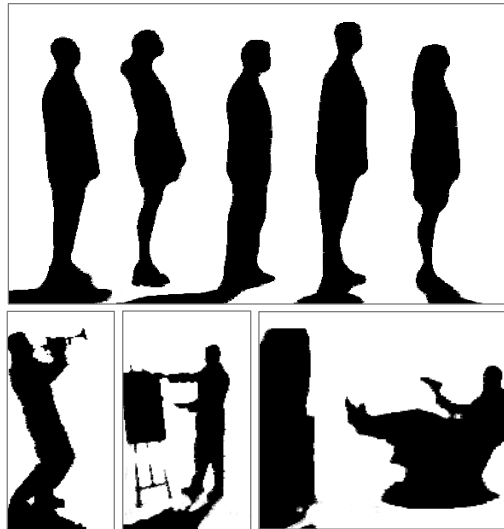


Tulevaisuuden senioriasuminen - TSA



Elämäntapapohjaista senioriasumista

## SISÄLLYS



ALUKSI	4
1 JOHDANTO	5
2 PERUSKÄSITTEITÄ	7
2.1 Asumisen yksilöllinen tarvehierarkia	7
2.2 Asumisen heikkoja signaaleja	8
2.3 Asumisen yleisiä megatrendejä ja senioriasumisen trendejä	9
2.4 Skenaariot	12
2.5 Käyttäjakeskeinen suunnitteluprosessi	12
2.6 Käyttäjäkokemus	13
2.7 Elintavat ja elämäntapa ja -tyyli	15
2.8 Design for All	16
3 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
3.1 Päiväkirja	19
3.2 Kortit	20
3.3 Valokuvaus	20
3.4 Käyttäjähaastattelut	20
3.5 Workshop -työskentely	21
3.6 Tutkimuksen kohderyhmä	21
4 SKENAARIOT JA TEEMAT	23
4.1 Käyttäjäskenaariot tutkimukseen osallistuneista senioreista	23
4.1.1 Eeva – <i>luonnonläheistä elämää meren rannalla</i>	23
4.1.2 Anne – <i>aktiivinen freelancer 60-luvun unelmamiljöössä</i>	24
4.1.3 Jukka – <i>matkusteleva, tilaisuuksille avoin ulkoilmamiehminen</i>	25
4.1.4 Liisa – <i>itsenäistä elämää mukavassa kaveriavioliitossa</i>	26
4.1.5 Saija – <i>takaisin työelämään</i>	27
4.1.6 Kai – <i>ydinkeskustaelämää senioritalossa</i>	29
4.2 Teemat	30
5 HENKISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	32
5.1 Vuorovaikutusta ja omaa rauhaa	32
5.2 Harrastamista, askartelua, puuhaamista...	33

5.3 Kulkuyhteydet – arkirutiineita ja reviirien rikkomista	34
5.4 Elinikäistä oppimista rajattomassa tietomäärässä	34
5.5 Mitä uran ja työelämän jälkeen?	35
5.6 Kuuluminen johonkin	36
5.7 Seniori aktiivisena osallistujana	36
<b>6 YKSILÖLLISISTÄ TARPEISTA JA TOIVEISTA YLEISIIN</b>	<b>38</b>
6.1 Yksilö – itsenäisesti: <i>irtiottoja ja oma askartelupaikka</i>	38
6.2 Yhteisö – yhdessä: <i>auttaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus</i>	38
6.3 Jaksottaminen – toimintatapa: <i>rutiineja ja toimintatapoja, mutta myös jatkuvuutta</i>	38
6.4 Ympäristö: <i>osallistuminen ja kuuluminen sekä omat reviirit</i>	39
6.5 Elämäntapamatriisi	39
6.6 Design driverit	41
<b>7 TULEVAISUUDEN ELÄMÄNTAPAPOHJaisia RATKAISUJA KUVAAVAT SKENAARIOT</b>	<b>43</b>
7.1 Senioripankki	45
7.2 Reviiriexpress	46
7.3 Virtuaalimatkat	47
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA EHDOTUKSIA</b>	<b>48</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>52</b>

## ALUKSI



Tämä on Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) -tutkimushankkeen Taideteollisen korkeakoulun osaprojektin loppuraportti. Osaprojekti toteutettiin Taideteollisen korkeakoulun Future Home Institutessa. Tulevaisuuden senioriasuminen on Oulun yliopiston, Tampereen yliopiston, Teknillisen korkeakoulun, Taideteollisen korkeakoulun, VTT:n ja Työtehoseuran yhteishanke, jonka tavoitteena on luoda näkemys tulevaisuuden senioriasumisen muodoista. Hankkeen päärahoittajana toimi TEKES.

Taideteollisen korkeakoulun osaprojektin tavoitteena on ollut luodata seniorien subjektiivista hyvinvointia, lähinnä yksilölliseen elämäntapaan liittyviä tekijöitä, jotka muodostaisivat myös geneerisiä tarpeita ja toiveita. Tutkimusmenetelmänä on käytetty laadullista, käyttäjäkeskeistä itsedokumentaatioon perustuvaa tutkimusmenetelmää, käyttäjätutkimusta.

Lopputuloksena on löydetty elämäntapapohjaisten design drivereiden ja käyttäjäskenaarioiden muodossa esitetyjä geneerisiä vaihtoehtoja, jotka huomioimalla yksilölliset elämäntavat voidaan huomioida tulevaisuuden asumisen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Osaprojektista on aikaisemmin sähköisessä muodossa valmistunut nykytila-analyysi, joka kartoitti aihealueen aiemmat tutkimukset ja niiden tulokset. Loppuraportti sisältää osaprojektin tutkimusmenetelmän ja keskeisten käsitteiden kuvaukset sekä tulokset.

Helsingissä 15.12.2005

Susanne Jacobson

## 1 JOHDANTO



Väestön ikääntyminen on tämän hetken megatrendi, mutta myös tulevaisuuden trendit pilkistävät jo nyt heikkoina signaaleina. Tällä hetkellä ikääntymiseen liittyviä muita trendejä ovat esimerkiksi sukupuolten välisen roolien muuttuminen, ikäsidonaisuuden häviäminen, eläminen entistä terveempänä pidempään jne. Mielenkiintoinen tilanne on etenkin tulevilla seniorinaisilla, joilla on hyvin erilaiset lähtökohdat kuin aiemmillä sukupolvilla. Tulevien seniorinaisten elämään kuuluvat usein sekä ura että perhe, mutta sen lisäksi he ovat omaksuneet myös ennen miehisinä pidettyjä tehtäviä ja rooleja. Tällä on vaikutusta myös miesten roolien muuttamiseen sillä naisten luodessa uraa, he osallistuvat perheen ylläpitoon eri tavalla kuin aiemmin.

Seniorit ovat innostuneita, motivoituneita, tietoisia ja vaativia eivätkä myöskään arkaile penätä oikeuksiaan tai epäröi nauttia ansaitusti elämästään täysillä. Tämä tekee heistä mielenkiintoisia yhteiskunnallisia vaikuttajia, mutta myös kuluttajia, jotka markkinoiden tulisi huomioida.

Tähän asti yksilöitä on helposti kategorisoitu iän perusteella. Tulevaisuudessa pelkästään ikää ei voi enää nähdä tekijänä, joka jakaa ihmisiä erilaisiin kategorioihin, vaan yksilöitä voidaan tarkastella elämäntavan mukaan riippumatta heidän iästään. Ja miksi ikä tulevaisuudessa rajaisikaan yksilöitä tiettyihin ryhmiin, jos heidän terveydelliset ja taloudelliset resurssinsa mahdollistavat itsensä ja elämäntapansa toteuttamisen entistä pidempään?

Elämäntapapohjaisuuden lisäksi myös aikakäsitys muuttuu perinteisestä: kuten muut, myös seniorit matkustavat ja asuvat osan vuotta säännöllisesti ulkomailla eivätkä kohteet enää rajoitu perinteisiin Kanarian saariin tms., vaan mantereelta ja aikavyöhykkeeltä toiselle, kauaskin, matkustetaan mutkattomasti ja ennakkoluulottomasti. Elämäntavoittain tarkasteltuna voidaan puhua "karavaanarisenioreista", jotka elävät jonkinlaista matkalaukkuelämää. Tällä on vaikutusta myös asumiseen ja sen erilaisiin järjestelyihin. Aikakäsitykseen vaikuttaa myös se, että sosiaalisia suhteita solmitaan monipuolisesti, kuten esimerkiksi internetissä. Tällöin läheiset ystävät, sukulaiset tai tuttavat voivat asua fyysisesti eri puolilla maailmaa eri aikavyöhykkeissä.

Myös perhesiteet muotoutuvat uudelleen, kun tulevat seniorit ovat ehtineet erota ja mennä uudelleen naimisiin useampaankin kertaan. Myös uusperheitä on syntynyt ja sukulaissuhteet ovat muotoutuneet toisin kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Monikulttuurisuus ja kansainvälisyys ovat arkipäivää.

Eri alojen kehitys kiinnostaa senioreita siinä missä muitakin. Jo lähitulevaisuudessa esimerkiksi teknologian kehityksestä kiinnostuneet "hightech-seniorit" ovat internetin, mobiili-tv:n ja erilaisten matkapuhelinten, joissa on lukuisia erilaisia toimintoja, taitajia. Nämä ovat luontevia ajanvietteitä tavallisessa arjessa, mutta myös käteviä ammattimaisia työkaluja.

Teknologinen kehitys, eliniän piteneminen ja sen viettäminen entistä pidempään hyväkuntoisena sekä sitä kautta vapaa-ajan lisääntyminen, ovat rohkaisseet tulevaisuuden senioreita palaamaan takaisin työelämään. Tekniikka mahdollistaa huippuunsa kehitetyn etätönnön ja työnteon ajasta ja paikasta riippumatta. Nämä "seniori-freelancerit" tuskin luopuvat uran jälkeen ansaitusta mukavuudestaan tehdäkseen täysiä työpäiviä, vaan valjastavat vuosien ammattitaitonsa ja viisautensa muiden käyttöön toimimalla esimerkiksi konsulttoivassa roolissa. Hiljaisen tiedon siirtymisen kannalta tämä on merkittävää, sillä jo tällä hetkellä suuri määrä tietotaitoa on vaarassa kadota, mutta oleellista on myös vastata eläkkeelle jäävien tarpeettomuuden ja ammatillisen tyhjyyden tunteeseen, joka voi tuossa mullistavassa elämänmuutoksessa kohdata.

Teknologian, tehokkuuden, kiireen, etätyön, virtuaalisuuden yms. kehityksen rinnalla inhimillisyyteen ja ihmissyyteen liittyvät perusasiat syventyvät ja elämän pienet asiat saavat nopean kehityksen rinnalla entistä suuremman merkityksen. Eskapismi, uuden sekä merkitysten ja identiteetin etsintä voimistuvat vastapainoksi. Aiemmillä sukupolvilla hengelliset ja henkistymiseen liittyvät asiat ovat usein liittyneet uskontoon ja sen kussakin ympäristössä vallinneeseen muotoon. Tulevaisuudessa kansainvälisyyden lisääntyessä ja ihmisten hakiessa kokemuksia ja elämyksiä kauempaakin, hengellisyyden ja henkistymisen muodot ja kanavat monipuolistuvat. Edelleen uskonto ja sen perinteisimmät muodot saavat kannattajia, mutta osa senioreista löytää rauhaa ja hiljaisuutta muistakin tekijöistä, kuten vaikkapa luonnosta tai itämaisista filosofisista liikuntamuodoista.

Tämän loppuraportin alkuosa käsittelee teoriaa ja tutkimuksessa hyödynnettyjä peruskäsitteitä, sen jälkeen esitellään tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus, jonka jälkeen on vuorossa aineisto. Loppuosa keskittyy tutkimustuloksiin, jotka esitetään elämäntapamatriisiin, design drivereiden ja skenaarioiden muodossa.

## 2 PERUSKÄSITTEITÄ

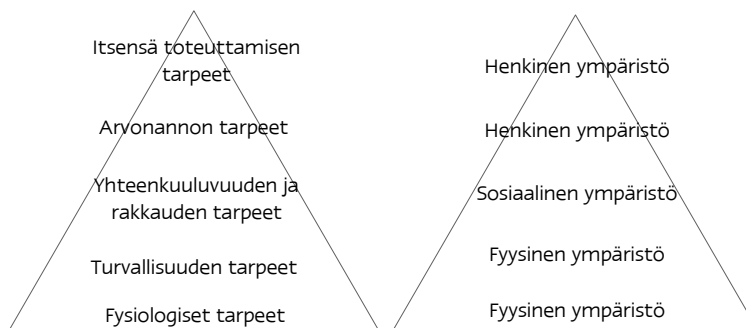


### 2.1 Asumisen yksilöllinen tarvehierarkia

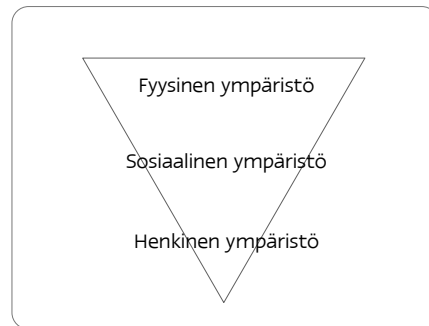
Abraham Maslowin (1908 – 1970) kuuluisa tarvehierarkia jakaa ihmisen tarpeet eri hierarkkisille tasoille. Ylemmällä tasolla olevat tarpeet eivät voi tämän mukaan toteutua, jos niitä alemmilla tasoilla olevat tarpeet eivät ole tyydyttyneitä. Tarvehierarkian alimmilla tasoilla ovat fysiologiset ja turvallisuuden tarpeet. Sovellettaessa tarvehierarkiaa asumiseen, voidaan fyysinen ympäristö nähdä nämä tarpeet tyydyttävänä tekijänä. Sosiaalinen ympäristö tähtää kolmannen tason eli yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeiden tyydyttämiseen. Henkinen ympäristö vastaa ylimpiin eli arvonannon ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin.

Tämän mukaan fyysisen ja sosiaalisen ympäristön on oltava kunnossa, ennen kuin henkiset tarpeet voivat tyydyttyä ja ihminen voi kokea tyytyväisyyttä itsensä toteuttamisesta. Asumisesta puhuttaessa tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että asunnon on oltava fyysisesti, arkkitehtuuriltaan, tuotteiltaan jne., henkilölle soveltuva ja asuinympäristössä on oltava tarvittavat palvelut ja sosiaalinen verkosto. Näiden tekijöiden täytyttyä on henkilön mahdollista tyydyttää ylemmällä tasolla olevia tarpeita eli kokea tyytyväisyyttä arvonantoon ja itsensä toteuttamiseen liittyen.

#### **Maslowin tarvehierarkia ja sen sovellus asuinympäristöön**



Toisaalta yksilön huomioivaa käyttäjälähtöistä suunnittelua ajatellen on tärkeää, että ylemmät tarpeet ohjaavat alempien tarpeiden toteutuksen suunnittelua. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tarpeiden tyydyttämisen on lähdettävä yksilön elämäntavasta, arvomaailmasta ja niistä heijastuvista toiveista ja tarpeista. Tällöin pyramidi kääntyykin pääläelleen. Tällöin lähtökohtana ovat yksilölliset toiveet ja tarpeet, jotka on mahdollista ulottaa geneerisiksi toiveiksi ja tarpeiksi, joihin räätälöity ympäristö pyrkii vastaamaan. Allassuun käännetty pyramidi kuvastaa myös sitä, kuinka yksilön kautta edetään yleisemmälle tasolle.



Myös dosentti Erkki Karvonen Tampereen yliopistosta on soveltanut Maslowin tarvehierarkiaa Älykäs koti – piloteista massatuotteeksi -TEKES-hankkeessa painottaen erilaisia älykkään asumisen ratkaisuja, jotka vastaavat perustarpeiden lisäksi hienostuneempiinkin tarpeisiin, jotka voidaan tyydyttää teknologian avulla (Älykäs koti – piloteista massatuotteeksi 2004, 71).

Karvonen täydentää Maslowin tarvehierarkian ylempiä tarpeita statuksen motiivilla, halulla tietää, esteettisillä tarpeilla ja motiiveilla sekä eettisillä motiiveilla. Strueksen motiivilla tarkoitetaan kulutusvalintojen perustetta, joka ilmaisee jotakin omistajastaan tai on erilainen tai "parempi" kuin naapurilla tai työkaverilla. (Ibid., 71.)

Halu tietää on tarve, johon Karvosen mukaan vastaa media: sanomalehdet, televisio, radio ja puhelin. Usea eri väline tarjoaa samoja sisältöjä ja niitä voi käyttää kunkin tilanteen mukaan. Jatkuvasti kehitetään myös uusia median käyttömuotoja sekä eri välineitä yhdistäviä laitteita. (Ibid., 72.)

Esteettisiin tarpeisiin ja motiiveihin liittyy kiinteästi se, että tekniikan on näytettävä hyvältä ja se on voitava tarvittaessa piilottaa ja aktivoida vain silloin, kun sitä tarvitaan. Eettisiin motiiveihin liittyy tavoite kestäväan kehitykseen: ympäristöystävälliseen rakentamiseen ja elinkaariasumiseen, jolloin säästetään sekä rahaa että luontoa. (Ibid., 72.)

Karvosen mukaan koti on paikka, joka ilmentää asukkaitaan. Kaikki kotiin liittyvä, kuten esineet, sisustus, värit, valot jne. kertovat sen asukkaista. Kodissa ihminen voi ilmaista ja toteuttaa itseään. Teknologia voidaan nähdä välineenä tähän. (Ibid., 72.)

## 2.2 Asumisen heikkoja signaaleja

Kauppinen, Kuusen ja Söderlundin (2003, 892) mukaan heikko signaali on "sellainen yksittäinen ilmiö tai tapahtuma tai toisiinsa liittyvien erillisten ilmiöiden tai tapahtumien joukko, joka ei välttämättä tapahtuessaan vaikuta tärkeältä tai ole laaja, mutta jolla on tulevaisuuden muodostumisen kannalta tärkeä tai jopa ratkaiseva merkitys. Heikko signaali on ensimmäinen ilmaus muutoksesta – tulevan laajemman muutoksen ensioire – tai se voi olla juuri se sysäys, joka muuttaa tapahtumien kulkua ratkaisevasti erilaiseen suuntaan. Sen yhteyttä tulevaan tilanteeseen ei välttämättä voida perustella tilastollisesti uskottavalla jatkuvuudella kuten historiallisella aikasarjalla."

Heikkona signaalina voidaan nähdä esimerkiksi seniori-ikäisten jatkaminen tai palaaminen työelämään tavalla tai toisella. Sirkka Heinonen (Heinonen et al 2005, 9) listaa seuraavia asumiseen liittyviä heikkoja signaaleja:



- elämäntapa-asuminen: *yksilöllisyyden ilmentäminen, samanhenkisyys, asumisen moniaikatauluisuus, huippuosajien asumisyhteisöt, asumisen kaikenlaisuus - kohtaaminen*
- vastareaktio vauhdille: *omaehtoisuus, juurtuminen, rauhallisuus*
- turvallisuuden tunne: *turvallinen ympäristö, yksityisyyden hallitseminen, terveellinen ympäristö*
- sopivuuden tunne: *päättää sopivia asioita, vaikuttaa sopiviin asioihin, omat sopivat*
- uusi urbaani yhteisöllisyys: *avuttomuus, huolettomuus, samanhenkisyys, seurallisuuden edistäminen, turvallisuus*
- monta paikkaa, monta asuntoa: *tavaran hallitsemattomuus, itsensä toteuttamisen edistäminen, elämäntyylin vaihto / tilanteen mukaan*

### 2.3 Asumisen yleisiä megatrendejä ja senioriasumisen trendejä

Megatrendi on "kehityksen suuri aalto tai linja, ilmiöiden tunnistettava ja selkeän historian omaava yhtenäinen kokonaisuus, jolla on selkeä kehityssuunta. Megatrendin suuntaa ei voida määritellä pelkästään tarkastelemalla yksittäisiä toimijoita tai tekijöitä, vaan megatrendi on makrotason ilmiöiden ja tapahtumakuvausten laaja (usein globaali) kokonaisuus, joka sisältää useita erilaisia ja jopa toisilleen vastakkaisia alailmiöitä ja tapahtumaketjuja. Silti niistä muodostuvalla kokonaisuudella voidaan nähdä oma kehityssuunta, jonka uskotaan usein jatkuvan samansuuntaisesti myös tulevaisuudessa." (Kauppinen et al 2003, 895.)

