymykset vaikuttavat vahvasti aistikokemuksiin ja myös värien ja tilan kokemiseen. Aistiesteettömyyden peruseriaatteista poikkeavien toiveiden kanssa tulee kuitenkin käyttää harkintaa siinä minkälaisissa pinnoissa, minkälaisilla elementeillä ja missä määrin käyttäjän toivomaa väriä voidaan sisutukseen tuoda. Suunnittelijan ammattitaidon avulla voidaan päästä ratkaisuihin, jotka tukevat niin värien psykologisia tarkoituksia kuin käyttäjän yksilöllisiä toiveita.



Kuva 99.
Tekstiilien ja
pintamateriaalien
kuviot ja värit
tulee valita ja
yhdistellä maltilla.
(Karjala 2019)



Muita yksinomaan visuaalisia elementtejä värien ohella asuinympäristössä ovat esimerkiksi taide sekä tekstiileissä ja pintamateriaaleissa toistuvat kuosit. Taiteen ja kuosien valitsemisessa ja sijoittelussa käytetään samoja peruseriaa kuin värienkin kanssa. Voimakkaat värit, kontrastit ja geometriset kuviot suurissa määrin eivät ole suositeltavia aistiesteettämässä suunnittelussa (kuva 99).

Liiallisesti käytettynä voimakkaat värit, kontrastit ja kuviot voivat aiheuttaa sekavan ja kaaosmaisen vaikutelman ja näin kuormittaa aisteja. Maltilla valittuina ja käytettynä ne kuitenkin luovat miellyttäviä ja tarpeellisia virikkeitä aivoillemme, eli kohtuus on suunnittelussa ja toteutuksessa kaiken a ja o. Taiteen ja kuosien avulla tilaan voidaan tuoda myös kaivattuja luontoelementtejä. Valinnanvaraa luonnonkuoseissa on markkinoilla laajalti, sen takaavat tämän hetken trendit sisustuksessa ja muodissa. Myös luontomaisemia voidaan tiloihin tuoda esimerkiksi tauluin, jos ikkunanäkymät eivät sitä itsessään tarjoa. Muina näköaistin välityksellä kuormitukseen ja palautumiseen vaikuttavina tekijöinä tulee tilassa huomioida muun muassa tilan siisteys ja järjestys, eri elementtien muotokieli sekä tilan moniulotteisuus ja vaihtelevuus. Kaikkien visuaalisten elementtien tulisikin tukea tilassa toinen toistaan, jotta ne luovat yhdessä kokonaisvaltaisen, tasapainoisen ja miellyttävän tilakokemuksen.



Sisäilma

Rakennus- ja sisustusmateriaalit sekä huonekalut ovat yleisimpiä epäpuhtauksien ja hajujen päästölähteitä (Allergia-, Iho- ja Astmaliiton verkkosivut 2019.). Tuotteiden materiaalipäästöt koostuvat pääasiassa valmistusprosessin reaktio- ja hajoamistuotteista sekä liuotin- ja raaka-ainejäämistä. Tässä mielessä ammattitaitoisen suunnittelijan vastuu materiaali- ja kalustevalinnoissa on varsin merkittävä. Suunnitteluvaiheessa onkin tärkeää huomioida sosiaali- ja terveysministeriön asumisterveysasetusten mukaiset päästörajat. Muita sisäilmaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ilmanvaihto, rakennustapa, rakennuksen sijainti, tilankäyttäjät sekä sääolot. Hyvä sisäilma vaikuttaa positiivisesti tilankäyttävien viihtyvyyteen, terveyteen sekä vireystilaan. Huono sisäilma taas on vakava terveysriski, joka voi aiheuttaa lukuisia erilaisia terveyshaittoja kuten allergiaa, astmaa ja ärsytysoireita, tukkoisuutta, päänsärkyä, väsymystä sekä erilaisia keuhkosairauksia. Sisäilmaan vaikuttavia häirtatekijöitä ovat erilaiset kaasumaiset yhdisteet, kuten erilaiset materiaalipäästöt, kemikaalit ja tupakointi, hiukkasmaiset epäpuhtaudet kuten pöly ja homeiden aineenvaihduntatuotteet sekä moninaiset fysikaaliset tekijät. (Sisäilmaoireet 2008.) Minkään häirtatekijän huomioimisen tärkeyttä vähättelemättä, aistiesteettömyyden kannalta juuri fysikaaliset tekijät ovat niitä, jotka aistitaan tietoisella tasolla herkimmin. Fysikaaliset tekijät eivät ole varsinaisia epäpuhtauksia, vaan vaikuttavat yksilöön vahvasti viihtyvyyden kokemuksen kautta. (Sisäilmayhdistyksen verkkosivut 2008.)

Tilojen fysikaalisista tekijöistä yleisimmin aistiärsytystä tuottaviksi on koettu muun muassa ilman lämpötila, kuivuus, erilaiset hajuhaitat sekä ilmavirtaukset eli tilan vetoisuus. Fysikaalisista tekijöistä lämpötila on

tutkimusten mukaan sisäilman tärkein viihtyvyystekijä. Lämpötilojen kokeminen on yksilöllistä, mutta tutkimusten mukaan keskimäärin parhaiten tilassa viihdytään, kun lämpötila on asuinhuoneistossa 21–22 °C: välillä. Huoneiston lämpötilojen tavoitearvot ovatkin talviaikaan juuri 21–22 C° ja kesäaikaan 23–24 C°. Lämpötilaan vaikuttaa olennaisena tekijänä myös vetoisuus eli tilan ilmapirrret: eri elementtien vaihtelevista lämpötilaeroista ja ilmanvaihdon viileästä korvauksilmasta johtuvat fyysiset ilmapirrret ja niistä syntyvät tunneaistimukset. Vetoisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat ilmavaihdon ohella muun muassa puutteellisesti tiivistetyt ikkunat tai huonosti eristetyt rakenteet. Ilmanvaihdon säätö ja toimivuus sekä rakenteiden eristys- ja tiivistysominaisuudet on ongelmatilanteessa syytä tarkastaa alan ammattilaisten johdolla.

Myös isot pinnat voidaan tuntea kylminä ja täten vetoisina. Tästä syystä on suunnittelussa tärkeää kiinnittää huomiota materiaalivalintoihin myös yhtenä sisäilman kautta vaikuttavana viihtyvyystekijänä. (Sisäilmayhdistyksen verkkosivut, 2008.)

Korkea sisälämpötila ja ilmanvaihtomäärä lisäävät olennaisesti huoneilman kuivuutta. Miellyttäväksi sisäilman suhteellinen kosteus koetaan yleensä silloin, kun se pysyttelee 30–40 prosentin välimaastossa, mutta etenkin talvisaikaan voi arvo laskea suositellun 20–40 prosentin tavoitearvon alapuolelle. Kesäisin, lämmityskauden ulkopuolella, ulko- ja sisäilman suhteellinen kosteusarvo ja sisätilojen tavoitearvot ovat huomattavasti suuremmat, noin 50–70 prosenttia, ja tällöin sisäilman kuivuuteen tarvitseekin harvemmin puuttua. Etenkin siis talvisaikaan kuiva sisäilma voi aiheuttaa muun muassa hengitysteiden, limakalvojen sekä ihon kuivumista ja ärsytysoireita. Kuiva sisäilma vaikuttaa negatiivisesti myös asunnon pintamateriaaleihin, huonekalui-

hin sekä kasveihin. Ilman kosteuteen voi vaikuttaa helpoiten laske-
malla huoneiston sisälämpötilaa, mutta markkinoilla on myös tarjolla
erilaisia kuumaa vettä höyrystäviä ilmankostuttimia, joita voidaan
käyttää apuna kuivan sisäilman parantamisessa. Suhteellinen ilman-
kosteus ei kuitenkaan koskaan saisi pitkäkestoisesti ylittää suositeltu-
ja rajoja, koska tällöin vaarana on taas terveydelle erityisen haitallisen
home- ja mikrobikasvun vaara. Helpoin tapa tarkkailla ja ylläpitää si-
säilman optimaalista kosteustasapainoa on hankkia tiloihin kosteus-
mittari. (Hengitysliiton verkkosivut 2019a.)

