



*Ikääntyvät asukkaat
taantuvien taajamien*

voimavara

TTS:n julkaisuja 436



MAASEUTU 2020



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Yhteinen koti maalla

Tämän oppaan taustalla on Aging in place -ajattelu, jonka mukaan ikääntyvällä tulisi olla halutessaan mahdollista jatkaa turvallisesti asumista omassa asuin- ja elinympäristössään ikääntymisen tuomista toimintakyvyn muutoksista ja mahdollisista avun ja palvelujen tarpeista huolimatta. Tutun asuinympäristön katsotaan edistävän oman elämäntavan ja sitä kautta elämänhallinnan kokemuksen säilymistä. Tätä varten tarvitaan uudenlaisia yhteisöllisen asumisen sovelluksia maaseudulle.

Kirjoittajat TTS Työtehoseura: Heli Mäntylä, Minna Kuusela, Tarja Marjomaa, Sari Liski-Markkanen, Anne Korhonen, Marika Salonen

Yhteinen koti maalla -hanke

Kuvat: Heli Mäntylä, Minna Kuusela, Tarja Marjomaa, Sari Liski-Markkanen, Anne Korhonen, Marika Salonen ja Jaana Savolainen

Julkaisija: Työtehoseura ry
Kiljavantie 6, 05200 Rajamäki
www.tts.fi | 09 2904 1200

TTS:n julkaisuja 436
ISBN: 978-951-788-452-5
ISSN: 1799-2443
Nurmijärvi 2018



Ikääntyvien turvallinen ja yhteisöllinen asuminen



Sisällysluettelo

Esipuhe	5
1. Maaseudun tulevaisuus - yhteisöllisyys voimavarana.....	6
1.1 Yhteisöllisen asumisen suosio nousussa.....	7
1.2 Asumisen toiveita.....	8
1.3 Yhteisöllisyyttä estäviä ja luovia tekijöitä.....	8
1.4 Yhteisöllinen asuminen ja palvelut.....	11
1.5 Kylätalo ja yhteisökoordinaattori tukevat yhteisöllisyyttä.....	12
1.6 Esimerkkejä haja-asutusalueiden jo toteutetuista yhteisöllisistä asumisratkaisuksista.....	14
2. Tilasuunnittelu, tekniset mahdollisuudet ja ikäihmiselle soveltuva kodintekniikka.....	18
2.1 Tilasuunnittelun lähtökohdat	19
2.2. Laittevalinnat	20
2.3. Keittiö.....	21
2.4. Peseytymistilat.....	26
2.5. Kodinhoitotila.....	28
2.6. Älytekniologia.....	30
3 Esimerkkisuunnitelmat Yhteinen koti maalla -pilottikohteisiin.....	32
3.1 Oppilasasuntolasta senioriasuntoja	33
3.2 Seniorikampus ja yhteisöllinen kylätalo.....	36
3.3. Koulun pihapiirin monet sukupolvet.....	38
4. Käytännön toteutuksen reunaehdot.....	40
4.1. Rahoitusmahdollisuuksia	41
4.2. Lupakäytännöt.....	46
5. Loppusanat	49
Lähteet.....	50



Esipuhe

Harvaan asutulla maaseudulla palvelut vähenevät ja oman palvelutarpeen lisääntyessä ikääntyvä väestö kokee usein olevansa pakkomuuton edessä taajamaan. Yksin maaseutukodissaan asuva voi tuntea yksinäisyyttä ja turvattomuutta sekä fyysisen toimintakyvyn heiketessä ongelmia arjessa selviytymisessä. Yksin asuvien iäkkäiden määrän kasvu ja koettu turvattomuuden tunne lisäävät tarvetta erilaisille asumismuodoille kuten yhteisölliselle asumiselle.

Vaikka avun tarve kasvaa, on kotona asuminen mahdollisimman pitkään usein ikääntyvien toiveena. Laitospaikkojen vähentäminen ja kotona asumisen mahdollistaminen ovat myös yhteiskunnan tavoitteena. Tämä kuitenkin edellyttää muutoksia rakennetussa ympäristössä ja asumisessa sekä uudenlaista ajattelua palveluverkostoissa sekä lähiympäristön ihmisten ja paikallisten tukiverkoston hyödyntämisessä.

Tämän oppaan taustalla olevan Yhteinen koti maalla -hankkeen päätavoitteena on ollut parantaa yhteisöllisen asumisen avulla ikääntyneiden mahdollisuuksia asua maaseudulla ja lisätä sitä kautta maaseudun elinvoimaisuutta ja palvelujen kysyntää paikallisilta kotipalvelu-, hyvinvointi-, hoivapalvelu- sekä rakennusalan yrittäjiltä. Hankkeen toteuttivat Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socom, TTS Työtehoseura sekä Saimaan ammattikorkeakoulu.

Maaseutualueella on erilaisia asuinalueita, kuten kuntakeskusten kerrostalo- ja rivitaloalueita, omakotitaloalueita ja harvaan asutun maaseudun asutusta. Mahdollisuuksia erilaisten yhteisöllisyyttä luovien ja siihen kannustavien mallien toteuttamiseen voidaan löytää kaikista erilaisista asumistyypeistä. Yhteinen koti maalla -hankkeessa on toimittu kolmella pilottialueella Haminassa, Rautjärven Asemaseudulla ja Luumäellä. Näillä alueilla kehitettiin yhteistyössä asukkaiden sekä paikallisten julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa

erilaisiin asumis- ja asuinalueyhteyksiin sopivia, asukkaiden tarpeisiin vastaavia yhteisöllisen asumisen ratkaisuja. Koska useimmat tulevien vuosikymmenten asunnoista on jo rakennettu, oli keskityttävä niiden asuttavuuden parantamiseen ikäihmisten tarpeista lähtien, ympäristöä unohtamatta. Aina ei ollut mahdollista säilyttää vanhaa, ja silloin suunniteltiin uusia esteettömiä asuntoja yhteistiloineen ja toimintoineen sekä ikääntyneitä aktivoivia palveluja.

Pilottikohteissa saatujen kokemusten perusteella syntyi tämä opas yhteisöllisyyttä ja asumista parantavista tilaratkaisuista ja myös järkevästä laitevalinnoista ikääntyvien yhteisöllisissä asumismalleissa. Opas toimii käsikirjana niin asukkaille kuin yhteisöllistä asumista suunnitteleville kuntapäätäjille ja rakennusyrityksille.

Yhteinen koti maalla -hankkeen tärkeimpänä tuloksena on mahdollistaa ikäihmisten asuminen tutussa asuinympäristössään ja valita yhteisöllinen asumismuoto, joka osaltaan vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuutta sekä tukee arjessa selviytymistä. Toteutuksessa ei kuitenkaan haluta rajautua vain ikäihmisiin, vaan elävässä yhteisössä tarjotaan eri-ikäisille ja erilaisessa elämän tilanteessa oleville osallistumisen mahdollisuudet, kunkin asuinympäristön luonteesta ja asukkaista lähtien. Kun ikäihmiset jäävät asumaan omaan asuinympäristöönsä, luodaan samalla uusia mahdollisuuksia maaseudun palveluyrittäjyydelle. Arvo-kustannusanalyysi, missä vertailtiin asumisen kustannuksia asukkaan ja yhteiskunnan kannalta, osoitti näissä kohteissa myös, että kotona asuminen olisi ikääntyessä selvästi kalliimpi vaihtoehto kuin yhteisöasuminen.

Kiitokset Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmalle ja Ympäristöministeriölle oppaan rahoittamisesta.

Maaseudun tulevaisuus - yhteisöllisyys voimavarana



Asuinyhteisön merkityksen pohtimista työpajassa
Haminassa keväällä 2017.

1.1 Yhteisöllisen asumisen suosio nousussa

Edellytykset ja arvot

Kiinnostus yhteisöllistä asumista kohtaan on kasvanut maassamme ikääntyvien joukossa. Mallia on otettu Hollannista, Tanskasta, Ruotsista sekä Englannista, joissa on niin sanottuja eläkeläiskyliä. Suomessa yhteisöllisyys on ollut teemana muun muassa ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmassa ja kansallisessa palveluiden laatusuosituksessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017). Yhteisöllisyys mainitaan myös monien kuntien strategioissa.

Yhteisöllisyyden muodostumisen edellytyksenä ovat asukkaiden luottamuksen saavuttaminen sekä osallistaminen alueen toimintaan, sen suunnitteluun ja toteutukseen. Luottamus edellyttää pitkäkestoista toimintaa ja yhteistyötä. Tiedon tuksen tulee onnistua ja asukkailla tulee olla varmuus siitä, että toiminta on kaikille avointa. (Hynynen (toim.) 2015)

Yhteisöllisyys koostuu arvoista, joita ovat muun muassa vastavuoroisuus, yhdessä oleminen ja tekeminen, luottamus, sitoutuminen, tavoitteellisuus ja me-henki. Kyky ja halu tehdä perustuvat ajatukseen saavuttaa yhdessä enemmän ja suurempaa, kuin yksin tekemällä. Ikääntyneet ihmiset ovat työelämän jälkeen voimavarana yhdistyksissä ja perheyhteisöissään. Parhaimmillaan yhteisöllisyyden muodot uudistuvat elämäntilanteen muuttuessa. Nykyisin ikääntyneet ihmiset hakevat myös uusia vertais- ja asumisyhteisöjä, joissa välitetään toisista ja annetaan sekä saadaan tukea. Uusista yhteisöistä toivotaan turvaa itselle ikään kuin varotoimenä sille, että

Tärkeää yhteisöllisessä asumisessa:

Yhteiset päätökset:

edellyttää asukkaiden sitoutumisen asumiskulttuuriin ja myös sen velvollisuuksiin

Vapaaehtoisuus ja oma itsenäisyys:

ei edellytä asukkailta vain yhdenlaista elämäntapaa tai vain yhteisöllisyydelle omistautumista

Kokonaisuus:

on muuta asumista ja sosiaalisia verkostoja täydentävää, ei poissulkevaa

(Helmaa & Pylvänen 2012)

yhteiskunnan palvelut eivät riitä kasvavalle tarvisijoiden joukolle. (Helin 2017)

Yhteisöllisen asumisen määrittelyä.

Yhteisölliseksi asumiseksi määritellään hyvinkin erityyppisiä asumisen muotoja. Yhteisöllinen asuminen tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että joukko kotitalouksia jakaa tiloja, välineitä tai palveluita. Asunnot voivat olla yksityisomisteisia tai vuokra-asuntoja. Yhteisöllinen asuminen ei siis välttämättä tarkoita yhteisasumista, jossa myös itse huoneistot jaetaan muiden asukkaiden kanssa.

Ruoka on yksi klassinen esimerkki jakamisesta yhteisöllisen asumisen piirissä. Niin ruoan hankkiminen, valmistaminen kuin ruokailukin voidaan tehdä yhteisöllisesti. Nykyisin yhteisöllisessä asumisessa jaetaan myös paljon tiloja ja välineitä: kotitaloudet voivat jakaa kerhotilan, porakoneen tai vaikkapa 3D-printterin.

Kenties merkittävin teema yhteisöllisessä asumisessa on yhteinen päätöksenteko. Tiloja suunnitellaan ja käytetään yhdessä. Yhteisen toiminnan tulee olla kuitenkin myös vapaaehtoista. Kun asukkaat ovat myös itse suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa, he kokevat toiminnan helpommin omakseen. Viihdyttävien tapahtumien ja toimintojen ja sosiaalisen yhdessäolon lisäksi joko itseä tai muita hyödyttävä toiminta koetaan merkitykselliseksi ja yhteisöllisyys jää pysyväksi helpommin.

1.2 Asumisen toiveita

Joka kolmas vanhuuseläkkeelle siirtyvä oli kiinnostunut yhteisöllisestä asumisesta vuonna 2017 tehdyssä Eläkeyhtiö Ilmarisen tutkimuksessa. Eniten yhteisöllisessä asumisessa kiinnostivat turvallisuus ja arjen apu, kohtuullinen hinta ja palvelut sekä seura. Vastaajista melko harva oli valmis muuttamaan toiselle paikkakunnalle tai remontoimaan vapaa-ajan asuntoaan. Kolmasosa haluaisi remontoida nykyisen asunnon niin, että siinä voisi asua mahdollisimman pitkään. Eniten muuttosuunnitelmiin vaikuttivat oma ja puolison terveys. Toiseksi eniten vaikuttivat lasten, omaisten ja sisarusten läheisyys sekä puolison toiveet ja eläkkeen myötä pienentyneet tulot. Asumisen toiveissa ja haaveissa tulivat esiin asumisen esteettömyys, modernit asunnot ja niihin liittyvät koneet ja laitteet, sekä palveluiden saatavuus lähellä. Haaveena oli esimerkiksi ”kiva porukka, joka asuisi samassa kerrostalossa järven rannalla kaupungissa keskustassa”. (Rajakoski 2017)

Samankaltaisiin tuloksiin päädyttiin Suomen Akatemian Movage-hankkeessa, jonka tulosten mukaan ikääntyneet ihmiset ovat muuttovalinnoissaan hyvin heterogeeninen ryhmä. Osa haluaa asua omassa vanhassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista, toiset haluavat muuttaa jo aikaisemmin toimivampaan ympäristöön. Vaikuttavia tekijöitä ovat aiemmin mainittujen lisäksi perhe- ja muut sosiaaliset suhteet, elämäntyyli, aiempi asumishistoria sekä tarjolla olevat vaihtoehdot ja omat sosiaaliset ja taloudelliset resurssit. (Kröger 2014)



1.3 Yhteisöllisyyttä estäviä ja luovia tekijöitä

Asukkaiden yhteinen voimaantuminen

Helsinkiläisestä Loppukiri-asuinyhteisöstä opinnäytetyön tehnyt **Tarja-Riitta Tauriala-Rasi** on listannut opinnäytetyössään tekijät, jotka tarvitaan asukkaiden voimaantumiseen ja yhteisöllisyyden syntymiseen:

- Mielekäs ja monipuolinen toiminta
- Turvallinen yhteisö
- Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri
- Tulevaisuuteen voi itse vaikuttaa
- Oman tilan ja yksityisyyden säilyminen

(Tauriala-Rasi 2013)

Tämän lisäksi yhteisöllisyyttä tukee tai hankaloittaa moni yksittäinen, esimerkiksi fyysiseen ympäristöön liittyvä tekijä.

Paikat, joissa voidaan olla ja tehdä yhdessä, mutta sallivat myös yksin olon, luovat elämään merkityksellisyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Keskittyminen kaupunkiin ongelmana

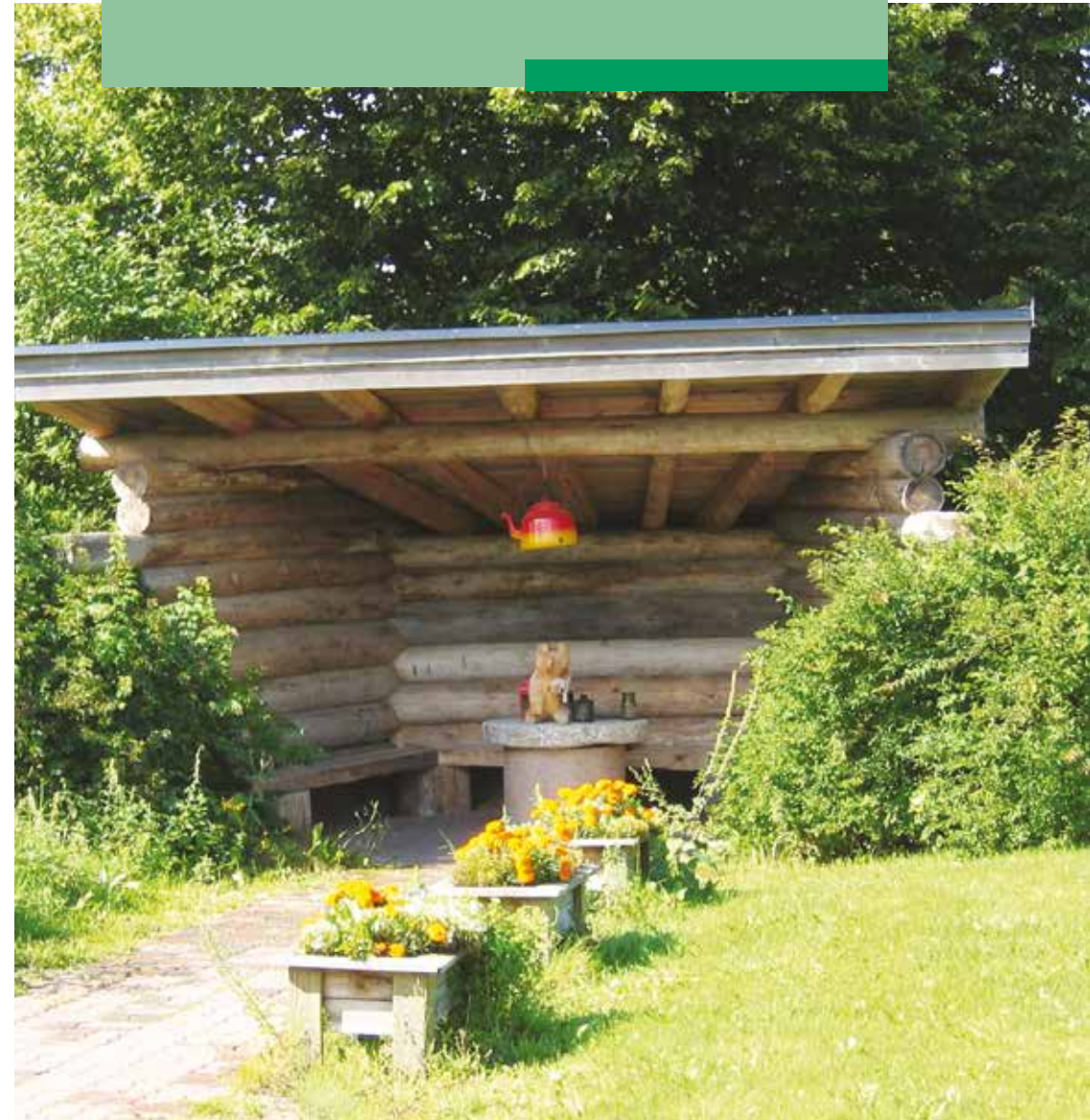
Tämän hetken yhteiskunnallinen kehityskuva on ollut työpaikkojen, palvelujen ja asukkaiden keskittyminen taajamiin ja kuntakeskuksiin. Palvelutarpeen kasvaessa ikääntymisen myötä muutto kaupunkiin on usein ainoa vaihtoehto. Haja-asutusalueet ja maaseutu tyhjenevät ja jo syntyneet yhteisöt murenevät. Tämän ongelman ratkaisuun tarvittaisiin yhteisiä toimia esimerkiksi kaavoituksessa ja asuntosuunnittelussa. Kunnat voivat edistää yhteisöllistä asumista mm. varaamalla tontteja yhteisöllistä asumisrakentamista varten. Kansalaisaktiivisuuden tukeminen on myös tärkeä osa tätä kokonaisuutta.