Sirkka Heinonen (Heinonen et al 2005, 24-33) listaa asumisen lähitulevaisuuteen liittyviä megatrendejä seuraavasti:

**1. Talous:** talouden globalisoituminen ja digitalisoituminen - "*Maailma kotiovellasi*" sekä luova talous - "*Kulttuurialojen mairinnousu*"

**2. Teknologia:** kiihtyvä teknologian muutos - "*Teknologia, teknologia ja teknologia*", tieto- ja viestintätekniikoiden kehitys, yhdentymisen ja inhimillistyminen - "*Tietoyhteiskunta ihmisten ehdoilla*" sekä bioalan nousu - "*Bittipuroista biokoskiin*"

**3. Väestö ja elämäntavat:** väestön kasvu ja ikääntyminen - "*Harmaat panterit hiovat kynsiään*", liikkumisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen - "*Vierivä kivi ei sammaloidu*", kaupungistuminen ja keskittyminen - "*Homo urbanus*", yksilöllistyminen elämäntavoissa ja toimintatavoissa - "*Identiteetti esiin*" sekä sosiaalisen eriarvoisuuden lisääntyminen - "*Kuilut ja muurit*"

**4. Toimintavat:** verkottumisen välttämättömyys - "*Verkotu tai kuole*", toimintojen desynkronisaatio - "*Mitä vain, milloin vain*", median kasvava läsnäolo - "*Iso Silmä hypnotisoi*", kompleksisuuden lisääntyminen - "*Kaikki vaikuttaa kaikkeen*" sekä murrosajattelu - "*Kehityksen tienhaaroja aiempien kerrostumien päälle*"

**5. Alueet:** EU:n laajeneminen ja alueiden vahvistuva rooli – *"Uutta verta"* sekä lähialueiden kriisiytyvä kehitys – *"Uhka vai mahdollisuus"*

**6. Ympäristö ja riskit:** ympäristöongelmien kärjistymisen ja kasvun rajallisuus – *"Maa-Emo ehtyy"*, riskiajattelu ja terrorismin uhka – *"Lintukoto kateissa"* sekä eettisten ja ekologisten kysymysten esiin nosto – *"Miten tuotettu ja miten vaikuttaa ympäristöön"*.

Talouden megatrendit näkyvät teollisuusmaiden asumisessa asumisen trendien ja muotien yhä nopeampana omaksumisena. Moninaistumista ja samanlaistumista tapahtuu yhtä aikaa ja globaalit asuntorakentajat tunkeutuvat paikallisille markkinoille. Asuntomarkkinat laajenevat myös kuluttajan näkökulmasta, jolloin esimerkiksi kakkosasuntoja hankitaan niin rajojen sisä- kuin ulkopuoleltakin. (Heinonen et al 2005, 25.)

Luovan talouden megatrendeihin liittyen kulttuurin uudet vuorovaikutteiset ja omaehtoiset tuotteet ja palvelut tuodaan koteihin, taloyhtiöihin ja alueille yhä useampien medioiden välityksellä (ibid., 26). Tulevaisuuden senioriasuminen –hankkeen VTT:n osaprojektin teettämän kyselyn mukaan senioreille suunnatut palvelupaketit lisääntyvät. Asuntojen korjaukset hoidetaan "avaimet käteen" -periaatteella niin, että eri asiantuntijoiden työn tuloksena syntyy palvelukokonaisuuksia, joissa yhdistyvät asuminen ja siihen liittyvät palvelut uudella innovatiivisella tavalla. (Siekkinen & Mikkola 2005, 32.) Kysely osoitettiin 37 palveluntuottajalle, jotka edustivat sekä hoivayrittäjiä että apuvälineitä toimittavia tai valmistavia yrityksiä. Kyselyyn vastanneilta tiedusteltiin heidän suhtautumistaan erilaisiin tulevaisuutta kuvaaviin väittämiin.

Asumisen kannalta mullistavimmat teknologian megatrendit liittyvät tieto- ja viestintäteknikkaan, taloauto- maatioon, mekatronikkaan, uusiin materiaaleihin, biotekniikkaan sekä näiden yhdistelmiin. Teknologia on mielelliten asunnoissa näkymättömissä ja sisältyy esimerkiksi automatisoituihin, älykkäisiin, itse oppiviin ja dokumentoiiviin säätelyjärjestelmiin, anturiverkkoihin perustuviin hälytysjärjestelmiin, pääsyyn oleelliseen ja havainnolliseen asumista koskevaan informaatioon sekä vuorovaikutteiseen vapaa-aikapalveluiden tarjontaan. (Heinonen et al 2005, 26-27.) VTT:n kyselyn mukaan tulevaisuuden seniorit eivät vierasta huipputeknologiaa eikä kodin teknologian kasvua vierasteta. (Siekkinen & Mikkola 2005, 32.)

Bioalojen kehitys näkyy asumisessa terveinä asuntoina, terveinä taloina ja terveinä asuinalueina, jotka realisoituvat vähitellen biologisten tunnistimien ja seurantajärjestelmien avulla, terveysvaikutteisina rakennusmateriaaleina jne. (Heinonen et al 2005., 27).

Väestön ja elämäntapojen megatrendit näkyvät asumisessa ikääntyvien ja toimintarajoitteisten erityisasuntoina, palveluina, esteettömyytenä asunnoista aluetasolle, turva-asuntoina ja -palveluina, yksinasumisen erityis- palveluina sekä kotona pärjäämisen tukena ja seurantana (ibid., 27-28). VTT:n kyselyyn vastanneet näkevät senioriasuntotuotannon kannattavana liiketoimintana tulevaisuudessa ja tulevaisuuden trendinä. Toisaalta myös ratkaisut, jotka mahdollistavat seniorin asumisen omaisensa lähellä tulevat saavuttamaan entistä enemmän suosiota. (Siekkinen & Mikkola 2005, 32.)

Liikkuva elämäntapa taas edellyttää asunnoissa uusia ratkaisuja, jotka ottavat huomioon entistä lyhytaikaisemman asumisen kodissa, siihen liittyvät ruoanvalmistus- ja säilytystilat, nopeat ja tehokkaat tiedonvälityspalvelut jne. sekä asunnot, joista on hyvä saavutettavuus tärkeisiin liikennepalveluihin sekä uudenlaiset liikkumispalvelut kytkettynä asuinpaikan sijaintiin. Lisäksi asumisessa voidaan nähdä kaupunkikulttuuriin sopivat uudet asuntotyypit, monimuotoisuus, joustavuus, muunneltavuus, urbaanit kakkosasunnot ja mökkikulttuuri. (Heinonen et al 2005, 27-28.)

Brändiasunnot, sosiaalista statusta ilmentävät asumisratkaisut, asunnon ja asuinympäristön valinta elämäntapojen ja identiteetin ilmentäjänä heijastuvat tulevaisuuden asumisessa sekä uusia asumisen alakulttuureja syntyä erilaisten arvomaailmojen ja etnisten taustojen pohjalta. Asumistavat ja -muodot eriytyvät alueittain, tietyt alueet joutuvat syrjäytymisuhan alle ja vastapainoksi syntyy hyväosaisten ulkopuolisilta suojattuja ja varoitettuja asuinalueita. (Ibid., 29.)

Tulevaisuudessa seniorien epätasa-arvoisuus lisääntyy, koska osalla senioreista on resursseja huolehtia itsensä esimerkiksi ostamalla tarvitsemiaan palveluja kun taas osalla tällaisia resursseja ei ole. Myös alueellinen epätasa-arvo lisääntyy, kun taantuvilla syrjäseuduilla ei ole saman tasoista palvelutarjontaa kuin kasvukeskuksissa. Varakkaat seniorit käyttävät rahaa kodin laittamiseen ja palveluihin eivätkä säästä asumis- tai palvelumenojen kustannuksella seuraaville sukupolville. (Siekinen & Mikkola 2005, 32-33.)

Toimintatapoihin liittyvät megatrendit näkyvät asumisessa asukkaiden laajana verkottumisena sekä asuinalueen sisä- että ulkopuolella. Virtuaaliset verkot asuinalueilla ja taloyhtiöissä lisäävät myös "reaalisten verkkojen" ja asukas yhteistyön ja -osallistumisen syntyä paikallistasolla. Uudet asumisratkaisut ja 24/7-palvelut mahdollistavat monipuolisen urbaanin asumistavan keskeisillä alueilla, mutta ei harvaan asutuilla reuna-alueilla tai haja-asutusalueilla, missä on tyydyttävä kapeampaan palveluvalikoimaan ja virtuaalipalveluihin. Etätö kotona mahdollistuu yhä useammille ja yhä useammassa paikoissa, mutta samalla riski nojatuoliasujien eristäytymiseen kasvaa. (Heinonen et al 2005, 29-30.)

Osalla asukkailla on haasteita selvitä asuntojen kasvavan mediavälineistön laitteistojen käyttämisestä, säätelystä ja korjaamisesta. Laitteet kuitenkin vähitellen integroituvat ja keskustelevat keskenään langattomasti ja ilman käyttäjän väliintuloa. Laitteiden käyttö voidaan myös profiloida läsnä olevien asukkaiden tarpeiden ja osaamistason mukaan. Yksityisyyttä ja turvallisuutta korostavat palvelut sisältyvät yhä useampiin mediayhteyksiin. Monentasoinen osallistuminen ja vuorovaikutus mahdollistuu asunnon ja sen teknisten laitteiden kytkeytyessä ympäristöön. Myös käyttäjäystävällisyys paranee. (Ibid., 30-31.)

Asumiskonseptit moninaistuvat ja perinteisten perustyyppien tilalle tulee yhä useampia välimuotoja ja aivan uusia muotoja (ibid., 31).

Alueisiin liittyvät megatrendit näkyvät asumisessa ulkomailla työskentelyn lisääntymisenä, jolloin tarvitaan lisää väliaikaisia tai kakkosasuntoja. Samalla myös ulkomaalaisten osuus asuinalueiden väestöstä lisääntyy ja monikulttuuriset asumistaparatkaisut asettavat haasteita rakentajille. (Ibid., 31.)

Ympäristön ja riskien megatrendit saavat kiinnittämään huomiota ekologiseen asumistapaan ja elinkaaren aikaiset vaikutukset koko asumisketjussa arvioidaan ja tiedostetaan yhä paremmin asumismuodoittain. Ecolabeling (ekovaikutusarviot) yleistyvät rakennusmateriaaleista koko asuntoon, rakennukseen tai tarjottaviin asuinpalveluihin asti. Kokonaisturvallisuus kodeissa ja asumisympäristöissä nousee merkittäväksi. Kotien ja rakennusten turvajärjestelmät leviävät turvavyöhykkeiksi ja -järjestelmiksi koko asuinalueille. Asumistuotteiden ja -palveluiden eettiset ja ekologiset vaikutukset arvioidaan ja tiedostetaan entistä huolellisemmin. (Ibid., 32-33.)

## 2.4 Skenaariot

Kauppinen, Kuusi ja Söderlund (2003, 899) kuvaavat skenaariota seuraavasti: "Ajallisesti peräkkäisten, loogisesti etenevien ja perusteltavissa olevien mahdollisten tulevaisuudenkuvien sarja; tulevaisuudenkuvien avulla esitetty kertomus, joka voidaan ymmärtää tavoitteen saavuttamisen ehtojen tulevaisuuden toiminnalliseksi käsikirjoitukseksi. Skenaario sisältää kuvauksen toimijoista, toiminnoista sekä kuvauksen päätöksenteon ja seurausten tapahtumaketjusta. Tämä tapahtumaketju johtaa nykyhetkestä skenaariolle valittuun päättävään tulevaisuuskuvaan, joka voi olla ydinvisio, strateginen päämäärä tai opportunistinen tavoite."

Tuotekehityksessä käytettävät skenaariot ovat aluksi lyhyitä, ehkä vain pari kappaletta pitkiä ja vastaavat ydinkysymyksiin: Kuka? Mitä? Miksi? Miten? Milloin? Tavoitteena on laatia tarina kohteena olevasta henkilöstä tai käyttäjästä. Skenaarion valmistuttua tavoitteena on ymmärtää, mitä skenaarion ihminen tekee, tarvitsee ja mistä hän pitää. Skenaariota tarkastetaan ja täydennetään yksityiskohtaisemmaksi prosessin kuluessa. (Cagan & Vogel 2003, 264, 290-291.)

Muotoilussa skenaariot ovat keino asettua tulevaisuuden käyttäjän rooliin ja luoda vuorovaikutus hänen ja tuotteen välille. Skenaario esitetään tarinamuodossa, joka voi olla joko yksittäinen tapahtuma tai vaikkapa kuvitellun käyttäjän kokonainen päivä. Skenaario voidaan toteuttaa tekstinä, sarjakuvana, kuvasarjana tai vaikkapa näytelmänä. Tärkeintä menetelmässä on saada skenaarion luojat eläytymään kuvitellun kohteen elämään ja elämäntapaan ja konkretisoimaan ne muille osapuolille. (Huotari et al 2003, 61.)

Teollinen muotoilija Arni Aromaa (Pentagon Design Oy) kuvaa skenaarion "arvaukseksi" (joka on saatu selville esimerkiksi markkinatutkimuksella) asiakastarpeesta ja piilevästä liiketoimintapotentiaalista jollakin markkinalla tai alueella. Skenaarion kuvaukseen liittyvät tarve, ongelma, kohderyhmä jne. Konsepti on Aromaan mukaan konkretisoitu malli ratkaisusta skenaarion tarpeeseen.

"Skenaariot ovat johdonmukaisia, uskottavia ja loogisia tulevaisuuden käsikirjoituksia, jotka kuvaavat kehitystä nykyhetkestä ajallisesti eteenpäin kohti lopputilaa, eli mahdollista maailmaa." Kalenteriaikana skenaarion aikajänne on yleensä 10-20 vuotta eteenpäin. (Kokkonen et al 2005, 36-37.) Skenaarioina kuvataan vaihtoehtoisia kehityskulkuja, jotka keskeiset driverit (*driving forces*) saavat aikaan (ibid, 71).

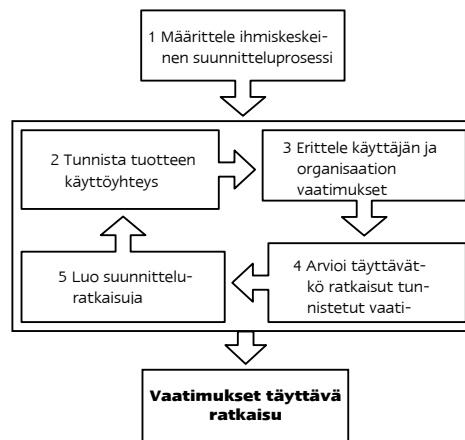
## 2.5 Käyttäjäkeskeinen suunnitteluprosessi

ISO 13407 on standardi vuorovaikutteisten järjestelmien käyttäjäkeskeisestä suunnitteluprosessista (Human-Centred Design Processes for Interactive Systems). "Standardi on tarkoitettu tuotesuunnitteluhankkeista vastaaville henkilöille, ja se antaa opastusta käyttäjäkeskeiseen lähestymistapaan liittyvistä tietolähteistä ja standardeista. Standardi käsittelee vuorovaikutteisia järjestelmiä sekä laitteiston että ohjelmiston kannalta ja käyttäjäkeskeisen lähestymistavan suunnittelua ja toteuttamista. Se ei käsittele kaikkia projektin hallintaan liittyviä asioita, mutta esittää kokonaiskuvan käyttäjäkeskeisen suunnittelun toimista. Standardi ei käsittele yksityiskohtaisesti käyttäjäkeskeisen suunnittelun menetelmiä ja tekniikoita eikä vastaavasti myöskään terveys- ja turvallisuusasioita." (www.sfs.fi)

Standardi jakautuu neljään eri käyttäjäkeskeiseen tehtävään, jotka tulee aloittaa jo heti prosessin alkuvaiheessa. Nämä tehtävät ovat: 1. käyttäjän, toiminnan ja käyttökontekstin ymmärtäminen ja määrittely, 2. käyttö-

jän ja organisaation vaatimusten laaja-alainen määrittely esimerkiksi koulutuksen ja työnjaon näkökannat huomioon ottaen, 3. suunnitteluratkaisujen tuottaminen sekä 4. tuotettujen ratkaisujen arviointi määriteltyjä vaatimuksia vasten. (Keinonen & Jääskö 2004, 55.)

### **Käyttäjakeskeisten tehtävien keskinäiset suhteet** (Keinonen & Jääskö 2004, 56):



Tässä tutkimuksessa tavoitteena on ollut lisätä ymmärrystä käyttäjästä, hänen toiminnastaan ja käyttökontekstista ja määritellä näihin vaikuttavia tekijöitä.

## 2.6 Käyttäjäkokemus



Käyttäjäkokemukseen vaikuttavat käyttäjän persoona, kokemus ja elämäntapa suhteessa koko sosio-kulttuuriseen kontekstiin (*käyttäjän persoona*), tuotteen uutuusarvo ja suhde muihin markkinoilla oleviin tuotteisiin henkilön näkökulmasta (*tuotteen uutuusarvo*), käyttöön ja omistamiseen liittyvän ympäristön fyysiset ulottuvuudet, estetiikka ja organisaatiosta sekä muista henkilöistä muodostuva ilmapiiri (*fyysinen ympäristö*), käyttöön ja omistamiseen liittyvä toiminnallinen ympäristö tehtävineen, tapahtumineen ja kommunikointi muiden henkilöiden kanssa (*toiminnallinen ympäristö*) sekä tuotteen merkityksen muotoutuminen käytön aikaisten tapahtumien ja olemassa olevan tuoteympäristön vaikutuksesta (*tuotteen merkitys*) (Keinonen & Jääskö 2004, 86).





Asuminen ei ole pelkästään asumisen toimintoja eikä asunto pelkästään tila. Se, että asunnosta tulee koti ja asumisesta elämistä on monen edellä mainitun tekijän summa. Koti koostuu lukuisista eri tekijöistä, joista fyysinen asunto on vain pieni osa. Yhtälailla asuminen koostuu moniulotteisista elämäntapaan liittyvistä tekijöistä. Jotta saataisiin selville tekijöitä, jotka tekevät asunnosta kodin ja asumisesta elämistä, täytyy käyttäjää tarkastella useammassa eri roolissa ja useasta näkökulmasta.

Käyttäjätieto sisältää useita eri näkökulmia tuotteeseen liittyvän kokonaisvaltaisen käyttäjäkokemuksen ymmärtämiseksi (Keinonen & Jääskö 2004, 89). Käyttäjätietoa voidaan kerätä usealla eri tavalla riippuen siitä, mistä näkökulmasta tuotetta, tässä tapauksessa tulevaisuuden senioriasuntoa, tarkastellaan. Perehdyttäessä käyttäjän persoonaan voidaan hyödyntää haastattelua, luotaimia (*probes*), kollaaseja ja havainnointia, jolloin saadaan selville persoonallisuuteen, arvoihin, asenteisiin, motivaatioon ja elämäntyylisiin liittyviä tekijöitä. (Jääskö et al 2003.)

Tarkasteltaessa tuotteen merkitykseen liittyviä tekijöitä ja selvitettäessä tuotteen historiallista kontekstia, tuotteen omaksumista jne. voidaan käyttää haastattelua, luotaimia, kerrontaa, roolileikkiä jne. Toiminnalliseen ympäristöön liittyvät vuorovaikutus ja tilanteet tuotteen käyttöyhteydessä ja niiden selvittämisessä voidaan käyttää esimerkiksi havainnointia, roolileikkiä tai prototyyppejä. Fyysinen ympäristö koostuu fyysisestä ja esteettisestä tilasta tai tiloista ja ilmapiiristä. Fyysisen ympäristön tutkimiseen tarkoitettuja menetelmiä ovat esimerkiksi havainnointi, valokuvaus ja videokuvaus. Tuotteen uutuusarvoa, millä tarkoitetaan tuotteen vertaamista ja suhdetta toisiin tuotteisiin ja esimerkiksi trendeihin, voidaan kartoittaa esimerkiksi haastattelulla ja havainnoinnilla. (Jääskö et al 2003.)

Taideteollisen korkeakoulun Future Home Institutessa on kehitetty käyttäjäkokemuksen osiin perustuva malli (Virtanen et al 2005), jota on sovellettu tähän projektiin. Tässä projektissa käyttäjällä tarkoitetaan 65 +/- 3v., eläkkeellä olevaa, omatoimista henkilöä, joka on tulevaisuuden senioriasunnon asukas. Uuden tulevaisuuden senioriasumisen ja asuinympäristön suunnittelun ja toteuttamisen tai vanhan parantamisen ja korjaamisen perustana ovat yksilölliset tarpeet ja toiveet.

Käyttäjäkokemuksen osat	Kuvaus	Määritelmä Elämäntapapohjaista senioriasumista -osaprojektissa
 Käyttäjä	<b>KÄYTTÄJÄ</b> Tuotteen todellisen loppukäyttäjän edustaja, ei välttämättä asiakas tai ostaja. <ul style="list-style-type: none"> <li>Keinonen, Turkka; Jääskö, Vesa (toim. 2004). Tuotekonseptointi. Teknologiateollisuus ry, Helsinki</li> </ul>	Seniori, joka on iältään 65 +/- 3 v., eläkkeellä ja jonka rooleina voi olla tulevaisuuden asunnon asukas, vuokralainen, omistaja tai sijoittaja.  Erilaisissa elämäntilanteissa olevat asukkaat.
 Käyttäjä + funktio	<b>FUNKTIO</b> Tuotteen ominaisuudet tekevät tuotteen tarkoituksenmukaisen käytön mahdolliseksi. <ul style="list-style-type: none"> <li>Jordan, Patrick (1999). Designing Pleasurable Products: An Introduction to the New Human Factors. Taylor &amp; Francis, London.</li> </ul>	Asumisen ja asuinympäristön parantaminen ja kehittäminen yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioivaksi, toimivaksi, ajanmukaiseksi ja turvalliseksi.