Sisäilman haju- ja tuoksutekijät voivat joillekin aistiherkille yksilöil-
le olla myös yksi kuormittavista aistiärsykkeistä. Asunnon voimak-
kaimmat tuoksut ja hajut ovat useimmiten lähtöisin keittiöstä, ves-
sasta, viemäristöstä, kotieläimistä, tupakoinnista, siivousvälineistä ja
-aineista sekä erilaisista tekstiileistä ja pintamateriaaleista. Hajuja ja
tuoksua on lähes mahdoton välttää kokonaan, mutta jo usein tyydyt-
tävään lopputulokseen päästään pitämällä huolta asuintilojen siistey-
destä ja hygieniasta. Tärkeintä on siis lähtökohtaisesti selvittää hajun-
lähde ja toimia sen poistamiseksi. (Hengitysliiton verkkosivut 2019b.)

Tuoksu- ja hajutekijöissä tulee myös huomioida, etteivät kaikki yksilöt
eivät koe niitä kuormittaviksi eivätkä kaikki hajut eivät ole suinkaan
vain negatiivisia. Erilaiset tuoksut voivatkin toimia myös mielialaa ko-
hentavina, palauttavina ja rauhoittavina tekijöinä. Niillä on todettu
olevan niin fyysisiä kuin psyykkisiä terveysvaikutuksia. Keskimäärin
miellyttävimmiksi on koettu etenkin erilaiset luonnosta lähtöisin ovat
tuoksut. Näitä voidaan tiloihin tuoda esimerkiksi kasvien, yrttien ja
muiden erilaisten luontoelementtien avulla, mutta myös esimerkik-
si ilmankostuttimissa käytettävien eteeristen öljyjen avulla. (Karhu-
Cormier 2018.) Sisustusarkkitehtuurin keinoin miellyttävää tuoksu- ja

hajumaailmaa voidaan tukea lähinnä siis materiaali-, varuste- ja kalustevalinnoilla sekä toiminnallisuuden kautta pitämällä huolta esimerkiksi toimivista siivous-, vaate- ja jätehuoltoratkaisuista sekä tarvittaessa miellyttävin tuoksulähtein.

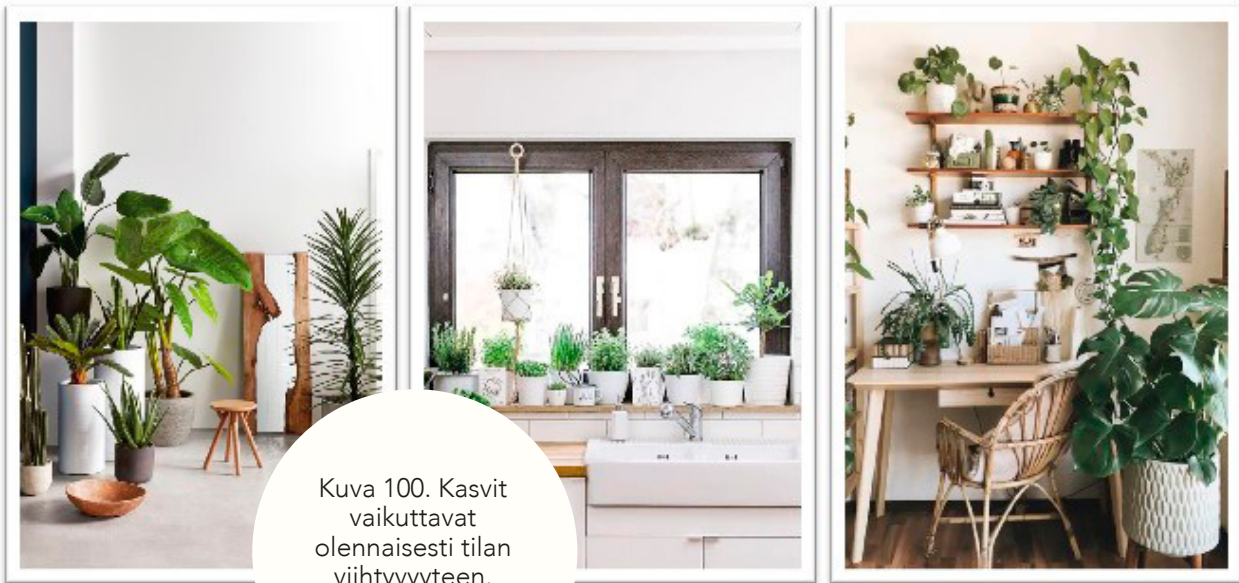
Vihersisustaminen

Viherkasveilla ja niiden tuomisella sisätiloihin on todettu olevan lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia. Eikä ihme, ovathan ne suoraan elvyttävästä luonnosta lähtöisin. Tulosten takana on HHH-tutkimus (Human Issues in Horticulture), joka on 1960-luvulta lähtien tutkinut luonnonympäristöjen, kasvien ja kasvien hoidon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. (Wahlström 2006, 64.) Kasvit asuinympäristössä vaikuttavat meihin niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla, aivan kuten autenttisessa luonnossakin oleskelu. Viheraltistus aktivoi parasymptaattista hermostoaamme, alentaa verenpainetta ja sydämensykeä, lievittää lihasjännitystä sekä kivun tuntemusta ja näin ollen myös stressitasojamme. (Wahlström 2006, 64; Salonen 2005, 88.)

Luonnon ja kasvien monipuolisia terveysvaikutuksia on hyödynnetty muun muassa erilaisissa kuntoutusmenetelmissä ja terapiamuodoissa jo vuosisatoja. Tunnetuimman kasvien terveysvaikutuksia hyödykseen käyttävän terapiamuodon, puutarhaterapian, juuret juontavat jopa 1600-luvulle. Myös Suomessa tätä terapiamuotoa käytetään etenkin vanhusten, mielenterveyspotilaiden sekä kehitysvammaisten hoidon tukena. (Wahlström 2006, 64; Salonen 2005, 88.) Puutarhaterapian keskeiset vaikutukset perustuvat kasvien hoidon terapeuttiseen kokemukseen: kun ihminen saa pitää huolta elävästä yksilöstä, luo se tunteen ja kokemuksen oman olemassaolon tärkeydestä. Etenkin sie-

menestä asti kasvatettu verso ja tällaisen kasvin hoitaminen on usein varsin voimaannuttava ja erityinen kokemus. Kasvien hoidon ja kasvien läsnäolon on todettu myös kohottavan itsetuntoa, lisäävän pitkäjänteisyyttä, nopeuttavan fyysistä paranemista ja vähentävän jopa ristiriitoja erilaisissa yhteisöissä. Rappen (2005) mukaan vanhusten hoidossa kasvien hoidon on lisäksi huomattu lisäävän vuorovaikutusta, toimimalla yhteisenä mielenkiinnon lähteenä sekä puheenaiheena. Japanilaisen tutkimuksen mukaan säännöllinen puutarha-altistus lisäsi jopa vanhusten elinajanodotetta (Wahlström 2006, 65–66; Salonen 2010, 80).

Kasveilla on myös muita hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia. Pitkään on jo tiedetty, että viherkasvit sisätiloissa puhdistavat sisäil-



Kuva 100. Kasvit vaikuttavat olennaisesti tilan viihtyvyyteen. (Karjala 2019)

maa suodattamalla erilaisia epäpuhtauksia ja kemiallisia yhdisteitä. Kasvit myös lisäävät tilan happipitoisuutta ja ylläpitävät tilan suhteellista kosteustasapainoa. Viherkasveilla voi vaikuttaa helposti myös sisäilman laatuun, mutta niitä on muistettava suihkuttaa säännöllisesti, jotta ne eivät kerää pölyä. Viherkasvit vaikuttavat myös visuaalisella tasolla tilan viihtyvyyteen (kuva 100). Näistä syistä on varsin perusteltua, että aistiesteettömässä suunnittelussa viherkasvien huomioon ottaminen osana tilan suunnittelua on erityisen tärkeää. (Wahlström 2006, 66–67.)