Haja-asutusalueiden pitkät etäisyydet

Haja-asutusalueella etäisyydet voivat olla pitkiä ja liikkuminen on esteellistä. Nuoremmille ikääntyneille tämä ei vielä useinkaan ole iso ongelma, mutta keskimäärin viimeistään noin 80-vuotiaana toimintakyky laskee ja osallistuminen ilman apua vaikeutuu. Esteetön asuinympäristö lisää mahdollisuuksia muiden ihmisten tapaamiseen ja yhteiseen toimintaan, jonka tiedetään olevan yhteydessä hyvinvointiin. Varsinkin toimintakyvyn heiketessä esteettömän etäisyyden toisten ihmisten läheisyyteen ja palveluihin tulisi olla enintään noin 200 metriä.

Ympäristön merkitykselliset paikat

Piha-alueet ja ympäröivä luonto ovat tärkeitä myös ikääntyneiden asumisessa. Onkin tärkeää, että ihminen voi kiinnittyä ympäristöönsä tällaisten paikkojen kautta. Merkityksellinen voi olla saunarannan grillipaikka tai vaikka oma lempinojatuoli ikkunan ääressä. Ulkoalueiden oleskelupaikat ja mielenkiintoiset kohdat lisäävät viihtyvyyttä. Yhteisöllisyys lisääntyy myös luontevan ulkona tekemisen, kuten puutarhatöiden, lumitöiden, grillihetkien tai yhdessä merelle katselun kautta.



Luonnonympäristö edistää terveyttä

Luken, THL:n sekä Tampereen yliopiston yhteisessä tutkimuksessa on mitattu viheralueiden tarjonnan vaikutusta asukkaiden terveyteen, viheralueilla käyntien fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia sekä luontoalueiden käytön vaikutusmekanismeja asukkaiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tulosten mukaan koehenkilöiden sykkeet olivat alhaisempia viheralueilla ja metsässä kuin kaupunkiympäristössä. Verenpaine laski erityisesti metsässä. Jo lyhytaikainen oleskelu luonnossa vaikutti positiivisesti. Asuminen maaseudulla näyttäisi olevan tämän tutkimuksen perusteella terveyttä edistävä asumismuoto. (Tyrväinen & Lanki, 2015)

Yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyttä

Yhteisöllisyys syntyy usein luontevasti ihmisten vuorovaikutuksessa. Yhdistykset ja talkoohenkisyys ovat maaseudulla perinteinen voimavara. Asuintalot ja pihat vaativat huoltoa. Asukkaat voivat tiedottaa alueen muita asukkaita, jos joku heistä on tekemässä asuntoonsa tai pihaansa suurempaa huolto- tai peruskorjausta, jolloin muutkin asukkaat voivat halutessaan tilata itselleen saman työn. Varsinkin yksin asuville tämä on suuri apu. Samanaikaisesti toteutettu työ voi tulla asukkaille edullisemmaksi ja se hyödyttää myös palvelun tuottajaa. Eri osa-alueiden osaajat voivat jakaa tukea ja tietoa muille. Kodin huoltotoita voidaan tehdä myös yhteisön jäsenten/alueen asukkaiden osaamista ja apua hyödyntäen talkootöinä. Vastavuoroisuus sekä omien kykyjen ja osaamisen käyttö muiden hyväksi lisäävät elämään mielekkyyttä ja tunteen tarpeellisuudesta.

Teknologian mahdollisuudet yhteisöllisyyden tukena

Haja-asutusalueella voi myös internet toimia yhteisöllisyyden mahdollistajana, jolloin vuorovaikutus, osallisuus, sosiaalinen tuki ja vaikuttaminen voivat toteutua tätä kautta. Yhteisö voi olla harrastuksiin, peleihin, työhön, osaamisalueeseen, uskontoon, politiikkaan, perheeseen, asuinpaikkaan, yhteisiin kokemuksiin, tarpeisiin tai arvoihin liittyvä. Internet voi palvella ikääntyneidenkin yhteisöjä



Yhteisöllisyys aktivoi ja saattaa vähentää tarvetta esimerkiksi siivouspalveluihin, mutta keskimäärin lisääntyvä senioriasuminen lisää paikallisten palvelujen kysyntää.

tiedotuskanavana ja kohtaamispaikkana. Sivustoilla voi tiedottaa yhteisistä tapahtumista, antaa lisätietoa aiheesta, mahdollistaa kommentoinnin tai keskustelun sivuston käyttäjien kesken. Vuorovaikutus ja osallisuus voivat näin toteutua, vaikka välimatkat olisivat pitkiäkin. (Jolanki ym. 2017)

Oulun Nappi Naapuri – palvelu, “naapurustojen sosiaalinen media” on hyvä esimerkki verkossa toimivasta naapuriapujärjestelmästä, joka on levinnyt jo laajemmallekin. (www.nappinaapuri.fi/info)

Älytekniologia mahdollistaa monenlaisen tiedonvaihdon, mutta tärkeää on kuitenkin ottaa huomioon vaihtoehtoinen tiedotus, silloin kun informaatioteknologian ja internetin käyttö ei ole mahdollista. Iäkkäät käyttävät myös vielä, etenkin maaseudulla, suhteellisen vähän tietokoneita. Ikäihmisellä täytyy olla mahdollisuus tulla toimeen ja päästä osallistumaan aitoihin vuorovaikutustilanteisiin ilman tietokonetta ja nettiyhteyttä. Älytekniologian kehityksessä on syytä ottaa myös ikäihmiset mukaan suunnitteluun.

Vanhetessaan useimmat ihmiset viettävät ison osan ajastaan kodissaan ja sen lähipiirissä. Etäyhteydet, terveys- ja turvatekniologia lisäävät mahdollisuuksia asua maaseudulla sijaitsevassa kodissa pidempään. Oleellista on, että tällaista tekniologiaa osataan ja halutaan käyttää. Tukea on oltava saatavissa. Tekniologia myös kehittyy koko ajan – onko ikääntyneen tarpeellista oppia jatkuvasti uutta?

1.4 Yhteisöllinen asuminen ja palvelut

Yhteisöasuminen on luonteeltaan asukasta aktivoivaa ja toimintakykyä ylläpitävää. Sen tiedetään jopa vähentävän palvelutarvetta tai jopa poistavan niitä. Toisaalta kun kotiin tarvittavia palveluita hankitaan yhteisesti, ovat nämä myös taloudellisesti useamman ikäihmisen saavutettavissa. Riittävien palvelujen avulla voi asukas pystyä jatkamaan asumista yhteisöllisessä asunnossa myös toimintakyvyn heiketessä.

Vanhuspalvelulaissa (2012) kunnan yleisiin velvollisuuksiin sisältyy hyvinvointia edistävien palveluiden järjestäminen vanhuuseläkeikäisille kuntalaisille. Palveluiden tulee kattaa monipuolisesti myös hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävä neuvonta, ohjaus ja ongelmien varhainen tunnistaminen. Näillä toimilla voidaan vahvistaa iäkkäiden henkilöiden omaehtoista toimintaa. Terve ikääntyminen mahdollistaa iäkkäiden täysivaltaisen osallisuuden yhteiskunnassa, parantaa heidän elämänlaatuaan ja vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta.

Paikkakunnan elämäntapojen ja alueellisten elämäntyylien tunteminen asiakastyössä on paikallisten palveluntarjoajien ehdoton voimavara. Tuttuus, paikallisuus ja elämäntavan tuntemus ovat syitä, joiden vuoksi juuri tiettyyn palveluyrittäjään otetaan yhteyttä uudelleen ja uudelleen. Toisaalta läheisyys ja tuttuus tuovat yrittäjien eteen usein tilanteita, joissa palveluun kuulumattomasta työstä ei voi kieltäytyä. Asiakastyö voi myös tarkoittaa kohtalaisen suurta määrää ylimääräistä ja oman alan ulkopuolista työtä, kuten palveluneuvontaa ja etuusneuvontaa. Neuvonta ja ohjaus olisi useissa tapauksissa hyvä rakentaa osaksi palvelutuotteita.

Yhteisöasumisen toteutuksessa kannattaa alueen yrittäjät ottaa mukaan alusta lähtien. Yhteisöllistä asumista tukeva palvelukokonaisuus koostuu pääasiallisesti alueella jo olemassa olevien yritysten tarjonnasta tai sen monipuolistamisesta yhteisöasukkaiden tarpeiden mukaan. Tämä voi tarkoittaa palvelujen tuomista vielä

lähemmäs, esimerkiksi senioritalon pop-up-työtilaan tai palvelutaksilla. Alueen tai asumisyhteisön oma yhteisökoordinaattori/palveluohjaaja voi koordinoida myös palvelujen tarjontaa.

Ikääntyvien yhteisöasumisen suunnittelussa ja toteuttamisessa palvelut voi jakaa kolmeen ryhmään:

- 1) terveyttä ja toimintakykyä tukevat palvelut
- 2) arjen jatkuvuutta ja toimijuutta tukevat palvelut sekä ohjattu toiminta
- 3) osallisuutta vahvistavat palvelut

Terveyttä ja toimintakykyä tukevat palvelut ovat lähinnä sosiaali- ja terveyspalveluja, joita saadaan yhteisöasumiseen joko omakustanteisesti tai julkisina palveluina. Julkisen palvelun edellytyksenä on lakisääteinen palvelutarpeen arviointi, jonka perusteella palvelu voidaan hankkia esimerkiksi ostosetelillä alueen yrittäjiltä. Omalla rahoituksella hankittavan palvelun ikäihminen voi valita itse.

Arjen jatkuvuutta ja toimijuutta tukevia palveluita tulisi yhteisöasumisen puitteissa kehittää siten, että yhteisöasumisen yksikössä asuville on tarjolla palvelutarpeen arviointia ja palveluneuvontaa. Palveluja tulisi organisoida niin, että vaihtoehdot olisivat saatavilla ”yhdeeltä luukulta”. Tämä edellyttää esimerkiksi verkkoportaalien tai muun palveluja koordinoivan muodon kehittämistä.

Osallisuutta tukevat palvelut liittyvät erityisesti kulkemista, kuljettamista ja osallistumista helpottaviin palveluihin. Näissä voidaan hyödyntää esimerkiksi paikallisia kuljetusliikkeitä, jotka ovat jo perehtyneet alueen asukkaiden palvelemiseen ja auttamiseen myös kuljetustehtävien ulkopuolella.

Olisi tärkeää kehittää niin kutsuttua ”sateenvarjo” –ajattelua, jossa paikallisten ja alueellisten yrittäjien palvelutuotteet koottaisiin yhteen ja niiden saatavuutta ja jakelua koordinoitaisiin keskitetysti eräänlaisen sateenvarjo-organisaation kautta. Yhteisöasumisen yksiköt ovat tavallisesti niin pieniä, että asukasmäärä tai palveluntarve ei riitä kokonaan uudelle palvelulle tai palveluyritykselle.

(Tapio 2018, Yhteinen koti maalla –loppuraportti)

” *Yhteisökoordinaattori voi toimia myös koko asuinalueen yhteisöllisyyden ja toiminnan tukihenkilönä*

1.5 Kylätalo ja yhteisökoordinaattori tukevat yhteisöllisyyttä

Kylätalo

Asioiden yhdessä tekeminen on luontevin tapa toteuttaa yhteisöllisyyttä. Yhteinen, parhaimmillaan moniin eri tarpeisiin muuntuva kylätalo on yksi keino lisätä asuinalueen yhteisöllisyyttä, helpottaa naapurien kohtaamista ja luoda mahdollisuuksia alueen uudenaikaiselle toiminnalle.

Asukkaiden mukaan ottaminen kylätalon suunnitteluun on tärkeää. Kylätalon käytön organisoinniksi voivat sopia esimerkiksi kyläseura, kunta tai yrittäjät. Täysin vapaaehtoisvoimin organisoitu toiminta on sen sijaan haastavaa. Kylätalon toivotaan yleensä olevan vapaasti asukkaiden käytettävissä, ja että siellä olisi joustavat mahdollisuudet eri tilojen käyttöön. Kylätalo voi olla asukkaiden yhteinen olohuone, jossa on mahdollisuus seurustella muiden kyläläisten kanssa, lukea päivän lehdet, kahvitella ja katsoa televisiota. Kirjasto, harraste-, kokoontumis- ja työtilat sekä kuntosali ovat toivottuja toimintoja kylätaloille. Hyvässä kylätalossa on monipuolista toimintaa, esimerkiksi kerhoja, yleisötilaisuuksia, kurssitoimintaa ja iltapäivätoimintaa koululaisille. (Kuittinen ym. 2012)

Yhteisökoordinaattori

Ainakin suuremmissa yhteisöllisen asumisen yksiköissä on hyvä olla palkattu, ainakin osa-aikainen työntekijä: yhteisökoordinaattori/palveluohjaaja, joka toimii linkkinä asukkaiden ja ulkopuolisten toimijoiden välillä. Työnkuvaan voi kuulua myös yhteisen toiminnan organisoimista ja ideointia yhdessä asukkaiden kanssa, keskustelua eri toimijoiden kanssa ja asukkaiden tukemista käytännön asioiden hoitamisessa. Hän voi esimerkiksi antaa henkilökohtaista neuvontaa vaikkapa lääkärin varaamisessa netin kautta.

Palautteen kerääminen toiminnasta ja asumisesta, sen analysointi sekä siihen reagointi säännöllisin väliajoin auttaa yhteisökoordinaattoria hyvän yhteisön ylläpidossa. Tällainen henkilö voi toimia myös maaseudulla koko asuinalueen yhteisöllisyyden koordinaattorina. (Jolanki & Teittinen 2015)



*Matkalla kirjastoon Rautjärven Asemanseudulla keväällä 2017.
Kirjastotoimintoja toivotaan usein kylätaloihin ja muiden
asukastilojen yhteyteen.*

1.6 Esimerkkejä haja-asutusalueiden jo toteutetuista yhteisöllisistä asumisratkaisuista

Yhteisöllisen asumisen toteutusmalleja on Suomessa ideoitu jo vuosia myös maaseudulle. Jotkut hankkeet ovat kuitenkin kuihtuneet alkuinnostuksen jälkeen tai markkinavetoisesti suunnanneet toimintansa muuhun kuin asumiseen, esimerkiksi maatilatoimintaan. Toisaalta hyviä esimerkkejä on jo syntynyt ja väestön ikääntyessä ja yhteisöllisen asumisen suosion kasvaessa on syntymässä lisää.

Eläkeläiskylät: itsenäisesti toimeen tulevat seniorit

Seniori- eli ns. eläkeläiskylissä ikääntyneet asuvat itsenäisesti esimerkiksi omakoti- tai rivitaloissa, ja yhteisöllisellä toiminnalla tuetaan alueen asukkaita. Tällaisten kylien on hyvä olla lähellä palveluja, tai alueelta järjestetään yhteisiä kuljetuksia kauppa- ja muita asiointimatkoja varten. Vanhempien ihmisten asuinyhteisössä haasteeksi saattavat nousta lisääntyvät terveysongelmat ja muistisairaudet. Yhteisön asukkaiden kannattaakin pohtia kuinka paljon he voivat ja haluavat sitoutua auttamaan enemmän apua tarvitsevia, tai missä vaiheessa on paras vaihtoehto muuttaa tehostetumpien palvelujen ääreen.

”*Yhteisöllinen asuminen sopii hyvin itsenäisesti pärjääville, mutta erilaisissa toteutuksissa voi olla mukana myös hoivapalveluja.*”

Karjalohjan mummonmökkit on yksi onnistuneista eläkeläiskylistä. Karjalohjalla kohderyhmänä ovat 55-75 -vuotiaat hyväkuntoiset seniorit, jotka asuvat itsenäisesti omissa 72-88 m² mökeissään. Vapaaehtoinen yhteisöllisyys kuuluu arkeen; naapuriapua kauppa-asioissa, kuljetuksissa, yhteisiä teatterimatkoja, pikkujouluja ja muita tapahtumia. Asukkaille on yhteisiä ulkotiloja kuten yhteinen venevalkama, nuotiopaikka, grillikatos, kuntoilu-/pelikenttä, uimaranta, uima-allas sekä jokaiselle halukkaalle oma kasvimaa. Asunto-osakeyhtiö huolehtii yhteisten alueiden hoidosta ja osakkaat omista piha-alueistaan. (Yle 2016)



Perhehoitokylät

Perhehoito on hoidon ja muun huolenpidon järjestämistä oman kodin ulkopuolella perhehoitajan kodissa. On tarkoitus, että ikääntynyt elää tällöin normaalia arkea hoitajan ja tämän oman perheen kanssa. Yhteinen koti maalla -hankkeen aikana on vahvistunut käsitys, että tämänkaltaiset ratkaisut tulevat vahvasti yleistymään. Maaseudulla useamman perhehoitajan perhehoitokokonaisuudet ovat hyvä ja yhteisöllisyyttä lisäävä ratkaisu heille, jotka eivät enää tule toimeen aivan omin voimin. Maaseutuympäristössä sijaitsevat asuinrakennukset ovat pääsääntöisesti tilavia ja piha-alueet laajoja. Tällainen asumisympäristö mahdollistaa kodinomaisen asumisen ja vanhusten yksilöllisen hoidon toteutumisen ja vapauden tunteen kokemisen (Leino ym. 2013).