 <p>Käyttäjät + funktio + käytettävyys</p>	<p><b>KÄYTETTÄVYYS</b></p> <p>Laajuus, jolla tietyt käyttäjät pystyvät käyttämään tuotetta tietyssä käyttötilanteessa saavuttaakseen tietyt tavoitteet tehokkaasti, tuottavasti ja tyytyväisyyttä tuottaen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISO/IEC (1998). 9241-11 Guidance on Usability.</li> </ul>	<p>Esteetön, muunneltava ja toimiva asunto ja asuinympäristö, joka tukee elämänsykliäsumista.</p>
 <p>Käyttäjät + funktio + käytettävyys + mielihyvä</p>	<p><b>MIELIHYVÄ</b></p> <p>Tuote voi tarjota fyysistä, sosiaalista, psykologista ja ideologista mielihyvää.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jordan, Patrick (1999). Designing Pleasurable Products: An Introduction to the New Human Factors. Taylor &amp; Francis, London.</li> </ul>	<p>Asukkaan persoonaa, elämäntilannetta ja elämäntapaa tukevat toimintamallit, tuotteet ja palvelut.</p>
 <p>Konteksti</p>	<p><b>KONTEKSTI</b></p> <p>Tuotteen fyysinen ja sosiaalinen käyttöympäristö.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nielsen, Jakob (1994). Usability Engineering. Morgan Kaufmann, San Francisco.</li> </ul>	<p>Erilaiset asumismuodot.</p>
 <p>Kokemuksen ajallisuus</p>	<p><b>KOKEMUKSEN AJALLISUUS</b></p> <p>Kokemus rakentuu kerros kerrokselta ajan myötä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanders, Elizabeth B.-N (viitattu 6.5.2003). From User-Centered to Participatory Design Approaches.</li> </ul>	<p>Asukkaan ja rakennuksen elämänsykli: kokemukset, nykytilanne ja tulevat tarpeet.</p> <p>Tulevaisuuden senioriasumisen suunnittelun, rakentamisen ja ylläpidon kokemukset: valmistelu-, suunnittelu-, toteutus- ja käyttövaiheissa.</p>

## 2.7 Elintavat ja elämäntapa ja -tyyli

Elintavalla ymmärretään yksittäistä ihmisen elämään keskeisesti liittyvää toimintatapaa tai käyttäytymismallia, kuten tupakointi, alkoholinkäyttö ja liikunta. Elintavat voivat olla joko valinnaisia tai välttämättömiä. Välttämättömiä ovat esimerkiksi nukkuminen, syöminen ja liikkuminen. Valinnaiset elintavat, kuten vaikkapa alkoholinkäyttö, toimivat elämää virkistävinä tekijöinä. Elintapa on alimmalla tasolla elämäntapojen hierarkiasa. (Pohjolainen 1983, 113.)

Elämäntapa taas voidaan määritellä toistuviksi toiminnoiksi, jotka täyttävät ihmisten elämän. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi työ, asuminen, vapaa-aika ja perhe-elämä. Elämäntapa on ominaisuuksiensa summa ja

voidaan nähdä kokonaisuutena ja järjestelmänä, vastakohtana irrallisille, yksittäisille elämäntoiminnoille. (Roos 1990, 477.)

Elämäntyö koostuu toimintojen ja tapojen kokonaisuudesta. Tätä kokonaisuutta määrittävät ympäristöön, yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyvät tekijät. Tämän lisäksi elämään vaikuttavat erilaiset muutokset, kuten ikääntyminen, sairastuminen jne., jotka muuttavat elämäntyötä. Myös yksilöllä itsellään on mahdollisuus muokata elämäntyötä, jossa valinnoilla ja kokemuksilla on merkitys. Elämäntyö voidaan jakaa objektiiviseen ja subjektiiviseen komponenttiin. Objektiiviseen komponenttiin kuuluvat erilaiset käyttäytymismuodot, kuten liikuntatottumukset, tupakointi, alkoholin käyttö, ravitsemustottumukset, sosiaalinen osallistuminen ja harrastukset. Objektiivinen komponentti on ainakin periaatteessa toisten ihmisten havaittavissa. Sen sijaan subjektiivinen komponentti koostuu yksilön omista kokemuksista ja tuntemuksista ja on hänen oma käsityksensä siitä, millaiselta elämä hänen mielestään tuntuu. Subjektiiviseen komponenttiin liittyy tyytyväisyys elämään ja elämän kokeminen. (Pohjolainen 1983, 108, Pohjolainen 1993, 29.)

Elämänuraksi kutsutaan aikaisempaa elämänhistoriaa, jonka nykyisestä erottaa jokin suuri muutos tai tapahtuma. Elämänuraan vaikuttavat sekä yksilön ulkopuoliset, hänen tahdostaan riippumattomat tekijät sekä yksilön omat valinnat ja toiminnot. (Ibid., 122-123.)

Kodin merkitystä tutkinut Cardiffin yliopiston professori David Clapham kuvaa elämäntapoja identiteetin ilmaisuksi arjessa. Elämäntavat ovat mitä tahansa omaperäisiä ja siksi tunnistettavia elämisen tapoja. Clapham mainitsee "asumisen polut" (*housing pathways*), jotka ovat aikaan ja tilaan liittyviä vuorovaikutuksen malleja kodissa. Statuksella, brändillä, imagolla, elintapojen erilaistumisella sekä sosiaalisella vuorovaikutuksella on merkitystä lähiympäristössä ja sen omaksi kokemisessa. Clapham puhuu lähiympäristön "jäsenyyden ostamisesta" (*buying in to neighbourhood*). (Clapham 2005.)

## 2.8 Design for All

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES) mukaan "Design for All tarkoittaa sosiaalisesti vastuullista suunnittelua. Se merkitsee tuotteissa helppokäyttöisyyttä, ympäristöissä esteettömyyttä ja palveluissa saavutettavuutta ja toimivuutta." (Stakesin verkkosivut).

Tämä määrittely antaa lähtökohdan esteettömälle, saavutettavalle ja mahdollisimman monelle käyttäjälle sovalle suunnittelulle, mutta usein unohdetaan, että esteettisyydellä ja leimaamattomuudella on käyttäjälle usein vähintään yhtä suuri merkitys kuin toiminnallisuudella. Usein esteettisyys korostuu, kun tarjolla on useampi toiminnaltaan ja käytettävyydeltään yhdenvertainen tuote.

Design for All -lähtökohtainen suunnittelu ymmärretäänkin usein virheellisesti erityisryhmien suunnitteluksi, kun kyseessä on päinvastoin tavallista laajempi käyttäjä- ja kohderyhmä. Design for All -lähtökohtainen suunnittelu huomioi hieman nirsommankin yksilön toiveet ja tarpeet. Design for All on hyvä ja lisäarvoa tuova lähtökohta kaikille käyttäjille, mutta välttämätön henkilöille, joilla on sosiaalisia, psyykkisiä tai fyysisiä erityisvaatimuksia. Kukaan - tuotteen, palvelun tai ympäristön suunnittelija, toteuttaja tai käyttäjä - ei kuitenkaan koe saavansa lisäarvoa siitä, että Design for All markkinoidaan erityissuunnitteluna. Käyttäjät eivät halua erityis- huomiota puutteidensa tai rajoitteidensa vuoksi.

Design for All -lähtökohtaisessa suunnittelussa muunneltavuudella ja käyttäjälähtöisyydellä on suuri merkitys. Muunneltavuus itsessään on käyttäjälähtöisyyttä siinä mielessä, että tuote, ympäristö tai palvelu muuntuu



käyttäjän muuttuvien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tällöin voidaan ottaa huomioon yksilöllisyys. Käytännössä muunneltavuudella voidaan tarkoittoa esimerkiksi kylpyhuonetta, joka muuntuu käyttäjän tarpeiden muuttuessa, mutta ei kuitenkaan ole varmuuden vuoksi varusteltu. Tällöin lähtökohtaisesti kylpyhuoneessa ei ole tukikaita yms. ellei käyttäjä kyseisellä hetkellä niitä tarvitse, mutta jos hän tulevaisuudessa tarvitsee näitä, kylpyhuone sellaisenaan voidaan muuntaa täyttämään nämä tarpeet.

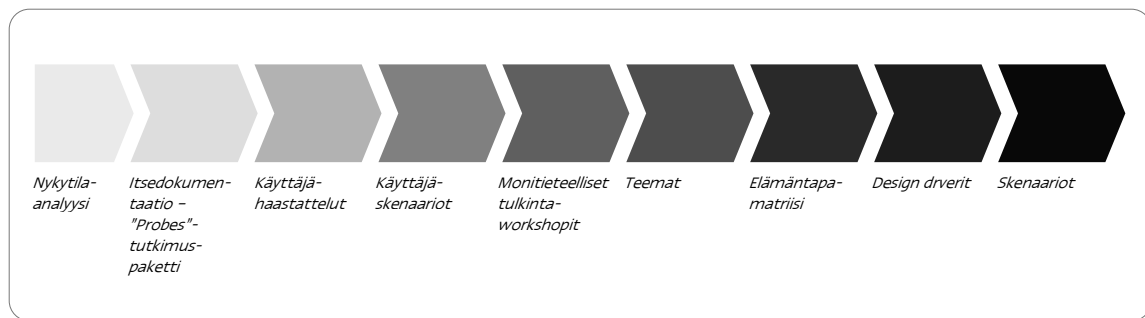
Muunneltavuus lisää asunnon arvoa, koska se mahdollistaa elämäntavaltaan erilaisten ihmisten asumisen. Muunneltavuus ei sulje pois vaihtoehtoja senkään jälkeen, kun jonkun yksilöllisiin tarpeisiin on vastattu, vaan asunto voidaan palauttaa entiselleen tai muokata vastaamaan jonkun toisen yksilön toisenlaisiin tarpeisiin.

Design for All voidaan nähdä vaativan ja tietoisien käyttäjän tarpeisiin ja toiveisiin vastaavana suunnitteluna. Se ei vähättele tuotteen, ympäristön tai palvelun esteettisiä ominaisuuksia, vaan ennemminkin päinvastoin. Esteettiset tarpeet ja toiveet ovat yhtäläisiä yksilöllisiä ja käyttäjälähtöisyyteen kuuluvia ominaisuuksia kuin tuotteen funktionaaliset ominaisuudet. Usein juuri esteettiset ominaisuudet ovat niitä, jotka liittyvät läheisesti käyttäjän elämäntapaan, arvoihin, asenteisiin ja muistoihin.

### 3 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS



Tutkimuksen alussa toteutetussa nykytilan kartoituksessa löydettiin aiheita, jotka määrittivät lähtötason tälle tutkimukselle. Seuraava vaihe käsitti käyttäjätutkimuksen: itsedokumentaation, käyttäjähaastattelut ja monitieteelliset tulkintaworkshopit. Tutkimukseen osallistuville senioreille lähetettiin räätälöidyt tutkimuspaketit, jonka jälkeen heidät haastateltiin yksilöittäin. Saadun aineiston pohjalta muodostettiin käyttäjäskenaariot, jotka toimivat monitieteellisten tulkintaworkshopien aineistoina. Näiden pohjalta löydettiin teemat, joista rakennettiin elämäntapamatriisi. Design driverit muodostettiin yleisiksi suunnitteluohjeiksi elämäntapamatriisin yksilöllisille tarpeille ja toiveille. Skenaariot ovat esimerkkejä design drivereista.



Tutkimuksessa käytettävä menetelmä, itsedokumentointi ja siihen liittyvä käyttäjähaastattelu, on käyttäjäkeskeinen tutkimusmenetelmä. Tutkimukseen osallistuville henkilöille räätälöitiin tutkimuspaketti, *luotain* (engl. *probe*), jonka tarkoituksena oli luodata kohderyhmän elämäntapaa ja arkea eläkkeellä ollessa. Tutkimuspaketti sisälsi päiväkirjan seitsemälle vuorokaudelle, seitsemän kysymyskorttia sekä kertakäyttökameran.

Luotain-paketti pohjautuu William Gaverin "Cultural probes" -menetelmään, joka on suunnittelulähtöinen, empatiaa ja sitoutumista painottava lähestymistapa käyttäjien ymmärtämiseen. "Cultural probes" on kokoelma mielikuvia herättäviä tehtäviä käyttäjien inspiroivien vastausten esiin tuomiseksi. Menetelmän tavoitteena on saada selville ei niinkään perusteellista kuvaa käyttäjistä, vaan fragmentaarisia vihjeitä heidän elämästään ja ajatuksistaan.

Tutkimuspaketin päätavoitteena on tuottaa havaintoja tutkimuskohteena olevien elämästä siinä kontekstissa, jossa elämyksiä ja kokemuksia tapahtuu. Materiaali, jonka tutkimuskohteena ovat tuottavat, tallentuu tutkimuspakettiin heidän omilla ehdoillaan ja mahdollistaa sen, että suunnittelijat voivat käyttää tutkimuskohteena olevien subjektiivisia tulkintoja suoraan inspiraationsa lähteinä. (Koskinen et al 2003, 122.)

Tutkimuspaketilla saadaan "tuokiokuva asiakkaan elämästä". Cagan ja Vogel pitävät tätä elämäntyyliin eläytyminenä, jolla tuotekehitysprosessissa haetaan virikkeitä kohdemarkkinalohkon muista tuotteista, tyyleistä ja toimintoista (Cagan & Vogel 2003, 276).



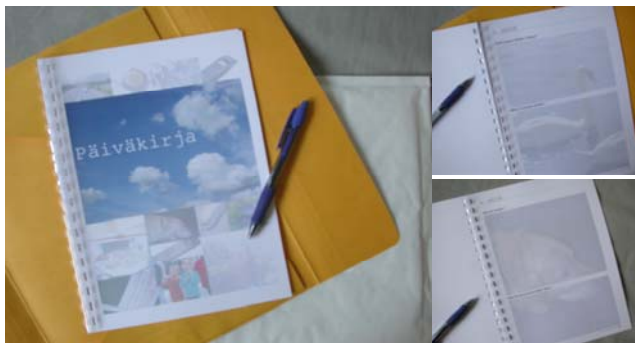
*Tutkimuspaketti ennen sen lähettämistä tutkimukseen osallistuneille.*

Tutkimuspaketin etuna on sen niin visuaalinen kuin sisällöllinenkin monipuolisuus ja elävyys. Tämä lisää tutkimukseen osallistuvien motivaatiota ja sitoutumista verrattuna esimerkiksi avokysymyksiin. Tutkimuspaketin suunnittelu ja valmistus sekä tulosten purkaminen ja jäsentäminen vaativat tutkijalta monipuolista perehtymistä ja luovuutta. Toisaalta tutkimuskohteiden määrää ei voida kasvattaa niin suureksi kuin toisenlaisia tutkimusmenetelmiä käytettäessä. Tutkittaessa henkiseen hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyviä asioita ja luotessa tulevaisuuden visioita tutkimuspaketti mahdollistaa perinteisempiä laadullisia menetelmiä rikkaamman tiedon saannin ja antaa tutkimuskohteille mahdollisuuden tuottaa informaatiota juuri siten kuin he itse parhaiten osaavat.

Siihen, mitä tutkimuspaketilla haluttiin luodata, vaikutti hankkeen ensimmäisessä osassa tehty nykytila-analyysi. Tavoitteena oli välttää päällekkäisyyttä ja päästä jo aiemmissa tutkimuksissa selvitettyjä asioita syvemmälle.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostettiin erilaisia olemassa olevia seniorien henkiseen hyvinvointiin, mm. elämäntapaan, vaikuttavia teemoja, joihin haluttiin perehtyä syvemmin tutkimuspaketin avulla. Nykytila-analyysissä löydetty teemat olivat aktiivisuus, henkistyminen, tietotekniikka ja internet, sosiaaliset suhteet, yksinäisyys, matkailu, tyytyväisyys elämään, elämänhalu, unelmat, halu kehittää itseä ja oppia uutta, itsenäisyys, riippumattomuus sekä mainonnan ja markkinoinnin nuorisokeskeisyys. Menetelmän valintaan vaikutti tarve päästä syvemmälle merkityksiin ja saada ne selville niin paljon kuin mahdollista tutkimuskohteelta itseltään tutkijan vaikuttamatta.

### 3.1 Päiväkirja



Päiväkirjan tavoitteena on saada ymmärtämys ihmisen toimista, rutiineista, mielialoista ja ajatuksista ja niiden sijoittumisesta arkipäivään (Koskinen et al 2003, 123).

Päiväkirja annettiin täytettäväksi seitsemäksi vuorokaudeksi. Kutakin vuorokautta kohden oli kaksi sivua, joissa oli alkuun pääsemisen helpottamiseksi seuraavia kysymyksiä: "Mitä teit tänään?", "Mitä Sinulta jäi tekemättä?",

Miksi?", "Keitä tapasit tänään, Missä?", "Mikä oli parasta tänään?" Näiden lisäksi pyydettiin kirjoittamaan sivujen kääntöpuolille vapaasti kunkin päivän sisällöstä. Tarkoituksena oli selvittää, mistä eläkkeellä olevan seniorin vuorokausi koostuu ja millainen hänen elämäntapansa ja arkensa on, millaisia päivittäisiä rutiineja tai millaista säännönmukaisuutta hänen arjessaan on.

### 3.2 Kortit

Postikortit, joissa on kysymyksiä, luotaavat mielipiteisiin ja asenteisiin liittyviä asioita. (Koskinen et al 2003, 123.) Korteissa, kuten päiväkirjassakin, oli tarkoituksena luodata seniorin elämäntapaan liittyviä asioita. Painotus oli kuitenkin päiväkirjaa abstraktimmista asioista sekä siinä, mitä seniorilla itsellään on annettavana (esim. kysymys elämänohjeesta tai motosta).



Kortit olivat erivärisiä kartonkiarkkeja, joissa kussakin oli päällä kysymys ja takana vastaustilaa. Kysymykset olivat seuraavanlaisia: "Missä olet hyvä?", "Mikä on parasta elämässäsi?", "Miten huolehdit fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistasi?", "Mitä haluaisit kokeilla, jos voisit kokeilla ihan mitä vain?", "Mitä pelkää?", "Mitä toivot?", "Mikä on elämänohjeesi tai mottosi?"

### 3.3 Valokuvaus

Valokuvien tarkoituksena on dokumentoida henkilöiden materiaalista ja sosiaalista elämää sekä saada heidän oma tulkintansa siitä (Koskinen et al 2003, 123.)

Tutkimukseen osallistuneet saivat kertakäyttökameran, jonka ainoana ohjeistuksena oli kuvata itselle tärkeitä ja merkityksellisiä kohteita. Henkilöt saivat siis vapaasti itse valita kuvauskohteen ja rajata sen.



### 3.4 Käyttäjähastattelut

Tutkimukseen osallistujat palauttivat tutkimuspaketin sen tehtyään, minkä jälkeen osallistujat haastateltiin erikseen. Tarkoituksena oli käydä tutkimuspaketti yhdessä sen tekijän kanssa läpi, jotta hänen vastauksensa tulisivat oikein ymmärretyiksi eivätkä tutkijan tulkinnoiksi. Etenkin valokuvien kohdalla huolellinen läpikäynti yhdessä niiden ottajan kanssa oli tärkeää.

### 3.5 Workshop -työskentely

Alkuperäistä tutkimusmateriaalia työstettiin workshoppeissa, joiden osallistujat edustivat eri alojen asiantuntemusta. Workshopien tavoitteena oli saada monitieteellistä tulkintaa aineistosta. Suurempia, useamman osallistujien workshoppeja pidettiin yhteensä kaksi. Workshopien lisäksi aineistoa työstettiin useaan otteeseen myös parityönä.



### 3.6 Tutkimuksen kohderyhmä

Tuotekonseptoinnin osana tehtävä käyttäjätutkimus on useimmiten laadullista ja siinä pyritään pääsemään mahdollisimman lähelle käyttäjää ja avaamaan hänen ajatus- ja arvomaailmaansa, fyysistä ympäristöään sekä käytännön toimintaansa. Tällöin jo muutama osuvasti valittu käyttäjä kertoo paljon. Yhden käyttäjäryhmän osalta jopa monimutkaisten järjestelmätuotteiden kehityksessä kuusi henkilöä voi olla riittävä otanta. (Keinonen & Jääskö 2004, 91.) Itsedokumentoinnissa, kuten esimerkiksi päiväkirjamenetelmässä, tietoa kerätään 5-8:lta kohderyhmään kuuluvalta henkilöltä ennalta määritellyn ajanjakson ajan (Huotari et al 2003, 46).

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat lähiaikoina eläkkeelle jääneet (n. 65 v. +/- 3 v.) henkilöt, joilla oli kosketus sekä työelämään että eläkkeellä oloon. Esteenä ei ollut se, että "virallisen" eläkkeelle jäännin jälkeen oli tavalla tai toisella palannut työelämään.

Tarkoituksena oli löytää mahdollisimman erilaisia henkilöitä niin elämäntilanteensa, elämäntapansa, asuinmuotonsa kuin asuinpaikkansakin suhteen. Tarkoituksena ei ollut saada tilastollisesti edustavaa kohderyhmää, eikä valittu tutkimusmenetelmä olisi sellaiseen tarkoituksenmukainenkaan, vaan ennemminkin löytää mahdollisimman heterogeenisiä kohteita, joilta saatava informaatio toimisi hedelmällisenä heikkojen signaalien ja skenaarioiden visioinnin lähteenä. Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla tuli tutkimusmenetelmän luonteen vuoksi olla riittävät kognitiiviset kyvyt, jotta tutkimuspaketin tekeminen luonnistui, sekä riittävästi sitoutumishalua pitkäkestoiseen ja työlääseenkin tutkimuspakettiin.

Tutkimuspaketti lähetettiin kahdeksalle henkilölle, joista neljä oli miehiä ja neljä naisia. Sukupuolella ei ollut suurta merkitystä, sillä tärkeämpää oli löytää jo lähtötilanteessa mahdollisimman rikkaita ja erilaisia elämäntapoja. Sukupuoli itsessään ei määrää elämäntapaa ja varsinkin tulevaisuudessa perinteiset miesten ja naisten roolit niin työ- kuin yksityiselämässään sekoittuvat. Henkilöt asuivat eri puolilla Suomea eri kokoisissa kaupungeissa sekä sisämaassa että rannikolla, Itä- että Länsi-Suomessa, etelässä ja pohjoisempana. Elämäntilanteet poikkesivat myös toisistaan: kaksi asui avioliitossa keskenään; yksi avioliitossa, mutta eri taloudessa puolisonsa

kanssa; yksi yksin leskenä, mutta seurustelusuhteessa. Henkilöiden asumismuodot myös vaihtelivat keskustan kerrostalovuokra-asunnosta maaseutumaiseen omakotitaloon sekä senioritaloon.