Teknologia

Erilaiset älylaitteet, tietokone ja televisio ovat tiivis osa jokapäiväistä arkeamme. Useat tuoreet tutkimukset viittaavatkin siihen, että liiallisella erilaisten ruutujen tuijottamisella on suora yhteys moniin fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin. Tutkimuksissa on todettu, että liiallinen ruutuaika ja laitteista lähtevä sininen valo vaikuttavat muun muassa unen laatuun sekä kognitiivisiin toimintoihin, kuten keskittymiseen ja oppimiseen. Fyysisellä tasolla ruutujen ja näyttöjen liiallisella katselulla on todettu olevan yhteys esimerkiksi silmäoireisiin sekä lihasjumien vuoksi lisääntyneisiin päänsärkyihin ja alaselkäkipuihin. Liikunnan vähentyminen ja syömisen lisääntyminen voivat tuottaa myös liikalihavuutta. (Lumme 2015; TEKO verkkosivut 2019.) Aistiesteettömyyden näkökulmasta älylaitteiden käyttö voi siis vaikuttaa myös yksilön palautumisprosessiin negatiivisesti.

Aistiesteettömyydessä suunnittelussa voidaan fyysisillä ratkaisuilla vaikuttaa lähinnä teknisten laitteiden sijoitteluun. Esimerkiksi lepoon ja nukkumiseen tarkoitetuissa tiloissa ei näitä laitteita tulisi lainkaan olla, sillä sinistä taustavaloa käyttävien laitteiden on todettu vaikuttavan olennaisesti luontaiseen melatoniinin tuotantoon ja tätä kautta nukahtamisvaikeuksiin ja unen laatuun. Sijoittelussa tulee myös huomioida mahdolliset heijastustekijät eli ettei esimerkiksi olohuoneen televisiosta heijastu makuutiloihin häiritsevää vilkkuvaa valoa.

Yksityisyys ja turvallisuus palautumisen pohjana

Parhaimmillaan asuinympäristö täyttää ekologisuuden, turvallisuuden, elvyttävyyden, yhteisöllisyyden, esteettisyyden ja toimin-

nallisuuden tarpeet (Salonen 2005, 85). Miellyttävä asuinympäristö koostuu monista tekijöistä, joita on laajasti tämän työn puitteissa jo käsitelty. Palautuminen on toki yksi keskeinen asumisympäristön osa-alue, mutta myöskään turvallisuuden ja yksityisyyden teemoja ei voida jättää huomioimatta. Ilman mahdollisuutta yksityisyyteen ja ilman riittävää turvallisuuden tunnetta ei mikään palautuminen ole mahdollista. (Salonen 2010, 54.)

On todettu, että esimerkiksi pysyvät luontokohteet ja suojaavat mieli-paikat voivat omalta osaltaan edesauttaa turvallisuuden tunteen kokemista. Suojaavuuden perustana on se, että yksilöllä on itsellään kontrolli säädellä omaa näkyvyyttään ja vetäytymistään. Luontoympäristö tarjoaa usein meille tähän täydelliset puitteet. (Salonen 2010, 54, 66.) Vaikkakin Salonen (2010) käsittelee nimenomaan luontoympäristöjen ja elementtien pysyvyyttä ja suojaavuutta, voidaan sitä soveltaa tiettyiltä osin myös rakennettuun ympäristöön.

Yksityisyyteen ja tätä kautta turvallisuuden tunteeseen asuinympäristössä vaikuttavat psyykkisten tekijöiden ohella erinäiset fyysiset tekijät, yhtenä esimerkkinä ikkunat. On tärkeää, että ikkunat on sijoitettu tai suojattu niin, että ulkopuoliset henkilöt eivät näe sisätiloihin. Varsinkin pimeänä aikana se, että tilasta ei näe ulos, mutta tilaan näkee sisälle, voi lisätä omalta osaltaan turvattomuuden tunnetta. Myös se, että yksityiset elämisen äänet eivät kantaudu naapureille, on oleellinen tekijä kodin yksityisyyttä pohdittaessa. Eli myös tästä näkökulmasta rakenteiden äänieristävyys ja tilan akustiikka tulee suunnitella ja toteuttaa huolella.

Joillekin turvallisuuden tunnetta tukee, että kotona on jokin suojaava mieli- tai turvapaikka, johon on hyvä käpertyä lepäämään tai puu-

hailemaan omiaan. Talo Haltiattaressa tällainen pehmeä ja pesämäinen tila luotiin lapsille esimerkiksi portaikon alle majan muodossa. Turvallisuuden tunne on vahvasti psyykkinen kokemus, minkä takia siihen vaikuttavat laajasti monet muutkin tekijät kuin vain tilan konkreettiset elementit. Tilan fyysisillä ratkaisuilla voidaan kuitenkin tukea yksityisyyttä ja turvallisuuden tunteen saavuttamista. Tärkeintä kaikessa on hyvän itsetuntemuksen kautta kartoittaa ne omat yksilölliset tekijät, jotka luovat turvallisuuden tunnetta ja mahdollistavat palautumisen.





Lopuksi

HANNA HANNUKAINEN

Tällä hetkellä pinnalla olevista sisustustrendeistä löytyy paljon elementtejä, jotka menevät yksiin aistiesteettömyyden ydinajatuksen kanssa. Kokovalkoisen ja hyvin suoraviivaisen sisustusvaiheen jälkeen koteihin on tullut taas pehmeämpiä murrettuja sävyjä, luonnonmateriaaleja ja pyöreämpiä muotoja. Myös ihmisten halu löytää jotakin vastapainoa kiireiselle arjelle on tullut hanketyössä vahvasti vastaan.

Hanketyön päättyessä hanketiimimme on entistäkin vakuuttuneempi siitä, että hyvinvointia käsittelevät tutkimukset tukevat aistiesteettömiä sisustusratkaisuja. Kuormittavan arjen rinnalle tarvitaan palauttavia ympäristöjä. Erityisen tärkeää tämä on erityisryhmiin kuuluville henkilöille, jotka kuormittuvat usein meitä muita herkemmin. Palauttavien ympäristöjen luominen näille ryhmille on lähi-ihmisten vastuulla. Niinpä aistiesteettömyys koskettaa useiden eri alojen ammattilaisia.

Kuluneet kaksi vuotta ovat olleet työntäyteisiä, mutta hanketiimimme on saanut tehdä töitä osaavien, innostuneiden ja kannustavien ihmisten kanssa. Kaikkia hanketyön puitteissa tehtyjä ratkaisuja ei ole voitu tehdä vain aistiesteettömyys edellä, mutta mahdollisuuksien puitteissa suunnittelutiimi on pyrkinyt ehdottamaan ja toteuttamaan aistiesteettömiä asumisratkaisuja. Aistiesteettömyys on saanut hankkeemme edetessä hyvin näkyvyyttä ja olemme erityisen ilahtuneita erilaisista luennointi- ja kirjoituspyynnöistä. Työ aistiesteettömyyden parissa jatkuu ja toivomme, että tämä julkaisu lisää osaltaan aiheen tunnettuutta ja perustelee sen tärkeyttä.

Lopuksi haluamme vielä tehdä näkyväksi muutamin poiminnoin, miten aistiesteettömyys on ollut esillä mediassa hanketyömme aikana.

Näiden poimintojen myötä hanketiimimme haluaa myös kiittää muita aiheesta kiinnostuneita toimijoita.