Kaarinan perhehoitokylä Säde on Suomen ensimmäinen iäkkäiden perhehoitokylä ja -yhteisö. Kylässä on viisi perhehoitokotia, joissa kussakin asuu perhehoitajan kanssa neljä senioria. Kohderyhmänä ovat ikäihmiset, jotka eivät pärjää yksin kotona, mutta eivät ole tehostetun palveluasumisen tai laitoshoidon tarpeessa. Kylässä on lisäksi kylätalo ja yhteinen pihapiiri. Perhehoitokylän ideologia perustuu perinteiseen yhteisöllisyyteen: kyläyhteisö huolehtii omistaan ja aina on joku, joka välittää ja auttaa. Kaarinan kaupunki vastaa ikääntyneiden sijoittamisesta perhekoteihin ja huolehtii ikääntyneen hoivan ja huolenpidon kokonaisuudesta. (Kaarinan kunta 2016)

Uudenlainen kommuuniasuminen

Kommuuniasuminen eli tiivis yhteisöasumisen muoto on kasvattamassa taas suosiotaan etenkin kaupungeissa ja nykyään myös muiden kuin opiskelijoiden keskuudessa. Kommuuniasujia katsotaan usein yhdistävän yhteinen aate tai elämäntavot. Kommuuniasumisessa on kyse siitä, että kullakin kommuunissa eli yhteisössä asuvalla yksilöllä tai samassa asunnossa asuvalla pariskunnalla tai perheellä on oma, henkilökohtainen alueensa. Tietyt suuremmat alueet voivat kuitenkin olla yhteisessä käytössä. Kommuuni on eräänlainen luotu yhteisö, jossa kukin sen jäsenistä on sinne muuttaessaan tehnyt tietoisesti päätöksen siitä, että hän haluaa asua ryhmässä osana kommuunia. Kaikille sopiva malli tämä ei ole, sillä yhteisöllisen osallistumisen vaatimus on käytännössä suurempi kuin monissa muissa asumismuodoissa.

Tyypillinen esimerkki kommuuniasumisesta on suurempi omakotitalo, jossa on useampia huoneita, joissa kukin siellä asuva asuu ja yöpyy. Olohuone, keittiö ja muut tilat ovat yhteisiä.

Kommuuniasuminen on saavuttanut suosiota myös ikääntyvien ihmisten parissa. Miksi pitäisi murehtia yksin jäämisestä vanhalla iällä, kun vaihtoehtona on viettää mukavaa aikaa yhdessä samanhenkisten ihmisten seurassa kommuunissa? Kommuuniasumisesta on uutena esimerkkinä Outokummun ”mummo- ja ukkikommuuni”, vuonna 2017 valmistunut kokonaisuus vanhassa hirsirakenteisessa Muurajan kartanossa. Täällä asunee tulevaisuudessa noin kymmenen senioria keskenään, remonttia toteuttavat kartanon omistajat mukaan lukien. Tässä kommuunissa tulee olemaan ”samanhenkisiä kavereita”, ja tarvittaessa voidaan tarjota myös perhehoitoa. (Karjalan heili 2017)

Yhteisöllisen asumisen onnistuneita kohteita kaupungeissa

Helsingin Arabianrantaan rakennettu senioreiden asukasyhteisö Loppukiri on Suomen ensimmäinen ja ehkä tunnetuin yhteisrakennettu seniorien asukasyhteisö. Talo valmistui huhtikuussa 2006. Loppukirissä on 58 hitas-omistusasuntoa, jotka ovat hieman pienempiä kuin vastaavat huoneistot normaaleissa kerrostaloissa. Enemmistö Loppukirin asukkaista on rahoittanut asuntonsa aikaisemman asunnon myynnillä. Yhteistiloja on yhteensä 400 m². Asukkaat sitoutuvat osakassopimuksella yhteisiin sääntöihin. Asioista päätetään yhdessä, ja kaikki ovat velvollisia osallistumaan yhteisön tehtäviin, ruuanlaittoon ja yhteisten tilojen siistimiseen voimiansa ja taitojensa mukaan. Lisäksi asukkaat huolehtivat toisistaan naapuriavun rajoissa ja voivat halutessaan harrastaa ja juhlia yhdessä. Talon isännöinti ja taloyhtiön hallitus toimivat kuten taloyhtiöissä yleensä. Kiinteistönhuolto hoitaa monia kiinteistönpitoon liittyviä tehtäviä. (Helsingin Loppukiri 2018)

Loppukiri ja toinen vastaava helsinkiläiskohde Kotisatama (2015) ovat mitaluokaltaan suuria ja hintavia kaupunkilaiskohteita, mutta yhteisöllisen asumisen toimintamallit, jaetut työvuorot, kerho- ja harrastustoiminta ovat yhtä mahdollisia ja yhteisöllisyyttä kohottavia seikkoja haja-asutusalueillakin ja pienemmissä yksiköissä.

*Yhteinen kahvihetki on usein luontevin paikka
isommankin porukan yhteisölliselle
päivittäiselle kohtaamiselle.*

Alemmat kuvat Helsingin Kotisataman yhteistiloista.



2

Tilasuunnittelu, tekniset mahdollisuudet ja ikäihmiselle soveltuva kodintekniikka

Yhteisöllistä asumista voidaan toteuttaa monin tavoin. Asukkaiden henkilökohtaisessa käytössä olevat asuinitilat voivat olla esimerkiksi monipuolisesti varustettuja huoneistoja tai pieniä yksioita, joissa on korkeintaan minikeittiö ja kylpyhuone. Sen lisäksi kiinteistössä on selvästi normaalia enemmän yhteiskäyttöön varattuja tiloja. Yhteisiä tiloja ovat esimerkiksi sauna, oleskelu-, harrastus- ja kodinhoitotilat sekä yhteiskeittiö ja ruokailutilat yhteisiä ruokailuhetkiä ja juhlia varten.



2.1 Tilasuunnittelun lähtökohdat

Yhteisöllisessä asumisessa yhteistilojen osuus on oltava riittävän suuri, jotta asukkaiden kohtaaminen on helppoa ja luontevaa. Omien asuntojen koko voi olla pienempikin. Omien asuntojen varustetaso vaikuttaa yhteisten tilojen tarpeeseen ja käyttöasteeseen, mutta tavoite on, että aikaa on mahdollista viettää myös yhdessä. Esimerkiksi ruoanlaitto, saunominen ja yhteiset kahvihetket aktivoivat yhteisöä ja ylläpitävät asukkaiden toimintakykyä sekä yhteishenkeä. Yhteinen oleminen, tekeminen ja harrastaminen vaativat tilaa eli yhteisten tilojen riittävä koko on tärkeä. Parasta on, jos asukkaat sisustavat itse tilat viihtyisiksi ja järjestävät yhteistä toimintaa. Varastotilojen tarve on myös aina muistettava, joko omissa asunnoissa tai yhteisissä isoissa tiloissa.

Yhteisöllisessä senioriasumisessa noudatetaan yleisiä toimivan ja esteettömän tilasuunnittelun ohjeita, joten ne soveltuvat hyvin myös yhteisössä mahdollisesti asuville nuoremmille henkilöille. Tärkeää on kodinomaisuus, ja tilojen on oltava kaikille toimivia ja turvallisia. Ikääntyminen vaikuttaa muun muassa liikkumiseen ja tasapainon hallintaan, fyysiseen ulottuvuuteen sekä aisti- ja muistitoimintoihin. Läkään ihmisen ulottuvuusalue on pienempi kuin nuoren ja kumartuminen tai käsien nostaminen olkapäiden yläpuolelle saattaa olla hankalaa. Senioriasumisen suunnittelussa on oleellista ennakoita ikääntymisen mukanaan tuomia toimintakyvyn muutoksia. Tilojen ja kalustuksen mitoitus, materiaali- ja laitevalinnat tehdään sen pohjalta.

Valon tarve on 60-vuotiaalla noin kolme kertaa suurempi kuin 20-vuotiaalla. Hyvä valaistus on tärkeää erityisesti keittiöissä, pesu- ja eteistiloissa sekä käytävissä, joissa liiketunnistimilla toimivat valaistus lisää liikkumisen turvallisuutta. Valaistuksen tulee olla riittävän voimakas, mutta ei häikäisevä. Yöllä liikkumisen turvallisuutta voidaan parantaa esimerkiksi lattiatasosta valaistuilla kulkureiteillä.

Irto- ja kiintokalusteiden sekä laitteiden ja koneiden valinnassa ja sijoituskorkeuksissa huomioidaan käyttäjien fyysinen toimintakyky ja ulottuvuuden rajoitukset. Koneet, laitteet ja kalusteet kiinnitetään tukevasti paikoilleen, jotta ne kestävät tarvittaessa kalusteista tukea ottavan henkilön painon. Mahdollisuuksien mukaan voidaan hyödyntää sähköisesti tai manuaalisesti säädettäviä, käyttötilanteiden mukaan muunneltavia kalusteratkaisuja. Kulkuväylät suunnitellaan niin leveiksi, että myös liikkumisen apuvälineitä käyttävien on helppoa kulkea tilasta toiseen. Kynnyksiä ja

tasoeroja vältetään ja kalusteet sijoitetaan niin, että niiden ympärillä on tilaa liikkua.

Asukkaat saattavat käyttää liikkumisen apuvälineitä, joten lattia- ja muiden pintamateriaalien on oltava helppohoitoisia ja kestäviä. Yhteisiin tiloihin hyvä valinta on turvalattia, jonka kitkaominaisuuksia on parannettu liukuestehiukkasilla. Kiiltävät lattiapinnat saattava aiheuttaa häikäisyä ja mielikuvan liukkaudesta, joten niitä kannattaa välttää.

Turvallisuuteen on kiinnitettävä myös huomiota. Paloturvallisuutta parantavien palovarointimien lisäksi rakennukseen voidaan asentaa automaattinen sammutuseli sprinklausjärjestelmä. Asuinhuoneistoihin ja yhteisiin tiloihin asennetut näkyvälle paikalle sijoitetut sammutuspeitteet ovat hyviä alkusammutusvälineitä ja niitä voidaan käyttää myös hätäpaareina.

Seuraavassa kiinnitetään tarkempaa huomiota keittiön, pesu- ja kodinhoitotilojen ratkaisuihin. Esteettömästä suunnittelusta ja mitoituksista löytyy lisätietoja ja tarkempia ohjeita mm. <https://www.invalidiliitto.fi/esteeonfi>.

Ikääntyneillä on usein käytössä rollaattori kulkemisen apuvälineenä. Monet käyttävät sitä vain ulkoillessaan, joten ulkorollaattoreille on varattava omat tai yhteiset säilytystilat lähellä sisäänkäyntiä.



2.2. Laitevalinnat

Kodinkoneiden valinnassa huomioidaan yhteiskäytön vaatimukset. Koneiden kapasiteetti sekä muut ominaisuudet suhteutetaan käyttäjien toimintakykyyn ja käyttötarpeeseen. Koneiden ja laitteiden on oltava yksinkertaisia, turvallisia ja helppohoitaisia. Uusissa kodinkoneissa on automaattisia toimintoja ohjaavaa digitekniikkaa, jonka käyttö saattaa tuntua aluksi vaikealta. Toisaalta koneet ovat entistä energiatehokkaampia ja turvallisempia. Koneissa on erilaisia käyttäjää helpottavia toimintoja, kuten muun muassa kylmälaitteiden automaattisulatus, pyykin- ja astianpesukoneiden automaattiohjelmat, automaattinen pesuaineannostelu sekä koneiden sisävalot. Epävarmoja käyttäjiä varten koneisiin voi tarvittaessa ohjelmoida yhdellä napinpainalluksella toimivia ohjelmia. Koneiden turvaratkaisut, kuten liesipaloja ehkäisevät turvaliesituuletin, liesivahdit, vesiturvajärjestelmät sekä kahvinkeitin ja silitysraudan automaattinen virrankatkaisu, parantavat osaltaan asumisen turvallisuutta. Myös puhuvat kodinkoneet ja esimerkiksi siivousrobotit ovat tätä päivää. Koneiden käyttöohjeiden on hyvä olla kaikkien ulottuvilla, käyttöohjekansioon kerättyinä.

Koneiden ja laitteiden painettavat valitsimet tai kosketusnäytöt ovat

usein kevyempiä käyttää kuin kierrettävät valitsimet. Mikäli valitsin on kierrettävä, siitä pitää saada kunnollinen ote. Käyttöä helpottaa, jos valitsimen asennoista, merkivalosta tai -väristä näkee, mikä toiminto tai ohjelman vaihe on meneillään. Mahdollisesta virhekäytöstä ilmoittavat merkkiäänet ja -valot sekä automaattinen toiminnan keskeytys lisäävät käyttöturvallisuutta. Vesivahinkojen estämiseksi astianpesukoneen ja kylmäsäilytyslaitteiden alle laitetaan turvakaukalo tai asennetaan kosteusvahtijärjestelmä.

Yhteisiin tiloihin voidaan valita ammattilaiskoneita, mikäli asuinyhteisö on iso ja koneita käytetään paljon. Ammattikäyttöiset koneet ovat hieman kodinkoneita kalliimpia, mutta myös teholtaan ja kapasiteetiltaan isompia. Koneiden asennusvaatimukset ovat laitekohtaisia ja tarkistettava käyttöohjeista. Ammattikeittölaitteiden asennusedellytykset voivat vaatia lvis-tekniikalta enemmän kuin kotitalouskäyttöön suunnitellut koneet, mikä on huomioitava laitteita valittaessa.



Isommissa asumisen yksiköissä voi olla järkevää investoida jopa suurtalouskalusteisiin ja -laitteisiin. Helsingin Kotisataman keittiö palvelee päivittäin kymmeniä senioreja.

Viereisellä sivulla syvyys- ja korkeussuunnassa säädettävä keittiöratkaisu.



2.3. Keittiö

Hyvin suunniteltu yhteiskeittiö soveltuu erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin. Yhteisöllisyyttä tukevassa avokeittiössä oleskelutilat liittyvät luontevasti keittiötoimintoihin. Tilassa on hyvä olla ikkuna ja paikka ruokapöydälle, jonka ääreen kaikki asukkaat mahtuvat yhdessä istumaan. Asukkaiden omiin tiloihin saattaa riittää minikeittiö, jos yhteiskeittiö on hyvin varusteltu.

Keittiön työtasojen korkeus 800-850 mm on iäkkäälle, lyhyelle tai istuen työskentelevälle parempi vaihtoehto kuin 900 mm:n standardikorkeus. Seinäkaappeihin ylettyminen voi tuottaa hankaluuksia, joten ne on hyvä asentaa melko matalalle, 1200-1300 mm korkeudelle lattiasta niin, että tavariin ylettyy kiipeämättä. Avohyllyt ovat yhteiskeittiössä varteenotettava vaihtoehto, sillä näkyvillä olevat tavarat löytyvät helposti. Työpöytätason alla olevat laatikostot ovat hyllykaappeja käytännöllisempiä. Kalusteiden sisään asennetut, ovien avauksesta syttyvät led-valot auttavat tavaroiden löytymistä. Kaapistojen kulmaratkaisuissa toimivat parhaiten kokonaan ulosvedettävät hyllymekanismit. Kalusteovien ja -laatikostojen avaamista helpottavat

tukevat, tilavat lankavetimet. Tartuntakaiteet työtasojen reunassa lisäävät turvallisuutta. Myös kodinkoneet on hyvä sijoittaa hyvälle käyttökorkeudelle ja varata niiden eteen tilaa käyttäjälle 900-1300 mm.

Työpöytätason alle on hyvä jättää vähintään 800 mm:n leveydeltä vapaata tilaa istumatyötä varten. Tämä tila on riittävä myös pyörätuolia käyttävälle. Pyörällisillä, helposti siirreltäville pöytäkaapeilla, -laatikostoilla ja tarjoiluvuunuilla saadaan lisää laskutilaa ja helpotetaan tavaroiden siirtelyä paikasta toiseen. Mikäli työskentelyolosuhteet halutaan yksilöidä käyttäjäkohtaisesti, voidaan valita korkeus-, leveys- ja syvyysuunnassa säädettävät kalusteet.

Keittiöön tarvitaan tehokasta, häikäsemätöntä yleisvalaistusta ja tehokasta kohdevalaistusta keittiökaapistoille, astianpesupöydälle, liedelle ja muille työskentelytiloille.

Ruokapöydän ääreen varataan vapaata tilaa noin 600 mm ruokailijaa kohden, pyörätuolia käyttävälle 900 mm. Hyvä tuoli on tukeva ja mielellään käsinojallinen.