Tutkimuspaketin jälkeen tehtiin käyttäjähaastattelut jokaisen käyttäjän kanssa erikseen. Käyttäjähaastattelun tarkoituksena oli käydä tutkimuspaketti, erityisesti valokuvat, läpi henkilön itsensä kanssa, jotta tutkimuspakettien vastaukset tulisivat tulkituiksi oikein ja yksilön näkökulma tarkentuisi.

Tutkimukseen liittyi kato, mikä on tiedostettava riski kaikissa tutkimuksissa, joissa on inhimillisiä tutkimuskohteita. Kaksi kahdeksasta tutkimuskohteesta jätti tutkimuksen kesken, tekemättä ja palauttamatta tutkimuspakettia, ilmeisesti ajanpuutteen ja sitoutumishaluttomuuden vuoksi.

Käyttäjätutkimukseen osallistuvat henkilöt edustavat tyypillisesti tulevan tuotteen potentiaalista markkinaa. Tutkimukseen on hyvä saattaa mukaan edelläkävijäkäyttäjiä (lead users), jotka ovat jo voineet ratkaista tuotteen käyttöön liittyviä ongelmia uutta ennakoivalla tavalla. (Keinonen & Jääskö 2004, 91.) Tähän tutkimukseen osallistuneista yksi asui senioriasunnossa ja yksi oli mukana taloyhtiössä, jossa senioriasumiseen liittyviin teki- jöihin kiinnitettiin huomiota aktiivisten asukkaiden toimesta. Taloyhtiössä on innokkaita asukkaita, jotka ovat ottaneet asioita omiin käsiinsä ja saaneet paljon yhteistä hyvää aikaan.

## 4 SKENAARIOT JA TEEMAT



### 4.1 Käyttäjäskenaariot tutkimukseen osallistuneista senioreista

Näiden skenaarioiden tarkoituksena on jäsentää hankittua tutkimusmateriaalia. Ne kuvaavat tutkimukseen osallistuneita senioreita henkisen tai tarkemmin subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta, jossa heidän yksilöllinen elämäntapansa korostuu. Oheisissa skenaarioissa tutkimuskohteina olleiden henkilöiden nimet ja heidän tunnistettavuuteensa vaikuttavat seikat on muutettu. Skenaariot on hyväksytty tutkimukseen osallistuneilla ennen julkaisemista.

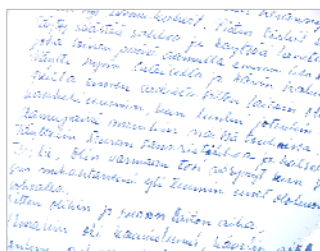
#### 4.1.1 Eeva - luonnonläheistä elämää meren rannalla



Eeva asuu avioliitossa miehensä kanssa pienessä kaupungissa. Eeva on eläkkeellä, kuten miehensäkin, ja he asuttavat yhdessä omakotitaloa. Omakotitalo on veden äärellä ja siihen kuuluu pieni idyllinen ranta-asauna. Eeva elää omasta mielestään tasaista, rauhallista arkielämää ja aktiviteetit löytyvät usein oman kodin tai sen lähiympäristön yhteydestä. Aviomies on päivittäistä seuraa, vaikka puhelimesta kyllä tulee puhuttua ja lähetettyä tekstiviestejä sukulaisten ja tuttavien kanssa.

Eevalle perhe on hyvin tärkeä. Hänellä ja hänen miehellään on useita lapsia ja paljon lapsenlapsia, joista tosin yksikään ei asu samalla paikkakunnalla kuin Eeva, tai edes välittömässä läheisyydessä. Eevalla on kuitenkin kaikkiin läheinen suhde ja puhelimesta soitellaan lähes päivittäin. Eeva toivookin, että näkisi lapsiaan ja lastenlapsiaan useammin. Suurin pelko liittyy siihen, että heille tapahtuisi jotain ikävää, kun he liikkuvat ympäri maailmaa.

Eevan arki kuluu paljolti omakotitalon askareissa, joita on paljon. Omakotitalon ylläpitoon liittyy erilaisia velvoitteita, kuten esimerkiksi talon lämmitystä, ja Eevan harrastukset liittyvätkin lähinnä kodinhoitoon. Eeva hoi-taa mielellään puutarhaansa aina ruohon leikkuuta myöten, jonka hän suorittaa moottorittomalla leikkurilla. Isolla pihalla ja luonnolla ylipäänsä on Eevalle tärkeä merkitys.



Omakotitaloon ja puutarhaan liittyvien askareiden lisäksi Eeva myös leipoo mielellään. Useat perhejuhlat saavat täyte- ja voileipäkakkunsa Eevalta, joka mielellään auttaa järjestelyissä. Leipomisen lisäksi Eevan harrastuksena on aiemmin ollut myös lukeminen, mutta terveydentila ei aina enää salli sitä. Eevan haaveena olisi kirjoittaa oma kirja ja myös päästä matkustelemaan.

Eeva herää aamuisin aikaisin, hyvissä ajoin ennen kello kuutta. Aamut alkavat rauhallisesti aamiaisen äärellä päivän lehteä lukien. Moneen aikaiseen aamuun kuuluu myös pyykinpesu yösähköä hyödyntäen. Usein myös aamu-TV:t tulee katsottua ja yksi Eevan lempisarjoista tulee aamuisin. Aamiaisen jälkeen Eeva hoitaa yleensä kauppa-asiat ja muut keskusta-alueella toimitettavat asiat miehensä kanssa yhdessä. Iltaisin Eeva katsoo televisiota. Erityisesti uutiset ja ajankohtaisohjelmat kiinnostavat häntä.



Eeva haluaisi kirjoittaa kirjan.

#### 4.1.2 Anne - aktiivinen freelancer 60-luvun unelmamiljöössä



**Anne**

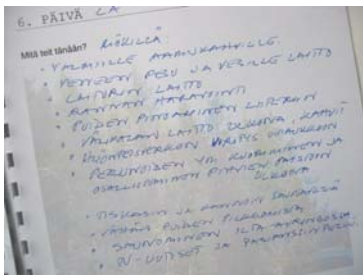
- 66 v.
- Eläkkeellä, mutta freelancer
- Eronnut
- Kerrostalohuoneisto suuressa kaupungissa
- Kesämökki

Anne asuu yksin suuren kaupungin lähiökerrostaloasunnossa, joka kuuluu senioreikäisten asukkaidensa etuja aktiivisesti ajavaan taloyhtiöön. Anne pitää kovasti 60-luvun miljööstä ja se olikin yksi syistä, miksi hän muutti kyseiseen taloyhtiöön. Anne on jäänyt päätoimisesta työstään virallisesti eläkkeelle, mutta on halunnut kuitenkin pitää tunnun työelämään ja alaansa ja tekeekin töitä freelancerina. Annella on oma toiminimi ja osa eläkeläisen ajasta kuluukin itse asiassa

työtä tehdessä. Anne hoitaa työ- ja muita asioitaan kaupungin keskustassa, jonne kulkee julkisilla kulkuneuvolla. Annella on kuitenkin myös oma henkilöauto.

Anne on aktiivinen henkilö ja hänellä on ystäviä, joiden kanssa hän puuhaa erilaisia asioita. Hänellä on myös läheiset välit lapsiinsa, joiden kanssa hän käy esimerkiksi kesämökillä yhdessä. Annella on myös lapsenlapsia. Sosiaalisesta luonteesta kertoo myös se, että Anne on innostunut järjestöihin, joka ei omien sanojensa mukaan voisi asua pitkään stabiilissa ympäristössä, koska alkaisi heti puuhata ja järjestää jotakin.

Annen aamu alkaa aamupalalla, päivän lehdellä ja television aamuohjelmilla. Annen lempiohjelma tulee aamuisin, mutta hän harvemmin ehtii katsoa sen, vaan nauhoittaa sen ja katsoo illemmalla, kun on rauhallinen hetki. Aamuun kuuluu myös sähköpostien luku.



Mökkielämä käy työstä!

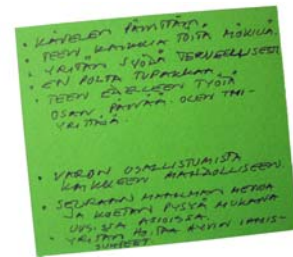
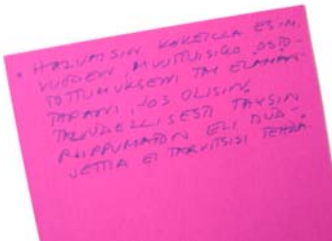
Vaikka Anne asuukin kaupungissa, luonto on hänelle erityisen tärkeä. Hänen asuntoalueellaan on huolehdittu vihreydestä ja se merkitsee Annelle paljon. Kesämökillä Anne tykkää tehdä puutarhatöitä, soudella järvellä ja sauna.

Anne pitää kunnostaan hyvää huolta. Hän kävelee säännöllisesti ja paljon, yrittää kiinnittää huomiota terveelliseen ruokavalioon eikä polta tupakkaa.



Henkisestä hyvinvoinnistaan Anne pitää huolta seuraamalla maailman menoja ja pysymällä mukana uusissa asioissa. Tärkeää on kuitenkin pysyä kohtuullisuudessa ja varoa osallistumasta ihan kaikkeen mahdolliseen.

Anne on hyvä pitämään huolta asiakkaistaan ja ehkä juuri siksi on halunnutkin pysyä vielä työelämässä toiminimen kautta. Työhönsä liittyen hän pitää puheita ja kirjoittaa. Annella on innostuva ja luova mieli, joten freelancerin työ antaa hänelle paljon haasteita ja tyydytystä sekä mahdollisuuksia toteuttaa itseään.



Anne kantaa huolta yhteiskunnallisista asioista ja maailmanlaajuisesta hyvinvoinnista yleensä. Hän toivoo suomalaisen yhteiskunnan voivan toimia rauhassa ilman uhkia. Palvelut pitää pystyä säilyttämään hyvinä ja työttömyyttä tulisi vähentää. Itse hän toivoo saavansa pysyä terveenä ja virkeänä.

#### 4.1.3 Jukka - matkusteleva, tilaisuuksille avoin ulkoilmaihminen

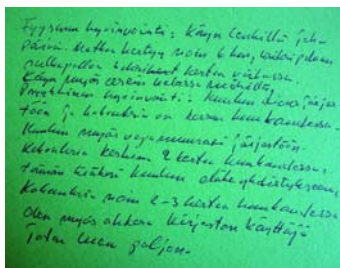


**Jukka**

- 66 v.
- Eläkkeellä
- Leski
- Vuokrakerrostalohuoneisto isossa kaupungissa
- Kesämökki
- ▪ Harrastuksena matkailu

Jukka on jäänyt varhaiseläkkeelle joitakin vuosia sitten, mutta pitää yhä aktiivisesti yhteyttä entisten työkavereidensa kanssa mm. sulkapalloa pelaten. Jukka on jäänyt leskeksi muutama vuosi sitten, mutta nykyisin hän seurustelee. Jukka on hiljattain myynyt maaseudulla omistaneensa ison rivitalohuoneiston, jossa ehti asua perheensä kanssa pari vuosikymmentä, ja muuttanut vuokralle ison kaupungin keskusta. Jukalla on lapsia ja lapsenlapsia, jotka eivät kuitenkaan asu lähellä.

Jukka on todellinen ulkoilmaihminen. Hän kävelee luonnossa paljon ja hänellä on mökki saaristossa, jossa hän viettää suuren osan kesästä käyden kuitenkin kaupungin vilinässä säännöllisin väliajoin. Jukka kuuluu useaan eri järjestöön, jotka kokoontuvat säännöllisesti, joskus myös kesäisin. Kesämökkillään Jukka kalastaa ja nauttii



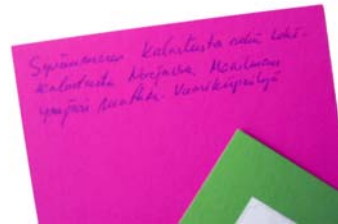
Jukka yrittää pitää hyvää huolta niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin hyvinvoinnistaan.

luonnon hiljaisuudesta ja rauhasta.

Jukka matkustaa melko paljon vuosittain. Hän käy talvisin kerran tai jopa kaksi kertaa etelänmatkoilla, mutta on osallistunut myös harrastematkoihin, kuten kalastusmatkoihin. Hän on matkustanut leskeksi jäätyään yksin, mutta ystäväystynyt matkoilla helposti. Nykyisin ystävätär on kuitenkin usein matkaseurana.

Jukka osallistuu aika ennakkoluulottomasti erilaisiin tilaisuuksiin, jos häntä pyydetään. Hän toivookin voivansa pysyä jatkossa terveenä, jotta voisi harrastaa paljon ja monipuolisesti pitkään. Hän haaveilee maailmanympä-

rysmatkasta ja vuorikiipeilystä sekä syvänmerenkalastuksesta. Jukka toteaa, ettei ole paikalleen "jämhäntävä" ihminen, vaan haluaa pysyä aktiivisena, vaikkei työelämässä enää olekaan ja aikaa siis on paljon.



Ulkona harrastamisen lisäksi Jukka lukee kirjoja ja käyttää säännöllisesti kaupunginkirjastoa. Hän myös tykkää ruoanlaitosta ja toteaa olevansa hyvä siinä.

#### 4.1.4 Liisa - itsenäistä elämää mukavassa kaveriavioliitossa



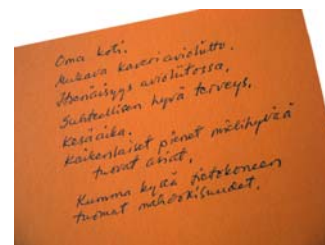
#### Liisa

- 63 v.
- Eläkkeellä
- Avioliitossa, mutta omassa taloudessa
- Omakotitalo pienessä kaupungissa
- Luonto ja lemmikkieläimet tärkeitä

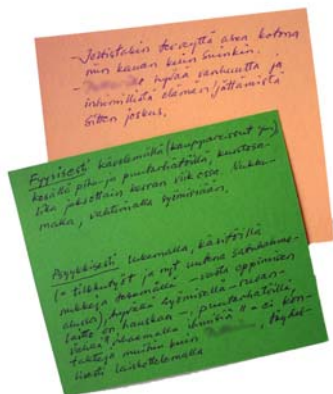
Liisa on jäänyt vuosi sitten eläkkeelle ja on helpottunut, kun työt loppuivat. Liisa elää avioliitossa, jota hän kutsuu mukavaksi "kaveriavioliitoksi", jossa on omaa itsenäisyyttä. Liisa ja hänen miehensä asuvat saman kadun varrella, mutta eri talouksissa, pienessä rannikkokaupungissa. Heillä ei ole lapsia, mutta yhteensä kolme kissaa ja yksi koira, jotka kaikki asuvat Liisan luona.

Liisalle itsenäisyys ja riippumattomuus ovat tärkeitä perusasioita. Hän toivoo voi-

vansa säilyttää itsemääräämisoikeutensa ja hyvän terveyden niin pitkään kuin mahdollista, samaa hän toivoo aviomiehelleen, joka asuu eri taloudessa. Liisa toivoo voivansa asua pitkään omassa kodissaan, jonka iso piha on tärkeä elementti. Liisa tykkää hoitaa puutarhaa ja hankkii sinne hyötykasvejakin, kuten sipuleita, tomaatteja jne., mutta ennen kaikkea ruusuja, joita hän harrastaa. Liisalle kevät ja kesä ovat parasta aikaa ja hän lähes asuu silloin puutarhassaan ja pihallaan ja "muuttaa" vasta talveksi sisätiloihin.



Parasta Liisan elämässä.



Liisa huolehtii psyykkisestä hyvinvoinnistaan mm. haluamalla olla yksin tai kuten hän leikkimielisesti toteaa "vihaamalla ihmisiä"

Liisa ei koekaan tarvetta lähteä matkustelemaan tai muuttaa muualle joksikin vuodenzajaksi, kun voi toteuttaa tämän omassa kotonaan.

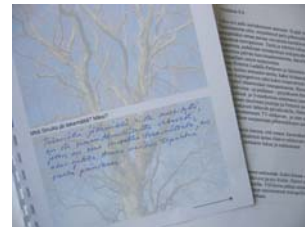
Liisa laittaa mielellään ruokaa itselleen ja aviomiehelleen, mutta myös aviomies laittaa säännöllisesti ruokaa ja kutsuu Liisan omaan asuntoonsa. Liisalla on lähes 1000 ruoanlaittoon liittyvää kirjaa, joten kyseessä on intohimoinen harrastus. Kesäaikaan syödään pihalla.

Liisa viettää varsinkin kesäisin aikaa ulkona, mutta katsoo mielellään myös sisällä TV-elokuvia, joita nauhoittaa iltaisin ja katsoo sitten myöhemmin. Hän pitää jännityselokuvista. Myös kirjat ovat tärkeitä ja Liisa tilaa harrastuksiinsa liittyvää kirjallisuutta internetin kautta ulkomailta. Viihdekirjallisuudesta dekkarit, etenkin englannin-

kieliset, miellyttävät häntä. Liisa myös kuuntelee mielellään musiikkia. Muista harrastuksistaan Liisa mainitsee lukemisen, käsityöt, kuten tilkkutyöt, puutarhanhoidon, jaksottaiset kuntosalikäynnit ja ruoanlaiton. Uutena harrastuksena hänellä on satuhahmonuket, joita hän tekee. Tärkeää on myös laiskotella täydellisesti joskus ja tähän liittyy toive saada olla välillä täysin yksin, ilman kenenkään muun kuin aviomiehen seuraa.

Eläimillä on suuri merkitys Liisalle. Kolme kissaa ja koira ovat säännöllistä seuraa vuorokauden eri aikoina. Yhden kissoista hän on pelastanut hylättyjen eläinten hoitopaikasta. Eläinten kanssa vietetään aikaa ja ne huomioidaan päivän askareissa. Eläimet ovat perheenjäseniä ja niillä on suuri merkitys henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Itsenäisesti omassa taloudessa asuvalla Liisalla on harvoin selkeää suunnitelmaa päivän kulusta. Hän antaa päivän kulua ja asioiden edetä omalla painollaan eivätkä tekemättä jääneet asiat paina mieltä. Liisan elämässä on silti säännönmukaisuutta ja päivään kuuluvat tietyt rutiinit, kuten teehetket aviomiehen kanssa ja kotityöt.



Tietokone ja internet ovat Liisalle tärkeitä. Hän on harrastuksiansa kautta saanut internetistä paljon tuttavuuksia, joiden kanssa kirjoittelee useasti. Hän myös käyttää internetiä asioiden hoitamiseen ja etsii sieltä tietoa.

#### 4.1.5 Saija – *takaisin työelämään*



**Saija**

- 65 v.
- Eläkkeellä, mutta palannut työhön
- Avioliitossa
- Rivitalo keskisuudessa kaupungissa
- Talviasuttava kesämökki
- Asuu viikot ja viikonloput eri paikassa

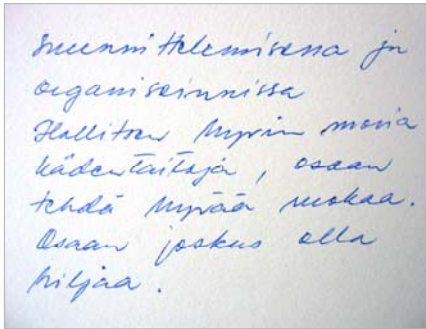
Saija on jäänyt eläkkeelle, mutta palannut takaisin työelämään, koska omien sanojensa mukaan 7 kuukautta eläkkeellä oloa riitti ja koska pyydettiin takaisin työelämään, hän lähti mukaan. Näillä näkymin Saija aikoo kyllä jäädä pysyvästi eläkkeelle tulevana vuonna. Saija asuu jo eläkkeellä olevan aviomiehensä kanssa keskisuudessa kaupungissa. Saijan päivät kuluvat pääasiassa työssä siinä missä eläkkeellä oleva aviomies viettää ison osan päivistä pariskunnan kesämökillä tehden erilaisia

kunnostus- ja remonttitoita. Saija kulkeekin usein työstä illaksi kaupunkikodin sijasta kesämökille ja puuhaa illat mökillä.

Kesämökki on talviasuttava ja siellä vietetään paljon aikaa ympäri vuoden. Saija ei voisi kuvitella muuttavansa kokonaan maaseudulle, sillä hänen mielestään kesämökki riittää. Saijalle luonnolla on tärkeä merkitys ja kesämökillä voi nauttia siitä riittävästi. Ajatus osavuotisesta asunnosta etelän lämmössä, esimerkiksi Espanjassa, on Saijalle ja hänen miehelleen realistinen ajatus. Saija on matkustellut valtavasti, erityisesti kaukomatkoilla, jotka ovat olleet omatoimisia seikkailumatkoja, joille on lähdetty nopeasti ja joskus pelkillä lentolipuilla ilman majoitusta.