Mediapoimintoja aistiesteettömyyteen liittyen:

- ✓ **MTV3** Uutiset kiinnostui aistiesteettömyydestä sekä siitä, miten sisustusta Talo Haltiattareen ideoitiin:

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/erityisherikka-hyotyy-aistiesteettomasta-kodista-sisustusvalinnat-auttavat-rentoutumaan/6990358>

- ✓ **Sikla Oy** nostaa esiin aistiesteettömyyden tärkeyden nykypäivän palvelurakentamisessa:

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/aistiesteettomyys-tarkeaa-nykypaivan-palvelukotirakentamisessa?publisherId=68875273&releaseId=69081590>

- ✓ **Hankkeen** ulkopuolella toteutettiin suunnittelu ja muutos lastensuojelulaitoksen tiloihin. Henkilökuntaa käytiin kouluttamassa aistiesteettömyyden merkityksestä arjessa ja toimintakulttuurissa:

<http://www.lehmuskolo.fi/blogi/aistiesteeton-toukola-0>

- ✓ **Kansanedustaja** Noora Koposen aloitteesta Espoon kaupunki aikoo ottaa aistiesteettömyyden huomioon varhaiskasvatuksessa sekä perusopetuksessa mm. hankinnoissa sekä henkilökunnan koulutuksessa. Espoon kaupungin edustajat pitävät näkökulmaa tärkeänä:

<https://noorakoponen.fi/valtuustoaloitteeni-aistiarsykeisen-esteettomyiden-turvaamisesta-ja-toteuttamisesta-espoolaisessa-varhaiskasvatuksessa-ja-perusopetuksessa/>

- ✓ **Myös** Nurmijärven kunnanvaltuuston kokouksessa on käsitelty aistiesteettömyyttä ja sen tärkeyttä varhaiskasvatuksessa sekä perusopetuksessa. Nurmijärvi on aikeissa järjestää koulutusta aiheesta varhaiskasvatuksen sekä perusopetuksen henkilökunnalle:
<https://www.lenipispala.fi/2018/11/04/puhe-ja-ponsi-liittyen-aistiesteettomaan-oppimisymparistoon/>
- ✓ **Aistiesteettömyys** on puhuttanut myös Keravalla:
<https://kerava.perussuomalaiset.fi/valtuustoaloitteet/valtuustoaloite-hajusteettomasta-keravasta/>
- ✓ **SAMK** on tuonut aistiesteettömyyttä esille erilaisissa yhteyksissä:
http://www.vates.fi/media/koulutus/vates_pvt_2016/esitykset/vates-paivat-2016-diat_inberg.pdf
https://www.apuvaline.info/--Kohti_esteet%C3%B6nt%C3%A4_ja_yhdenvertaista_Suomea--/sivu.tmp?sid=8793
<https://www.karajatorma.fi/blogiarkisto/tukeeko-kotisi-stressikuppisi-tyhjenemista/>
- ✓ **Kaikkien** Koti -tilaan aistiseinän toteuttanut Woodroom kertoo sivuillaan myös aistiesteettömyydestä:
<http://www.woodroom.fi/>
- ✓ **Aistiesteettömyys** tavoittaa myös kotien sisustajat:
<https://www.vauva.fi/artikkeli/vanhemmuus/koti-ja-diy/viiden-lapsen-aiti-niina-sisustaa-kodin-aistiesteettomasti-kun>

SAMKissa on tehty useita aistiesteettömyyteen liittyviä opinnäytetöitä:

- ✓ **Aslan, A. (2018)** Aistiesteetön asuntomessukohde Talo Haltiatar: aistiesteettömät ratkaisut.
Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120419968>

- ✓ **Ketala, J-E. & Stenroos, L. (2019)** Aistiesteettömän asumisympäristön suunnittelu erityistä tukea tarvitsevien yksilöiden asumisyksikköön.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052010631>

- ✓ **Koskelainen, K. & Niekka, M. (2018)** Aistiesteettömät lastensuojelun asumisyksiköt Toukola ja Jukola.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112618319>

- ✓ **Koskinen, J. (2018)** Ohjauspaketti Muksuteekin ohjaajille aistikokemusten tuottamiseksi.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120219502>

- ✓ **Kosonen, M-T. (2017)** Luonnon terveysvaikutusten hyödyntäminen aistiesteettömästä näkökulmasta - aistikortit Lehmuskolon asukkaille.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112418112>

- ✓ **Kotajärvi, J. (2017)** Rauman erityiskoulujen aistiesteettömyyskartoitus.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017101816142>

- ✓ **Semmel, S. (2018)** Aistiystävällisiä rakennusratkaisuja esittelevä verkkosivusto.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018103016393>

- ✓ **Yli-Anttila, J. (2015)** Porin seudun päiväkotien aistiympäristöjen kartoitus.
 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015090214258>

Myös muiden oppilaitosten opiskelijat ovat olleet kiinnostuneita aiheesta:

- ✓ **Juola, E., Renholm, L. & Viirla-Rantanen, H.** (Turun ammattikorkeakoulu, 2016): Aistiympäristön esteettömyys aivovammautuneiden kokemana: haastattelututkimus.
Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201604265072>
- ✓ **Kangasharju, Katri** (Savonia-ammattikorkeakoulu, 2019) Aistiesteetön päiväkotiympäristö.
Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905088270>
- ✓ **Karjala, E.** (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 2019) Aistiesteettömyys sisustusarkkitehtuurissa: Aistiystävälliset sisustusratkaisut.
- ✓ **Ruuskanen, S. & Tenho, J.** (Metropolia Ammattikorkeakoulu, 2017) Aistit huomioiva esteettömyyskartoitus Rinnekodin päivätoimintakeskuksissa.
Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112017373>
- ✓ **Vendelin, R. & Laankoski, A.** (Turun ammattikorkeakoulu, 2016) Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden: tarkistuslista toimintaterapeutin tukena.
Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016111716426>

Porin Asuntomessukohde Talo Haltiattareen liittyvät julkaisut

- ✓ **Mobiilisovelluksen** avulla esiteltiin Talo Haltiattaren sisustusratkaisuja:
<https://www.haltiatar.xyz>

- ✓ **Hanna** Hannukaisen artikkeli aistiesteettömyydestä löytyy Ympäristö ja terveys -lehestä:
<https://www.ymparistojaterveys.fi/lehti/ymparisto-ja-terveys-lehti-4-2018/>
- ✓ **Satakunnan** Kansa seurasi Talo Haltiattaren rakennusprojektia alusta loppuun:
<https://www.satakunnankansa.fi/a/200922267>
- ✓ **SAMK** kertoo aistiesteettömyydestä ja asunomessukohteesta sivuillaan:
<https://www.samk.fi/uutiset/mita-on-aistiesteettomyys-esimerkkina-asunomessutalo/>
- ✓ **Iltalehden** haastattelussa Sisustussuunnittelija Paula Hellberg kertoo asunomessukohteesta. Samalla pääsee kierrokselle messutaloon:
<https://www.iltalehti.fi/asumisartikkelit/a/201807092201058248> <https://dekolehti.fi/kodit-tilat/kodit/talo-haltiatar-sisustetaan-aistiesteettomaksi/>
- ✓ **Talo** Haltiatar nostettiin yhdeksi mielenkiintoisimmista kohteista:
 Etuovi: <https://www.etuovi.com/koti/blogi/porin-asunomessut-parhaat-palat/>
- ✓ **Kaleva:**
<https://www.kaleva.fi/teemat/koti/asunopuntari/aistiesteeton-asunomessuerikoisuus-puu-materiaalina-mielletaan-myos-rauhottavaksi/801235/>
- ✓ **Oikotie:**
<https://asunnot.oikotie.fi/vinkit-ja-oppaat/rakentaminen-ja-remontointi/asumista-lapi-ihmiselaman-asunomessuilla-porissa/>
- ✓ **Kotiliesi:**
<https://kotiliesi.fi/koti/sisustus/vappu-pimian-suosikkikohteet-asunomessuilla/>