Kylmäsäilytyslaitteet

Kylmäsäilytyslaitteiden eteen tarvitaan käyttötilaa, jotta ovet avautuvat vähintään 90 astetta ja hyllyt voidaan vetää ulos esteettä. Kylmälaite sijoitetaan käyttöohjeiden mukaan ja varmistetaan, että ympärille jää vaadittava ilmankiertotila. Kylmälaitteita ei suositella sijoitettavaksi lämmönlähteiden viereen tai suoraan auringonpaisteeseen. Laitteiden siirtäminen puhdistamista varten on oltava mahdollista, sillä takana olevien lauhduttimen pölyisyys vaikuttaa laitteen toimintaan ja on myös paloturvallisuusriski. Valitsimien merkintöjen tulee olla selkeitä ja toiminnot äänimerkein varustettuja. Silloin laite esimerkiksi hälyttää, jos ovi jää vahingossa auki tai sisälämpötila muusta syystä lämpenee. Laitteen ulkopuolinen lämpötilannäyttö lisää käyttömukavuutta. Kylmälaitteiden käyttöä helpottaa, jos valitaan 900-1500 mm korkeat laitteet ja sijoitetaan ne 400–900 mm:n korkeudelle lattiasta.

Astianpesukone

Astianpesukoneen sijoittaminen komerokaappiin, 300–450 mm korkeudelle lattiasta helpottaa käyttöä. Tukevat, hyvin liukuvat astiakorit ovat helppokäyttöisiä. Sisävalo auttaa kunnossapitotoimenpiteissä sekä havaitsemaan, ovatko koreissa olevat astiat likaisia vai puhtaita. Kone sijoitetaan astianpesualtaan ja jätelajittelupisteen läheisyyteen ja mielellään myös lähelle ruokapöytää. Koneen viereen tarvitaan säilytystilaa puhtaille astioille ja aterimille, jotta niitä ei tarvitse kuljettaa pitkiä matkoja paikasta toiseen.

Keittotasoa ja uuni

Kaluste-uuni sijoitetaan ergonomiselle käyttökorkuudelle, 700-900 mm lattiasta. Kiertoilmaa käytettäessä ruokaa voidaan valmistaa samanaikaisesti myös isommalle ruokailijajoukolle, sillä uunissa on mahdollista kypsentää useammassa tasossa. Joissakin uuneissa oleva automaattinen puhdistusohjelma, ns. pyrolyysitoiminto, helpottaa hoitoa.

Induktiokaittasoa on turvallinen, sillä se ei kuumene eikä jää vahingossa päälle, jos keittoalueella ei ole astiaa. Toisaalta kuumennetaan on nopeaa, joten esimerkiksi rasvaa kuumennettaessa on oltava tarkkana. Induktiolla keittäminen on energiataloudellista. Perinteiset valurautalevyt ovat ikäihmisille tuttuja, mutta induktiokeittoalueen käyttäminen on mahdollista oppia, jos toimintakyky on hyvä. Induktion käyttämisessä voi tulla ongelmia, jos käyttäjä on heikkonäköinen tai -muistinen.

Keittotasossa on ylikuumenemisen ehkäiseviä turvajärjestelmiä, jotka kytkevät virran pois päältä. Niin sanotuissa turvaliesissä on valittava sekä teho että kuumennusaika ennen kuin virta kytkeytyy keittoalueelle. Virta katkeaa automaattisesti viimeistään siinä vaiheessa, kun käyttöaika umpeutuu. Keittotasoon voi asentaa jälkikäteen liesivahdin, joka kytkee virran pois keittotasosta esimerkiksi lämpötilanmuutoksen, liiketunnistuksen tai savun



”

*Kodinkoneet
sijoitetaan
ergonomisesti hyvälle
käyttökorkeudelle.*

perusteella. Myös liesituulettimessa voi olla keittotason ylikuumenemiseen reagoivaa tekniikkaa, joka kytkee virran pois keittotasosta tai sammuttaa alkaneen liesipalon.

Mikroaaltouuni

Mikroaaltouunin ergonomisesti hyvä sijoituskorkeus riippuu käyttäjästä ja on 700-1100 mm lattiasta. Yhteisissä tiloissa kompromissina sopivin paikka uunille on 900 mm:n korkeudella. Pyörätuolia käyttävälle paras uunin sijoituskorkeus on 700 mm lattiasta. Lähes kaikkien mikroaaltouunien luukut avautuvat vasemmalle, joten työskentelyä helpottavaa laskutilaa tarvitaan uunin oikealle puolelle tai alapuolelle.

Turvallisuuden kannalta on tärkeää, että käyttäjä ulottuu näkemään uunin sisään. Suuresta sisätilavuudesta on hyötyä, sillä silloin mikroaaltouunissa on tilaa tarttua esimerkiksi patalapuilla kuumaan astiaan. Kaikki mikroaaltouunit vaativat ympärilleen ilmankiertotilaa, jonka määrä on laitekohtainen ja tarkistettava käyttöohjeista.

Pienkoneet

Päivittäin käytettävien pienkoneiden paikka on työpöydällä, jossa ne ovat käyttövalmiina käden ulottuvilla. Pienkoneiden ihanteellinen sijoituskorkeus on hieman muuta työpöytätasoa matalampi. Esimerkiksi kahvinkeitin vesisäiliön täyttäminen tai aineiden lisääminen yleiskoneen kulhoon kevenee, kun käsi ei tarvitse nostaa kovin ylös. Matalaa työpöytää voi hyödyntää myös muita pienkoneita, kuten esimerkiksi sähkövatkainta, leivänpaahdinta tai tehosekoitinta käytettäessä. Pienkoneita voi säilyttää työpöytäta-
solla olevissa vetolaatikoissa. Pienkoneiden sujuvan käytön varmistamiseksi on tärkeää, että käyttöpaikan läheisyydessä, hyvällä ulottuvuusalueella on riittävästi pistorasioita.



Yhteiskeittiö



1. Kylmälaitteet sijoitetaan vapaaseen tilaan tai upotetaan keittiökalusteisiin. Kaikkien kodinkoneiden viereen tarvitaan laskutilaa.
2. Pyörällinen tasovaunu on monikäyttöinen ja toimii laskutilana kodinkoneiden vieressä. Vaunulla voidaan kuljettaa tavaroita turvallisesti.
3. Kodinkoneet sijoitetaan ergonomisesti hyvälle käyttökorkuudelle, joka on laitteesta riippuen 400–1300 mm korkeudella lattiasta.
4. Keittotasoa ja vesipiste sijoitetaan lähemmäksi ja niiden molemmille puolille tarvitaan työtilaa.
5. Ulosvedettävä jätevaunu sijoitetaan esimerkiksi allaskaapin ja astianpesukoneen väliseen tilaan.
6. Astianpesukoneen käyttö on sujuvaa, kun vesipiste ja jäteastia ovat koneen vieressä.
7. Jokaisella asukkaalla voi olla käytössään oma vetolaatikko. Laatikostoissa säilytettävä tarvikkeisto voi olla myös yhteiskäytössä.
8. Kahvinkeitinille sopiva paikka on lähellä vesipistettä ja biojäteastiaa.
9. Saareketta voi käyttää ruoanvalmistuksessa ja leipomisessa ja sen ympärille mahtuu työskentelemään useampi henkilö. Saarekkeeseen voi kattaa myös noutopöydän. Saarekkeessa on jalkatilaa istumiseen.
10. Ison ruokapöydän ympärille mahtuu ruokailemaan ja viettämään aikaa.

Asukkaan omat tilat

1. Laatikostoa aterimille ja muille keittiötarvikkeille.
2. Pieni astianpesuallas, jonka alapuolella tilaa jäteastioille.
3. Teräksiseen tiskipöytään integroitu, kahden keittoalueen keittotaso, jonka alapuolella jääkaappi.
4. Säilytystilaa astioille ja ruokatarvikkeille.
5. Uuni tai mikroaaltouuni, joka voidaan integroida kalusteeseen (kuvassa), sijoittaa alaslasketun yläkaapin avohyllylle tai jättää vapaaseen tilaan työpöydälle.



Minikeittiössä on säilytystilaa astioille, jätökaappi, pieni astianpesuallas, jääkaappi sekä työtilaa, johon mahtuu esimerkiksi pieni kahvinkeitin ja mikroaaltouuni.

2.4 Peseytymistilat

Asukkaiden yhteiset pesu- ja pukeutumistilat ovat tavallisesti saunan yhteydessä. Asukkaiden omissa tiloissa peseytymistila ja wc ovat usein samassa tilassa. Pesutilojen tulee olla selkeitä ja esteettömiä ja tilaan menevän oven riittävän leveä. Tilassa pitää mahtua liikkumaan rollaattorilla tai pyörätuolilla, joten pyörähdystilaa varataan vähintään 1500 mm. Erilaiset tukikaiteet ja -kahvat ovat helppo ja edullinen tapa lisätä peseytymistilojen käyttöturvallisuutta. Niitä tarvitaan ainakin suihkun, wc-istuimen ja oven viereen. Pitkä tukikahva mahdollistaa otteen saamisen useasta kohdasta ja tarvittaessa molemmiin käsiin. Tukikahva auttaa myös ylösnousemista, jos tasapaino on pettänyt.

Peseytymistilojen riskitekijöitä ovat liukkaat lattiapinnat, suihkutilan korotetut reunukset ja kylpyamme, jonne saattaa olla hankala mennä ja jonka pinta on märkänä liukas. Kynnyksiä ja tasoeroja pesutilan ja muiden tilojen välillä vältetään. Pesutiloihin ei suositella luiskaa, sillä se saattaa olla märkänä liukas. Ovilevyn alareunaan voidaan kiinnittää tiivistekynnys tai asentaa lattiaan pneumaattinen kumikyynnys tai ritiläkannella varustettu kynnyškaivo.

Pesutiloissa tarvitaan hyvää yleisvalaistusta. Pieneen pesutilaan riittää yksi valaisin, mutta isompaan tilaan tarvitaan yleisvalaistuksen lisäksi myös tehokkaita ja häikäisemättömiä peilivalaisimia. Heikkonäköisiä helpottaa, jos esimerkiksi oven karmit, seinän tukikaiteet ja koukut, suihkukalusteet, penkit ja muu tilan varustus muodostavat selvän värikontrastin ympäröivään seinään ja lattiaan. Liiketunnistimilla toimivat valaistusratkaisut ovat toimivia, kunhan tunnistin on niin herkkä, ettei katvealueita synny ja valaistus pysyy päällä tiloissa oleskeltaessa.

Lattiamateriaalina toimii parhaiten mineraalitekiteitä sisältävä muovimatto, eli niin sanottu ”turvalattia”. Myös laattalattia on toimiva, mutta laatoituksen on oltava karheudeltaan vähintään R11-luokkaa (R-luokitus kertoo lattian pitävyydestä).

Pesutilaan tarvitaan säilytystilaa ja naulakoita pyyhkeille ja saunatakeille, laskutilaa pesuaineille ja -välineille, kannellinen jäteastia sekä mahdollisesti likapyykkikori. Mikäli pesutilaa käyttää useampi henkilö, voi tilassa olla esimerkiksi laatikostot, lokerot tai pukukaapit asukkaiden henkilökohtaisille tarvikkeille.

Suihkutila ja sen varusteet

Mikäli suihku ja wc ovat samassa tilassa, voidaan suihkualue erottaa muusta tilasta kiinteällä seinäkkeellä, suihkuverhoilla tai avautuvilla suihkuseinillä. Pohja-altaalla

varustettu suihkukaappi ei ole ikäihmiselle hyvä vaihtoehto, sillä kaappi on usein pieni ja sinne astuminen voi olla hankalaa. Suihkussa on hyvä olla mahdollisuus peseytyä istuen. Suihkuistuini voi olla irtokaluste tai se kiinnitetään tukevasti suihkutilan seinään. Istuimessa voi olla pyörät, joka mahdollistaa istuimen avulla liikkumisen. Pyörätuolia käyttävän henkilön asunnossa suihkutila kannattaa sijoittaa wc-istuimen viereen. Silloin suihkutilaa voi hyödyntää pyörätuoliparkkina, josta on helppoa siirtyä wc-istuimelle. Suihkutilan leveyden on oltava silloin vähintään 900 mm ja syvyyden vähintään 1600 mm.

Suihkukalusteeksi sopii käsivihku, joka voidaan kiinnittää pystytankoon halutulle korkeudelle 700–1900 mm lattiasta. Helppokäyttöinen ja turvallinen vesikaluste on yksiotteisella käsivivulla, isolla vaihdinnupilla, selkeillä merkinnöillä ja lämpötilanrajoittimella varustettu termostaattihana. Yhteisissä pesutiloissa toimivia ratkaisuja ovat myös automaattihanat, joissa napin painalluksella tai tunnistinta kosketettaessa vesikalusteesta tulee sopivanlämpöistä vettä tietyn ajan kerrallaan.

Pesualtaan vesikalusteeksi sopii termostaattisekoittajalla varustettu yksioitehana, jota on helppoa käyttää kummalla tahansa kädellä. Tarvittaessa vesikalusteeseen ulottumista helpotetaan asentamalla normaalia pidempi vipuhana tai sijoitetaan se altaan etuosaan. Kosketusvapaat vesikalusteet, joissa veden lämpötila on säädetty vakioksi, ovat käyttäjille kaikkein helpoimpia.

Pesuallas

Pesualtaan yläreunan sijoituskorkeuden kompromissi on 800 mm lattiasta, mutta käyttäjistä riippuen se voi vaihdella 700-900 mm. Altaan eteen tarvitaan käyttötilaa syvyysuunnassa vähintään 1200 mm. Pesualtaan korkeuden säätömahdollisuus, tukikaiteet altaan läheisyydessä ja kaide pesualtaan reunassa helpottavat käyttöä. Kiinteän tukikaiteen on hyvä jatkaa koko altaan pituudelta, jotta siihen voi tarttua mistä kohden tahansa. Kaiteiden kiinnityksen on oltava vahva ja kestävä henkilön tukeutumista. Valkoisen pesualtaan erottaminen vaaleasta ympäristöstä voi tuottaa heikkonäköiselle hankaluuksia, joten esimerkiksi pesualtaan reunoilla kulkeva väriraita tai värillinen tukikaide auttavat hahmottamista.

Pyörätuolia käyttävän henkilön pesutilassa pesuallas asennetaan noin 200

mm ulos seinästä. Pesualtaan kiinnityksen on kestettävä altaan etureunaan kohdistuva, vähintään 150 kg paino. Pesualtaan alle ei sijoiteta säilytyskaappeja, vaan tila jätetään vapaaksi. Pyörätuolin käyttäjä tarvitsee tilaa pesualtaan alle leveysuunnassa vähintään 800 mm ja korkeussuunnassa 670 mm.

Wc-istuin

Wc-istuimen normaali istumakorkeus on 450 mm. Ikäihmisellä on usein jäykkyyttä lonkissa ja polvissa, joten heille sopii paremmin korkeampi, 500–550 mm korkea wc-istuin tai korkeussäädettävä kaluste. Seinään kiinnitettävä wc-istuin voidaan sijoittaa täsmälleen haluttuun korkeuteen, jota voidaan hyödyntää yksilöllisesti asukkaiden omissa tiloissa. Normaalikorkuiseen wc-istuimeen voidaan asentaa tarvittaessa istuinkoroke. Pyörätuolin käyttäjille sopiva istuinkorkeus on lähellä pyörätuolin istumakorkeutta, eli 480–500 mm. WC:n vesisäiliön painikkeen oltava kevyt käyttää ja riittävän isokokoinen.

Wc-istuimen molemmille puolille asennetut, ylös kääntyvät käsituet helpottavat istuimen käyttöä. Käsituki on riittävän tukeva, kun se ulottuu pituudeltaan vähintään wc-istuimen etureunaan. Wc-paperiteline kiinnitetään sellaiseen paikkaan, että siihen ulottuu istuimelta vaivattomasti.



”Tukikaiteet ja -kahvat ovat esteettömissä pesutiloissa tärkeitä. Ne voivat olla myös visuaalisesti kauniita ja värikkäitä.





2.5 Kodinhoitotila

Yhteisöllisen senioritalon yhteiseen kodinhoitotilaan mitoitetaan riittävästi tilaa ja varusteita pyykinpesuun ja -kuivaukseen, pyykin jälkikäsittelyyn, ompeluun sekä siivoukseen. Asukkaiden omiin asuntoihin sijoitetaan siivouskomo ja tilaa likapyykin säilytykselle. Jos asunnossa on oma pyykinpesukone, varataan tilaa myös pyykinpuvaukselle ja jälkikäsittelylle.

Kodinhoitotilaan valitaan liukumattomia, helposti puhdistettavia, pesua ja puhdistusaineita kestäviä pintamateriaaleja. Kivi- ja laattalattia ovat puhdistamisen kannalta helppoja. Yhteisten pesula- ja kuivaustilojen ilmanvaihdon riittävyys huomioidaan.



1. Koneet hyvällä käyttökorkeudella.
2. Työpöytä- ja laskutilaa, mahdollisuus istuen työskentelyyn.
3. Laatikostot asukkaiden henkilökohtaiseen käyttöön.
4. Hyvä valaistus, myös luonnonvalo.
5. Iso pesuallas korkealla hanalla, käsisuihku ja leveä lattiakaivo.
6. Ripustuskuivaustelineet.

Pyykinpesu

Pesukoneen valinnassa tulee kiinnittää huomiota erityisesti koneen helppokäyttöisyyteen, energiatehokkuuteen, linkouskierroksiin sekä ohjelmien kestoon. Vaatehuollon tulisi olla mahdollisimman nopea prosessi. Tätä prosessia nopeuttavat pyykinpesukoneen lyhyet ohjelmat sekä tehokas linkous, mikä nopeuttaa pyykin kuivumista ja alentaa koneellisen kuivauksen energiankulutusta.

Jos vaatehuoltotila on tilava ja käyttäjiä on paljon, pesukoneita valitaan kaksi. Täyttömäärältään pieni (6-8 kg) pyykinpesukone on sopiva päivittäiseen pyykin pesuun. Iso (10-14 kg) kone soveltuu isojen tekstiilien ja mattojen pesuun.