Saija asuu osan viikosta työhönsä liittyen toisaalla, mutta palaa loppuviikoksi miehensä luo. Saija on erittäin aktiivinen ja hänellä onkin lukuisia harrastuksia ja hän on aktiivisena jäsenenä useassa eri järjestössä. Auto on Saijalle työmatkojen vuoksi ehdoton edellytys eikä hän voisi kuvitella pärjäävänsä ilman sitä, vaikka hänen koti-kaupungissaan onkin hyvä julkinen liikenne.

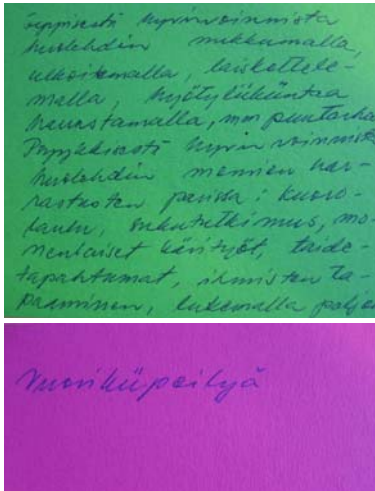
Saijalla on kolme aikuista lasta ja yhdeksän lastenlasta. Lastenlapsilla on tärkeä asema Saijan elämässä ja heitä tulee nähtyä säännöllisesti.



Yksi Saijalle mieleinen harrastus on käsityöt ja hän tekee mm. tilkkutöitä. Kädentaidot tulevat ilmi myös kesämökkiremontin yhteydessä, jossa Saija on tehnyt paljon kunnostustyötä. Myös puutarhan hoito on mielekästä ja Saijalla onkin kaksi puutarhaa sekä iso sisäpiha kaupunkikodissa. Saija toteaa olevansa hyvä suunnittelemisessä ja organisoinnissa. Näiden lisäksi Saija harrastaa mm. sukututkimusta, penkkiurheilua jääkiekkokatsomossa, lukemista, elokuvia ja teatteria sekä jazzia ja klassista musiikkia. Saijalla on myös tiivis sosiaalinen verkosto, etenkin suvun kesken, ja usein vietetään juhlia yhdessä. Jokasyksyisillä rapujuhilla on monivuotinen perinne

Saijan perheessä ja lähisuvussa.

Saijan aktiivisuus käy ilmi muun muassa siinä, että hän pelkää tylsyyttä ja toimeentuloa ja toivoo jatkossa mielekästä tekemistä jokaiseen päivään. Saija on miettinyt pysyvästi eläkkeelle jäädessään panostavansa kunnolla lukuisiin harrastuksiinsa ja järjestötoimintaan ja alkavansa ehkä tekemään väitöskirjaa. Jos voisi kokeilla mitä tahansa, niin Saija haluaisi vuorikiipeillä.



Saija harrastaa hyvin monipuolisesti erilaisia asioita, mutta haaveilee vuorikiipeilyn kokeilemisestä.

Saija huolehtii fyysisestä hyvinvoinnistaan mm. nukkumalla, ulkoilemalla, laiskottelemalla ja hyötyliikuntaa harrastamalla, kuten puutarhan hoidolla. Psykkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen kuuluu monet harrastukset, kuten kuorolaulu, sukututkimus, käsityöt, taidetapahtumat, ihmisten tapaminen ja lukeminen.

#### 4.1.6 Kai – ydinkeskustaelämää senioritalossa

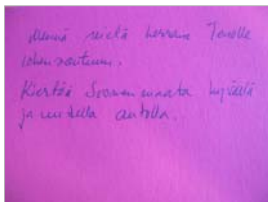


Kai on jäänyt eläkkeelle hieman yli 10 vuotta sitten. Hän on toipunut vakavasta sairaudesta ja hoitaakin nyt itseään tunnollisesti. Päivittäin liikunta on oleellista ja hän lenkkeilee pari kertaa päivässä sekä yksin että yhdessä vaimonsa kanssa. Kai tykkää lenkkeillä yksinäänkin, jolloin saa ajatella rauhassa ja olla omissa ajatuksissaan kenenkään häiritsemättä.

Kai asuu vaimonsa kanssa keskisuuressa kaupungissa, mutta luonnonläheiset har-

rastukset vievät hänet usein kaupungin ulkopuolelle maaseudun ja erämaan rauhaan, jossa on hyvät marjastus- ja sienestysmaastot. Kai voisikin kuvitella muuttavansa pysyvästi maaseudulle, mutta se edellyttäisi myös vaimon halukkuutta ja toisaalta riittävän hyvän toimintakyvyn säilymistä.

Kai ei ole innostunut ulkomaan matkailusta, vaan kokee nauttivansa enemmän kotimaasta. Kotimaasta Kai löytäisi lukuisia mielenkiintoisia kohteita, joiden olemassaolosta hän ei ole tiennytkään. Ajatus ihmisistä, jotka lähtevät sanonnan mukaan "merta edemmäs kalaan" on Kaille vieras.



*Kai pitää kotimaan matkailusta, erityisesti Lapissa, enemmän kuin ulkomaan lomakohteista.*

Kailla on liikunnan lisäksi myös muita harrastuksia, joista keräily on rakkain. Se on mielenkiintoista ja yllättävääkin ja vie hänen aikaansa lähes päivittäin. Myös luonto on tärkeä elementti Kain elämässä. Vakavasta sairaudesta jääneet oireet vaikuttavat kuitenkin ikävä kyllä yhä Kain elämään.

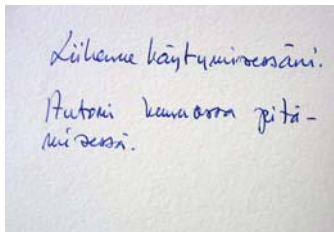
Kai on muuttanut vaimonsa kanssa vuokralle senioriasuntoon aivan kaupungin ydinkeskustaan. Ylimmän kerroksen huoneisto takaa meluttoman ympäristön, sillä Kai kokee erityisen kiusalliseksi melun, joka aiheutuu hisstistä ja sen käytöstä. Parvekekin on yllättävän rauhallinen, vaikka se antaakin ydinkeskustan kadulle, jonka vuorokausittain ja vuodenajoittain muuttuvaa elämää Kai seuraa mielellään.

Kain taloyhtiössä on yhteisiä tiloja, kuten pihalla oleva huvimaja, jota Kain vaimo kutsuu "Porinapirtiksi". Kai ei ole mielestään kovinkaan oma-aloitteinen organisoimaan yhteistä toimintaa ja ellei vaimo houkuttelisi ja toimisi eräänlaisena puuhanaisena, ei Kain tulisi ehkä käytettyäkään näitä tiloja tai osallistuttua niissä järjestettäviin tapahtumiin.

Kai ajaa paljon omalla autollaan, joten hän ei tarvitse keskustan julkista liikennettä, mutta pitää siitä huolimatta keskustasumisesta, kun kaikki on lähellä. Kai pitää auton kunnostamisesta ja huoltamisesta ja on mielestään hyvä käyttäytyjä liikenteessä.



"Porinapirtti".



*Asiat, joissa Kai mielestään on hyvä, liittyvät liikenteeseen ja autoiluun.*

Kaille tärkeintä hänen elämässään on ymmärtäväinen vaimo. Jos Kai saisi toivoa jotakin, niin hän toivoisi pientä kohennusta taloudelliseen tilanteeseensa.

## 4.2 Teemat

Tutkimusmateriaalista jäseneltyjen käyttäjäskenaarioiden pohjalta löytyi näitä yhdistäviä teemoja, jotka ovat toimineet ratkaisuvaihtoehtojen (elämäntapamatriisi ja design driverit) sekä loppuskenaarioiden rakennusmateriaalina. Senioreilta saatua tutkimusmateriaalia jäseneltiin muun muassa monitieteellisessä workshopissa, jossa etsittiin tutkimuskohteiden elämäntapaa määrittäviä tekijöitä ja pohdittiin, miten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö voisivat vastata näihin tulevaisuuden senioriasumista suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Workshopissa ryhmä jakaantui pareiksi, jotka kävivät tutkimusmateriaalia läpi. Löydetyt havainnot sijoitettiin joko alkuperäiskuvina tai tarralapuille kirjoitettuna fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön jaetulle seinälevylle. Parit esittelivät havaintonsa muille, mikä innoitti monipuoliseen keskusteluun.



Tutkimusmateriaalin jäsenyksessä ja käyttäjäskenaarioissa tärkeitä esille tulevia teemoja ovat luonnon tärkeys asuinympäristöstä riippumatta. Lähiympäristöllä on erilainen merkitys eri yksilöille ja ihmisten reviirien koot vaihtelevat yksilöittäin. Jollekin riittää asunnon välitön lähiympäristö, oma piha tai tontti, kun taas toinen tekee säännöllisesti saman useamman kilometrin lenkin.

Luonnon merkitys käy erityisesti ilmi kesämökkeilyssä, joka on monille elämäntapa. Kaikenlainen pihalla mylläminen joko puutarhanhoidon tai remontti- ja rakennusurakoiden muodossa kuuluu vahvasti mökkielämään.

Palvelujen ja kulkuyhteyksien saatavuus, toimivuus ja esteettömyys sekä sosiaalisen verkoston intensiivisyys ovat tekijöitä, jotka vetävät senioreita keskusta-asumisen pariin. Toisaalta vastapainona keskusta-asumiselle halutaan luonnon rauhaa ja askeettisuutta, jossa voidaan olla terveesti itsekkäitä ja tyhjittää ajatukset.

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyen yksinäisyyttä pelätään, mutta toisaalta kaivataan myös yksinoloa hyvinkin konkreettisesti. Tarve hiljentyä itsekseen, omassa rauhassa, on yhtä tärkeää kuin sosiaalinen vuorovaikutus. Sosiaalinen vuorovaikutus voi ilmetä monella eri tapaa, kuten perheen ja sukulaisten, ystävien ja entisten työkavereiden muodossa, harrastuksissa, yhdistys- ja järjestötoiminnassa, toisten auttamisessa jne.

Senioreilla on kosketus työelämään tavalla tai toisella vielä eläkkeellä ollessaankin. Ammattikirjallisuuden seuraaminen, omien tietotaitojen päivittäminen tai peräti työelämässä pysyminen esimerkiksi freelancerina ovat ilmiöitä, jotka tukevat käsitystä siitä, että seniorit eivät ole pysähtyneitä ja paikalleen jääviä, vaan haluavat edelleen kehittyä ja ennen kaikkea jakaa kokemustaan. Kaikki tutkimuksessa olleet seniorit olivat kuvanneet yhtenä tärkeänä ja merkityksellisenä asiana työpöydän tai -nurkkauksen, jossa oli mm. tietokone.

Seniorit tuntuvat olevan halukkaita muuttamaan vasta sitten, kun on pakko. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi leskeksi jäämisen tai toimintakyvyn heikkenemisen myötä ilmenevää tarvetta muuttaa joko fyysisesti, sosiaalisesti tai taloudellisesti saavutettavampaan ja esteettömämpään ympäristöön.

## 5 HENKISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ



Fyysistä ympäristöä ja sen vaatimuksia voidaan määrittellä melko yksinkertaisestikin määrällisin kriteerein, kuten yksinkertaisimmillaan esimerkiksi miten leveä oviaukon on oltava, jotta se on esteetön tietynlaisin apuvälinein liikkuvalla. Esteettömyyteen liittyviä mitoituksia onkin kehitetty eri vuosikymmeninä ja ne ovat käyttökelpoisia edelleen. Haasteena onkin ehkä se, että näitä käytettäisiin hyväksi.

Henkiseen hyvinvointiin liittyvistä vaatimuksista on mahdotonta tehdä yksityiskohtaista listaa, sillä ne ovat täysin yksilöllisiä ja subjektiivisia tekijöitä. Voidaan määrittellä karkeasti millaisista osa-alueista henkilön henkinen hyvinvointi koostuu, mutta on mahdotonta sanoa tai ennustaa, millaisista asioista kukin yksilö tulee tyytyväiseksi, onnellisuudesta puhumattakaan. Joku saattaa olla tyytyväinen ilman yhtäkään harrastusta, kun taas toiselle on oltava jokaiseksi illaksi jokin riento. Täten on mahdotonta laatia minimilistoja, jotka täyttyessään tekevät yksilön onnelliseksi. On kuitenkin mahdollista määrittellä geneerisiä, yleisiä tarpeita, jotka sitten yksilötasolla ilmenevät yksilökohtaisesti.

Tutkimusmateriaalin ja aiempien tutkimusten pohjalta syntyneiden teemojen perusteella voidaan määrittää arkielämään ja elämäntapaan liittyviä tekijöitä, jotka on huomioitava mietittäessä uusia tulevaisuuden asunmuotoja seniori-ikäisille. Nämä tekijät vaikuttavat yksilön tyytyväisyyteen ja viihtyvyyteen asunnossaan ja sen lähiympäristössä. Tekijöiden tavoitteena on määrittää, mikä tekee asunnosta ja sen lähiympäristöstä kodin.

Kodin kokemisella on suuri merkitys etenkin silloin, kun yksilön on syystä tai toisesta pakko luopua sen hetkestä kodista ja siirtyä esimerkiksi palvelutaloon, jossa esteetön, omatoimisuutta tukeva ympäristö on paremmin järjestettävissä. Tällöin uudesta asunnosta ja sen lähiympäristöstä on mahdollista tehdä uusi koti, kun tekijät, jotka vaikuttavat kodin tuntemukseen, ovat selvillä ja voidaan huomioida ja räätälöidä yksilöllisesti.

### 5.1 Vuorovaikutusta ja omaa rauhaa

Ihminen on ainakin pääsääntöisesti sosiaalinen. Monet kokevat itsensä yksinäisiksi, elleivät vietä säännöllisesti riittävää aikaa toisten seurassa. Sosiaalisuus ja vuorovaikutuksen määrä ovat yksilöllisiä, mutta kukaan tuskin haluaa olla aina yksin, vaikka jokainen tarvitsee myös yksinään oloa.

Tämän tutkimuksen kohteiden elämäntavasta saatiin selville sekä tarve sosiaalisiin kontakteihin että tarve olla yksin. Kai halusi päivittäin kävelyhetken yksinään voidakseen rauhassa ajatella ja miettiä asioita kenenkään häiritsemättä. Myös Liisa halusi arkeensa hetkiä, jolloin saa olla yksiksensä epäsosiaalinen ja omien sanojensa mukaan "vihata muita".

Vuorovaikutus voi olla monenlaista. Perhesuhteet olivat kaikille tutkimukseen osallistuneille tärkeitä, mutta mukana oli myös henkilöitä, joilla ei ollut puolisoa tai lapsia. Tällöin ystävien ja esimerkiksi entisten työkaverien merkitys kasvoi. Myös lemmikkieläimet koettiin perheenjäseninä ja niillä oli tärkeä vaikutus tyytyväisyy-



teen. Usein muistettiin mainita myös satunnaiset kontaktit vierasiinkin ihmisiin esimerkiksi kampaajalla, kaupassa tai lääkärissä käydessä.

Kariston ja Konttisen mukaan (Karisto & Konttinen 2004, 121) 39%:lla kaikista Ikihyvä Päijät-Häme - tutkimukseen osallistuneista miehistä on jokin sellainen suosikkipaikka, joka on heille tärkeä ihmisten tapaa- mispaikkana, kaikista naisista tällainen on 38%:lla. Vuonna 1936-40 syntyneistä miehistä 42%:lla ja saman ikäisistä naisista 46%:lla on tällainen paikka. Vastaavasti 1946-50 syntyneistä miehistä 37%:lla ja naisista 32%:lla. Tutkimuksen mukaan asuinpaikalla ei ole suurtakaan vaikutusta tähän.

Sosiaalisina tapaamispaikkoina päijäthämäläiset mainitsivat mm. kahvilat ja ravintolat, kuten Esson baarin ja kahvion pappakerhon; kerho-, yhdistys- ja harrastustoiminnan paikat, kuten inkerinsuomalaisten juhlat ja uimahalliin saunan; urheilu- ja liikuntapaikat; hengellisen elämän paikat; ulkoilmapaikat; muut paikat ja rakennukset sekä kyläpaikat (ibid., 123).

Sosiaalisten tapaamispaikkojen lisäksi kartoitettiin myös henkilökohtaisia suosikkipaikkoja, jotka olivat tutkimukseen osallistuneille henkilöille tärkeitä, ja joissa he kävivät myös yksin. Kaikista miehistä 40%:lla ja naisista 43%:lla oli tällainen. Vuonna 1936-40 ja 1946-50 syntyneillä miehillä kummillakin oli henkilökohtainen tapaa- mispaikka 40%:lla ja samojen ikäryhmien naisilla 43%:lla ja 45%:lla. (ibid., 124.)

Henkilökohtaisina tapaamispaikkoina Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksessa mainittiin mm. luonto, kuten rantakivellä istuminen tai karpalosuo syksyllä; kesämökki, syntymäkotona, sauna; vapaa-ajan ja harrastamisen paikat, esimerkiksi tähtitorni, lintutalo, antikvariaatti ja golfin peluu etelässä; kaupunkipaikat; järjestö-, yhdistys- ja kerhotilat; seurakunnan tilat sekä kyläpaikat (ibid., 127).

Sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyy myös halu ja tarve asua lähellä omaisia. Tulevaisuuden senioriasuminen -projektin puitteissa järjestetyn kyselyn mukaan vastaajat pitivät vahvana trendinä sitä, että tulevaisuuden seniorit haluavat entistä useammin asua omaistensa lähellä. Kyselyyn osallistui noin 50 henkilöä erilaisia senioripalveluita tuottavista yrityksistä. (Siekkinen 2004, 15.)

## 5.2 Harrastamista, askartelua, puuhaamista...

Harrastaminen on suhteellinen ja yksilöllinen käsite. Harrastaminen ei välttämättä tarkoita laiteurheilua eksoottisessa lomakohteessa, vaan myös vaikkapa lehtien lukemista kirjaston lukusalissa tai tähtitaivaan tarkkailua tähtitornissa. Laadun lisäksi myös harrastusten määrä vaihtelee yksilöstä riippuen. Kaikki eivät tarvitse tai edes halua jokaiseksi päiväksi ja illaksi ohjelmaa, kun taas toiset haluavat tilkkutäkkiaikataulun, jossa on monipuolinen ja vaihteleva sisältö jokaiselle viikonpäivälle. Oleellista onkin, että yksilöllä on mahdollisuus monenlaisiin aktiviteetteihin, joiden joukossa on juuri ne itselle mieleiset, mutta myös tilaisuus kokeilla ja oppia aivan uutta.

Harrastaminen voi olla yksin tai yhdessä tapahtuvaa ajanvietettä. Kain lempiharrastus on keräily, mikä on varsin yksinäistä puuhaa, mutta hyvin innostavaa. Toisaalta Kai myös harrastaa liikuntaa yhdessä useamman henkilön ryhmässä.

Ikihyvä Päijät-Häme tutkimuksen mukaan 75%:lla kaikista tutkimukseen osallistuneista miehistä on jokin heille todella tärkeä harrastus tai mielenkiinnon kohde ja naisista 74%:lla (Karisto & Konttinen 2004, 104). 1936-40

syntyneistä sekä miehistä että naisista 80%:lla on todella tärkeä harrastus tai mielenkiinnon kohde ja 1946-50 syntyneistä miehistä 72%:lla ja naisista 74%:lla (ibid., 104). Tämä tukee tässä tutkimuksessa tehtyjä havaintoja, sillä tutkimuspaketin palauttaneista kaikilla oli tärkeitä harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita, jotka olivat myös pitkäaikaisia.

### 5.3 Kulkuyhteydet – arkirutiineita ja reiviirien rikkomista

Ihmisten reviirit laajenevat. Ennen vain tutuilla Kanarian saarilla matkailleet eläkeläiset tekevät nykyisin retkiä napaseuduille, vuoristoihin, sademetsiin jne. Hyvät kulkuyhteydet ovat kuitenkin perusedellytys myös pienimmissä kunnissa ja kaupungeissa, joissa matkaillaan vain lähiympäristössä. Henkilö, jolla ei ole henkilöautoa tai joka ei sitä syystä tai toisesta voi enää käyttää, on riippuvainen julkisesta liikenteestä.

Pääsy harrastuksiin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin ja ovat saavutettavissa vain hyvien kulkuyhteyksien kautta. Seniori-ikäiset ovat tässäkin vaativia eivätkä välttämättä tyydy siihen, että kimppekyytejä keskustaan järjestetään silloin kuin bussifirmalle parhaiten sopii, vaan haluavat mahdollisuuksia ja valinnanvapautta siinä missä kuka tahansa muu.

Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimuksessa kaikista ikäryhmistä (1926-30 syntyneet, 1936-40 syntyneet ja 1946-50 syntyneet) 40-45% oli käynyt elämänsä kauimmaisessa paikassa vasta 1990-luvulla. Kaukomatkojen kohteet vaihtelivat Aavasaksasta Hongkongiin, Macaoon, Timbuktuun ja Havaijiin. (Karisto & Konttinen 2004, 153.)

Mahdollisuuteen matkustaa liittyy myös ajatus osavuotisesta asumisesta ulkomailla ns. kakkosasunnossa. Edellä mainitussa Tulevaisuuden senioriasuminen -projektin kyselyssä vastaajat pitivät erittäin todennäköisenä, että merkittävä osa tulevaisuuden senioreista viettää pitkiä aikoja ulkomailla ja palveluja tarvitaan tulevaisuudessa enemmän näissä kakkosasunnoissa (Siekinen 2004, 16).

Eevalla ei ole ajokorttia ja hänen sairaskohtauksesta toipuvan miehensä ajokyyky vaihtelee. Kaupungissa, jossa Eeva asuu, ei ole sisäistä julkista liikennettä. Eeva totesikin olevansa täysin riippuvainen miehestään kuskina, jos hän haluaa päästä jonnekkin. Kaupungin keskusta on Eevan kodista niin kaukana, että lähimpään kauppaankin pitää mennä autolla.