- ✓ **Talo** Haltiatar oli Otava-median nimikkokokohde Porin asuntomessuilla. Sisustussuunnittelija Paula Hellberg ja perheen äiti Nina Rouhikko kirjoittivat Deco-lehteen messublogia talon rakennus- ja sisustusvaiheessa:

<https://dekolehti.fi/kodit-tilat/kodit/sisustustoiveet-muuttuvat-todeksi-tiimityona/>

<https://rakennusmaailma.fi/talohaltiatar/>

- ✓ **Talo** Haltiattaren omat sivut sosiaalisessa mediassa:

<http://talohaltiatar.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/TaloHaltiatar/>

<https://www.instagram.com/talohaltiatar>

- ✓ **Bloggaajat** ovat myös nostaneet esiin aistiesteettömyyttä sekä Talo Haltiatarta:

<https://decofeast.fi/aistiesteeton-sisustaminen/>

<https://koukussasisustukseen.blogi.net/blog/56/aistiesteeton-koti/>

<http://www.mutsie.fi/2018/07/18/erityisherkan-kannattaisi-asua-aistiesteettomasti/> <https://www.kastehelmib.fi/2018/07/asuntomessut-omat-suosikit.html>

<https://and-aplacetocallhome.blogspot.com/2018/07/aistiesteetonta-rakentamista-talo.html>

<https://www.sisustussuunnittelijat.pro/asuntomessut-2018-talo-haltiatar/>

<http://minttupelto.blogspot.com/2018/07/asuntomessut-2018-porissa.html>

<https://styleheaven-marjorie.blogspot.com/2018/08/porin-asuntomessujen-huikeita-helmia-ja.html>

<http://paulasmarias.blogspot.com/2018/03/rentoudutaanko-teilla-jo-temppeuillen-ja.html>

<https://visusillvan.com/tag/asuntomessut-pori/>

Talo Haltiattaren yhteistyökumppanit ovat sivuillaan kertoneet myös aistiesteettömyydestä:

✓ **Crosslam**, CLT-puuelementit

<https://www.crosslam.fi/uutiset/uutiset/aistiesteetonta-rakentamista.html>

✓ **Liune**- liukuovet

[https://www.liune.fi/naytasivu/Liune+ja+aistiesteettomyys/485/485 -](https://www.liune.fi/naytasivu/Liune+ja+aistiesteettomyys/485/485-)

✓ **Schneider Electric**-sähkökalusteet

http://perpr.se/content/uploads/2018/06/asuntomessut_2018_schneiderelectric.pdf

<http://asuntomessut.fi/ajankohtaista/>

[valokatkaisijat-pistorasiat-keskeinen-osa-talo-haltiatar-messukohdetta/](#)

✓ **Veto-kiukaat**

<https://veto.fi/talo-haltiatar-veto-asuntomessuilla/>

Nordic Swan Living- tekstiilit ja kalusteet

<https://www.nordicswanliving.com/ajankohtaista/>

[nordic-swan-living-mukana-asuntomessujen-kohteessa-26-talo-haltiatar/](#)

✓ **Airam**- kiskovalaisimet

<https://www.airam.fi/fi/inspiraatio/blogit/item/693-kiskovalaisimet-talo-haltiattaressa>

✓ **Kiilto**

<http://www.mynewsdesk.com/fi/kiilto/news/>

[aistiesteetoeen-ympaeristoe-huomioi-tuoksutkin-312936](#)



The background of the slide is a close-up photograph of brown fur, likely from a horse or similar animal, showing individual hairs in shades of tan and brown. A large, white rectangular box is centered on the slide, containing the text 'Lähteet'.

Lähteet

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton verkkosivut. 2019. Sisäilma. Saatavissa osoitteessa: <https://www.allergia.fi/apua/apua-ja-ohjeita-astmaan/sisailma/> [viitattu: 28.3.2019].

Ampuja, O. & Peltomaa, M. 2014. Huutoja hiljaisuuteen – Ihminen ääniympäristössä. Helsinki: Gaudeamus.

Aron, E. 2017. HSP – Erytisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aron, E. 2014/1999. HSP Erytisherkkä ihminen. Suomentanut Sari Linteri teoksesta The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms you. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Ayres, A. 2015/2005. Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suomentanut Lari Tapola teoksesta Sensory integration and the child. Understanding hidden sensory challenges. Jyväskylä: PS-kustannus.

Conbalance Oy:n verkkosivut. 2013. Stress free area®- konsepti. Saatavissa osoitteessa: <http://www.conbalance.com/> [viitattu 5.2.2019].

Erytisherkan elämää verkkosivu. 2019a. Suorittamisesta, ylivireydestä ja alivireydestä. Saatavissa osoitteessa <http://www.hspelamaa.net/ylivireys> [viitattu 21.5.2019].

Erytisherkan elämää verkkosivu. 2019b. Erytisherkkyydestä. Saatavissa osoitteessa: <http://www.hspelamaa.net/erytisherkkyy> [viitattu 22.2.2019].

Erytisherkan elämää verkkosivu. 2019c. Erytisherkkä keho. Saatavissa osoitteessa: <http://www.hspelamaa.net/erytisherkka-keho> [viitattu 25.2.2019].

Fell, D. 2015. Healthy building – The Case for Visual Wood. Luentomateriaali. Saatavissa osoitteessa: <http://www.hib.no/siteassets/bilder-etter--og-videreutdanning/healthy-building-the-case-for-visual-wood--david-fell.pdf> [viitattu 23.3.2019].

Finne-Soveri, H., Kuusterä, K., Tamminen, A., Heimonen, S-L., Lehtonen, O. & Noro, A. 2015. Muistibarometri 2015 ja RAI-tietoa kansallisen muistiohjelman tueksi. Muistiliitto ja terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.

Hatt, H. & Dee, R. 2013/2012. Pieni tuoksu- ja makukirja. Suomentanut Veikko Ahola teoksesta Das kleine Buch vom Riechen und Schmechen. Jyväskylä: Docendo.

Hengitysliiton verkkosivut. 2019a. Sisäilman kosteus ja lämpötila. Saatavilla osoitteessa: <https://www.hengitysliitto.fi/fi/sisailma/sisailma-asiat-sisailmaongelmat/sisailman-kosteus-ja-lampotila> [viitattu: 30.4.2019].

Hengitysliiton verkkosivut. 2019b. Viemäri ja muut hajut. Saatavissa osoitteessa: <https://www.hengitysliitto.fi/fi/sisailma/sisailma-asiat-sisailmaongelmat/kaasumaiset-epapuhautaudet/viemari-ja-muut-hajut> [viitattu: 28.3.2019].

Innoluxin verkkosivut. 2014. Valaistussuunnitteluopas. Saatavissa osoitteessa:

www.innolux.fi/sites/default/files/Valaistussuunnitteluopas_RGB.pdf [viitattu: 25.3.2019].

Jaakkola, K. 2018. Palaudu & Vahvistu. Helsinki: Tammi.

Karhu-Cormier, A. 2018. Muistot, tunteet ja tuoksut linkittyvät toisiinsa – tuoksujen avulla voimme luoda aivoihin muistijälkiä. Hidasta elämää -sivusto. Saatavissa osoitteessa: <https://hidastaelamaa.fi/2018/03/tuoksun-matka-mieleen-ja-onnen-muistijaljet/> [viitattu: 30.4.2019].

Karhumäki, E., Lehtonen, M., Nieminen, K. & Syrjäkallio-Ylitalo, M. 2009. Päästä varpaisiin – Ihmisen anatomia ja fysiologia. Helsinki: Edita Prima.

Koskivirta, P. 2008. Aistiystävällinen sisustussuunnittelu kannattaa: aggressiivisuus ja työtapaturmat vähenevät. Turvallisuus No. 5/2008, 2-3.