Pyykinpesukone vaatii lattiatilaa koneen täyttömäärästä (6-14 kg) riippuen leveysuunnassa 600-800 mm ja syvyysuunnassa 600-900 mm. Lisäksi on otettava huomioon vesi- ja viemäri-liitännän mahdollisesti vaatima lisätila. Pesukoneiden taakse suositellaan jätettäväksi tilaa vähintään 400 mm. Pyykinpesukoneen sijoituspaikan tulee olla sellainen, että kone on helppo täyttää ja tyhjentää. Pesukone suositellaan sijoitettavaksi ergonomisesti hyvälle työskentelykorkeudelle ja suojaan roiskevedeltä vakiovalmisteiselle jalustalle tai valetulle korokkeelle.

Pyykinpesuun tarvitaan pesukoneen lisäksi allas käsinpesua varten ja sen viereen työtasoa. Tilan salliessa vaatehuoltotilaan sijoitetaan myös erillinen matonpesuallas ja valutusteline.

Pyykinkuivaus

Vaatehuoltotiloihin varataan tilaa sekä kuivausrummulle että narukuivaukselle. Kuivausrummun tilantarve on sen täyttömäärästä (6,5-10 kg) riippuen leveysuunnassa 600-750 mm ja syvyysuunnassa 750-1100 mm. Sijoittamalla kuivausrumpu pyykinpesukoneen tapaan 100-200 mm:n korkuiselle vakiovalmisteiselle jalustalle tai valetulle korokkeelle se saadaan hyvälle käyttökorkeudelle.

Narukuivaus toteutetaan parhaiten erillisessä lattiakaivollisessa kuivaushuoneessa, jossa on koneellinen kuivaus. Kuivauslaitteeksi suositellaan energiatehokasta lämpöpumppuperiaatteella toimivaa konetta. Kuivaushuoneen narut saavat olla enintään 1300 mm etäisyydellä lattiasta. Kuivauskone sijoitetaan kuivaushuoneeseen siten, että se puhaltaa pyykkinarujen suuntaisesti. Yleensä kuivauskoneen optimaalinen paikka on keskellä huoneen lyhyemmällä seinällä, jolloin pyykkinarut ovat siis huoneen pidemmän seinän suuntaisesti. Käytön helpottamiseksi kuivauskone voidaan varustaa ohjauskeskuksella, joka sijoitetaan oven viereen. (Rakennustietosäätiö 2016).

Jälkikäsitteily

Pyykin taittelulle tulee varata työtasoa vähintään 800 mm. Silitystä varten varataan tilaa työtason eteen ulosvedettävälle silityslaudalle tai lattialla vapaasti seisovalle silityslaudalle. Silityslauta on ulosvedettynä 1000 mm ja vaatii siten vähintään 1300 mm vapaata tilaa. Kapeaan vaatehuoltotilaan sopii paremmin erillinen silityslauta. Silitysraudan tulee kytkeytyä automaattisesti pois päältä tietyn ajan kuluttua. Lakanoiden, pöytäliinojen yms. isojen tekstiilien vetämistä mankelointia varten pesulatan seinälle tarvitaan vetolaite. Mankelille varataan tilaa noin 1100 mm leveysuunnassa ja 500-800 mm syvyysuunnassa sekä eteen riittävästi käyttötilaa.

Vaatehuoltotilaan voidaan sijoittaa myös ompelupiste. Työpisteessä on oltava hyvä valaistus.

Siivousvälineet

Yhteiseen kodinhoitotilaan sijoitetaan komero siivousvälineille ja -aineille. Myös asunnoissa tulee olla siivouskomerot.

Yhteisissä vaatehuoltotiloissa kiinnitetään huomiota koneiden kestävyYTEEN. Jos tilaa on, on hyvä varata sitä riittävästi myös pyykin jälkikäsitteilylle laitteineen.



2.6 Älyteknologia

Väestön ikääntymiseen liittyviin haasteisiin voidaan vastata monin eri keinoin. Yksi tapa on ikäihmisen muuttuvia tarpeita vastaavan teknologian järjestyvä käyttö. Teknologian avulla voidaan mahdollistaa ikäihmisen asuminen kotona pidempään sekä vähentää hoivan tarvetta. Se voi tukea turva-, koti- ja hoivapalveluita. Tämä on kannattavaa sekä yhteiskunnan että yksilön näkökulmasta. Edellytyksenä on kuitenkin, että teknologia on yksinkertaista, käyttäjälähtöistä ja se sulautuu arjen toimintoihin. On myös muistettava, että älyteknologia yksin ei riitä, vaan sen rinnalla on oltava toimivat palvelukokonaisuudet.

Teknologian hyödyntämisellä voitaisiin tukea ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja heidän tarpeidensa toteutumista seuraavilla alueilla:

1. Päivittäistoimet kotona ja kotipiirissä
2. Yhteydenpito, kanssakäyminen, mahdollisuus kohtaamisiin ja dialogiin
3. Liikkuminen kodin ulkopuolella
4. Turvallisuus
5. Sosiaali- ja terveystyöpalvelut – asiointi ja saatavuus
6. Pankki-, kauppa- ja muut henkilökohtaiset palvelut – asiointi ja saatavuus
7. Kulttuuri-, viihde-, ja virkistyspalvelut – asiointi ja saatavuus
8. Yhteiskunnallinen osallistuminen ja vaikuttaminen, mahdollisuus kuulluksi tulemiseen ja palautteen antamiseen (Törmä, ym. 2001).

Teknologian tulee huomioida iäkkäiden erityistarpeet ja toimintakyvyn rajoitteet ja se tulisi saada kaikilta osin palvelemaan käyttäjiänsä käyttäjäystävällisesti. Älyteknologian kehityksessä on syytä ottaa myös ikäihmiset mukaan suunnitteluun. Helppolukuisille ja selkeille ohjelmille tai laitteille on kasvava tarve. Selkeät ohjeet ja toistuvat opastukset tukevat teknologian käyttöä ja käyttöön ottoa. Tarvittaessa tulee olla mahdollisuus saada teknistä käyttötukea sekä säännöllisesti huolto- ja varmistustoimenpiteitä laitteiden ja ohjelmien toimivuuden suhteen. Ikäihmiset ovat myös toimintakyvyltään ja tekniseltä osaamiseltaan hyvin erilaisia, riippumatta iästä.

Etäyhteydet, terveysteknologia ja turvateknologia lisäävät ikäihmisen mah-

dollisuuksia asua maaseudulla sijaitsevassa kodissa pidempään. Tukea ja vaihtoehtoisia palveluita on kuitenkin edelleen oltava. Taulukossa on koottu erilaisia älyteknologiavaihtoehtoja.

Asumista tukevilla apuvälineillä, laitteilla ja järjestelmillä voidaan helpottaa asumisen arkea. Esimerkiksi ovien sähkölukot voivat toimia kauko-ohjauksella, koodilla tai henkilökohtaisen avaimenperän avulla. Tämä helpottaa oven käyttöä, silloin kun käyttäjä kulkee pyörätuolilla tai rollaattorilla eikä tarkkaa työskentelyä vaativaa perinteistä avainta tarvitse käyttää. Oviautomaatiikka soveltuu niin sisä- kuin ulko-oviinkin ja sen voi asentaa jälkikäteen vanhoihin oviin. Sähköiset lukot ikäihmisten ovissa helpottavat myös kotihoidon työtä, kun avainten siirtojen aiheuttama ylimääräinen ajanhukka jää pois.

Vanhetessaan useimmat ihmiset viettävät ison osan ajastaan kodissaan ja sen lähipiirissä. Ikääntyminen saattaa siis altistaa sosiaaliselle eristäytymiselle ja yksinäisyydelle sosiaalisten kontaktien ja kommunikaation vähentymisen vuoksi. Yhteisöllinen asuminen itsessään pyrkii vähentämään eristäytyneisyyttä, mutta osa läheisistä ja omaisista, joihin halutaan pitää yhteyttä, saattaa silti asua kaukana. Tällöin sosiaalisten kontaktien ylläpitoa voidaan edesauttaa internetin ja puhelinten avulla.

Jotta älypuhelimien ja internetin käyttö olisi ikäihmiselle helpompaa, voidaan niihin asentaa helpokäyttöohjelmisto. Verkkopalvelujen on oltava selkeitä ja yksinkertaistettuja, jotta ne ovat myös ikäihmisten käytettävissä. Selkokielellä toteutetut sivut auttavat myös muistisairaita, joilla kaikkea sanastoa ei ole enää käytettävissä ja lukemisen kanssa alkaa olla vaikeuksia. Tuen ja avun tarve korostuu, kun on kyse uusista tavoista tehdä asioita.

Älyteknologia mahdollistaa myös terveystyöpalveluista kauempana asuvien sekä niiden, joiden kyky liikkua oman kodin ulkopuolelle on heikentynyt, etähoidon. Etähoidossa hoitaja ja asiakas eivät ole samassa tilassa, mutta saavat sovitulla tavalla puhe- ja kuvayhteyden toisiinsa. Etähoidossa voidaan tarkkailla terveydentilaa kytkemällä etähoidojärjestelmään erilaisia mittareita, kuten vaaka, verenokeri- tai verenpainemittari, joiden keräämät tiedot välittyvät järjestelmän kautta hoitohenkilöstölle. (Forsberg 2014.)

Älyteknologiaa ikääntyneiden yhteisöllisessä asumisessa
Alla seniorikännykkä, asunnon olosuhteita mittaava anturi
ja älykäs vesimittari. Kaavio: Marika Salonen

Turvallisuus: Turvateknologia		Esteettömyys: Asumista tukevat laitteet ja järjestelmät	Hyvinvointi ja terveys: Hyvinvointiteknologia		Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys: Muihin käyttäjiin linkittyvä teknologia
Avunhätittäminen	Kulunvalvonta	Liike- ja läsnäolotunnistimet	Muistamisen apu	Etähoito	Sosiaaliset apuvälineet
112-sovellus	Kameravalvonta	Oviautomaatiikka, invapainike	Muistuttava kalenteri	Puhe- ja kuvayhteys	Hyvinvointi-TV
Turvapuhelin	Kulunvalvontajärjestelmä	Sähkölukot	Lääkeannostelija	Mittareiden kytkentä etähoitojärjestelmään	Kuulolaitteet
Rannehälytin / hälytyspainike	Ovisilmä	Lukon etäavaus puhelimella, lokitiedot	Ruoka-automaatti	Sähköinen terveystili omakanta.fi	Suurennuslaitteet
Turvakuvapuhelin	Ovi- ja ikkunahälytin	Kotona/poissa -kytkimet		OnervaHoiva: omaisen ja hoitajan viestintä	Videopuhelu, skype tms.
Kylpyhuoneturvallisuus	Liiketunnistimet	Ympäristöhallintajärjestelmät/ kotiautomaatio	Terveystilan mittaaminen	Digitaalinen vanhustalvutusorganisaatio Pieni piiri	Helppokäyttö-kännykkätoiminnot
Veden lämpötilan rajoitin	Paloturvallisuus	Olosuohdehallinta etänä tai automaationa esim. antureista (lämmitys, sähkö, ilmanvaihto, kulunvalvonta)	Askelmittari		Kännykkä avunpyyntöpainikkeella
Pesevä ja kuivaava wc-istuin	Turvavalaistus		Sykemittari		Helppokäyttöohjelmistot
Kodikoneturvallisuus	Automaattiset paloilmoinin- ja sammutusjärjestelmät		Verenpainemittaus		SeniorSome-kommunikaatiojärjestelmä
Liesivahti	Ääni/värinä/valohälytin		Unenlaadun mittaus		Viriketknologia, pelit yms.
Turvapistoke	Häkä-, lämpö- ja hiukkas-ilmaisimet		Hyvinvointirannekkeet (syke, askel, uni)		Puheentunnistus
Vuotovahti	Murtosuojaus		Ruokavalion vaikutuksien mittaus		Internetin keskustelu- tai harrasteryhmät
Liikkumisen turvallisuus	Murtohälytinjärjestelmät		Muutokset soluissa / veressä		Nappi Naapuri -tyyppiset sivustot
Henkilöpaikannin (GPS), turvakello, hälytys aluerajauksella tai manuaalisesti			Ylläoleviin liittyvät appsit: ilmoitus terveydentilan muutoksista, tiedonsiirto, datan hyödyntäminen, toimintaohjeet		
Liike- ja läsnäolotunnistimet, (valot)			Älykello, älysormus yms.		
Kaatumisvahti (mukana kuljetettava)					
Sänkyvahti, sensorit					
Läsnäolotunnistimet (esim. älylattia)					
Sensorinappi: mittaa valoa, liikettä, lämpötilaa, ilmakeuhteutta, hiilidioksidin määrää					



3 Esimerkkisuunnitelmat Yhteinen koti maalla -pilottikohteisiin

Yhteinen koti maalla -hankkeessa toimittiin vuosina 2016-2018 kolmella, toisistaan eroavalla pilottialueella Haminaassa, Rautjärven Asemansseudulla ja Luumäellä. Alueilla kehitettiin yhteistyössä asukkaiden sekä paikallisten julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa erilaisiin asumis- ja asuinaluetyyppeihin sopivia, asukkaiden tarpeisiin vastaavia yhteisöllisen asumisen esteettömiä ratkaisuja. Myös alueiden palvelutarpeet selvitettiin, ja kartoitettiin yleisesti senioriasumiseen liittyviä haasteita ja ratkaisumalleja. Kaikista kohteista laadittiin luonnos-tasoiset muutos- tai uudisrakennussuunnitelmat, pohjapiirustukset, pihasuunnitelmat ja tarvittavia näkymäkuvia idean esittämiseen. Kohteita ei hankkeen aikana vielä päästy konkreettisesti toteuttamaan.



Haminan Jamilahden opiston oppilasasuntola

3.1 Oppilasasuntolasta senioriasuntoja

Ensimmäisenä pilottikohteena oli Haminan kaupungin keskustan ulkopuolella sijaitseva Jamilahden kansanopisto, minkä opiskelija-asuntola on jäämässä tyhjilleen ja siis mahdollinen paikka yhteisölliselle senioriasuntolalle. Vastaavia tilanteita on oppilaitosten yhteydessä muuallakin Suomessa, kun opiskelijoiden asuntola-asuminen on vähentynyt selvästi. Myös vanhat kurssikeskukset ym. joille kehitetään uutta käyttöä, voivat hyötyä tämänkaltaisista suunnitelmista.

Jamilahden asuntolarakennus pihapiireineen mahdollistaa sinällään hyvät puitteet yhteisölliselle asumiselle. Joukkoliikenneyhteydet alueelle ovat heikot. Muutaman sadan metrin päässä opistosta on pieni kauppakeskus, mistä löytyvät välttämättömät palvelut, kuten ruokakauppa, apteekki ja pankki. Opisto sijaitsee kauniilla paikalla meren rannalla, omakotitaloalueen reunassa. Suunnittelukohteena oleva asuntolarakennus vuodelta 1983 on suhteellisen hyvässä kunnossa, ilman erityisiä kosteusvaurioita tai muita merkittäviä vikoja. Ulkonäkö ja pinnat sekä sisällä että ulkona edustavat kuitenkin suhteellisen ankeaa asuntolarealismia.

Mereen rajoittuvalla kauniilla piha-alueella on jo valmiiksi mm. pieni rantasauna, grillipaikka, frisbeegolfrata ja kalusteryhmiä. Pihamuutosten detaljit, kuten istutusten suunnittelu, päätettiin jättää tuleville asukkaille. Kun pääsee itse vaikuttamaan ympäristöönsä, mieltää sen helpommin omakseen, viihtyy ja arvostaa.

Opiston toiminta sekä opistorakennuksen ja senioriasuntolan tilojen yhteiskäyttö voivat tuoda kokonaisuuteen eri sukupolvia yhdistävää yhteisöllisyyttä. On mahdollista yhdistää suunniteltuihin tiloihin edelleen myös opiskelija-asumista. Esteettömyys on tällaisessa suunnittelussa itsestään selvä asia. Rakennus oli kaksikerroksinen, joten myös sujuva kulku kerrosten välillä on tärkeää.