Jukalla on ajokortti ja hän on aiemmin asunut useampia vuosikymmeniä maaseudulla, mutta muutti sieltä kaupungin keskustaan. Syiksi hän mainitsi juuri hyvät kulkuyhteydet joka paikkaan, ilman että tarvitsee ottaa omaa autoa autotallista ulos, ja että kaupungissa kaikki palvelut ja aktiviteetit ovat jopa kävelymatkan päässä. Jukka myös matkustelee ulkomailla säännöllisesti, joten lentoasema ja yhteydet ulkomaille ovat tärkeitä.

### 5.4 Elinikäistä oppimista rajattomassa tietomäärässä

Seniori-ikäiset ovat innokkaita ja motivoituneita pysymään asioista ajan tasalla ja oppimaan uutta. Itsensä kehittämisen halu ei pääty työuran loputtua, kuten se ei pääty opiskeluajankaan jälkeen. Tiedon määrä nykypäivänä on valtava ja siihen on helppo päästä käsiksi, kun oikeat kanavat ovat ulottuvilla.

Seniorit ovat innostuneita ja aktiivisiakin internetin käyttäjiä. Internet mahdollistaa pääsyn valtavaan ajankoh-  
taiseen tietomäärään, mutta internetin välityksellä voi myös hoitaa sosiaalisia suhteita ja hankkia uusia. Ikihy-

vä Päijät-Häme -tutkimuksen mukaan 1946-50 syntyneistä miehistä 56%:lla on tietokone ja naisista 53%:lla, kun kymmenen vuotta aiemmin syntyneillä vastaavat luvut olivat vain 31% ja 18% (Karisto & Konttinen 2004, 141). Tulevilla senioreilla luvut lienevät huomattavasti suurempia. Teknologiaan suhtautuminen yleensä oli kaikilla iästä ja sukupuolesta riippumatta myönteistä (ibid., 143).

Liisa on eläkkeelle jäätyään innostunut käyttämään internetiä. Hän on aloittanut uuden harrastuksen, josta hankkii säännöllisesti tietoa internetistä ja tilaa internetin kautta materiaalia ulkomailta. Kaikki harrastukseen liittyvät lehdet ovat ulkomaisia, samoin myös muut harrastajat, joihin Liisa pitää yhteyttä sähköpostitse ja keskustelupalstojen kautta. Vieras kieli tai kehittyvä tietotekniikka eivät ole Liisalle esteitä - eivät edes hidasteita.

### 5.5 Mitä uran ja työelämän jälkeen?

Tarve tuntea itsensä tarpeelliseksi korostuu yksilön jäädessä eläkkeelle ja pudotessa pois yhteisöstä, johon on kuulunut suuren osan elämästään. Eläkkeelle jääntiä voitaisiin kuvata elämään kuuluvana murroksena, joka voi olla yhtä voimakas kuin esimerkiksi nuorena kotoa poismuutto tai avioero. Tuttu yhteisö ja konteksti hajoaa.

Yhtenä ratkaisuna itsensä tarpeelliseksi tuntemiseen voi olla työelämässä pysyminen esimerkiksi osa-aikaisena freelancerina. Näin yksilön tarpeellisuuden tunne ei koe yhtäkkistä muutosta eikä yhteisö toisaalta menetä arvokasta voimavaraansa. Senioreilla on valtava tietotaito vuosien varrelta, jota voitaisiin hyödyntää varsinaisen eläkkeelle jäännin jälkeenkin. Moni seniori tekisikin mielellään näin. Hiljaisen tiedon katoaminen työelämästä on ongelma jo tänä päivänä.

Seniorit ovat tutkimusten mukaan innostuneita auttamaan joko toisia senioreita tai muita sukupolvia, kuten lapsenlapsia. Seniorit voisivat purkaa auttamishaluaan ja samalla kokea itsensä tarpeelliseksi erilaisissa "seniorivertaiskiasioissa", joissa seniorit toimisivat eräänlaisina tutoreina "uusille" senioreille. Esimerkiksi eläkkeelle jäävä voisi hyötyä "valmennuskurssista", jonka jo pidempään eläkkeellä ollut konkari voisi vetää. Eläkkeelle jääntihän on melkoinen elämänmuutos.

Saksalainen Senior Experten Service ([www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)) on voittoa tavoittelematon järjestö, joka välittää seniorieksperttejä, jotka jakavat ilmaiseksi tietotaitoaan ja asiantuntemustaan eläkkeellä ollessaan. Toiminta on kansainvälistä ja useat senioriekspertit suuntaavat ulkomaille kehitysapua tarvitseviin kohteisiin. Esimerkiksi dortmundilainen 69-vuotias Manfred Lang on toiminut mm. Mongoliassa, Brasiliassa, Indonesiassa ja Kiinassa projektiluontoisesti oman alansa asiantuntijatehtävissä. Langin ja muiden senioreiden toimintaa on pidetty vakuuttavana ja heidän intoaan asiaan on keuhuttu. Langia harmittaa vain se, että järjestön yläikäraja on 70 vuotta, joten hänellä on enää vuosi jäljellä seniorieksperttinä. (Vierivät kivet 2004.)

Saija on eläkkeellä ollessaan perustanut toiminimen ja jatkanut työtään eläkkeen sallimissa rajoissa freelance-rina. Hän kokee itsensä tarpeelliseksi ja saa freelance-työnsä kautta kanavoitua innostustaan ja energiaansa toimia aktiivisesti yhteiskunnassa.

## 5.6 Kuuluminen johonkin

Kuuluminen on lähellä tarpeellisuuden tunnetta. Seniorit kuuluvat monenlaisiin yhteisöihin ja organisaatioihin, joiden toimintaan osallistumisen mahdollisuus kasvaa, kun työ ei enää vaadi suurta osaa ajasta. Senioreilla on aikaa ja halua osallistua ja kuulua erilaisiin yhteisöihin.

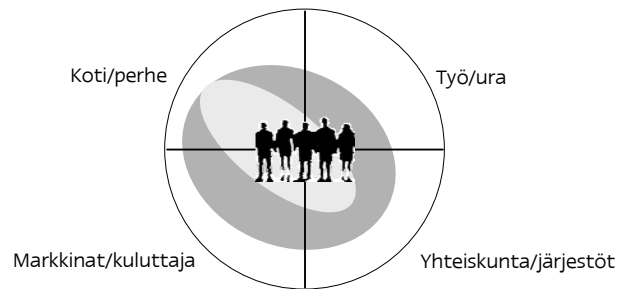
Halu kuulua ja osallistua on kuitenkin muiden harrastusten lailla yksilöllinen. Kaikki eivät sitä halua, mutta oleellista onkin taata mahdollisuus kuulua ja osallistua, jos niin haluaa. Osa senioreista, kuten ihmisistä yleensä, on pidättyväisiä ja passiivisiakin ja tarvitsee jonkun puuhamiehen tai -naisen, joka järjestää ja organisoii kerhoja, harrasteita yms. ja vetää muita mukanaan. Tämä mukaan vetävän "puuhaseniorin" merkitys korostuu varsinkin, kun tutkimusten mukaan usea seniori ja ikääntynyt potee masennusta.



## 5.7 Seniori aktiivisena osallistujana

Usein ajatellaan, että ikääntyminen aiheuttaa ainoastaan kuluja, mutta asiaa voidaan tarkastella myös toisesta näkökulmasta. Mitä seniorit ja ikääntyneet voisivat antaa yhteiskunnalle ja sen tuleville sukupolville? Sanalla "seniori" tarkoitetaan esimerkiksi tutkimus- ja yritysmaailmassa kokenutta ja ansioitunutta henkilöä (vrt. *senior researcher*, *senior consultant*). Senioreilla on valtava määrä vuosikymmenten tietotaitoa, jota tulisi siirtää tuleville sukupolville. Konkreettinen esimerkki historiasta ovat käsityöläisammattit, jotka ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle nykyisen oppisopimusjärjestelmän tapaisesti, kokenempi "seniori" on opastanut nuorempaansa. Yhä on häviäviä ammatteja, jotka ovat eläkkeelle jäävien taitajien tietotaidon varassa. Ammattiosaaminen on vain yksi pieni osa siitä kokemuksesta, minkä seniorit omaavat.

Seniorit ovat innostuneita ja motivoituneita jakamaan tietotaitoaan, mutta sen saaminen käyttöön vaatii muutoksia yhteiskunnassa ja ihmisten asenteissa. Taideteollisen korkeakoulun Future Home Institutessa on kehitetty yksilökeskeinen ja monialainen lähestymistapa yksilöön, hänen eri rooleihinsa ja toimintaympäristöihinsä. Yksilö toimii tämän lähestymistavan mukaan neljässä eri toimintaympäristössä: kodissa (koti, perhe), työssä (työ, ura), yhteiskunnassa (järjestöt, yhteisöt yms.) ja markkinoilla (kuluttaja).

Lähestymistapaan voidaan ottaa näkökulmaksi seniori ja tarkastella seniorin sijoittumista kuvion eri osioihin. Tämän tutkimuksen tuloksista, kuten lukuisista muistakin tutkimuksista, käy ilmi, että senioreille koti ja perhe ovat tärkeä elementti. Pieni osa senioreista pysyy mukana työelämässä tavalla tai toisella ja työ ja ura ovatkin merkittäviä ns. freelancer-seniorille, joka haluaa pysyä työmaailmassa kiinni vielä varsinaisen eläkkeelle siirtymisenkin jälkeen. Työ- ja uraasio painottuu kuitenkin seniorien osalta vähemmän kuin muut osa-alueet. Seniorit ovat aktiivisia osallistujia yhteiskunnan eri osa-alueilla. Erilaiseen järjestötoimintaan otetaan osaa ja kuulutaan monenlaisiin yhteisöihin. Markkinoilla seniori-ikäisillä olisi merkittävä edustus ja potentiaali, mitä vielä kukaan ei ole riittävästi ymmärretty. Senioreilla on taloudellisia resursseja sekä aikaa ja halua kuluttaa.



-  Nykyseniorit
-  Tulevaisuuden seniorit

Edellisen kuvan vaaleanharmaa alue kuvaa tämän hetkistä tilannetta, jossa nykyseniorin rooli painottuu paljolti kotiin ja perheeseen, mutta myös yhteiskuntaan, järjestöihin yms. Tummanharmaa alue taas kertoo millainen tilanne voisi tulevaisuudessa – tai jo nytkin – olla, mikäli seniori-ikäisten potentiaali huomattaisiin. Tällöin alue kasvaisi huomattavasti markkinasektorille, jolloin seniorien rooli kuluttajina korostuisi. Yhtäläillä työ- ja uraosio kasvaisivat, mikäli seniorien vuosien ammattitaitoja ja ennen kaikkea omaa halua hyödynnettäisiin työelämässä. Seniorithan osallistuvat jo nyt aktiivisesti erilaiseen järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan.

Seuraavassa luvussa tässä ja edellisessä luvussa kuvattuja tekijöitä ja teemoja on jalostettu eteenpäin Elämäntapamatriisiksi, joka esittää yleisellä tasolla olevat tarpeet ja niiden yksilölliset ilmenemismuodot.

## 6 YKSILÖLLISISTÄ TARPEISTA JA TOIVEISTA YLEISIIN



Yksilön tarpeiden ja toiveiden tulisi olla suunnittelun lähtökohtana. Kun puhutaan yksilön subjektiivisesta tai henkisestä hyvinvoinnista, haasteena on se, että yksilöiden tarpeet ovat todellakin yksilöllisiä, eikä niistä voi vetää yleistettäviä johtopäätöksiä. Jos haetaan merkityksiä ja motiiveja yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden takaa, päästään yleisemmälle tasolle, jolloin saatua tietoa voidaan hyödyntää laajemmin.

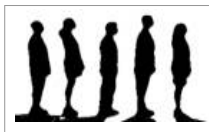
Tutkimusmateriaalin pohjalta on löydetty neljä geneeristä teemaa, jotka ulottuvat yleiselle tasolle, mutta ilmenevät yksilöllisesti. Teemat ovat: yksilö, yhteisö, jaksottaminen ja ympäristö.

### 6.1 Yksilö – itsenäisesti: *irtiottoja ja oma askartelupaikka*



Yksilöön liittyy yksin tekeminen ja omaehtoinen yksin oleminen, joka eroaa yksinäisyyden kokemuksesta. Irtiotot liittyvät tarpeeseen olla yksin, itsenäinen ja riippumaton muista – ottaa omaa aikaa itselle ja sulkea ympäröivä maailma pois. Toinen yksilöön liittyvä tekijä on ns. oma askartelupaikka, joka tyydyttää tarpeet tehdä käsin, puuhata, saada aikaan, luoda uutta ja nähdä seurauksia ja saavutuksia. Tähän liittyy myös itsensä toteuttaminen. Omaan askartelupaikkaankin liittyy usein nimenomaan yksin oleminen. Yksinolon liittyvä oleellisesti tuntemus oman elämän hallinnasta sekä mahdollisuudesta vaikuttaa omiin asioihin ja päättää niistä.

### 6.2 Yhteisö – yhdessä: *auttaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus*



Yhdessä olo ja yhteisöön liittyvät sosiaaliset suhteet ja halu auttaa ja vaikuttaa. Auttaminen ja vaikuttaminen luovat yksilölle hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden tunteen ja tuo arvostusta. Sosiaaliset suhteet voivat olla hyvin erilaisia ja perinteisestä perhekesityksestä poikkeavia, kun perheitä muodostuu ja ystävyysuhteita rakennetaan uusilla tavoilla. Perheen lisäksi myös ns. vertaistuki eli "samassa jamassa oleminen" seniorina muiden senioreiden kanssa on tärkeää ja merkityksellistä arjen jakamisessa, samoin toisaalta myös ns. hiljaisen tiedon siirtäminen sukupolvelta toiselle. Uusia ihmissuhteita voidaan solmia useiden eri kanavien kautta, kuten esimerkiksi internetin keskustelupalstoilla.

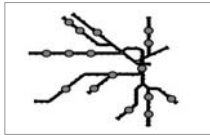
### 6.3 Jaksottaminen – toimintatapa: *rutiineja ja toimintatapoja, mutta myös jatkuvuutta*



Aikaan ja toimintatapoihin eli ns. jaksottamiseen liittyvät rutiinit ja yksilölliset rytmit, jotka jaksottavat arkea. Usein nämä rutiinit tapahtuvat kodin sisällä ja niihin liittyy moniaikaisuus. Eri yksilöillä on eri ajat rutiineille, esimerkkinä pyykin pesu kello 4 aamulla yö-sähköä ja aamuvirkkuutta hyödyntäen. Mahdollisuus yksilöllisten rytmien ja rutiinien noudattamiseen lisää riippumattomuuden, itsenäisyyden ja oman elämän hallinnan tunnetta.

Jatkuvuudella tarkoitetaan nykyhetkessä elämistä. Tulevaan ei välttämättä varauduta, vaikka ikääntyminen toisi muutoksia tullessaan. Eletään hetkessä ja muutostarpeisiin reagoidaan vasta sitten, kun se on ajankoh- taista. Tämä asettaa vaatimuksia asuntojen ja asuinympäristöjen muunneltavuudelle.

#### 6.4 Ympäristö: *osallistuminen ja kuuluminen sekä omat reviirit*










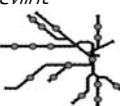
Ympäristöön liittyä osana ympäröivää maailmaa oleminen sekä oma reviiri. Erilaiset kohta- tauspaikat ovat merkityksellisiä ja niihin hakeudutaan ehkä jollakin tekosyillä, jotta ta- vattaisiin tuttuja. Yksinäisyys voidaan kokea nolona tai häpeällisenä. Luontevia kohta- paikkoja ovat esimerkiksi tutut lenkkireitit, päivittäistavarakaupat tai vaikkapa terveys- keskuksen lähiympäristö. Reviiri on yksilöllinen ja voi olla hyvin pieni, vain oman pihapiirin tai tontin kokoinen, tai ulottua ulkomaille asti. Oleellista on tunne oman elämän hallinnasta ja kuulumisesta ja osallisuudesta suu- rempaan yhteisöön.

#### 6.5 Elämäntapamatriisi

Elämäntapamatriisissa edellä mainitut generiset tarpeet ja toiveet on koottu yhteen taulukoksi, johon tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden elämäntavat on sijoitettu. Koska on kyse yksilöllisistä tarpeista ja toi- veista, niiden ilmenemismuodot vaihtelevat yksilöittäin. Kaikilla ei myöskään ole kaikkia tarpeita.

Vaikka kyse on yksilöistä, matriisi esittää kuitenkin laajemmat, yleisemmällä tasolla olevat tarpeet ja toiveet, joiden tyydyttämisessä yksilöillä on yksilölliset keinot ja mieltymykset. Oleellista onkin tunnistaa esimerkiksi tarve yksinoloon ja rauhoittumiseen ja sen merkitys kuin sen eri ilmenemismuodot. Siinä vaiheessa, kun ryhdy- tään suunnittelemaan yksilöllisiä ratkaisuja, eri ilmenemismuodoista tulee kuitenkin ensiarvoisia.

## Elämäntapamatriisi

	<i>Eeva</i>	<i>Anne</i>	<i>Jukka</i>	<i>Liisa</i>	<i>Sajja</i>	<i>Kai</i>
 <i>Irtiotot</i>	Piha ja luonto. Omassa puutarhassa ajan viettäminen.	Mökkielämä puutarhatöineen, järvellä souteluineen ja saunomisineen.	Mökkielämä, matkailu.	"Ihmisten vihaaminen". Mahdollisuus asua yksin, vaikka tiiviissä avioliitossa.	Omat lukuisat harrastukset.	Säännöllinen kävely yksin sekä intensiivinen vuosia kestänyt harrastus.
 <i>Oma askartelu-paikka</i>	Oma puutarha.	Kesämökki järven rannalla.	Kesämökki saareissa.	Oma puutarha.	Kesämökki, jota remontoidaan.	Lähes antiikkiarvoinen auto.
 <i>Auttaminen</i>	Avun tarpeessa olevat läheiset.	Konsultointityö. Kiinnostus yhteiskunnallisiin asioihin.	Hyväntekeväisyys-järjestöihin kuuluminen.	Vapaaehtoinen harrastustoiminta, jossa voi opettaa muita.	Työelämään palaaminen pyydettyä. Järjestötoiminta.	Perheen parissa.
 <i>Sosiaalinen vuorovaikutus</i>	Perhe ja sukulaiset.	Laaja tuttavapiiri mm. työstä ja harrastuksista.	Laaja tuttavapiiri mm. työstä ja harrastuksista.	Uusia tuttavuuksia Internetistä, eläimet.	Hyvin paljon erilaisia harrastuksia ja jäsenyyksiä.	
 <i>Rutiinit ja toimintatavat</i>	Yösähkön hyödyntäminen. Tutut arkirutiinit.	Jatkuva tekemisen kehittäminen. Freelance-toimintaan liittyvät rutiinit.	Säännöllinen kävelylenkkeily.	Karttaa suunnitelmallisuutta.	Työelämään liittyvä arkirutiini. Viikot kaupungissa, viikonloput maalla.	Säännöllinen liikunta ja leppäminen.
 <i>Jatkuvuus</i>	Asutaan esteellisessä asunnossa niin kauan kun pystytään.	Työelämä jatkuu eläkkeelläkin.			Paluu työelämään vanhuuseläkkeeltä.	
 <i>Osallistuminen ja kuuluminen</i>	Tärkeä rooli suvun juhlissa ja tapahtumissa.	Freelancerina eläkkeellä.	Aktiivinen järjestötoiminta.	Harrastuspiirit.	Paluu työelämään vanhuuseläkkeeltä.	
 <i>Reviirit</i>	Välitön kodin lähiympäristö.	Kodin, kesämökin ja freelance-työn laajatkin alueet.	Lenkkeilyympäristö, kesämökki, ulkomaan lomakohdet.	Kotikaupunki, ei halua lähteä kauemmas.	Työ, joka vaatii autolla liikkumista. Asuminen kahdessa eri paikassa.	Harrastukseen liittyvä.



Yksilö - itsenäisesti



Yhteisö - yhdessä



Jaksottaminen - toimintatapa



Ympäristö






## 6.6 Design driverit






"Tuotekehityshanke on prosessi, jossa selvitetään tuotteisiin liittyvien eri osapuolten tarpeita ja hyödyn odo-  
tuksia ja yritetään toteuttaa ne luomalla uusi tuote. Kehittämishankkeen edistyessä tämä uusi tuote asteit-  
tain muotoutuu. Alussa se usein ilmenee vain hämäränä, abstraktina ideana, josta käytetäänkin nimeä *tuoteidea* tai myös *suunnitteluveturi*, design draiveri." (Routio 2004).

Taulukossa on esitetty subjektiivisen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta design drivereita, jotka ohjaavat  
sellaisen ympäristön suunnittelua, joka pyrkii fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti tyydyttämään edellä mainit-  
tuja yksilöllisiä tarpeita. Design driverit ovat ohjenuoria, jotka antavat monipuoliset toteutusmahdollisuudet  
riippuen tapauksesta, johon niitä sovelletaan. Jokainen asunto tai taloyhtiö, sen yksilöllisistä asukkaista puhu-  
mattakaan, tarvitsee omat yksilölliset ratkaisumallinsa, joiden suunnittelua oheiset design driverit voivat ohja-  
ta. Design driverit eivät anna valmiita toteutusmalleja ja -ratkaisuja, vaan määrittelevät ne tekijät, jotka on  
huomioitava ja joiden on täytyttävä loppuratkaisuissa.

Design drivereita on tarkastettu elämäntapamatriisin lisäksi kolmen ulottuvuuden suhteen: fyysisen ympäris-  
tön, sosiaalisen ympäristön ja psyykkisen ympäristön. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan lähinnä asumisen ja  
elämisen mahdollistavaa arkkitehtuuria, sosiaalisella ympäristöllä vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja  
psyykkisellä ympäristöllä yksilöä ja yksilöllisyyttä.

### Design driverit

	<i>Fyysinen ympäristö</i>	<i>Sosiaalinen ympäristö</i>	<i>Psyykinen ympäristö</i>
 <p><i>Irtiotot</i></p>	Tila tai ympäristö sisällä tai ul- kona, joka mahdollistaa nopean, vaivattoman, esteettömän ja turvallisen siirtymisen. Tila tai ympäristö tukee mahdolli- suutta hiljentyä, olla yksin ja rajata muu fyysinen tila tai ympäristö pois.	Mahdollisuus irtaantua kokonaan ympäristöstä sosiaalisista kontak- teista tai luoda vapaaehtoisia it- selle mieleisiä sosiaalisia kontak- teja.	Mahdollisuus olla itsekseen, hiljen- tyä ja ottaa omaa aikaa itselle. Mahdollisuus sulkea muu fyysinen ja sosiaalinen ympäristö pois. Mahdollisuus tarvittaessa luoda itselle mieleisiä sosiaalisia kontak- teja.
 <p><i>Oma askartelu- paikka</i></p>	Lämmitetty oma sisä- tai ul- kotila, fyysinen erityispaikka, jossa voi askaroida käsin. Tila tukee erilaisia harrastuksia ja on helposti muunneltavissa käyttötarkoituksen mukaan. Tila sulkee muun fyysisen ympä- ristön pois. Tila on mahdolli- sta varata yksityiskäyttöön.	Mahdollisuus itsekseen olemiseen ja muun sosiaalisen ympäristön poissulkemiseen.	Mahdollisuus olla itsekseen ja sul- kea muu sekä fyysinen että sosi- aalinen ympäristö pois. Mahdolli- suus keskittyä häiriöttä pitkäjän- teisesti itselle tärkeään henkilö- kohtaiseen asiaan tai tehtävään.
 <p><i>Auttaminen</i></p>	Ennalta varattava, monipuoli- set tietoliikenneyhteydet mah- dollistava fyysinen työ- tai toimitila, jossa useampi henkilö voi kasvotusten kokoontua ja/tai virtuaalinen kohtauspaik- ka esimerkiksi internetin cha- troomeissa.	Mahdollisuus sosiaalisiin kontak- teihin ja konteksteihin. Tieto- pankki, joka välittää tietoa avusta ja avuntarpeesta. "Vertaistuki" senioreiden kesken.	Mahdollisuus kanavoida omaa tie- totaitoa ja tuntea tarpeellisuuden ja arvostuksen tunteita.

<p><i>Sosiaalinen vuorovaikutus</i></p> 	<p>Yhteisiä, ympärivuotisen käytön mahdollistavia esteettömiä, saavutettavia ja turvallisia tiloja ja ympäristöjä sekä taloyhtiössä että sen ympäristössä. Tiloissa tai niiden välittömässä läheisyydessä wc- ja keittiötilat, lisäksi esim. sauna ja suihkutilat, uima-allas tms.</p>	<p>Mahdollisuus olla haluttaessa helposti vuorovaikutuksessa muiden kanssa yhteisissä tiloissa ja ympäristöissä. Mahdollisuus viettää tilassa pidempiäkin aikoja (wc, keittiö).</p>	<p>Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yksinäisyyden ehkäisemiseen. Mahdollisuus kuuluvuuden tunteeseen.</p>
<p><i>Rutiinit ja toimintatavat</i></p> 	<p>Esteetön, saavutettava ja turvallinen toimiminen ja liikkuminen vuodenajasta ja vuorokauden ajasta riippumatta. Moniaistillisesti opastetut kulureitit ja pysähdyspaikat.</p>	<p>Mahdollisuus omaan yksilölliseen vuorokausirytmiiin.</p>	<p>Mahdollisuus tuntee riippumattomuutta ja itsenäisyyttä sekä oman elämän hallintaa.</p>
<p><i>Jatkuvuus</i></p> 	<p>Ei pysyviä erityisratkaisuja. Asunnon muunneltavuus muuttuvien tarpeiden ja toiveiden mukaan, mutta mahdollisuus myös palauttaa ennalleen.</p>	<p>Elämänsyklusuminen. Mahdollisuus tyydyttää usean eri elämäntilanteessa olevan sukupolven tarpeet ja toiveet muunneltavuuteen perustuen. Ei lopullisia tai poissulkevia ratkaisuja.</p>	<p>Oman toimintakyvyn puutteista muistuttamisen minimoiminen, ei myöskään muistutusta mahdollisista toimintakyvyn tulevista puutteista.</p>
<p><i>Osallistuminen ja kuuluminen</i></p> 	<p>Esteetön, saavutettava ja turvallinen tila tai ympäristö freelance-toimintaan, osa-aika- tai vapaaehtoistyöhön. Mahdollisuus monipuoliseen tiedonkäsitteelyyn ja -siirtoon.</p>	<p>Mahdollisuus palata työelämään ja vuorovaikutukseen oman alan ammattilaisten kanssa. Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnallisesti.</p>	<p>Mahdollisuus tuntee vaikutusmahdollisuuksia ja tarpeellisuuden tunnetta. Eläkkeellesiirtymisen aiheuttaman muutoksen lieventäminen.</p>
<p><i>Reviirit</i></p> 	<p>Monipuolinen lähiympäristö, joka mahdollistaa erilaisten yksilöllisten reittien ja kohtauspaikkojen syntymisen. Etappeja, joissa "hyväksyty syy" pysähtyä.</p>	<p>Mahdollisuus "sattumalta törmätä" muihin sosiaalisesti hyväksytyin syin.</p>	<p>Mahdollisuus ratkaista yksinäisyyden aiheuttamia ongelmia ilman nolouden tai häpeän tunnetta.</p>



Yksilö – itsenäisesti



Yhteisö - yhdessä



Jaksottaminen - toimintatapa



Ympäristö





## 7 TULEVAISUUDEN ELÄMÄNTAPAPOHJAISIA RATKAISUJA KUVAAVAT SKENAARIOT







Tulevaisuuden elämäntapapohjaisia ratkaisuja kuvaavat skenaariot esittävät esimerkkinäisesti, miten tulevaisuudessa on tyydytetty joitakin Elämäntapamatriisissa esitettyjä senioreiden henkiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin liittyviä tarpeita. Skenaarioista kaikki ovat teknologialtaan mahdollisia jo tänä päivänä.

Vaikka skenaariot konkretisoivat käytännön esimerkein Elämäntapamatriisin eri osatekijöitä, on syytä muistaa, että ne ovat vain tulevaisuuden toteutus-esimerkkejä kuvitteellisten yksilöiden tarpeista ja todellisuudessa toteutusmuotoja on yhtä monia kuin yksilöitäkin.

### Skenaariot

	<i>Fyysisen ympäristön driverit</i>	<i>Sosiaalisen ympäristön driverit</i>	<i>Psyykkisen ympäristön driverit</i>
 <b>Irtiotot</b>	<b>Aaron virtuaalimatkat</b> Tila ja tekniikka, jotka mahdollistavat virtuaalimatkailemista.	Mahdollisuus luoda oma virtuaalinen sosiaalinen ympäristö.	Mahdollisuus luoda itselle mieleisiä elämyksiä omin ehdoin.
 <b>Oma askartelupaikka</b>	<b>Aaron virtuaalimatkat</b> Tila ja tekniikka, jotka mahdollistavat virtuaalimatkailemista.  <b>Senioripankki</b> Tila, joka mahdollistaa askartelun tai työnteon. Tila voidaan varata yksityiskäyttöön.	Vallitsevan ympäristön poissulkeminen ja oman ympäristön luominen.  Mahdollisuus itseksensä olemiseen.	Mahdollisuus keskittymiseen.  Mahdollisuus pitkäjänteisesti ja häiriöttä keskittyä mieleiseen harrastukseen tai askareeseen.
 <b>Auttaminen</b>	<b>Senioripankki</b> Tila, joka mahdollistaa työnteon (tässä huolto- ja korjaus-toimet). Internetissä oleva tietopankki, jonka avulla voi seurata vapaita aikoja ja varata niitä.	Mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, etenkin sukupolvien väliseen.	Mahdollisuus hiljaisen tiedon siirtämiseen nuoremmille sukupolville ja tarpeellisuuden tunteen tyydyttämiseen. Mahdollisuus ylläpitää ja kehittää ammatillista tai harrastuksellista tietotaitoa.
 <b>Sosiaalinen vuorovaikutus</b>	<b>Senioripankki</b> Tila, joka mahdollistaa työnteon (tässä huolto- ja korjaus-toimet).  Internetissä oleva tietopankki, jonka avulla voi seurata vapaita aikoja ja varata niitä.	Mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, etenkin sukupolvien väliseen.	Mahdollisuus olla säännöllisesti yhteydessä toisiin ihmisiin ja toistuvien kontaktien kautta myös ystävyyttä.

	<p><b>Reviiriexpress</b></p> <p>Tila (tässä linja-auto), jossa internet-yhteys, erilaisia etäpalveluita (mm. kirjasto, terveydenhoitaja) ja joka tukee sosiaalisten kontaktien ja reittien syntymistä.</p>	<p>Mahdollisuus säännölliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen.</p>	<p>Yksinäisyyden ehkäiseminen säännöllisillä päivämatoilla.</p>
<p><i>Rutiinit ja toimintatavat</i></p> 	<p><b>Aaron virtuaalimatkat</b></p> <p>Tila, joka teknisesti mahdollistaa virtuaalimatkailemisen vuorokauden ja vuodenajasta riippumatta.</p>	<p>Mahdollisuus omiin yksilöllisiin elämänrytmeihin ympäröivästä maailmasta ja sosiaalisista kontakteista riippumatta.</p>	<p>Mahdollisuus tuntea riippumattomuutta ja itsenäisyyttä sekä oman elämän hallintaa.</p>
<p><i>Jatkuvuus</i></p> 	<p><b>Senioripankki</b></p> <p>Tila, joka mahdollistaa työn (tässä huolto- ja korjaustoi- met). Internetissä oleva tietopankki, jonka avulla voi seurata vapaita aikoja ja varata niitä. Mahdollisuus myös käyttää tai muuntaa tila muuhun tarkoitukseen.</p> <p><b>Reviiriexpress</b></p> <p>Tila (tässä linja-auto), johon mahdollista ulottaa erilaisia palveluita kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden mukaan.</p>	<p>Mahdollisuus säännölliseen vuorovaikutukseen eri sukupolvien ja eri elämäntilanteissa olevien yksilöiden kanssa.</p> <p>Mahdollisuus tyydyttää eri elämäntilanteissa olevien yksilöiden tarpeita. Ratkaisut eivät ole lopullisia, vaan muunneltavissa muutuvien tarpeiden ja toiveiden mukaan.</p>	<p>Mahdollisuus säilyttää yhteys työelämän ja uran sisältöön, tuntea tarpeellisuuden tunnetta ja näin lieventää eläkkeellesiirtymisen muutosta.</p>
<p><i>Osallistuminen ja kuuluminen</i></p> 	<p><b>Senioripankki</b></p> <p>Tila, joka mahdollistaa työn (tässä huolto- ja korjaustoi- met). Internetissä oleva tietopankki, jonka avulla voi seurata vapaita aikoja ja varata niitä.</p> <p><b>Reviiriexpress</b></p> <p>Tila (tässä linja-auto), jossa internet-yhteys, erilaisia etäpalveluita (mm. kirjasto, terveydenhoitaja) ja joka tukee sosiaalisten kontaktien ja reittien syntymistä.</p>	<p>Mahdollisuus jatkaa työtehtäviään ja pitää yhteyttä oman alan sidosryhmiin.</p> <p>Mahdollisuus kuulua tiettyyn säännöllisesti kokoontuvaan yhteisöön ja osallistua sen aktiviteetteihin.</p>	<p>Mahdollisuus tuntea tarpeellisuuden tunnetta ja lieventää eläkkeellesiirtymisen muutosta.</p>
<p><i>Reviirit</i></p> 	<p><b>Reviiriexpress</b></p> <p>Tila (tässä linja-auto), jossa internet-yhteys, erilaisia etäpalveluita (mm. kirjasto, terveydenhoitaja) ja joka tukee sosiaalisten kontaktien ja reittien syntymistä.</p>	<p>Mahdollisuus oman "arkireviirin" laajentamiseen ja sosiaalisiin kontakteihin.</p>	<p>Liikkuvuuden lisääminen laajemmassa ympäristössä ja yksinäisyyden ehkäiseminen.</p>



Yksilö - itsenäisesti



Yhteisö - yhdessä



Jaksottaminen - toimintatapa



Ympäristö

## 7.1 Senioripankki



*Peter kävelemässä kohti pihalla sijaitsevaa yhteistä työkaluvajaa.*

### Peter

- 68 v.
- Eläkkeellä
- Sinkku
- Asunto aktiivisessa taloyhtiössä keskikokoisessa kaupungissa
- Haluaa ylläpitää ja siirtää ammattitaitoaan

Peter on sinkku ja lapseton eläkeläinen keskikokoisesta rannikkokaupungista. Peter jäi eläkkeelle mekaanikon toimestaan, mutta toivoi kykenevänsä pitämään yllä ammattitaitoaan ja kehittämäänkin sitä. Tärkeänä tavoitteenaan hän piti myös mahdollisuutta välittää vuosikymmenten aikana hankittua tietotaitoaan nuoremmille sukupolville. Ammattitaitoisista mekaniikoista on pulaa ja Peterillä taas kokemusta jaettavanaan.

Peter kuului eläkkeelle jäätyään oman asuinalueensa alueportaalin kautta senioreille tarkoitettuun vaihtokeskukseen - Senioripankkiin. Pankki sijaitsee alueportaalissa ja sitä koordinoi taloyhtiöiden yhteinen virtuaalitalonmies. Pankkiin kerätään jatkuvasti uusia senioreita, jotka ovat innokkaita välittämään tietotaitoaan pientä korvausta vastaan.

Peter vastaa alueen huoltotöistä ja pienistä korjausaskareista. Alueen taloyhtiöissä asuu paljon nuoria pyöräileviä aikuisia, jotka eivät ehdi tai osaa korjata jatkuvasti oikkuilevia pyöriään, joten Peterin palvelukset ovat toivottuja. Joinakin päivinä Peterin huolto- ja korjauskalenteri on niin täynnä, ettei lounastaukoa meinaa ehtiä pitää! Peterille tulee välillä mieleen työteliäs mekaanikon uransa, paitsi ettei nyt tarvitse leimata kellokorttia. Peter kyllä tykkää, kun on puuhaa ja saa olla tekemisissä ihmisten kanssa. Lapsettomana Peter kokee toisinaan olevansa jonkinlainen sijaisisä taloyhtiön avioerolapsille, joilta puuttuu miehen malli arjessa. Lapset myös mielellään seuraavat Peterin työskentelyä.

Tänään Peterin kännykkä piippasi kello 7.00, kun kalenteri ilmoitti kello 8.00 tuotavasta pyörästä. Naapurin Elias oli ajanut pyörän vaihteet rikki ja varannut hetimiten alueportaalista korjausajan Peteriltä. Peter ehtii syödä tukevan aamiaisen ja lukea päivän lehden ennen Eliaksen pyörän korjausta.

Pyörän vaihteisto tuottaa kokeneellekin mekaanikolle päänvaivaa ja Peterin on katsottava internetistä vaihteiston maahantuojan räjäytyskuvia, joista selviää, missä vika voisi piillä. Ja sehän selviääkin hetkessä, mutta ikävä takaisku on se, että Peterin pitää tilata varaosia. Peter soittaa Eliakselle kysyäkseen, tuottaako ongelmia, jos vaihteisto saadaan ajokuntoon vasta seuraavan päivän iltana. Onni onnettomuudessa, että Elias on ostanut kahdeksi päiväksi bussilippuja ja olisi joka tapauksessa kulkenut seuraavankin päivän bussilla.

Seuraavaksi Peter ottaa yhteyttä vaihteiston maahantuojaan, johon hän saa yhteyden suoraan portaalin kautta. Sopiva varaosa on varastossa ja Peter saa lähes välittömästi tiedon sähköpostiinsa, että tilaus on vastaanotettu, ja että alueella päivittäin asioiva pyörälähetä tuo sen Peterille vielä samana päivänä.

## 7.2 Reviiriexpress



*Sanna ja Alekski odottelevat kärsimättöminä Reviiriexpressin lähtöä.*

### **Sanna ja Alekski**

- Varhaiseläkkeellä
- Avioliitossa
- Kaksi kausiasuntoa

Sanna ja Alekski ovat jääneet kumpikin joi-takin vuosia sitten varhaiseläkkeelle ja asuvat kahdessa eri kodissa vuodena-jasta riippuen. Talvisin he suuntaavat suur-kaupungin ydinkeskustaan, jossa he asu-vat kompaktissa kolmiossa omien sano-jensa mukaan "keskellä kaikkea". Tarvitsee vain astua ulos kadulle aivan uuteen maa-ilmaan, joka on täynnä erilaisia aktiviteet-teja.

Kesäkaudeksi he kuitenkin hakevat vasta-

painoa kulttuurin ja seuraelämän täyttämälle kaupunkikaudelle ja suuntaavat maaseudulle pohjoiseen. Heillä on pienessä muutaman tuhannen asukkaan kunnassa alun perin vaatimattomista mökkiolosuhteista ympäri-voitiseen käyttöön soveltuva kunnostettu ja varusteltu maaseutukoti.

Kunnassa on vain yksi markettia vastaava kauppa, josta saa niin elintarvikkeita kuin päivittäistavaroitakin. Kau-passa on huomioitu kesäkausina erityisesti mökkeilijöiden tarpeet. Mielenkiintoisen ja erityisen asiakaslähtöisen kaupasta tekee se, että sen sijaan, että se veisi ostokset asiakkaiden luo, se tuo asiakkaat ostosten luo!

Sannalla ja Aleksilla ei ole lainkaan omaa henkilöautoa, koska kaupungissa he eivät kerta kaikkiaan tarvitse sitä. Kesäksi he matkustavat bussilla kesäkuntaan ja talveksi palaavat samalla välineellä kaupunkiin. Ongelmia ai-heutui kuitenkin siinä, että kesäkunnassa liikkuminen ilman autoa on haastavaa. Pieniä matkoja he kulkevat polkupyörillä ja tekevätkin usein päiväreissuja lähimaastossa, mutta kaupassa käyntiin polkupyörä ei sovellu, sillä ostettavaa on viikoittain iso lasti.

Kauppa-autoa kokeiltiin kunnassa joskus, mutta sitä pidettiin liian rajallisena vaativille asiakkaille. Myöskään ti-laaminen internetistä ja kaupan kuljetus ei houkutellut, sillä joka tapauksessa kunnan keskustaan oli viikoittain asiaa ja ajatus kaiken keskittämisestä tuntui miellyttävältä. Lisäksi oman "arkireviirin" laajentaminen kerran vii-kossa tuntui virkistävältä. Näistä tarpeista ja toiveista kauppias keksikin synnyttää Reviiriexpressin.

Reviiriexpress käynnistyy jokaisena keskiviikkoamuna, jolloin kauppias lähtee kiertämään tietyn reviirin, jonka varrella kuljetus- ja muista palvelusta kiinnostuneet asukkaat asuvat. Kauppias on kunnostanut vanhan tar-peettomana lojuneen kauppa-autonsa henkilökuljetuksiin sopivaksi autoksi, jossa on tilaa tarvittavalle määräl-le henkilöitä sekä suurillekin ostosmäärille paluumatkalla.

Autossa on matkan aikana käytettävissä erilaisia viihdykkeitä, kuten langaton internet, joka onkin suosittu. Myös kirjastotyöntekijä on paikalla ja hänelle voi palauttaa tai uusia lainattuja kirjoja ja lainata etukäteen tilat-tua materiaalia, ellei halua päivän aikana pistäytyä kirjastossakin. Joskus autossa on terveydenhoitoon ja hy-

vinvointiin liittyvä teema, jolloin esimerkiksi sairaanhoitaja on mittaamassa verenpaineita, ottamassa veren rasva-arvoja tai tekemässä luuntiheysmittauksia jne.

Kuljetuspalvelu kiertää kaupan lisäksi myös muissa kohteissa, kuten puutarhaliikkeessä, postissa, pankeissa, terveyskeskuksessa, kunnantalolla, kirjastossa jne. Kuljetuspalvelu palaa samaa reittiä takaisin, joten oman mielenkiintonsa mukaan kukin voi jäädä pois mieleisellään pysäkillä tai paikassa, jossa haluaa viettää pidemmin aikaansa.

Sanna ja Alekski pitävät keskiviikkopäiviä pieninä matkoina, jolloin lähdetään reissuun ja samalla kun hoidetaan asioita, tavataan tuttuja ja tutustutaan uusiinkin ihmisiin, vaihdetaan kuulumisia ja kokeillaan uusia ajanvietteitä. Sannan mukaan tämä on hyvä vastine talvikauden päivärasteilyille, joilla he käyvät melko usein.

### 7.3 Virtuaalimatkat



#### **Aaro**

- 67 v.
- Sairaseläkkeellä
- Sinkku
- Kaupunkiasunto
- Elämäntapa matkailu

*Aarolla on virtuaalimatkailuun sopiva säädettävä matkustustuoli, silmikkonäyttö sekä datakäsineet.*

Aaro puhuu sujuvasti viittä eri kieltä ja on kiinnostunut vieraista kulttuureista. Aaro kiinnostui virtuaalimaailmaan ja hybridiarkkitehtuuriin liittyvistä asioista jouduttuaan vuosia sitten sairaseläkkeelle. Aaro on kuitenkin huolehtimalla itsestään perusteellisesti säilyttänyt hyvän peruskunnon, mutta matkustelu, joka on ollut Aaron elämäntapa, on käynyt harmittavan työlääksi. Aaro tekee silloin tällöin, muutaman vuoden välein, perinteisiä matkoja, mutta hyödyntää jopa päivittäin virtuaalimatkailun mahdollisuuksia.

Virtuaalimatkailussa on hyödynnetty alun perin fantasia- ja roolipeleihin kehitettyä kollektiivista sähköistä tilaa (*MUD, Multi-User Dungeon*), jossa ihmiset viettävät aikaansa luominaan hahmoina (*avata*), jotka voivat kokea asioita. Virtuaalimatkailussa Aaroa miellyttää sen esteettömyys ja saavutettavuus, helppous ja edullisuus sekä räätälöinnin mahdollisuus täysin omien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Aaro voi päättää milloin ja millaisen elämyksen haluaa ja kenen tai keiden kanssa vaiko yksin. Lisäksi virtuaalimatkailu on fyysisesti miellyttävää ja kuormittamatonta, joten Aaron ajoittainen sairastelu ei ole este elämyksille. Yhtälailla myöskään ympäristön olosuhteet, kuten esimerkiksi säätila tai aika, eivät ole esteitä.

Virtuaalimatkailu vaatii Aarolta vain asianmukaiset tietotekniset valmiudet, kuten silmikkonäytön (*HMD, Head Mounted Display*), datakäsineet, tietokoneen internet-yhteydellä, web-kameran jne. Aarolla on usein mukanaan tuttu matkakumppani, uusiseelantilainen Alex, jonka hän tapaa virtuaalimaailmassa ja yhdessä he päättävät, mihin kohteeseen tutustuvat. Erityisesti kulttuurikohteet kiinnostavat kumpaakin ja he vierailevatkin tottuneesti eri museoissa ympäri maailmaa.

Nyttemmin Aaro on harkinnut myös web-kameroiden avulla oman olohuoneensa ulottamista osaksi virtuaalimaailmaa. Tällöin hän voisi kutsua sinne haluamiaan henkilöitä istumaan iltaa ja keskustelemaan.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA EHDOTUKSIA



Fyysisen ympäristön suunnittelua varten on jo pitkään ollut lukuisia erilaisia suunnitteluohjeita käyttäjien tarpeiden mukaan. Ongelma ei siis olekaan ollut ohjeiden puuttuminen, vaan ennemminkin se, miten nämä ohjeet saataisiin käyttöön. Fyysiset tarpeet eroavat psyykkisistä ja subjektiivisista tarpeista, ja siinä missä esimerkiksi asuntojen LVIS-, tilaratkaisu-, laitteistus-, materiaali- tai esteettömyystarpeista voidaan muodostaa helpostikin geneerisiä, ei jälkimmäisiin tarpeisiin ole löydetty kaikille sopivia yleisratkaisuja ja -ohjeita.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut löytää sellaisia psyykkiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, jotka pätsivät yleiselläkin tasolla ja toimisivat ohjenuorina uusia asuntoja rakennettaessa sekä vanhoja korjattaessa ja perusparannettaessa. Kovin yksityiskohtaiselle tasolle ei voida mennä ilman että rajataan yksilöllisiä mahdollisuuksia. Tavoitteena onkin ollut löytää ratkaisuja, jotka perustasolla antavat mahdollisuuden muunnella ja toteuttaa yksilökohtaisia ratkaisuja. Massakustomoidut lähtötasot vastaavat perustarpeisiin, jolloin yksilöidyillä lisäratkaisuilla ja modulaarisuudella voidaan tyydyttää monenlaisia vaativia erityistarpeitakin.

### **Ei iän, vaan elämäntavan mukaan**

Yksilöitä on nykyään - tulevaisuudesta puhumattakaan - ellei mahdotonta niin ainakin sopimatonta kategorisoida iän mukaan, vaan aikuisikä voidaan nähdä tietyllä tapaa iättömänä. Näin on ollut varmasti aina, jos ihmisen ikää tarkastellaan kalenteri-ikä, joka edelleen määrittää ja rajaa yhteiskunnassa yksilön etuja ja velvollisuuksia. Kalenteri-ikä ei kuitenkaan ole juurikaan muuta merkitystä yksilön elämässä.

Esimerkiksi lääketieteen ja teknologian kehittyessä ihmisen elinikä sekä siitä terveenä ja hyväkuntoisena eletyn elämän osuus pitenevät, jolloin ihmisen biologisen iän laatu kasvaa. Tällöin ihminen voi viettää entistä pidempään täysipainoista, jopa täysin tervettä elämää, jota fyysiset ja biologiset esteet eivät rajoita. Sen myötä myös sosiaalisen, psykologisen ja subjektiivisen iän laatu kasvaa, jolloin ihmisellä on entistä paremmat mahdollisuudet toteuttaa itseään.

Sosiaalinen, psykologinen sekä etenkin subjektiivinen ikä tuntuisivatkin määrävän, miten ihminen haluaa viettää elämänsä, millaisen elämäntavan hän valitsee ja mitkä ovat ne toiveet ja tarpeet, joita hyvä elämänlaatu vaatii. Jos taloudelliset ja ajalliset mahdollisuudetkin kohenevat, ei ikä, päinvastoin kuin ehkä ennen, enää rajaa mahdollisuuksia, vaan ennemminkin avaa uusia mahdollisuuksia toteuttaa erilaisiin elämäntapoihin liittyviä ominaisuuksia, kuten harrastuksia ja kulutuskäyttäytymistä. Aikuisuudessa tietty ikä ei siis ilmene tietynlaisena elämäntapana tai edellytä sitä. Elämäntapa määrääkin ikää enemmän sen, mihin yksilö kuuluu, jos yksilöitä halutaan ylipäänsä kategorisoida.

### **Kaksi käännekohtaa**

Vaikka ihmisen aikuisikä voidaan nähdä tavallaan iättömänä, osuu siihen kuitenkin kaksi suurta käännekohtaa, joissa elämä mullistuu. Ensimmäinen on eläkkeelle jääminen. Käytännössä tämä tarkoittaa huomattavan suurta vapaa-ajan lisääntymistä sekä tärkeän elämän osa-alueen, työuran, päättymistä tai ainakin vähenemis-



tä. Tähän liittyy myös voimakkaita muutoksia sosiaalisissa suhteissa sekä yksilöllisen ammatti-identiteetin kokemisessa ja toteuttamisessa. Myös taloudellinen tila muuttuu, mutta muutoksen suuruus riippuu yksilöstä ja hänen elämänaikaisista ratkaisuistaan koskien eläkkeelle jäännin taloudellista tilannetta.

Todennäköisesti yksilö haluaa ylläpitää valitsemaansa elämäntapaa myös eläkkeellä tai ainakin olla tinkimättä siihen liittyvistä tekijöistä. Valittu elämäntapa voi jopa voimistua ja tietyt piirteet korostua, kun elämäntavan vaalimiseen ja ylläpitämiseen on enemmän aikaa. Eläkkeelle siirtyminen voi myös poikia irtiottoja, jolloin yksilö haluaakin valita kokonaan uuden elämäntavan tai piirteitä siitä ja ryhtyä kokeilijaksi tai seikkailijaksi.

Toinen muutoksen paikka ihmisellä on siinä vaiheessa, kun biologisen iän laatu väistämättä alkaa laskea ja tavalla tai toisella muodostaa joko fyysiselle tai psyykkiselle toimintakyvylle esteitä. Vaikka ihmisten biologinen ikä pitenisikin, on väistämätöntä, että toimintakyky jossakin alkaa laskea. Siinä vaiheessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tulisi olla niin muunneltava, että esteetön, saavutettava ja valitun, yksilöllisen elämäntavan jatkumista ylläpitävä arki on mahdollinen. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön olisi mahdollistettava psyykkisen ja subjektiivisen ympäristön toiminta. Kaiken ei kuitenkaan tarvitse eikä ainakaan asiakkaan suunnalta halutaan olevan heti valmiina, vaan ainoastaan mahdollisuus muunnella ympäristöä muuttuvan toimintakyvyn mukaan.

Yksilön kannalta on tärkeää, että vaikka hänen toimintakykynsä muuttuu, hän ei joudu tinkimään elämäntapaansa liittyvistä tekijöistä, vaan fyysinen ja sosiaalinen ympäristö pystyvät kompensoimaan näitä muutoksia.

### **Mielikuvien merkitys: erityisasunto vai erityisen hyvä asunto?**

Kukaan ei yleensä halua tulla muistutetuksi epäkohdistaan tai puutteistaan, joita kuitenkin kohtaa kaikissa elämänvaiheissaan, tai tulla huomioituksi niiden kautta. Tämä pätee myös siinä vaiheessa, kun puutteita alkaa tulla vanhuuden myötä. Esimerkiksi markkinoinnissa onkin tärkeää, mainostetaanko senioriasuntoa vai luksus-asuntoa ja mitä piirteitä korostetaan ja miten. Hissitalossa sijaitseva, muuttuvien tarpeiden mukaan muuntuva, palvelujen ytimessä oleva senioriasunto on fyysisesti ja sosiaalisesti esteetön ja saavutettava, mutta voidaan nähdä myös vaativan, laatutietoisena asiakkaan eksklusiivisena luksus-asuntona, jossa yksilölliset toiveet ja tarpeet on huomioitu. Itse asiassa tällaisessa asunnossa on huomioitu kenen tahansa toiveet ja tarpeet, sillä kukapa ei haluaisi avaraa ja tilavaa kylpyhuonetta ja keittiötä, läpi huoneiston kantavaa kynnyksetöntä kaunista puu- tai parkettilattiaa tai kattavalla valikoima- ja palvelupaletilla varustettua lähikauppaa kivijalassa.

Tietyn määrän elämäkokemusta omaavia ihmisiä yhdistääkin se, että he tietävät jo elämäkokemuksensa perusteella, mitä haluavat eivätkä arkaile tavoitella sitä. Tällaiset tietoiset ja itsevarmat yksilöt ovat vaativia, mikä on huomioitava markkinoilla. Oleellista on selvittää, mitä nämä yksilöt arvostavat, haluavat ja toivovat ja mistä he ovat valmiita maksamaan usein suuriakin rahasummia. Vaativille asiakkaille harvoin kelpaavat jonkun toisen aiemmin hylkäämät vaihtoehdot tai vaihtoehdot, joiden suunnittelussa ja toteutuksessa ei ole kuunneltu tulevien asiakkaiden yksilöllisiä toiveita ja tarpeita.

## **Sukupolvien välistä vuorovaikutusta, mutta myös 'vertaistukea samassa veneessä' olijoilta**

Sosiaalisessa ympäristössä kaikille sopivuus on merkittävää. Kukaan ei halua eristäytyä, ellei se ole varta vasten haluttu elämäntapa, kuten vaikkapa Floridan eläkeläisparatiiseissa. Erakoituminen voidaan nähdä valittuna, haluttuna elämäntapana, mutta syrjäytyminen on usein omasta tahdosta riippumatonta ja pakotettua.

Eri sukupolvet ja eri elämäntilanteissa olevat ihmiset haluavat kuitenkin pääsääntöisesti olla vuorovaikutuksessa keskenään. Toisaalta tärkeää on myös, että lähellä on "samassa veneessä olevaa" vertaistukea, jonka kanssa jakaa arjen kuulumisia ja jolta saada ymmärrystä. Myös ammatillisen tai elämäntutkimuksellisen hiljaisen tiedon siirtymisessä sukupolvien välinen arjen yhteys on tärkeää. Uudet asuinympäristöt ja -yhteisöt on suunniteltava ja toteutettava houkuttelemaan eri elämäntilanteissa olevia yksilöitä.

## **Käyttäjälähtöisyydellä tyytyväisiä asiakkaita ja kannattavia rakennusprojekteja**

Asuinympäristöjä suunniteltaessa ja toteutettaessa on hyvä myös muistaa, että yksilöt haluavat olla mukana ainakin prosessissa. On tärkeää saada tulevat asiakkaat mukaan jo alkuvaiheessa - muutenkin kuin valitsemaan valmiisiin ratkaisuihin mieleisiä pintamateriaaleja. Käyttäjälähtöisyyden merkitys korostuu prosessin jokaisessa vaiheessa.

Käyttäjälähtöinen suunnitteluprosessi on pitkällä tähtäimellä myös taloudellisesti kannattava. Muunneltavuudella on mahdollista tyydyttää hyvin erilaisia tarpeita ja toiveita, mikä on tärkeää, kun mietitään esimerkiksi, miten monenlaisia asukkaita yhdessä asunnossa voi asua sen koko elinkaaren aikana. Julkisin varoin tuotettavien palveluiden ja lisävarustuksen ohella on hyvä kuitenkin muistaa, että osa ihmisistä on halukkaita itse kustantamaan arvokkaitakin ylimääräisiä eksklusiivisia palveluita ja lisävarusteita, joita eivät ehkä edes tarvitse, mutta haluavat. Tärkeää on taata toimiva perusratkaisu, jota voidaan tarpeiden ja halujen mukaan mutkattomasti täydentää jatkossa.

## **Asunnosta koti**

Mikä tekee asunnosta kodin? Mitkä ovat tekijöitä, jotka ovat siirrettävissä uuteen asuntoon, jos vanhasta kodista on luovuttava, jotta uudesta asunnosta tulisi uusi koti? Yksilölliset tarpeet ja toiveet ovat tekijöitä, jotka tunnistamalla ja huomioimalla voidaan vaikuttaa siihen, miten yksilö omaksuu asunnon ja sen lähiympäristön, jossa elää. Yksilölliset tarpeet ovat kuitenkin yksilöllisiä ja sellaisenaan vaihtelevat suuresti. Näiden taustalta on kuitenkin löydettävissä geneerisiä tarpeita, jotka vain saavat eri ilmiäsun yksilöstä riippuen.

Tämän tutkimuksen perusteella yksilöitä yhdistäviksi geneerisiksi tarpeiksi muodostuivat itsenäisyyteen, yhdessäoloon, aikaan sekä ympäristöön liittyvät tekijät, jotka ilmenevät tarpeina

- irtiottoihin
- omaan askartelupaikkaan
- auttamiseen
- sosiaaliseen vuorovaikutukseen

- rutiineiden ja toimintatapojen ylläpitämiseen
- jatkuvuuteen
- osallistumiseen ja johonkin kuulumiseen
- reviiireihin

Miten yllä olevat tarpeet liittyvät tulevaisuuden senioriasumiseen? Käyttäjäkeskeisen suunnittelun perustana on yksilö ja hänen toiveensa ja tarpeensa. Ihannetilanne olisikin, että esimerkiksi asuntorakentamisessa kukin tuleva asukas saisi olla mukana vaikuttamassa tulevaan kotiinsa ja sen lähiympäristöön jo heti sen suunnitteluvaiheesta aina asunnon luovutukseen asti. Käytännössä tämä kuitenkin on haasteellista monestakin syystä.

Kun tiedetään tulevien asukkaiden geneeriset tarpeet, tässä tapauksessa seniorien tarpeet, voidaan suunnitella niin, että lopputulos sallii yksilöllisten tarpeiden variaation geneeristen tarpeiden rajoissa. Kuten luvun 8 skenaarioissa kuvattiin, voisi esimerkiksi yksi tulevaisuuden geneeriseen irtiottojen tarpeeseen liittyvä yksilöllinen tarve tyydyttyä esimerkiksi mahdollisuutena tilaan, joka tukee virtuaalimatkailemista. Auttamisen ja hiljaisen tiedon kanavointiin taas yhtenä vaihtoehtona voisi olla skenaarioissa kuvattu Senioripankki.

Oleellista on, että geneerisen tarpeen tyydyttävä ratkaisu on muunneltava ja sallii yksilöllisen soveltamisen.

## LÄHTEET



Cagan Jonathan & Vogel Craig M. 2003. *Kehitä kärkituote. Ideasta innovaatioksi*. Tekniikka&Talous-kirjasarja. Talentum, Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Clapham David 2005. *Differentiation, Identity and Lifestyle*. Valtakunnallinen asumistutkimusseminaari - Eriytyvät asiakastarpeet. Valkea Talo, Helsinki, 1.12.2005. Suomen Kiinteistöliitto & Ympäristöministeriö.

Heinonen Sirkka, Lahti Pekka, Rönkä Kimmo, Pirinen Antti & Suominen Jarmo 2005. *Asumisen kehitysnäkymät 2010-2030. Uudet tuote- ja palvelukonseptit*. Hyvä asuminen 2010 -projektin osatehtävän 2 "Asiakastarpeet ja tuotevaatimukset" -loppuraportti. Tutkimusraportti RTE318/05. VTT. Espoo.

Heinonen Sirkka 2004. *Tulevaisuuden työnteosta. Vanhat paradoksit ja uusi paradigma*. Toimihenkilöunioni. Dark Oy, Vantaa.

Huotari Petteri, Laitakari-Svärd Ira, Laakko Johanna, Koskinen Ilpo 2003. *Käyttäjäkeskeinen tuotesuunnittelu. Käyttäjätiedon keruu, mallittaminen ja arviointi*. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu B74. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi.

*ISO 13407*. Suomen Standardisoimisliitto SFS ry. [www.sfs.fi](http://www.sfs.fi)

Jääskö Vesa, Mattelmäki Tuuli, Ylirisku Salu 2003. *The Scene of experiences*. In the proceedings The Good, The Bad and The Irrelevant conference 3.-5.9.2003

Karisto Antti & Konttinen Riikka 2004. *Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä*. Helsingin yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Palmenia-kustannus. Yliopistopaino, Helsinki.

Kauppinen Matti, Kuusi Osmo, Söderlund Sari 2003. *Tulevaisuuden tutkimus. Perusteet ja sovellukset*. 2., korjattu painos. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 896, Helsinki. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Keinonen Turcka & Jääskö Vesa (toim.) 2004. *Tuotekonseptointi*. Teknologiateollisuuden julkaisuja nro 12/2003. Teknologiateollisuus ry. Teknologiainfo Teknova Oy.

Kokkonen Ville, Kuuva Markku, Leppimäki Sami, Läheinen Ville, Meristö Tarja, Piira Sampsa & Sääskilahti Mikko 2005. *Visioiva tuotekonseptointi. Työkalu tutkimus- ja kehitystoiminnan ohjaamiseen*. Teknologiateollisuuden julkaisuja nro 4/2005. Teknologiateollisuus ry. Teknologiainfo Teknova Oy. Salpausselän Kirjapaino Oy, Hollola.

Koskinen Ilpo, Battarbee Katja, Mattelmäki Tuuli 2003. *Empathic Design. User Experience in Product Design*. Edita Publishing Ltd, IT Press.

Pohjolainen Pertti 1983. *Elämäntapa ja elämäntyyli vanhuudessa*. Teoksessa: Ruth Jan-Erik & Heikkinen Eino (toim.), *Vanhuus Suomessa*. Weilin+Göös. Espoo.

Pohjolainen Pertti 1993. *Elämäntyöli*. Teoksessa: Jylhä Marja (toim.), *Vanhusikä muutoksessa - kohorttitutkimus eläkeläisten tamperelaisten terveydestä ja elämäntilanteesta vuosina 1979 ja 1989*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1993:6. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Roos J-P 1990. *Suomalaisen elämäntavan muutokset*. Teoksessa: Riihinen Olavi (toim.), *Suomi 2017*. Gummerus Jyväskylä.

Routio Pentti 2004. *Tuotetiede*. Taideteollisen korkeakoulun virtuaaliyliopiston kurssi. (Internet: [http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html\\_files/1521\\_ohjaava.html#ideointi](http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1521_ohjaava.html#ideointi) 24.1.2005)

Siekinen Heidi & Mikkola Kati 2005. *Senioriasuminen 2020. Työpaketit 2 ja 3: Tarpeet ja ennusteet & toiminnalliset vaatimukset*. Julkaisematon projektiraportti. VTT Rakennus- ja yhdyskuntatekniikka. Tampere.

Siekinen Heidi 2004. *Senioriasuminen 2020*. Tulevaisuuden senioriasuminen. Julkaisematon projektiraportti. VTT Rakennus- ja yhdyskuntatekniikka. Tampere.

Stakesin verkkosivut. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. *Suomen Design for All-verkosto*. <http://www.stakes.fi/dfa%2Dsuomi/index.html>

*Vierivät kivet*. TV1 2.11.2004.

Virtanen Katja, Rahtola Riikka, Vahanan Risto, Korhonen Pekka, Levamo Heimo, Salmi Juha & Taskinen Jouko 2005. *Asukaslähtöisen perusparantamisen kehitystarpeet. IKE-esitutkimus*. Suomen ympäristö 768. Ympäristöministeriö. Asunto- ja rakennusosasto. Libris Oy, Helsinki.

*Älykäs koti - piloteista massatuotteeksi* 2004. TEKES-hankkeen loppuraportti. TATU Tekniikan & arjen tutkimus. (Internet: <http://www.tut.fi/dmi/projects/tatu/Loppuraportti.pdf> 21.2.2005)