Kotilainen, H. & Rappe, E. 2018. Muistisairaahan ihmisen ympäristö kotina. Suomen muistiasiantuntijat -sivusto. Saatavissa osoitteessa <http://www.muistiasiantuntijat.fi/tuemme.php?udpview=1778059738&lang=fi> [viitattu: 21.5.2019].

Käypä hoito. 2017. Muistisairaudet. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50044.pdf>

Laaksonen, P., Laaksonen, M. & Huuhka, A. 2006. Visuaalinen ensivaikutelma – jäsennyt kulutuskontekstin houkuttelevuudesta ja sen torjunnasta. Vaasa: Vaasan yliopisto. Saatavissa osoitteessa: www.kulutustutkimus.net/wp-content/uploads/2006/09/2-1-laaksonen.pdf [viitattu: 27.3.2019].

Lahtela, T. 2004. Äänieristys puutalossa – puurakenteisen asuinrakennuksen äänieristävyyden suunnitteluohje. Helsinki: Wood Focus.

Lumme, H. 2015. Kasvattaako digisukupolvi uutta kansanterveyspommia. Yle uutisten verkkosivut. Saatavissa osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-7037711> [viitattu: 29.3.2019].

LVI 20-10328. 2001. Vesi- ja viemärlaitteiden äänitekninen suunnittelu ja äänenvaimennus. Helsinki: Rakennustieto.

Meriläinen, E. & Tarvainen, O., 2017. Luonnonvalon puute päivällä keventää yöunta – näin torjut pimeän haittoja. Työterveyslaitos. Www-dokumentti, saatavissa osoitteessa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/luonnonvalon-puute-paivalla-keventaa-younta-nain-torjut-pimean-haittoja/> [viitattu: 26.3.2019].

Muistiliitto. 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Muistiliiton julkaisusarja 2/2016. Helsinki: Muistiliitto.

Mustonen, R., Hallikainen, I., Hallikainen, M., Merilahti, J. & Elo, S. 2016. Valaistus muistisairaahan henkilön asumisen ja hyvinvoinnin tukena – integratiivinen kirjallisuuskatsaus valaistukseen kohdistuviin interventioihin. Gerontologia 30(1), 13-26.

Mälkiä, T. 2009. Hyvä fyysinen ympäristö lisää vireyttä ja vähentää stressiä. Portaali No. 3/2009, 7-9.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S., 2006. Ihmisen fysiologia ja Anatomia. Helsinki: Sanoma Pro.

Nousiainen, M., Lindroos, H., & Heino, P. 2014. Restoratiivisen ympäristön suunnittelu. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A Nro 57. Kouvola: Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Numminen A., Eloniemi-Sulkava U., Topo P. & Valtonen H. 2011. Miten käy iäkkään ihmisen pitkäaikaishoidon arjessa? Tieteessä tapahtuu 29(6), 17–24.

Pallasmaa, J. 1996/2006. Ihon silmät. Helsinki: Antamo.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas – mitä, miksi, miten. Invalidiliitto: Invalidiliiton julkaisu 39.

Puufinon verkkosivut. 2018. Puun fysiologiset ja psykologiset ominaisuudet. Saatavissa osoitteessa: <https://www.puufinfo.fi/tee-se-itse/puun-fysiologiset-ja-psykologiset-ominaisuudet> [viitattu 23.3.2019].

Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöopas. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Rihlma, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto Oy.

RT 07-10912. 2008. Päivänvalon hallinta sisätiloissa. Rakennustieto Oy.

RT 93-109. 2008. Asuntosuunnittelu – yleistä. Helsinki: Rakennustieto Oy.

RT 09-10884. 2006. Esteetön liikkumis- ja toimimisympäristö. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Ruskovaara, A. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus – Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliiton julkaisuja O.38. Helsinki: Invalidiliitto ry.

Saar, V. 2000. Aistit. Teoksessa Nurminen, S., Saar, V. (toim.) Aistit väljänä vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Aistien aktivointiin tarkoitetut välineet ja ohjelmat – projekti. Helsinki: Kuulonhuoltoliitto ry. 5-10.

Sakuragawa, S., Kaneko, T. & Miyazaki, Y. 2008. Effects of contact with wood on blood pressure and subjective evaluation. Journal of Wood Science 54/2, 107-113.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat – Eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edit Prima.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Greenspot.

Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. 2014. Tarkistuslista avuksesi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 9/2014. Saatavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-147-1> [viitattu 25.3.2019]

Satri, J. 2014. Sisäinen leipä – Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Viisas Elämä.

Selkakanavan verkkosivut 2019. Nukkumisergonomian kartoitus ja opas. Saatavissa osoitteessa: https://selkakanava.fi/sites/default/files/content-images/nukkumisergonomian_kartoitusopas.pdf [viitattu: 24.3.2019].

Sisäilmayhdistyksen verkkosivut. 2008. Fysikaaliset tekijät. Saatavissa osoitteessa: <http://www.sisailmayhdistys.fi/Terveelliset-tilat/Sisailmasto/Fysikaaliset-tekijat> [viitattu: 28.3.2019].

SIT 05-610038. 2006. Huoneakustiikka. Helsinki: Rakennustieto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Springate, B.A., Talwar, A.K. & Tremont, G. 2014. Effects of an Assisted Living Facility Specifically Designed for Individuals with Memory Disorders: A Pilot Study. *Journal of Housing for the Elderly* 28 (4). 399-409.

Ståhlberg, F. 2001. Autismi ja arkkitehtuuri – Aikuisten autistien käyttäjävaatimukset päivätoiminnassa ja asumisessa. Helsinki: Edita.

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. Helsinki: Opike.

TEKO – terve koululainen verkkosivusto. 2019. Pidä ruutuaika aisoissa – pysy pirteänä. Saatavissa osoitteessa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutuaika/> [viitattu: 29.3.2019].

Thurman-Moe, D. 2018. Värien maailma alkuteoksesta Farger til folket. Suomentanut Arja Kantele. Helsinki: Bonnier Group Company.

Tommola, A. & Häkikä, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää. Helsinki: Kirjapaja.

Vallila 2016. Stress free area: kohti moniaistista ergonomiaa. *www-dokumentti*, saatavissa osoitteessa: <https://www.vallilainterior.fi/blogs/design-news/stress-free-area-kohti-moniaistista-ergonomiaa> [viitattu 5.2.2019].

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Wäre-Åkerblom, S. 2017. "Kognitiivinen esteettömyys rakennetussa ympäristössä". Suomen muistiasiantuntijat, www.muistiasiantuntijat.fi

LIITE 1. Suunnittelu- kohteiden materiaalit ja kalusteet

PAULA HELLBERG

TALO HALTIATAR

ETEINEN/KÄYTÄVÄ

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu, öljyvahattu

Seinät: Fintex Satin, sävy V484, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Katto: Fintex 2, valkoinen, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Kalusteet: Puustelli

Palokaluste: Red-spot, Finish fire

Valaisin: Trek riippuvalaisin, Tapio Anttila Collection/ Vepsäläinen

Akustiikkalevyt: Acusta Oy

Sähkökalusteet ja kulkuvalot: Schneider electric

OLOHUONE:

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu, öljyvahattu

CLT-seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha, Länsi-Suomen Väripiste OY/ Fintex Tetrakem Oy

Kohdevalaisimet: Airam Mosaic

Lazy-sohva: Hakola

Day bed: Hakola

Round-sohvapöytä: Hakola

Kide- villamatto: Sera Helsinki

Tyynyt ja peitteet: Nordic Living Swan

Taide: Johanna Oras: Onnellisuuden polulla- Path of Serenity

Viherkasvit: Antinkukka

Sähkökalusteet: Schneider electric

KEITTIÖ

Laatta: Pukkila, Natura

Kalusteet: Puustelli

Allas: Lapetek

Keittiöhana: Oras Optima

Liesituuletin: Corinthia Isola, Faber

Kylmälaite: Festivo

Muut kodinkoneet: Siemens

Valaisimet: Cafe 240, Innolux

Kohdevalaisimet: Airam Mosaic

Sammutuskaappi: Finis Fire

Kirjat: kirjakauppa.com

Keittiön stailaustuotteet Antti Airio/mm.

Sähkökalusteet: Schneider electric



RUOKAILUTILA

Ruokapöytä + penkki: Karu Puutyö/ Tuomas Heikkinen

Pinna-tuolit: Hakola

Kattaus: Antti Airio /Villeroy & Boch

Penkin istuintaljat: Nordic Living Swan

Valaisimet: Candeo air kirkasvalolaite, nude, Innolux

SADONKORJUUTERASSI

Viherkalusteet: Kekkilä

Kalusteet: Ecofurn

Kasvit ja Yrtit: Saaren luomutila

LUKUNURKKAUS + KÄYTÄVÄ

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu, öljyvahattu

CLT-seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha, Länsi-Suomen Väripiste OY/ Fintex Tetrakem Oy

Lasikaide: Grado

Akustiikkalevyt: Acusta Oy

Viherkalusteet: Kekkilä

Viherkasvit: Antinkukka

Tuohi-matto: Sere Helsinki

Linkki- hyllystö: Tapio Anttila collection/ Vepsäläinen

Day-nojatuoli: Hakola

Round- sohvapöytä: Hakola

Moon-valaisin, Elina Ulvio

Taide: Johanna Oras: Sway with me

Sähkökalusteet: Schneider electric

TV-HUONE:

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu, öljyvahattu

Seinät: Fintex Satin, sävy V484, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Katto: Fintex 2, valkoinen, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Väliovet: Liune

Valaisin: Jasmina, Innolux

Matto: VM- Carpet, Hattara, 49 beige

Verhot ja tarvikkeet: Kangasliike Nuikkinen Oy

Tv-taso: Mix rack, Tapio Anttila collection/ Vepsäläinen

Tuohi-seinäpaneeli: Tapio Anttila collection/ Vepsäläinen

Tv: Power Pori

Pöytävalaisin: IKEA

VANHEMPIEN MAKUUHUONE:

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu, öljyvahattu

CLT-seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha, Länsi-Suomen Väripiste OY/ Fintex Tetrakem Oy

Väliovet: Liune

Valaisin: Jasmina, Innolux

kohdevalaisin: Airam Mosaic

Pöytävalaisimet: JWDA / Vepsäläinen

Sängyt: Stellarbed, Nukkuville

Yöpöydät: Aski-säilytinkalusteet, Tapio Anttila Collection/ Vepsäläinen

Sängynpäädyn toteutus: Kangaskauppa Nuikkinen

Sängynpäädyn ideointi: Sisustussuunnittelu Paula Hellberg

Sängynpäädyn kiinnityslenkit: Ulvilan köysipunomo

Vuodetekstiilit: Mamma Roosa

Peite, pikkutyyny ja talja: Nordic Living Swan

Verhot ja tarvikkeet: Kangaskauppa Nuikkinen

Kirjat: Kirjakauppa.com

Viherkasvi: Antinkukka

Redspot-sammutuskaluste: Finish Fire

Sähkökalusteet: Schneider electric

VANHEMMAN POJAN HUONE

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu, öljyvahattu

Seinät: Fintex Satin, sävy K486, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Katto: Fintex 2, valkoinen, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Väliovet: Liune

Verhot ja tarvikkeet: Kangasliike Nuikkinen Oy

Sänky: Stellarbed, Nukkuville

Vuodetekstiilit: Mamma Roosa

Tyyny: Nappinja
Akustiikkataulut: Acusta Oy
Kuvat tauluihin: Valokuvaus Pia
Seinäristikko: Tiitiäinen ja tyllerö/ Laa Laa Living
Normann Copenhagen Curve seinäkoukut:
Vepsäläinen
Valaisin: IKEA
Kirja: Kirjakauppa.com
Sähkökalusteet: Schneider electric

NUOREMMAN POJAN HUONE

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu,
öljyvahattu
CLT-seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha, Länsi-
Suomen Väripiste OY/ Fintex Tetrakem Oy
Liukuovi: Liune
Valaisin: Jasmina, Innolux
Kohdevalaisimet: Airam Mosaic
Verhot ja tarvikkeet: Kangaskauppa Nuikkinen
Vuodetekstiilit: Mamma Roosa
Nimikoitu Tyyny: Mamma Roosa
Korento- lastensänky: Lumokids
Sieni-säilytysjakkara: Lumokids
Hapero-naulakot: Maija Puoskari
Trapetsi, leuanvetotanko sekä puolapuut: Suomen
Voimistelutuote
Lelut ja leikkialusta: Tiitiäinen ja Tyllerö, Kiddex
Sähkökalusteet: Schneider electric

VANHEMMAN TYTÖN HUONE

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu,
öljyvahattu
Seinät: Fintex Satin, sävy K486, Länsi-Suomen
Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Katto: Fintex 2, valkoinen, Länsi-Suomen Väripiste
Oy, Fintex Tetrakem Oy
Väliovet: Liune
Sänky: Stellarbed, Nukkuville
Vuodetekstiilit: Mamma Roosa
Tyyny: Hakola
Edit- hylly: Hakola
Pinna-tuoli: Hakola
Moon- rahi: Hakola
Verhot ja tarvikkeet: Kangaskauppa Nuikkinen
Matto: VM-Carpet, Hattara 30 white
Unisieppari: Ulvilan Köysipunomo
Siivet, peili, tiimalasi: Mamma Roosa
Valaisimet: IKEA
Paita: Nappinja
Istuintyyny: Pore- Helsinki
Sähkökalusteet: Schneider electric

NUOREMMAN TYTÖN HUONE

Lattia: Timberwise, tammi sky white harjattu,
öljyvahattu
CLT-seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha,
Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy
Liukuovi: Liune
Valaisin: Jasmina; Innolux
Kohdevalaisimet: Airam Mosaic
Joseph- pupuvalaisin
Ketara-parvisänky: Lumokids
Kaarna-lastenpöytä: Lumokids
Sieni-säilytysjakkarat: Lumokids
Verhot+ tarvikkeet: Kangaskauppa Nuikkinen
Lattiatyyny: Kangaskauppa Nuikkinen
Vuodetekstiilit: Mamma Roosa
Nimikoitu tyyny: Mamma Roosa
Hapero-seinänaulakot: Maija Puoskari

Taulujen kuvat: Tiitiäinen ja Tyllerö, Sokru
Lelut: Tiitiäinen ja Tyllerö, Kiddex
Kattaustarvikkeet: Tiitiäinen ja Tyllerö
Paita, laukku sekä pompomien kankaat: Nappinja
Pom pomit: Sisustussuunnittelu Paula Hellberg
Sähkökalusteet: Schneider electric

WC:T

Laatat: Pukkila Landstone
Seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex- Tetrakem Oy
Kaluste: Legato, Villeroy & Boch
Wc-pytty: Legato, Villeroy & Boch
Peili: ARC Otsoson valopeili
Pesuallashana: Logic, Gustafsberg
Tekstiilit: Luin Living
Hyllyjen suunnittelu: Sisustussuunnittelu Paula Hellberg
Hyllyjen toteutus: Karu Puutyö / Tuomas Heikkinen
Sähkökalusteet: Schneider electric
Tiimalasi: Mamma Roosa
Säkituoli: Nordic Swan Living
Sähkökalusteet: Schneider electric

KHH + SUIHKU

Laatat: Pukkila Landstone
Seinät: Fintex KSM, sävy V487, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy
CLT-seinä: Fintex väritön puuvaha, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy
Katto: STS valeura 95, Luvia Wood puutavaratalo
Liukuovi: Liune
Kalusteet: Puustelli
Allas: Subway, Villeroy & Boch

Hana: Estetic, Gustafsberg
Sadesuihkusetit: G4 square, Estetic, Gustafsberg
Lattiakaivot: Unidrain
Penkit: Karu Puutyö/ Tuomas Heikkinen
Tekstiilit: Luin Living
Pesusienet: Mamma Roosa
Ankat: Tiitiäinen ja Tyllerö/ Kiddex
Sähkökalusteet: Schneider electric

VAATEHUONE + KURAETEINEN + KÄYTÄVÄ

Lattia: Pukkila Landstone
Seinät: Fintex KSM, sävy V487, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy
Kalusteet: Puustelli
Vaatehuoneen kalusteet: IKEA
Matto: Luin Living
Pyyhekuivain + varusteet: Rej-design
Lattiakaivo: Unidrain
Hana: Gustafsberg
Peili: IKEA
Seinäristikko: Tiitiäinen ja Tyllerö/ Laa Laa Living
Sähkökalusteet: Schneider electric

SAUNATUPA

Katto: STS valeura 95, LuviaWood Puutavaratalo
CLT seinien käsittely: Fintex väritön saunavaha, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy
Laatat: Pukkila Landstone
Kalusteet: Puustelli
Allas: Subway, Villeroy & Boch
Keittiöhana: Estetic, Gustafsberg
Taulu: Niina-Matilda Kuusisto
Sähkökalusteet: Schneider electric

ULKOSAUNA

Laatat: Pukkila Landstone

Seinien käsittely: Fintex saunavaha musta, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex-Tetrakem Oy

Lauteet: Haapa, valkovahattu, Puu-Markku Oy

Kiuas: Veto- kiuas, Muko Oy

Kiulu + mittari: KOLO sauna Finland oy

Sadesuihkusetti: G4 square, Estetic, Gustavsberg

saunatekstiilit: Nordic Living Swan

Lattiakaivot; Unidrain

Sähkökalusteet: Schneider electric

TYÖSTUDIO

Lattia: Vinyylilankku Pergo

Seinät: Fintex Satin, sävy: V484, Länsi-Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Katto: Fintex 2, valkoinen, Länsi- Suomen Väripiste Oy, Fintex Tetrakem Oy

Valokuvatapetti: Art4u

Tapetin kuva: Hannu Ikonen Photography

Keittiökalusteet: Puustelli

Allas: Subway, Villeroy & Boch

Keittiöhana: Estetic, Gustafsberg

Puolapuut & leuanvetotanko: Suomen

Voimistelutuote Oy

Vuodesohva: Day & Night, Tapio Anttila

Collection/ Vepsäläinen

Pori-tyyny: Mamma Roosa

Mix rack naulakko ja kenkäteline: Tapio Anttila

Collection /Vepsäläinen

Sähkökalusteet: Schneider electric

AUKUSTI

YHTEINEN TILA

Seinien maalisävyt V487, K487, K445. Tunto hieno valkoinen.

Design vaihtomatot: Lindfors

Vaihtokuramatto: Lindfors

Dali -verhokankaat: Eurokangas

Tarjoiluvaunu: AJ-tuote

KALUSTEET

Alias-tuolit, Oksa-pöytä, Dyyni-sohva. Verhoilussa käytetty Silvertex- kangasta

Ark -kalustekokonaisuus lukollisilla kaapeilla

Akusto-seinäkkeet: ISKU

ASUKKAAN HUONE

Kaappien maalisävy V484

Alias-työtuoli sekä pöytä: ISKU

Mittatilausmatot, Hattara sekä Balanssi: VM-Carpet

Bolleke-irtovalaisin: Fatboy

Yöpöytä Componibili: Fatboy

Sormipaneeliseinän käsittely: sävytön saunasuoja

Ava-sängynpeite: Avaroom

Joker-nojatuoli sekä Iki-sohva, kangas Silvertex: ISKU

WC:n korit: IKEA

Brodeeratut käsi- ja kylpypyyhkeet: Mamma Roosa



KUPARIKAARI

NIITTY- OSASTON YHTEINEN TILA

Oleskelutilan tapetti, Kukko vai Kana: Pihlgren & Ritola

Seinien yleismaalisävy G461

Käytävien syvennyksien sävy S483

Edge-valkotaulu: Elite-kalusteet

Tolpan köysi: Ulvilan Köysipunomo

Tiskille ehdotettu Kartiot- riippuvalaisin: Innolux

Oleskelutilan kattovalaisinehdotus, Lokki: Innolux

Itaca-tuolit, verhoilu sävy 406, ruokailutilaan:
Roltrade

Ruokapöydät: Roltrade

Verhot, Sointu akustoivasta verhokankaasta, Sävy
272: Eurokangas

Usva-sohva, Irrotettava ja pestävä verhoilu,
Wetcare-kangas, paloturvallinen,

Ancona 0575 Taupe: Junet

Day-nojatuolit, Irrotettava ja pestävä verhoilu,
Wetcare-kangas, paloturvallinen

Ancona 0575 Taupe: Junet

Listerby sohva- ja sivupöytä tammea: IKEA

Oleskelutilan matto, Urban Plus 2213/21, kudottua
sisalia: Koolmat

Lisäksi sisustuksesta löytyy kirpputoreilta yms.
hankittuja vanhoja tavaroita sekä piensisustusta
IKEAsta.



KAIKKIEN KOTI

ETEISTILA

Seinämaali Teknos Timantti Clean, sävy: A484.
Sama sävy jatkuu oleskelutilaan asti (yhteistyössä IHMEC-hanke)

Paris-Kuramatto pyöristetyllä reunalla sävy 17 beige, Orient Occident: VM-carpet
Muistitaulu ja koukut: IKEA

KEITTIÖ

Keittiökalusteiden muutokset: Puustelli
Vitriini: Masku
Kädet-pyyhe: Mamma Roosa

RUOKAILUTILA

Tuolien hypistelykukat: Maj Ines, Pikkune Kauppa
Tuolien pehmusteet: IKEA
Verhot: IKEA
Ikkunan toteutus: SAMK

OLESKELUTILA

Puinen Aisti-taulu: Woodroom, Kimmo Ojanen
Irtovalaisimet: IKEA
Pyöreä Hattara-matto: VM-Carpet
Nojatuolit: IKEA
Muhvit: Maj Ines, Pikkune Kauppa
Tekokasvit: IKEA

MAKUuhuONE

Tapetti, Plain Dark Green Feeling: Tapetit.fi
Käsityöt: Maj Ines, Pikkune Kauppa
Piensisustus: IKEA

”LATAAMO”

Kalusteet: IKEA
Hattara-matto: VM-Carpet
Verhot, valaisin: IKEA
Rentoutusharjoitusäänitteet: Fysioterapeutti Noora Luhtanen

KYLPYHUONE

Maalien sävyt, WC:n H486, Suihkun puoli S486
Brodeeratut käsi- ja kylpypyyhkeet: Mamma Roosa
Peili: Hong Kong

Lisäksi sisustuksesta löytyy kirpputoreilta yms. hankittuja vanhoja tavaroita.



Arkemme on usein hyvin virikerikas. Kaipaako sinä kiireisen arjen vastapainoksi palautumista tukevia ympäristöjä? Aistiesteettömät asumisratkaisut -julkaisu esittelee sinulle erilaisia kotiympäristöjä, jotka on suunniteltu aisteille mahdollisimman miellyttäviksi ja palautumista tukeviksi.



Tässä julkaisussa pääset tutustumaan ja vertailemaan neljää hyvin erilaista aistiesteetöntä kotia.

- ✓ **perheen** tarpeisiin rakennettu asuntomessukohde
- ✓ **autismin** kirjon asiakkaiden tarpeisiin suunniteltu ryhmäkoti
- ✓ **muistisairaiden** tehostettua asumispalvelua tarjoava hoivakoti
- ✓ **muistisaira**an ikäihmisen kotia simuloiva esittelytila.

Jokainen koti on erilainen, asukkaidensa näköinen. Jokainen koti on myös aistiesteetön, omalla kauniilla tavallaan.



ISBN 2323-8356 (verkkojulkaisu)