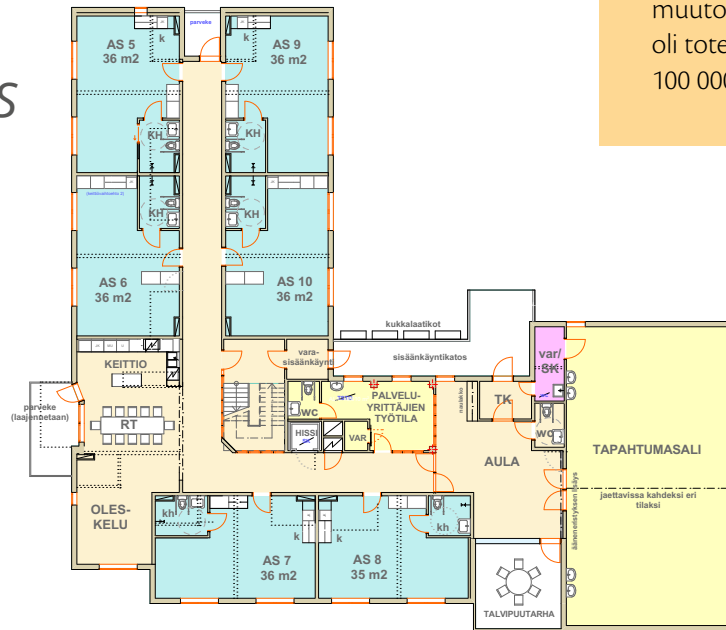
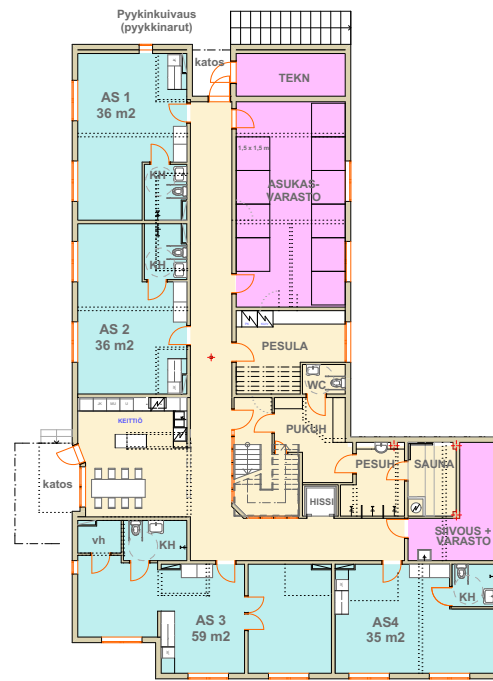
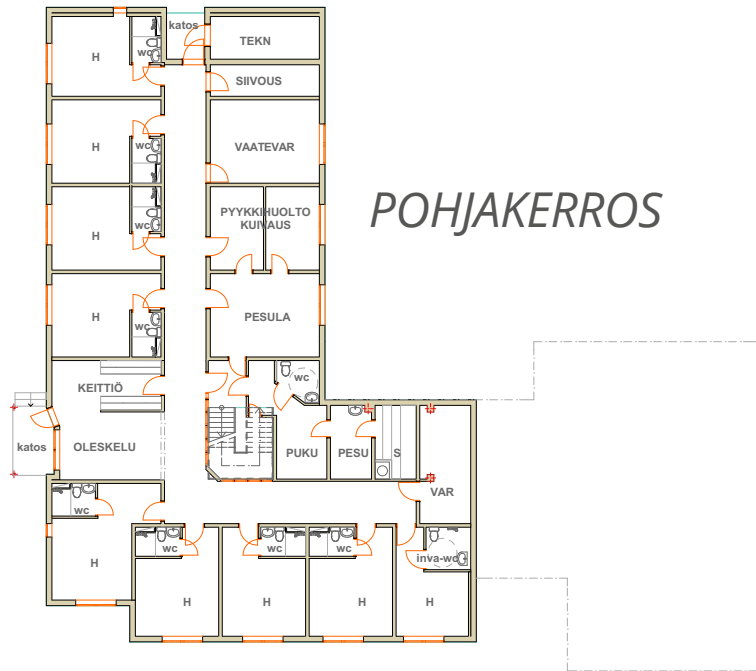
Nykytilannetta asuntolasta: keittiö ja oleskelutila. Tilat kaipaavat lisää kodikkuutta ja samalla näitä yhteistiloja laajennetaan.





Muutokset:

- Pienten opiskelijahuoneiden yhdistäminen isommiksi huoneiksi/huoneistoiksi. Asuntoja on uudessa kokonaisuudessa 10, kooltaan 35-59m²
- Asuntoihin uudet wc-tilat esteettömällä mitoituksella
- Yhteinen kunnan keittiö rakennuksen kumpaankin kerrokseen sekä asuntoihin omat minikeittiöt
- Tila vaihtuville palveluyrittäjille, kuten hierojat, jalkahoitajat, IT-klinikka yms.
- Yhteisöllisyyden tukemiseksi tilaa luontevalle yhdessäololle: ruokailutiloja ja oleskelualueita suurennettiin
- Yhteisten saunatilojen laajentaminen, saunan viereen iso oleskelutila
- Juhlasalista monitoimitila, joka toimii esimerkiksi senioridiscona tai jumppasalina
- Yhteiset, tehokkaasti suunnitellut kodinhoito- ja pesutilat
- Pintamateriaalit ja väritys kodikkaammiksi ja värikkäämmiksi. Oleskelualue on "piazza" (tori) ja asuntoihin johtava käytävä "katu"
- Kunnollisen valaistuksen lisääminen pihan ja puutarhan tärkeimmille reiteille
- Penkkejä pihalle polkujen varsille ja polkujen reunaan tukeva kaide helpottamaan kulkua rantaan



Pohjakuvat ennen ja jälkeen

Tampereen ammattikorkeakoulun rakennustekniikan opiskelija Marika Salonen selvitti oppinnäytetyössään mm. Jamilahden pilot-tikohteen korjaushinta-arvion tavoitehinta menetelmällä. Alustava kustannusarvio muutoksille senioriasunnoksi tässä kohteessa oli toteutuksesta riippuen noin 950 000 – 1 100 000 €. (Salonen 2018)

3.2 Seniorikampus ja yhteisöllinen kylätalo

Toinen pilottikohde oli Rautjärven kunnassa sijaitseva Rautjärven Asemanseudun kylä. Matkaa Rautjärven keskukseen Simpeleelle on hieman yli 20 kilometriä. Kohde on esimerkki taantuvan taajamakeskuksen ongelmista. Palvelut pakenevat kauemmaksi kunnan keskukseen ja isompiin kaupunkeihin ja kulkuyhteydet ovat haastavat. Ympäröivä luonto ja maaseudun rauha eivät riitä ylläpitämään riittävää asukasmäärää.

Asemanseudulla on asukkaiden tärkeänä tavoitteena saada ikääntyvä muuttotappiokylä pidettyä elävänä. Kylän keskeisellä paikalla sijaitsee koulurakennus, jonka viereen on muutama vuosi sitten visioitu senioriasuntoja kylätaloineen, ns. ”Kuuselan kampusta”. Tämä ei kuitenkaan koskaan edennyt taloudellisista syistä eikä aiheesta ollut mitään piirrettyjä suunnitelmia. Kampusajatus herätettiin nyt henkiin mahdollisuutena tuoda kylään lisää asukkaita ja positiivisen kehityksen kierre.

Alueella keskityttiin koko alueen yhteisöllisyyden kehittämiseen ja tukemiseen sekä palvelujen kehittämiseen. Alueella on valmiiksi vilkasta asukas- ja senioriyhdistystoimintaa. Terveys- ja hoivapalvelujen sekä senioriyhdistyksen (yhteisökoordinaattorin) tarve nousi vahvasti esille.

Suunnitelmissa yhdistettiin ikääntyneiden asumista kaikkien käytettävissä oleviin palveluihin, kuten kirjastoon. Uusi kortteli- ja tilasuunnitelma perustuu siihen, että koulun vieressä sijaitsevat huonokuntoiset rivitalot puretaan ja tilalle rakennetaan yhteisöllisen asumisen kortteli kylätaloineen. Kortteli yhdistyy muuhun kylään parannetuilla kulkuyhteyksillä, eli kävelyreittien ja valaistuksen kunto on tarkistettava.

Ideoidun kylätalon kokonaispinta-ala on 770 m². Suunnittelijan ajatuksena oli sen toteutus puu- tai hirsirakenteisena, ulkonäöltään ympäristöön sopivana ja sitä täydentävänä.

Uudessa kylätalossa sijaitsevat:

- Kirjasto
- Kahvila, joka on samalla vuokrattava tapahtumatalo
- Työtila vaihtuville palveluyrittäjille
- Terveyspalvelupiste
- Yhteisökoordinaattorin työtila
- Saunaosasto, minkä voi myös varata omiin tapahtumiin
- Muutama esteetön asunto

Korttelisuunnitelmaan kuuluu myös viiden asunnon (2hh+k, kunkin huoneistoala 71 m²) esteetön rivitalo. Erityispiirteensä näissä kaikissa asunnoissa on oman asunosaunan puuttuminen, sillä kylätalon yhteissauna toimii korttelin yhteissaunana.

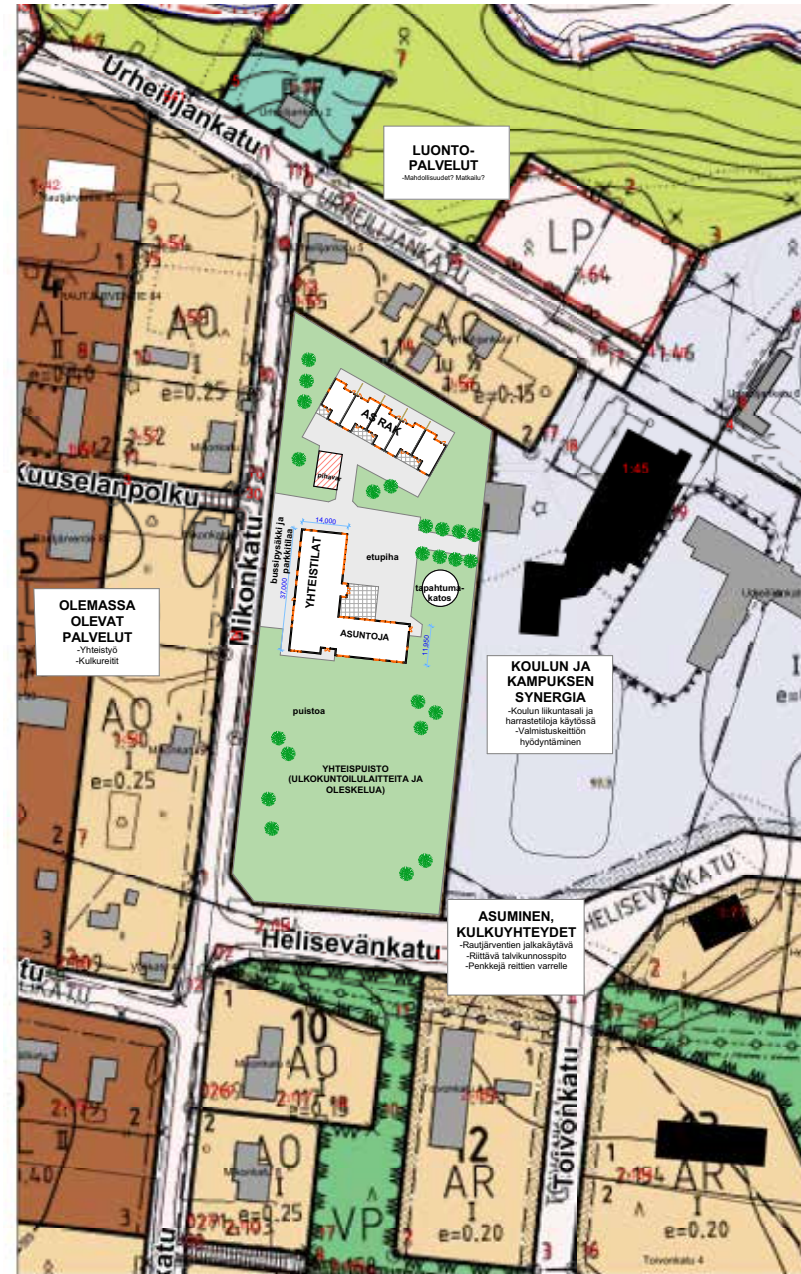
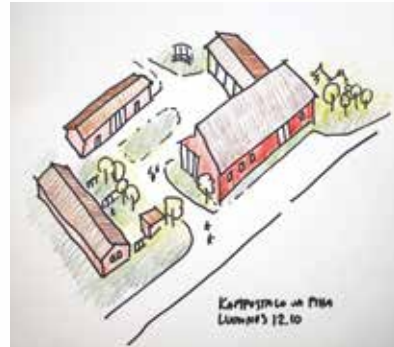
Kortteliin sijoittuvat suunnitelmassa myös pieni huvimaja/esiintymispaikka sekä liikuntapuisto (kuntoilulaitteet ja leikkivälineet), mikä sopii sekä ikääntyneiden että nuorempien tarpeisiin. Viereisen koulun tilojen hyödyntäminen, esim. jumppatuokiot ja mahdolliset yhteisruokailut, ovat osa yhteisöllistä kokonaisuutta.

Kuvat viereisellä sivulla:

Paikalliset asukkaat ja kunnan edustajat suunnittelemassa yhdessä yhteisöllisyyden kehittämistä alueella.

Ensimmäinen luonnos kylätalosta ja sen viereen sijoittuvista asunnoista.

Kylätalon pohjapiirros sekä asemakuva koko alueesta.



Luumäen koulun pihapiirissä olevat leikkialueet ja lasten läsnäolo sopisivat mainiosti yhteen senioriasumisen kanssa

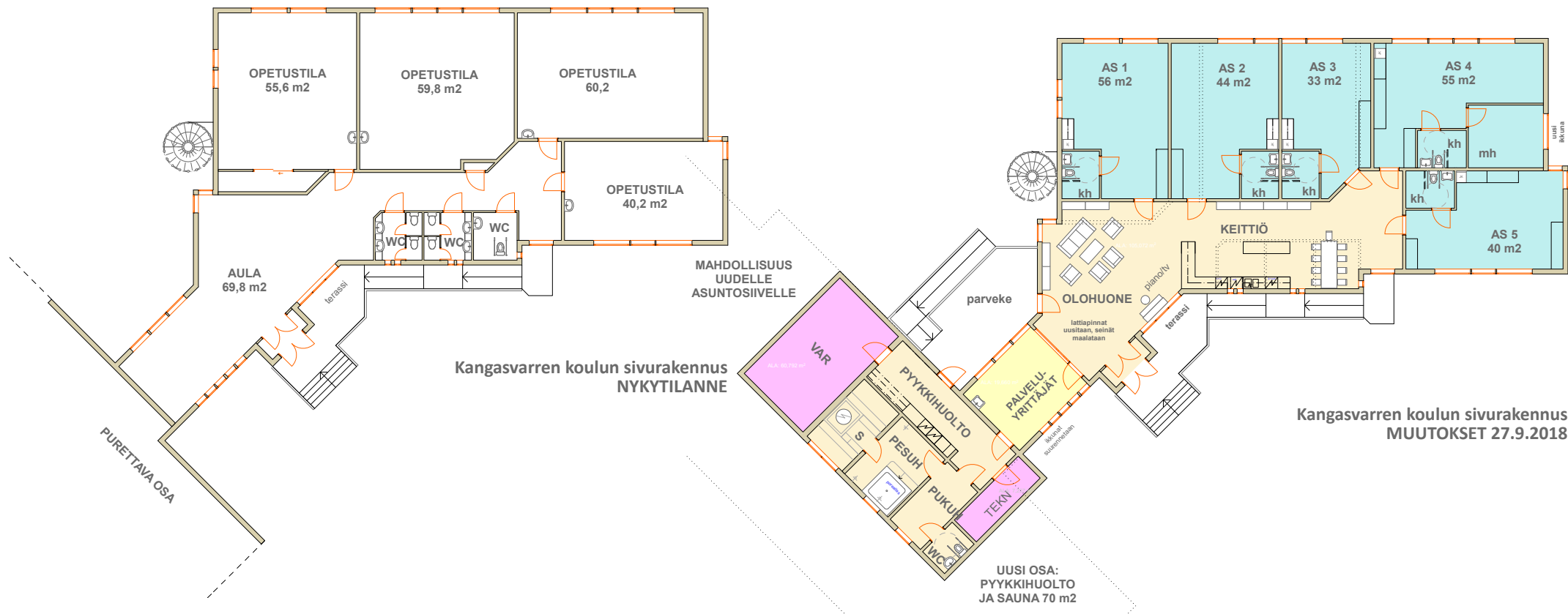


3.3. Koulun pihapiirin monet sukupolvet

Luumäen Jurvalassa hankkeen pilottikohteeksi valikoitui Kangasvarren koulun sivurakennus. Etenkin haja-asutusalueilla on pieniä kouluja lakkautettu ja tullaan lakkauttamaan todennäköisesti jatkossakin, joten koulurakennuksen uusiokäyttö on hyvä mallitapaus. Jurvalassa kuitenkin koulun toiminta on tämän hetken tiedon mukaan jatkumassa eikä senioriasuntosuunnitelmaa olla todennäköisesti toteuttamassa tähän.

Koulun tilojen hyödyntäminen osana asumista nousi täällä tärkeänä teemana esiin, esimerkiksi koulun keittiö ja yhteisruokailumahdollisuus, nikkariverstas, jumppasali ja kirjasto. Monisukupolvisuuden mahdollisuudet ovat myös hyvät, sillä koulun lisäksi pihapiirissä sijaitsee myös päiväkotia. Lasten ja seniorien yhteiset aktiviteetit ja kohtaamiset vahvistavat yhteisöön ja paikkaan kuulumisen tunnetta. Oleellisena asumisen edellytyksenä pidettiin täälläkin suurehkojen etäisyyksien vuoksi liikkumismahdollisuuksia kunnan sisällä ja Lappeenrantaan, esimerkiksi koulukyyteihin yhdistettyjä kuljetuspalveluita. Sivurakennuksessa on tällä hetkellä neljä isoa luokkahuonetta (40-60m²), aula sekä wc-tilat.





Muutokset:

- Väliseinien lisääminen ja siirtäminen, jotta luokkahuoneitten tilalle saatiin viisi asuntoa (33-56 m²)
- Nykyisen wc-osan paikalle uusi yhteinen keittiötila
- Kylpyhuoneet kaikissa asunnoissa omat ja invamitoitettut
- Sisäänkäynnin yhteydessä uusi käynti ulos takapihalle uuden parvekkeen kautta
- Vaihtuville palveluyrittäjille varattu oma tila sisäänkäynnin lähelle
- Aulasta yhteinen oleskelutila
- Sisäpinnat: ainakin lattioiden uusiminen ja seinien maalaus, jotta tietty laitosmaisuuks vaihtuisi kodikkuudeksi

Suunnitelmassa päädyttiin esittämään myös pientä uudisrakennusosaa purettavan vanhan osan paikalle. Tähän osaan sijoitettaisiin talon yhteinen saunasasto, tilavat pyykinhuoltotilat sekä vielä erillisvarastot kullekin asunnolle. Halutessa voisi tätä osaa laajentaa asunto-osalla.

Näkymät rakennuksen ikkunoista takapihalle eli avoimeen peltomaisemaan ovat kauniit ja rauhoittavat. Rakennuksen taakse sopisi esimerkiksi ns. tuoksujen puutarha ja yrttimaa, sekä marjapensaita ja hedelmäpuita.

Outokummun mummo- ja ukkikommuunin päärakennus on iäkäs, kuten asukkaansakin. Vanhan talon kunnostus vaatii runsaasti aikaa ja vaivaa, mutta lopputulos on kodikas ja viihtyisä.

4 Käytännön toteutuksen reunaehdoja

4.1. Rahoitusmahdollisuuksia

Mitä maksaa, eli kannattaako yhteisöasuminen?

Yhteinen koti maalla –hankkeessa, mikä on tämän oppaan taustana, arvioitiin yhteisöllisen asumisen kustannuksia asukkaan ja yhteiskunnan kannalta. Vertailtavaksi otettiin luvussa 3 tarkemmin kuvailluissa pilottikohteissa, eli haja-asutusalueilla Jamilahdessa ja Rautjärvellä suunnitellut yhteisöasumisen ratkaisut, vastaavan ratkaisun toteutus keskeimmällä kaupunkia sekä ikääntyneiden asuminen kotona. Näiden kolmen vaihtoehdon elinkaarikustannuksia vertailtiin 20 vuoden aikajänteellä. Mukaan pisteytettiin paikallisilta asukkailta ja kohderyhmältä saadut mielipiteet. Eri vaihtoehdoista laadittiin arvo-kustannusanalyysi.

Elinkaarikustannuseriä ikääntyneiden asumismalleissa:

- Investointi rakennuksiin ja asumiseen
- Ylläpitokustannus
- Palvelujen tuottamisen kustannus, esim. lisäkustannus €/vuosi
- Logistiset kustannukset palvelujen saavutettavuuden kannalta
- Muut vaikuttavat, eroja muodostavat kustannuserät

Pisteytetyt osa-alueet:

- Fyysinen toimintaympäristö osatekijöineen (toimivuus, esteettömyys, nykyaikaisuus, ympäristö, luontoarvot...)
- Ihmisen yksilöllinen hyvinvointi (itsenäisyys, oma tila, oma päätösvalta, kiinnittyminen kotiin, palvelukokemus, virikkeet...)
- Ihmisen sosiaalinen hyvinvointi, osallisuus (toiminta ryhmässä, yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne, yksinäisyyden ehkäiseminen, toimintakyky...)





Tulokseksi saatiin kummassakin kohteessa, että kotona asuminen oli selvästi kallein vaihtoehto. Edullisinta oli yhteisöasuminen palvelujen äärellä. Eroa selittävät muun muassa kotona asumiseen liittyvät suuret, usein näissä vertailuissa liian vähälle huomiolle jäävät asumisen ylläpitokustannukset (sähkö, vesi jne) verrattuna yhteisöasumiseen. Mukaan on laskettu myös kodeissa usein ikääntyessä välttämättä tarvittavat esteettömyysremontit.

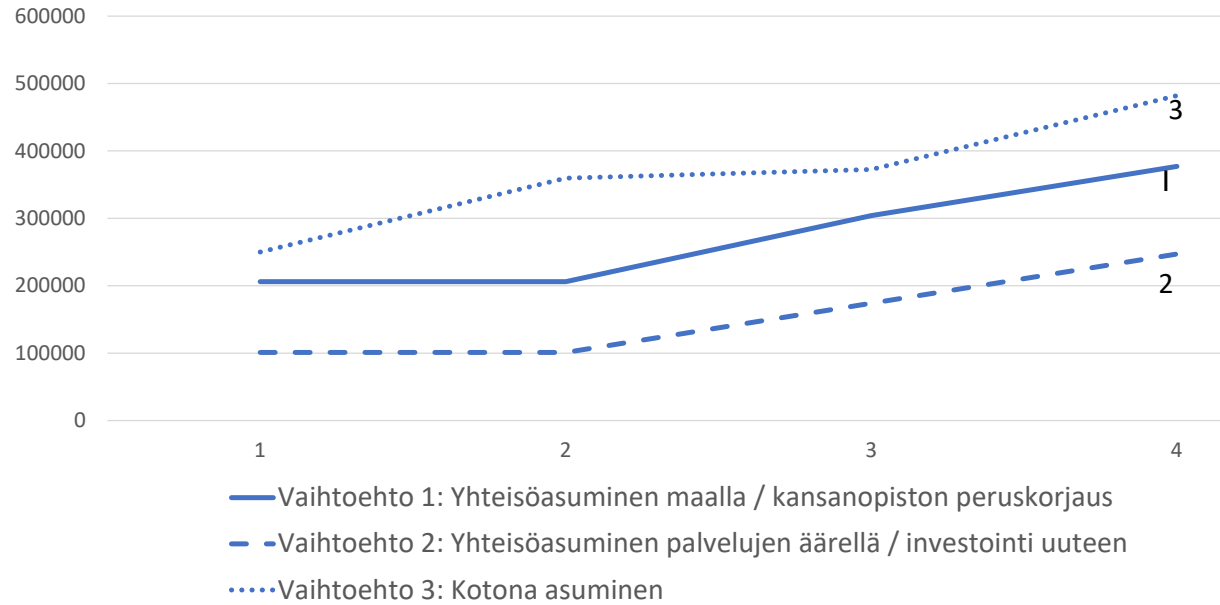
Palvelujen hintalappu on myös yhteisöasumisessa pienempi, etenkin silloin, jos yhteisö sijaitsee jo valmiiksi lähellä palveluja. Haja-asutusalueille suunniteltujen yhteisöasumisen ratkaisujen palvelujen hinta laskettiin kohteiden omissa tiloissa toimivien yhteisökoordinaattorin ja palveluyrittäjien toiminnan kuluista, ja liikkumisesta useimpien palvelujen ääreen ei tulisi lisää kustannuksia.

Tulokset kannustavat yhteisöllisten asumisratkaisujen kehittämiseen ja myös vanhojen rakennusten kunnostamiseen. Ennen uudisrakentamispäätöstä kannattaa aina myös vertailla muut vaihtoehdot. Kokonaan uuden yhteisöllisen asumisen yksikön rakentamista selvästi palvelujen ulkopuolelle ei voida taloudellisesti perustella, edes ympäristöön ja totuttuun elämäntapaan liittyvät arvotukset huomioiden. Vanhan kunnostaminen voi sen sijaan olla hyvä vaihtoehto, myös vanhojen kyläyhteisöjen elävänä säilymisen sekä kestävä kehityksen kannalta.

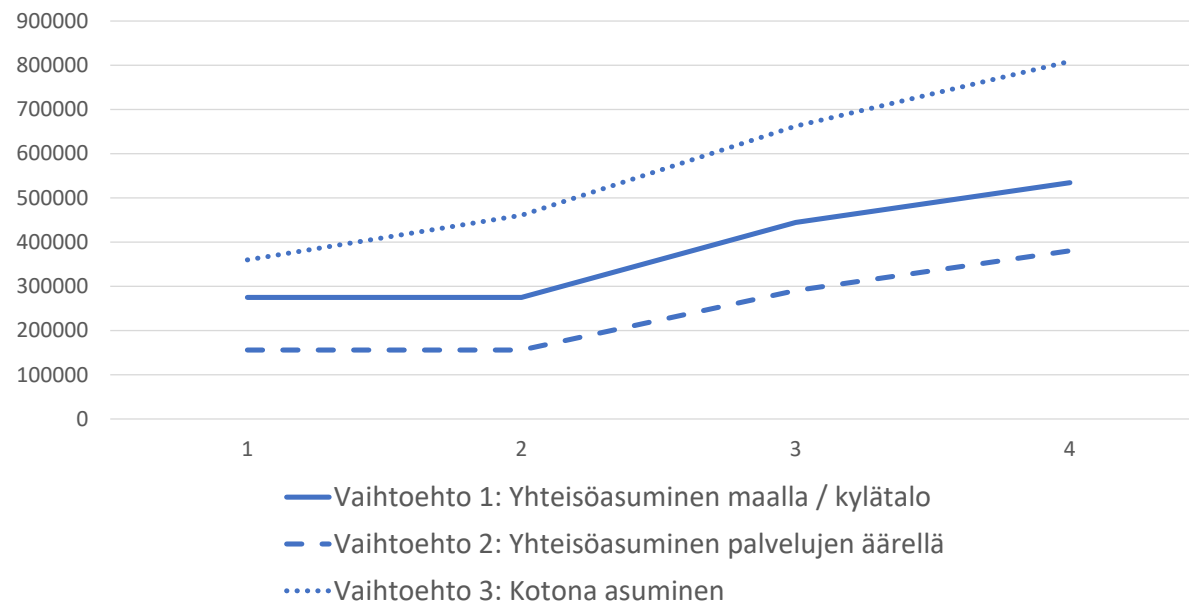
”Yhteisöasuminen osoittautui kotona asumista selvästi edullisemmaksi, syynä mm. asumisen ylläpitokustannukset

Hamina ja Rautjärvi,
kustannuskertymät 20 vuoden
ajalta. Kaaviot: Kirsi Taivalantti,
Saimaan ammattikorkeakoulu

Hamina: Kustannuskertymä 20 vuoden ajalla



Rautjärvi: Kustannuskertymä 20 vuoden ajalla



Kuka maksaa kiinteistön kunnostamisen tai uuden rakennuttamisen?

Suomeen on perustettu eri kaupunkeihin erilaisin periaattein ja lähtökohdin toimivia yhteisöllisiä asuinyhteisöjä. Yleisintä on ollut asunto-osakeyhtiömuotoisten kiinteistöjen yhteisrakennuttaminen tai vanhojen kiinteistöjen remontoiminen. Nämä vaativat usein yhteisön osakkailta paljon omarahoitusta. Uudisrakennuksista hyvänä esimerkkinä tämänkaltaisesta rakennuttamisesta ovat Helsingin Loppukiri- ja Kotisatama-yhteisöt.

Kohteesta riippuen osa tai kaikki rahoitus voidaan järjestää myös mm. erilaisilla osaomistusjärjestelyillä. Asukkaan kannalta lopulliseen hintaan vaikuttaa luonnollisesti se, onko kyseessä omistus- vai vuokra-asunto. Omistus- ja vuokramallien välissä on muitakin vaihtoehtoja, kuten asunto-osuuskuntamalli. Siinä kiinteistöomistaja ja ammattimainen hallinnoija on asunto-osuuskunta, missä asukkaat ovat jäseninä.

Yhteisöasuntoja on tuotettu myös asumisoikeuspohjalta, esimerkkinä Jyväskylässä toimiva varttuneiden asumisoikeusyhdistys Jaso. Rakentaminen kustannettiin asumisoikeusrahoituksella, eli asukkaat maksoivat asunnon hinnasta 15 prosenttia. Loppu katettiin kuntarahoitukselta saadulla lainalla, johon yhdistys sai yleishyödyllisenä toimijana ARA:n korkotuen. (Talentia 2017)

Päävastuu korjaus- ja muutuskustannuksista kuuluu rakennuksen omistajalle. Moniin muutostöihin on kuitenkin saatavissa yhteiskunnalta taloudellista tukea. Tärkeimmät taloudellisen tuen myöntäjät ovat Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) ja ELY-keskukset. Kulttuurihistoriallisesti arvokkaille rakennuksille on valtion budjetissa muutamia omia avustusmuotoja.

ARA-tuki

ARA tukee asuntotuotantoa ja voi myöntää korkotukilainaa vuokra-, asumisoikeus- ja osaomistustalojen uudisrakentamiseen, hankintaan ja peruskorjaukseen, silloin kun lainan saaja on kunta tai muu julkisyhteisö, ARA:n yleishyödylliseksi yhteisöksi nimeämä asuntoyhteisö tai sen omistama osakeyhtiö. Asukasvalinnassa vaikuttavat hakijan asunnon tarve, tulot ja varallisuus.

Uusi laki asuinrakennusten ja asuntojen korjausavustuksista astui voimaan 1.1.2017, jolloin korjausavustusten käsittely siirtyi kunnilta kokonaan ARAan. Käytännössä tämä tarkoittaa, että hakemus jätetään ARAan, ARA tekee avustuspäätöksen ja hoitaa avustusten maksamisen.

Uuden korjausavustuslain myötä avustuksia ovat:

- korjausavustus ikääntyneiden ja vammaisten asuntoihin
- hissiavustus (uuden hissin asentamiseen)
- esteettömyysavustus

ARAn tukea saadakseen on perusparannushankkeen suunnittelua varten tehtävä yksityiskohtainen ja riittävän laaja hankekohtainen selvitys, jonka perusteella laaditaan hankeohjelma. Lisäksi ARA voi antaa tukea erityisryhmien investointiavustuksilla huonokuntoisten vanhusten asumisen kehittämistä varten rakentamis-, hankinta- tai perusparannuskohteisiin. (Perusparannuksen lainoitus 2017 ARA, Rakennuttamis- ja suunnitteluopas ARA 2017, sekä Erityisryhmien investointiavustus ARA 2017.)

ARasta voi hakea myös korjausavustusta hissien jälkiasentamiseen sekä esteettömyyskorjauksiin 45 % hyväksytyistä kokonaiskustannuksista, sekä ikääntyneiden ja vammaisten henkilöihin asuntoihin, jossa yhden ruokakunnan jäsenen on oltava vähintään 65-vuotias tai vammaisen eivätkä tulot saa ylittää asetettuja tulorajoja. Avustusta voi saada enintään 50 % hyväksytyistä korjauskustannuksista. (Korjausavustus ikääntyneiden ja vammaisten asuntoihin ARA 2017.)

Muita tukimalleja

- Ely-keskusten avustukset rakennusperinnön hoitoon on tarkoitettu lähinnä rakennuksen ominaispiirteiden säilyttämistä tukeviin korjauksiin. Elyn avustusta voivat saada yksityiset henkilöt, kunnat, yhteisöt ja yhdistykset.
- Leader -yhdistyksiltä tukea voi hakea kaikille avoin rekisteröity yhdistys, säätiö tai julkisoikeudellinen yhteisö. Tukea myönnetään yleishyödyllisiin investointihankkeisiin muun muassa rakentamiseen, korjaamiseen ja kiinteistön tai käyttöomaisuuden hankkimiseen, koneiden, laitteiden, kaluston ja aineettomien oikeuksien hankkimiseen. Tukea voi myös saada ympäristö- ja kulttuurikohteiden kunnostamiseen.
- Museoviraston entistämisavustukset kohdistetaan valtakunnallisesti merkittäville rakennuksille vaativampiin restaurointitöihin.
(Ely-keskus 2011)



4.2. Lupakäytännöt

Kun suunnitellaan kiinteistön kehittämistä ikääntyvien yhteisölliseen asumiseen, on ensin selvitettävä, mitä ominaisuuksia, mahdollisuuksia ja rajoitteita itse kiinteistö ja asemakaava määrää. Onko rakennus helposti muutettavissa esteettömäksi ja turvallisesti? Missä kunnossa rakennus on? Kuinka tarvittavat palvelut järjestetään? Mikä on tulevien asukkaiden ikä tai kunto? Minkä tasoista asumista kunta, kaupunki tai jatkossa maakunta tarvitsee ja tarjoaa ikääntyville?

Rakennuslupa

Rakennuksen käyttötarkoituksen muutos vaatii rakennusluvan. Jo asuinhuoneiden yhdistäminen ja jakaminen saattaa vaatia toimenpideluvan. Kun rakennuksen käyttötarkoitus muuttuu, on varmistettava, että uusi käyttötarkoitus on kaavan mukaista. Jollei näin ole, mahdollisuutena on hakea rakennusvalvonnasta poikkeuslupaa tai anoa asemakaavamuutosta. Kunnan rakennusvalvontaan kannattaa kaikissa tapauksissa olla yhteydessä hyvissä ajoin. Uudisrakentaminen on luonnollisesti aina luvanvaraista toimintaa. Kaavamerkintöjen vaatimukset ja muutoshallinnat kannattaa tarkistaa huolellisesti.

Ikääntyvien asumista suunniteltaessa on hyvä huomioida myös asumisen ja tukipalvelujen mahdollisuus pidemmällä aikavälillä, sillä rakennusten käyttöluokka ja rakennusluokitus vaikuttaa niihin kohdistuviin vaatimuksiin. Rakennuksen korjauksia suunniteltaessa kannattaa yleensä samanaikaisesti selvittää kaikki tilojen toiminnalliset, tekniset ja rakenteelliset puutteet, sillä yhtäaikaaisesti näitä voidaan usein parantaa helposti ja kohtuullisin kustannuksin.

Kuntoselvitykset

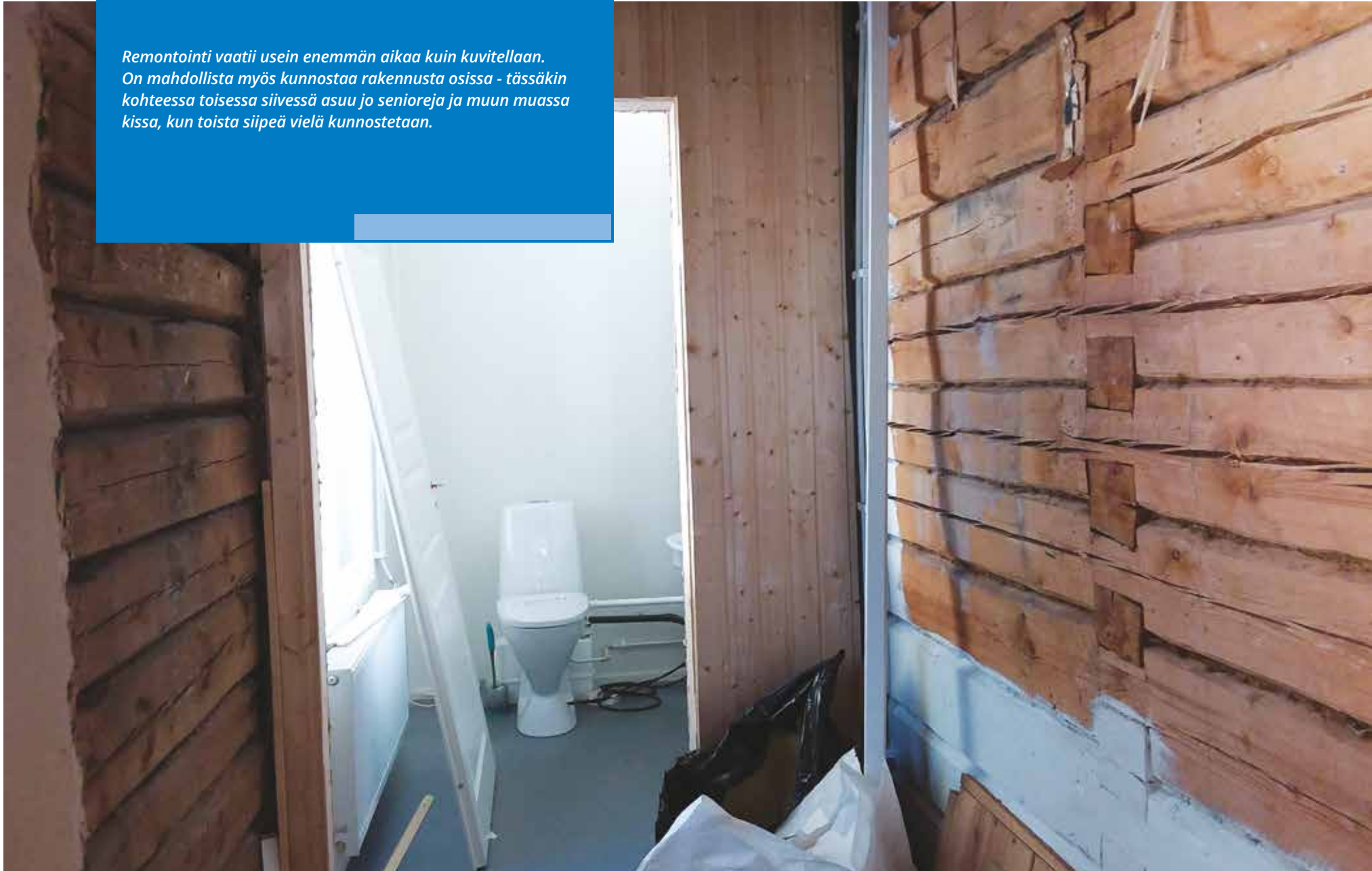
Rakennuksen korjaus- ja muutostyössä rakennuksen kunnosta tulee laatia riittävät selvitykset huomioiden hankkeen laatu ja laajuus. Selvityksiin tulee sisällyttää riittävässä laajuudessa tiedot seuraavista seikoista:

- rakenteiden kantavuus ja rakennuksen vakaus
- rakennusosien kosteustasapaino ja muu rakennusfysikaalinen toimivuus
- rakennuksen sisäilmaston terveellisyys
- muut rakennuksen turvallisuuteen ja terveellisyteen liittyvät seikat
- käytetyt selvitysmenetelmät ja selvityksen laatijan tiedot
- selostus rakennuksen ominaispiirteistä ja rakennushistoriallisesti merkittävistä seikoista
- tiedot aiemmin tehdyistä korjaus- ja muutostöistä

Paloturvallisuus

Ikääntyneiden yhteisöllisen asumisen ei itsessään vaadi paloturvallisuustason kohottamista, jos asukkaiden toimintakyky on palotilanteessa pelastautumiseen riittävä, toisin kuin esimerkiksi palveluasumisessa, jossa asukkaan alentuneen toimintakyvyn vuoksi rakennus on varustettava tarkoitukseen sopivalla automaattisella sammutuslaitteistolla. Korjausrakentamisen ja tilamuutosten yhteydessä on järkevää varustaa rakennus tarkoitukseen sopivalla automaattisella sammutuslaitteistolla, kuten sprinklerein. Tällöin asukkaat pystyvät asumaan toimintakykynsä laskiessa - mahdollisesti kotiin tuotavien hoivapalvelujen avulla - asunnossa pidempään. (Salonen 2018)

*Remontointi vaatii usein enemmän aikaa kuin kuvitellaan.
On mahdollista myös kunnostaa rakennusta osissa - tässäkin
kohteessa toisessa siivessä asuu jo senioreja ja muun muassa
kissa, kun toista siipeä vielä kunnostetaan.*





5 Loppusanat

Tulevaisuudessa yhä useampi ikääntynyt asuu yksin. Yhteisöllisyyden kehittäminen asuinalueilla ja erilaisissa asumismuodoissa on tärkeä osa ikääntyneiden asumisen suunnittelua. Siihen liittyy elämänlaatuun vaikuttavien asioiden ja sosiaalisen tuen mahdollisuuksien huomioiminen. Näitä voidaan parantaa tila- ja ympäristösuunnittelun lisäksi myös yhteisöllisyyttä ja elämänlaatua tukevalla toiminnalla.

Yhteisöllisen asumisen mahdollisuudet kannattaa ottaa huomioon nyt ja tulevaisuudessa, kun mietitään ikääntyneiden asumista. Se on sekä yksittäisen ihmisen että kansantalouden kannalta erittäin hyvä ratkaisu. Yhteisöasuminen on luonteeltaan asukasta aktivoivaa ja toimintakykyä ylläpitävää. Terve ikääntyminen mahdollistaa iäkkäiden täysivaltaisen osallisuuden yhteiskunnassa, parantaa heidän elämänlaatuaan ja vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta.

Toisaalta kun silti tarvittavia palveluita hankitaan yhteisölliseen asuntoon yhteisesti, ovat nämä myös useamman ikäihmisen saavutettavissa. Riittävien palvelujen avulla voi asukas pystyä jatkamaan asumista yhteisöllisessä asunnossa myös toimintakyvyn heiketessä. Yhteisöllinen asumisen kehittäminen haja-asutusalueilla voikin tukea paikallista palveluyrittäjyyttä ja alueen koko kyläyhteisön elävänä pitämistä.

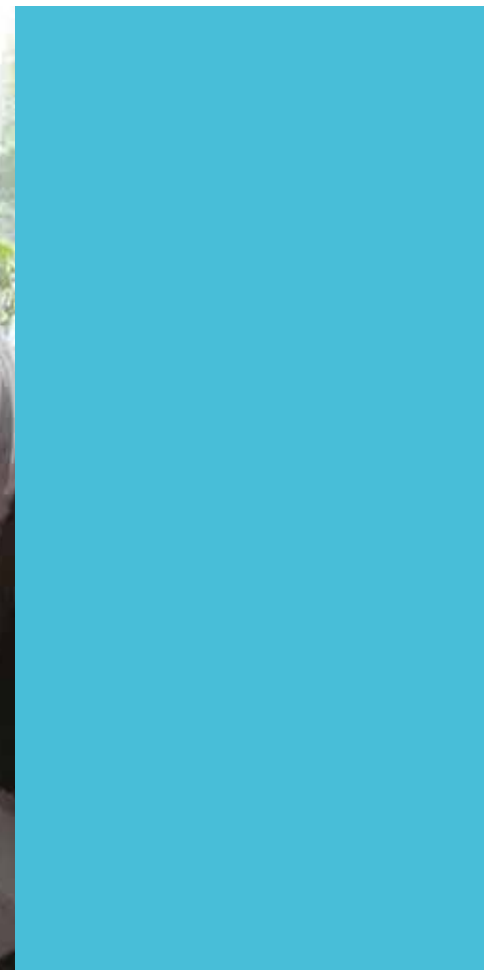
”Yhteisöllisen asumisen mahdollisuudet on otettava huomioon nyt ja tulevaisuudessa, kun mietitään ikääntyneiden asumista. Se on sekä yksittäisen ihmisen että kansantalouden kannalta hyvä ratkaisu.

Ikääntyneiden asumisen kehittämiseen liittyvät rakennukset, sosiaali- ja terveyspalvelut, esteettömyys ja yhä enemmän myös älyteknologia. Kun pohditaan kiinteistön kehittämistä ikääntyvien yhteisölliseen asumiseen, on ensin selvitettävä, mitä mahdollisuuksia ja rajoitteita itse kiinteistö ja asemakaava määrää. Onko rakennus helposti muutettavissa esteettömäksi ja turvallisiksi? Missä kunnossa rakennus on? Kuinka tarvittavat palvelut järjestetään? Mikä on tulevien asukkaiden ikä tai kunto? Onko asuminen ikääntyvien itsenäistä asumista, palveluasumista vai tehostettua palveluasumista vai jotain tältä väliltä? Minkä tasoista asumista kunta, kaupunki tai jatkossa maakunta tarvitsee ja tarjoaa ikääntyville? Millä tavoin älyteknologiaa voitaisiin hyödyntää? Oleellista käyttötarkoituksen muutoksessa on se, että rakennus suunnitellaan ikääntyneiden asumiseen, jolloin käyttötarkoitus muuttuu vaativammaksi. Tämä lisää käyttöturvallisuuden, paloturvallisuuden ja esteettömyyden vaatimustasoa. Lupaprosesseihin ja kunnostukseen kannattaakin varata riittävästi aikaa.

Toivomme tämän oppaan pystyneen herättelemään ja innostamaan aiheesta kiinnostuneita ja yhteisöllistä asumista suunnittelevia asukkaita, yhteisöjä, kuntia ja yrityksiä.

Lähteet

- Aarrevaara, Eeva (toim.). 2015. Suomalainen maaseututaajama muutospaineessa. Suomalainen maaseututaajama 2010-luvulla – tutkimushankkeen loppuraportti. Lahden ammattikorkeakoulu Oyn julkaisusarja, osa 3. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103835/Suomalainen_maaseututaajama.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Economic & Social Research Council. 2016. Cohousing: shared Futures. https://ukcohousing.files.wordpress.com/2016/06/cohousing_shared_futures_final-web.pdf
- ELY-keskus. 2011. Avustukset rakennusten korjaukseen <https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/57966/Avustukset+rakennusten+korjaukseen/d9e24092-4c3a-46aa-b11a-9f45d59df9ae>
- Forsberg, K., Intosalmi, H., Nordlund, M. & Suhonen, S. 2014. Ikäteknologiasanasto. KÄKÄTE-raportteja 3/2014. Helsinki.
- Helamaa A, Pylvänen R. Askeleita kohti yhteisöasumista. 2012. Selvitys yhteisöasumisen muodoista ja toteuttamisesta. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto. Asuntosuunnittelu. Julkaisu 6, 2012
- Helin, Satu. 2017. Yhteisöllisyys- utopiaa vai huomisen arkea. Ilmarisen ja Vanhustyön Keskusliiton ajankohtaisfoorumi 2.2.2017. <https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2017/yhteisollinen-asuminen-kiinnostaa-joka-kolmatta-ikaantyyaa/>
- Helsingin Loppukiri. Asukas yhteisö Helsingin Arabianrannassa. <http://loppukiriseniorit.blogspot.com/>
- Hämäläinen, P., Lanne, M., Jännes, J., Hanski, J., Rytönen, A. & Reisbacka, A. 2014. Ikäihmisten tarvelähtöisten palveluiden kehittäminen yritysten ja julkisten toimijoiden yhteistyönä. TupaTurva-loppuraportti. Julkaisun sarja ja numero VTT Technology 155.
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. http://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4?version=1.0
- Jolanki O & Teittinen O (2015). Yhteisölliseen asumisoikeusasuntoon muuttaminen – muuttopyyt ja odotukset [Moving to a communal senior house – Reasons and expectations]. Teoksessa: Halonen U (toim.). JASOn tarina, ss.33-39. Varttuneiden asumisoikeusyhdistys JASO. <http://www.jasoaunnot.com/jason-tarina/>
- Jsna.fi. 2017. Kommuuniasuminen on yhä suositumpi vaihtoehto. <http://jsna.fi/kommuuniasuminen-on-yha-suositumpi-vaihtoehto/>
- Kaarinan kunta. 2016. Tule asukkaaksi senioreiden perhehoitokylään. https://www.kaarina.fi/perhe_ja_sosiaalipalvelut/kotihoito_vanhuspalvelut/fi_FI/perhehoitokyla/#
- Karjalan Heili 20.5.2017. Mukavien mummojen ja ukkien kommuuni. <http://www.heili.fi/uutiset/item/3882-mukavien-mummojen-ja-ukkien-kommuuni>
- Kröger, Teppo. 2014. Muuttaminen ja vanhuus: Asumisen ja hoivan siirtymä. ASU-LIVE vuosiseminaari 23.-24.10.2014. http://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/asuminen/asu-live_kroger.pdf
- Kuittinen, M., Kuusela, M., Mäntylä, H. 2012. Ekotoimiva kylätalo. TTS tiedotesarja 6/2012.
- Kuusela, Minna 2017. "Ikäntyneiden yhteisöllinen asuminen" 12.4.2016. Yhteinen koti maalla -kick-off-tilaisuus. http://www.socom.fi/wp-content/uploads/2017/01/ikääntyneiden-yhteisollinen-asuminen_Minna-Kuusela.pdf
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. STM 2017.
- Leino, P. & Tolvanen, E. 2013. "Kyllä mää sydämeistäin toivon, että tälläisiä paikkoja tulis enempi": Maaseutuympäristö lisäarvona vanhusten perhehoidossa. Kotka Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/handle/10024/60270>
- Marjomaa, T., Mäntylä, H. 2009. Kodinkoneiden sijoittaminen keittiöön. TTS tiedotesarja 3/2009.
- Mikkola, T., Heitto, M. ja Rahikka, A. 2015. Yhteisöllisyys ja toimintakulttuurin muutos. Teoksessa: Hynynen, Raija (toim.). Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. <http://www.ym.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B7B71E867%7D/107817>
- Mäntylä, H. ym. 2012. Asukaslähtöistä senioriasumista. Ikäihmisen hyvinvointiin tähtäävä poikittiteellinen tutkimushanke. TTS:n julkaisuja 414.
- Mäntylä, H., Kuusela, M., Kuittinen, M. 2011. Ikääntymisen tuomat haasteet asumiselle. TTS tiedotesarja 1/2011.
- Mäntylä, H., Kuusela, E., Rappe, E., Kuittinen, M. 2011. Senioriasumisen suunnitteluohje. TTS tiedotesarja 2/2011.
- Mäntylä, H., Marjomaa, T., Kuusela, M. 2014. Toimiva keittiö. TTS tiedotesarja 3/2014.
- Rajakoski, Nina. 2.2.2017. Asuminen ja yhteisöllisyys -tutkimuksen tulokset. Ilmarinen 2017. https://www.ilmarinen.fi/siteassets/uutishuoneen-liitteet-ja-lohkot/2017/iareena2017_asuminen-jayhteisollisyys_ilmarinen.pdf
- Reisbacka, A., Rytönen, A. 2014. Ikäihmisten arkea helpottavia tuotteita ja ratkaisuja. TTS tiedotesarja 2/2014.
- Röyskö, H. 2016. Kohden vuotta 2020 – näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU Ry julkaisu 2016.
- Salonen, M. 2018. Yhteisöllinen asuminen maaseudun ikääntyneiden tukena: Jamilahti. Tampereen ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/handle/10024/142027>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Talentia-lehti 2017. Yhteisöasuminen on vaihtoehto ja vastaisuus yksinäisyydelle. 21.4.2017. <https://www.talentia-lehti.fi/yhteisoasuminen-on-vaihtoehto-ja-vastaisuus-yksinaisyydelle/>
- Tauriala-Rasi, T-R. 2013. Tää on aika virikkeellinen juttu: asumisyhteisö ikääntyvien asukkaiden voimaantumisen vahvistajana. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41820>
- Tyrväinen, L., Lanki, T. 2015. Terveyttä edistävät luontoympäristöt tulevaisuuden asuinympäristöissä. Asumisen tulevaisuus ASU-LIVE akatemiaohjelman päätösseminaari 22.10.2015.
- Törmä, S., Nieminen, J. & Hietikko, M. 2001. Ikääntyneiden itsenäistä suoriutumista tukevan teknologian arviointi käyttäjänäkökulmasta. Tulevaisuusvaliokunta – Teknologian arviointeja. Eduskunnan kanslian julkaisu 4/2001.
- Viirkorpi, P. 2015. Ikäteknologian hyvät käytännöt. KÄKÄTE-raportteja 7/2015. Helsinki.
- Wessman, J., Erhola, K., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R. & Luoma, M-L. 2013. Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä. KÄKÄTE-tutkimuksia 2/2013. Helsinki.
- Yhteinen koti maalla. Hankkeen loppuraportti. Luettavissa 12/2018 <http://www.socom.fi/yhteinenkotimaalla/>
- Yhteinen koti maalla. Hankkeen www-sivut. <http://www.socom.fi/yhteinenkotimaalla/>
- Yle 2015. Asuminen muuttuu - ennakoiko tulevaisuuden asunto asujansa tarpeet ja reagoi niihin? 19.2.2015. <https://yle.fi/uutiset/3-7806786>
- Yle 2016. Suomen ainoa mummonmökkikylä on ikäihmisen toteutunut unelma – "Se riski kannatti ottaa". 1.11.2016. <https://yle.fi/uutiset/3-9253302>



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin