



1940–70-lukujen pientalojen soveltuvuus senioriväestön tarpeisiin
– nykytila, kehitystarpeet ja mahdollisuudet



Syventävät opinnot 2004-05
Oulun yliopisto
Arkkitehtuurin osasto
Tulevaisuuden senioriasuminen -hanke

Oulussa 22_5_2005_ Tuula Jeker arkkit.yo



Tiivistelmä	3
<u>1. Johdanto</u>	
1.1. Tutkimuksen taustaa	4
1.2. Tavoitteet	5
1.3. Menetelmät	6
1.4. Toteutus	8
1.4.1. Haastateltavien valinta ja suostuminen	9
1.4.2. Haastattelukäynnit	10
1.5. Case-taustatiedot	11
1.5.1. Alueen kuvaus	12
1.5.2. Haastateltavien taustatiedot	15
<u>2. Haastattelujen tulokset</u>	16
2.1. Haastatellut asukkaat	16
2.1.1. Kunto ja apuvälineet	16
2.1.2. Haastateltujen käyttämät palvelut ja muu apu	18
2.1.3. Päivittäiset toiminnot	21
2.1.4. Turvallisuus	22
2.1.5. Aktiivisuus ja yksinäisyys	23
2.2. Asuinympäristö	25
2.2.1. Asuinalue	25
2.2.2. Pihat	27
2.3. Asunnot	28
2.3.1. Portaat ja esteettömyys	30
2.3.2. Kuisti ja eteinen	32
2.3.3. WC-tilat	33
2.3.4. Peseytymistilat	34
2.3.5. Sauna	36
2.3.6. Keittiö	37
2.3.7. Kodinhoitotilat	39
2.3.8. Muut tilat	39
2.4. Suhtautuminen elämää helpottaviin muutoksiin	40
2.4.1. Perusparantaminen	40
2.4.2. Muuttaminen	42
2.4.3. Teknologia	43
2.4.4. Palveluiden ja apuvälineiden saaminen	43

<u>3. Johtopäätökset</u>	44
3.1. Yhteenveto ja päätelmät haastattelun tuloksista	44
3.2. Arvio haastattelututkimuksen soveltuvuudesta	47
3.3. Kehittämissuosituks	48
3.3.1. Hyväkuntoinen seniori	49
3.3.2. Jonkin verran apua tarvitseva	50
3.3.3. Epävarmasti liikkuva ja liikuntaesteinen	50
- Jälleenrakennuskauden omakotitalo	52
- 1950-luvun paritalo	54
- 1960-luvun rivitalo	55
3.3.4. Jatkuvaa apua tarvitseva	56
3.4. Suunnitelmien sovellettavuus	56
<u>4. Lähdeluettelo</u>	57

Liitteet: *Suunnitelmat asunnon muutostöihin ja rakenteelliset ohjeet*
 Kotihoidon asiakkaille lähetetty kirje
 Haastattelurunko

TIIVISTELMÄ

Ikääntyvän väestön osuuden kasvaminen luo paineita tuottaa senioreille soveltuvaa asuinympäristöä. Uudisrakentamisen lisäksi myös nykyistä olemassa olevaa rakennuskantaa pyritään kehittämään.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää mahdollisuuksia tukea ikääntyneen oma-toimista asumista heille läheisessä ja virikkeitä antavassa ympäristössä ja erityisesti 1940–70-lukujen pientaloissa.

Toteutin tutkimuksen case-tutkimuksena, jonka kohdealueina olivat Karjasilta, Nokela ja Höyhty. Esimerkkikohteet edustavat aikakaudelle tyypillisiä pientaloja ja ne sijaitsevat heti Oulun keskustan ja palveluiden tuntumassa. Koska ikääntyneen asumisesta pientaloissa on vain vähän kirjallisuutta, selvitin asukkaiden tarpeita nyt ja tulevaisuudessa haastatteleamalla 16 56–90-vuotiasta asukasta kohdealueelta.

Haastatellut olivat tyytyväisiä asuntoonsa ja asuinympäristöön, edes pientalojen portaiden ei koettu haittaavan elämää. Varsinkin piha oli tärkeä osa asumista. Sinne uskalsivat huonompikuntoisetkin haastatellut lähteä. Ulkoilumahdollisuus lisäsi ikääntyneen elämänlaatua ja terassi saattoi olla heikoimmille haastatelluille elinehto.

Suurin osa haastatelluista halusi asua kotonaan niin pitkään kuin mahdollista. Muuttohalukkuuteen vaikutti eniten pelko terveyden huononemisesta ja kiinteistönhoidon raskaus.

Kaikki haastatellut luottivat avun saantiin tarpeen sitä vaatiessa. Suurin osa ei kuitenkaan tiennyt, mitä ja mistä apua tulisi hakea.

Asunnoissa hankaluudet keskittyivät pesutiloihin, jotka olivat lähes poikkeuksetta muualla kuin maantasossa. Osa eteisistä ja keittiöistä oli ahtaita. Etenkin säilytystilojen lisääminen niihin helpottaisi sekä asukkaan että kotiaavustajan toimintaa. Ikääntyneet eivät kuitenkaan olleet valmiita mittaviin asunnonmuutostöihin. Elämää tulisikin helpottaa pienin muutoksin.

1. JOHDANTO

1.1. TUTKIMUKSEN TAUSTAA

Ikääntyvän väestön osuuden kasvaminen luo paineita tuottaa senioreille soveltuvaa asuinympäristöä. Uudisrakentamisen lisäksi myös nykyistä lähiympäristöä pyritään kehittämään ja perusparantamaan ja näin kohtaamaan senioriasumisen tarpeet. Seniorit itse pitävät kotona asumista palveluiden tukemana toivotuimpana ratkaisuna. Tämä vaatii sopeuttavia toimenpiteitä, sillä nykyinen rakennuskanta ei sellaisenaan vastaa seniorien tarpeita.

Syventävien opinnäytetyönäni selvitin ikääntyneiden asumisen nykytilaa 1940–70-lukujen pientaloissa. Lisäksi tutkin mahdollisuuksia, joita kyseisten vuosikymmenten pientalot tarjoavat. Tutkimuksessani tärkeällä sijalla oli asunnon toimivuuden ohella asumisen laatu. Asuntoon kohdistuvien muutosten lisäksi tarkastelin palvelujen ja vuokrattavien välineiden tarjoamia mahdollisuuksia. Perusparantamisen osalta keskityin asumisen tilallisten ja toiminnallisten muutosten aiheuttamaan perusparannustarpeeseen ja jätin vaurioituneiden kohtien korjaamisen tarkastelun ulkopuolelle.

Vuonna 1995 maamme yli 65-vuotiaista 47 prosenttia asui erillispientaloissa ja 11 prosenttia rivi- ja ketjutaloissa. (Tilastokeskus, 1997. Rakennukset, asunnot ja asuinolot) Ikääntyvien asumista koskevissa tutkimuksissa on keskitytty asuinkerrostalon ongelmiin ja usein virheellisesti oletetaan, että ikääntyneen pitäisi muuttaa omakotitalostaan kerrostaloon, kun kunto ei enää riitä kiinteistönhoidollisiin tehtäviin tai portaista muodostuu ylitsepääsemätön este asumiselle. Ikääntyneet haluavat kuitenkin asua asunnoissaan niin pitkään kuin mahdollista ja ovat tyytyväisiä asumismuotoonsa. (Sipiläinen 1999, s.11)

Opinnäytetyöni on osa Oulun yliopiston Arkkitehtuurin osaston johtamaa Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA)-hanketta, jonka tavoitteena on selvittää tulevaisuuden senioreille sopivia asumisen malleja ja niille asetettavia toiminnallisia vaatimuksia. Tutkimuskokonaisuudessa ovat Oulun yliopiston Arkkitehtuurin osaston lisäksi mukana Tampereen yliopiston hoitotieteen laitos, Taideteollisen korkeakoulun Future Home -instituutti, VTT:n rakennus- ja yhdyskuntatekniikan

osasto sekä Teknillisen korkeakoulun automaatiotekniikan laboratorio. Lisäksi tutkimuksen kuuluu tuotekehityshanke, josta vastaavat Työtehoseura ja Rautakesko Oy.

1.2. TAVOITTEET

Tutkimuksen tavoitteena on mahdollistaa ikääntyneen omatoiminen asuminen pientalossa. Tavoitteena oli tarkastella nykyisen olemassa olevan 1940–70-lukujen pientalokannan soveltuvuutta ikääntyvien tarpeisiin ja selvittää, millainen asunto tukee ikääntyneen asukkaan itsenäistä selviytymistä, mitkä asiat asunnossa ovat asukkaalle merkityksellisiä ja millä tavalla asukkaat suhtautuvat erilaisiin elämää helpottaviin muutoksiin.

Halusin tarkastella asunnon ja siellä tapahtuvan toiminnan lisäksi ikääntyneen arkeen vaikuttavia tekijöitä, kuten pihaa ja lähiympäristöä, sillä en halunnut olettaa ikääntyneen elämänlaadun perustuvan vain asunnon toimivuuteen.

Asuntojen osalta tavoitteenani oli tarkastella asumisen eri toimintojen mahdollisuuksia ja toimintojen eri tiloille asettamia vaatimuksia. Lähiympäristöä ja palveluja halusin käsitellä asumista tukevinä elementteinä.

Tavoitteena oli luoda selvitettyjen tietojen perusteella kehittämissuosituksia, joissa käsitellään rakennukseen kohdistuvien muutosten lisäksi palvelujen ja vuokrattavien välineiden tarjoamia mahdollisuuksia. Ratkaisujen on tarkoitus palvella asukasta ja suunnittelijaa korjaus- ja uudisrakentamisessa.

Tärkeää oli myös selvittää, millainen korjaus on saavutettuun hyötyyn nähden liian raskas ja siten epämieliekäs.

1.3. MENETELMÄT

Ikääntyneen asumista pientalossa ei ole juuri tutkittu ja aloittaessani tutkimusta törmäsin hyvin vahvoihin ennakoasenteisiin. Halusin kuitenkin lähestyä aihetta neutraalisti ilman ennako-oletuksia, joita syntyy verrattaessa olemassa olevaa rakennuskantaa uudisrakentamisen mitoitusohjeisiin.

Lähestyin aihetta *tapaustutkimuksena* (case-tutkimus), sillä tämä tutkimustapa sallii aiheen tarkastelun yhteydessä ympäristöönsä ja luonnollisessa tilanteessa ja mahdollistaa tutkittavan aiheen ja siihen liittyvien ongelmien ymmärtämisen. Tapaustutkimus tuntui mielekkäältä lähestymistavalta, koska tutkimusaiheenani oli olemassa oleva rakennuskanta ja koska huomasin tutkimusta aloittaessani, että aiemmat tutkimukset ovat painottuneet kerrostaloihin eikä pientaloihin liittyvää tietoa juuri ollut.

Ikääntyneen kunto, asunnon varustetaso ja tilaratkaisut vaikuttavat asumiseen ja päivittäisten toimintojen mahdollisuuksiin. *Valitsin aineiston keräämisen metodiksi haastattelututkimuksen*, koska koin, että haastattelemalla ikääntyneitä heidän omissa kodeissaan, saisin realistisimman kokonaiskuvan heidän selviytymisestään päivittäisissä toiminnoissa.

Haastattelu on tutkimusmenetelmä, jossa haastattelija esittää kysymyksiä, joihin haastateltava vastaa. Haastattelija tallentaa haastateltavan vastaukset hyväksi katsomallaan menetelmällä. Haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi silloin, kun ei vielä täysin tarkasti tiedetä, minkälaista ilmiötä ollaan tutkimassa tai mitä tarkalleen ottaen ollaan etsimässä. (Nielsen 1993)

Halusin haastatella asukkaita itse, enkä antaa lomaketta täytettäväksi. Näin menettelemällä saatoinkin esittää täydentäviä kysymyksiä, eikä haastateltu kokenut joutuvansa työskentelemään itse. Koin myös, että näin haastattelemalla vastausten tulkinta olisi helpompaa minulle, koska tietäisin, mitä haastateltava on tarkoittanut, eikä vastausten tulkinta jäisi arvailujen varaan. *Käyntihaastattelu* mahdollisti samanaikaisesti ikääntyneen toiminnan tarkastelemisen.

Keräsin aineistoa haastattelemisen lisäksi *havainnoimalla* ikääntyneen ympäristöä. Aineiston analysoinnissa käytin *vertailevaa metodia*, jolloin haastatelluille yhteiset asiat tulivat ilmi.

Huonekohtaisessa inventoinnissa olen toiminnallisuuden arvioinnin perusteena käyttänyt asukkaan omaa kykyä toimia asunnossaan. Lisäksi olen pohtinut asunnon soveltuvuutta liikuntaesteisille, joista pyörätuolin käyttäjä tarvitsee eniten tilaa. Pyörätuolin tilantarpeena olen käyttänyt sen pyörähdysympyrää, jonka halkaisijana olen käyttänyt 1300 mm:ä. Rollaattorin tilantarve on pyörätuolia pienempi ja rollaattorin käyttäjä voi tukeutua wc-tiloissa rollaattorin sijaan tukitankoihin.

Olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota myös kotihoidon työskentelyn mahdollisuuksiin.

1.4. TOTEUTUS

Ymmärtääkseni paremmin ikääntyneen asumiseen liittyviä asioita tutustuin tutkimuksen aluksi ajankohtaisiin aihetta koskeviin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen ja tutustuin lähemmin palveluiden toimintaan tutkittavalla alueella.

Valmistelin haastattelurungon etukäteen siten, että helpommin mitattavissa olevissa asioissa kysymykset olivat hyvin *strukturoiduja*. Näin sain tietoa, jota oli helppo vertailla. Kun halusin tietää tarkemmin haastateltavalle tärkeistä asioista ja uskomuksista, jätin kysymykset avoimemmiksi. Näin uskoin saavani tarkempaa tietoa haastatellun omasta näkökulmasta. Hyvin valmisteltu haastattelurunko antoi myös joustavuutta haastattelutilanteisiin, sillä jos haastateltava ei jaksanut vastata kaikkiin kysymyksiin, saatoin keskittyä olennaisimpiin kysymyksiin.

Käytin haastattelurungon valmistelun apuna Laura Sorrin tekemää Vanhusten asuntojen perusparannustarve Oulussa -haastattelututkimusta ja Oulun kaupungin Sosiaali- ja terveystoimen Esteetöntä elämää -lähiöuudistusprojektin ehkäisevien kotikäyntien haastattelulomaketta. Lisäksi annoin TSA-hankkeen muille tutkijoille mahdollisuuden kommentoida kysymyksiä ja tehdä lisäyksiä.

Pyrin asettamaan kysymykset siten, että haastattelu keskittyi ongelmien sijasta asukkaalle tärkeisiin asioihin. Asunnon fyysisten ominaisuuksien lisäksi kysyin haastateltavilta heidän terveydestään, koska koin näin saavani asumiseen liittyvää tietoa eri näkökulmasta. Samalla myös tilaratkaisujen ja asunnon yksityiskohtien aiheuttamat ongelmat tulivat paremmin ilmi. Lisäksi haastattelu käsitteli pihaa, lähiympäristöä ja palveluita, jotka yhdessä tukivat haastateltavan kotona asumista.

Haastattelujen jälkeen hankin Oulun rakennusvalvontavirastosta tutkittujen rakennusten piirustukset, joiden avulla saatoin suunnitella kehittämissuosituksia. Piirustuksia tarkastellessani kävi ilmi joitakin asuntoihin tehtyjä muutoksia, joista haastateltavat eivät olleet muistaneet mainita tai jotka oli toteutettu ennen haastateltavan muuttoa asuntoon.

1.4.1. Haastateltavien valinta ja suostuminen

Lähestyin haastateltavia puhelimitse, kiinnittämällä ilmoituksia tutkittavan alueen julkisiin tiloihin ja kauppoihin. Arvelin, että ilmoitukset antaisivat kaikille halukkaille mahdollisuuden osallistua. Lisäksi lähestyin haastateltavia Höyhtyän kotihoiton avustuksella lähettämällä hoitajien mukana kirjeen asiakkaille (Liite 2).

Tavoitteena oli haastatella kuutta asukasta kultakin alueelta siten, että tutkittavien vuosikymmenten rakennuskanta olisi edustettuna. Tavoitteena oli haastatella mahdollisimman monenlaisia 55–75-vuotiaita asukkaita, jotta saisin realistisen käsityksen ikääntyneen kunnan heikkenemisestä ja rajoituksista kotirutiineissa.

Haastatelluista kaksi otti itse yhteyttä ilmoitusten perusteella. Kotipalvelun kautta sain haastateltavaksi viisi asukasta. Viiden haastateltavan yhteystiedot sain muiden alueella asuvien kautta ja loput neljä ”lumipallomenetelmällä”, jolloin haastateltavat ilmoittivat osallistumishalukkuudestaan toisen haastatellun välityksellä. Tämä saattoi johtaa siihen, että vain ulospäin suuntautuneet päätyivät haastateltaviksi. Toisaalta tieto siitä, että haastattelija oli käynyt haastattelemassa tuttavien, antoi luottamusta, koska haastateltavalla oli parempi käsitys haastattelun sisällöstä ja usko, etteivät kysymykset ole ylivoimaisen vaikeita.

Vain kaksi asukasta kieltäytyi puhelimesta esitetystä haastattelupyynnöstä. He sanoivat olleensa riittävän monissa tutkimuksissa mukana. Kahden jo haastatelluun lupautuneen asukkaan kunto heikkeni äkillisesti niin paljon, että haastattelusta täytyi luopua.

Pariskunnista molemmat osapuolet haastateltiin vain, jos heistä toinen oli selvästi huonommassa kunnossa. Koin pariskuntien haastattelun erittäin hedelmälliseksi, koska samassa rakennuksessa asuvien haastateltujen vastauksista ilmeni rakennuksen tuottamien fyysisten esteiden laatu kunnan heiketessä.

1.4.2. Haastattelukäynnit

Suoritin haastattelut pääosin joulukuussa–helmikuussa 2004–05. Pihat olivat lumen peitossa ja talveen liittyvät aiheet kuten hiekoittaminen, pimeys ja lumen auraus korostuivat. Jotkin asiat eivät todennäköisesti olisi tulleet ilmi kesällä tehdyissä haastatteluissa.

Sovin haastateltavien kanssa etukäteen ajan, jolloin menisin heitä haastattelemaan. Kerroin jo etukäteen haastattelun luottamuksellisuudesta, sisällöstä ja kuinka kauan haastattelu kestäisi. Mainitsin myös, että mittaisin asunnossa päivittäisiin toimintoihin vaikuttavia asioita, kuten esimerkiksi huoneiden kokoja ja kalusteita, etenkin peseytymis- ja keittiötiloissa.

Aloitin haastattelut taustatiedoista ja kysyin heti aluksi pientalon merkityksestä haastatellulle. Tein muistiinpanoja avoimesti, että haastateltava saattoi halutessaan tarkastaa kirjoittamani. Pyrin siihen, että kysymykset eivät johdattelisi liikaa ja kerroin etukäteen, että kysymyksiin voi halutessaan olla vastaamatta. Omat arvioni kirjasin heti haastattelun päätyttyä. Mittaukset tein vasta lopuksi, koska koin, että haastattelutilanne pysyy näin yhtenäisempänä. Mittausten aikana haastatellut saattoivat vielä lisätä jotakin aiemmin esitettyihin kysymyksiin. En halunnut valokuvata haastateltavien koteja, sillä koin, että se loukkaisi heidän yksityisyyttään ja heikentäisi luottamuksellisuutta.

Haastattelut kestivät keskimäärin 2,5 tuntia. Lyhimpään haastatteluun kului puoli- toista ja pisimpään yli kolme tuntia. Ainoastaan yksi haastateltava ei jaksanut vastata kaikkiin kysymyksiin, vaan jouduin valitsemaan tärkeimmät kysymykset. Haastateltava kuitenkin piristyi haastattelun aikana ja kykeni vastaamaan vielä lisäkysymyksiinkin.

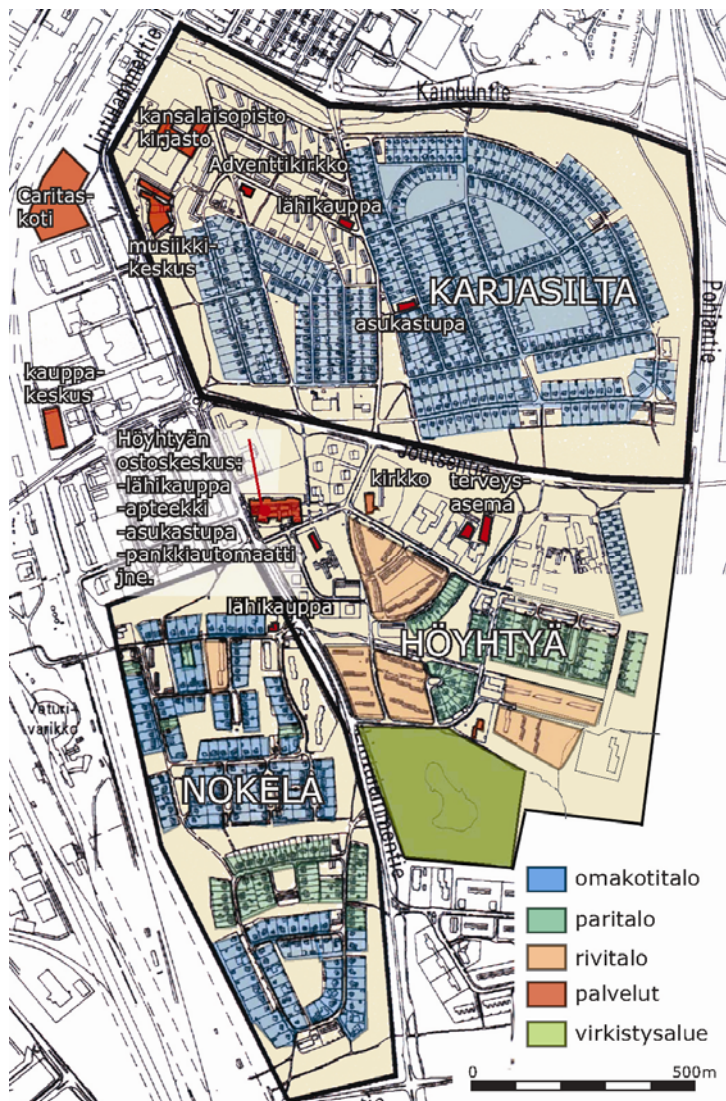


1.5. CASE-TAUSTATIEDOT

TSA-hankkeessa mukana olleen Oulun kaupungin edustajat ehdottivat **case-kohteeksi Höyhtyän suuralueen pientalovaltaisia kaupunginosia: Karjasilta, Nokelaa ja Höyhtyä.**

Höyhtyän suuralueella on aikaisemmin toteutettu lähiuudistusprojekti, jonka tarkoituksena oli edistää esteettömyyttä, sosiaalista toimivuutta ja turvallisuutta ja mahdollistaa näin elinkaariasuminen.

Alue sijaitsee Oulun keskustan tuntumassa ja sen väestö on suhteellisen iäkäs-tä. Kun Oulussa on keskimäärin 12 prosenttia yli 65-vuotiaita, on Karjasillalla lähes joka neljäs yhtä vanha. Höyhtyällä yli 65-vuotiaita on 15 prosenttia ja Nokelassa prosenttiluku on 16. (<http://www.ouka.fi/tilasto/vaesto.html>).



Kuva 1, Case-alue, rakennuskanta ja palvelut

1.5.1. Alueen kuvaus

Karjasillan, Nokelan, Höyhtyän ja Lintulan käsittävä Höyhtyän suuralue on noin kolme kilometriä pitkä ja sen leveys on noin kilometri. Alue on rajautunut länttä rautatiehen ja idässä moottoritiehen. Asuinrakennukset on rakennettu sodan jälkeen, uusimmat 1980-luvulla. Alueella on selkeitä omakoti- ja kerrostaloalueita sekä seka-alueita. Höyhtyän suuralue käsitetään myös Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa omaksi hallinnolliseksi alueekseen.

Karjasilta



Kuvat 2-5. Karjasillan asuinrakennuksia, lähikauppa ja asukastupa

Karjasilta sijaitsee tutkituista alueista lähimpänä keskustaa. Noin kilometrin päässä sijaitsevaan keskustaan pääsee helposti sekä jalan että linja-autolla.

Karjasillan rakennuskanta muodostuu 1950-luvulla rakennetuista matalista kerrostaloista ja jälleenrakennuskauden pientaloista, joita tässä tarkastelen. Alueen kerrostalot ja pientalot on luokiteltu arvokkaaksi rakennuskannaksi Oulussa. Karjasillan pientaloilla on yhteys Suomen arkkitehtiliiton rakennustoimiston standardisointilaitoksessa käynnistettyyn rakennusten tyyppitykseen. (Arvokkaita alueita Oulussa, osa 1, s. 20)

Karjasilta rajautuu kultakin sivultaan suurempiin liikenneväyliin. Asumista liikenteeltä suojaavat puistovyöhykkeet ja pohjoisessa Kaupunginojan varsi.

Karjasillan julkiset rakennukset, terveysasema ja kirkko jäävät eteläisen Joutsentien eteläiselle puolelle. Karjasillan luoteisosassa sijaitsevat puolestaan musiikkikeskus, kirjasto ja Oulu-opisto -kansalaisopisto. Caritas-koti, joka tarjoaa monipuolisia palveluja ja asumista ikääntyneille on heti Joutsentien itäpuolella, musiikkikeskuksen lähellä. Kun Caritas-kodin lähistölle suunniteltu radan alltava

jalankulkuyhteys kaupunkiin saadaan valmiiksi, paranevat yhteydet keskustaan entisestään.

Luonnonmuodoiltaan Karjasilta on tasainen. Jälleenrakennuskauden pientalot sijoittuvat tiiviisti lähelle katua ja jättävät pihat suojausiksi. Kerrostalot on aseteltu funktionalismin oppien mukaisesti väljästi. Rakennusten väliin jää pienehköjä puistikoita ja leikkipuistoja, joista osa on metsäisempiä ja osassa on mahdollisuus pallopeleihin. Kasvillisuus on runsasta koko alueella, mikä lisää katujen viehättävyyttä.

Nokela



Kuvat 6-7. paritaloja Höyhtyällä

Kapea puistokaistale jakaa Nokelan Etu- ja Taka-Nokelaan. Etelässä alueen päättää Poikkimaantie, pohjoisessa on teollisuutta ja Sanomalehti Kalevan painotalo. Etenkin Etu-Nokelassa aluetta länneä rajaava rautatie on vahvasti läsnä.

Nokelan rakennuskanta koostuu pääosin 1950-luvun omakoti- ja paritaloista. Lisäksi alueella on yksi 1960-luvun rivitalo ja matalia polveilevia kerrostaloja Lintulammentien varrella. 1950-luvun kerrostalot radan varrella suojaavat pienimitakaavaisempaa asutusta liikenteeltä.

Etü-Nokelassa rakennukset ryhmittyvät eräänlaisten lenkkikatujen varsille. Kunkin lenkin keskelle jää pieni puistikko. Rakennukset ovat pääosin 1950-luvun tyyppitaloja. Taka-Nokelassa on 1950-luvun puutalojen lisäksi muutamia 1970-luvun tiilisiä omakotitaloja. Tiilitalot asettuvat katutilaan nähden väljemmin ja epäyhtenäisemmin.

Nokelassa on kaksi pientä lähikauppaa. Muut palvelut ovat saatavissa Höyhtyän ostoskeskuksesta, joka sijaitsee heti Nokelan vieressä. Alueen puusto on komeaa ja suurikokoista ja etenkin koivikot ovat alueelle leimallisia.

Höyhtyä



Kuvat 8-10. Rivitaloja höyhtyällä, höyhtyän asukastupa

Höyhtyä sijaitsee Karjasillan ja Nokelan välissä ja se yhdistää tutkittavat alueet. Höyhtyä rajautuu etelässä Lintulammenpuistoon. Pohjoisessa on Joutsentie ja sen takana Karjasilta. Idässä Pohjantie erottaa Höyhtyän seuraavasta suuremmasta lähiöstä, Kaukovainiosta. Lännessä on Nokela Lintulammentien takana.

Lintulammentien varressa on Höyhtyän ostoskeskus, minne alueen palvelut ovat keskittyneet. Apteekki, posti, pankkiautomaatti, päivittäistavaraliike, asukasyhdistyys ja lukuisat pk-yritykset pitävät ostoskeskuksen vireänä. Pienen matkan päässä on kirkko, terveysasema, palvelutalo ja päiväkot.

Etelässä sijaitseva Lintulammenpuisto on tutkittavien kaupunginosien tärkein virkistysalue. Pääosin mäntymetsää kasvava puisto on laaja. Puiston keskellä olevan lammen rantaan on rakennettu nuotiopaikka ja kesäisin puistossa on useita levähdyspaikkoja.

Höyhtyällä on hyvin vaihteleva rakennuskanta. Keskuksen lähellä hallitsevimpia ovat puiset 1950-luvun lopulla rakennetut rivitalot ja pienehköt pistekerrostalot, joita on muutettu viime aikoina hissillisiksi. Kauempana alueen keskuksesta on lenkkikatujen varsille ryhmittäviä paritaloja ja 1960-luvun rivitalotuotantoa.

Puiset kaksikerroksiset ns. selvaaki-rivitalot ovat harvinainen kohde Oulussa ja ne onkin luokiteltu arvokkaaksi kohteeksi. Taloryhmä on rakennettu 1957–61 norjalaisen insinööri Selvagin taloudellisen rakentamisen menetelmiä soveltaen. Rakennukset ovat säilyneet hyvin alkuperäisessä asussaan, tehdyt muutokset ovat luontevia. Rakennusten välillä on vehreitä yhteispihoja asukkaiden omien pihojen lisäksi. Rakennusryhmä muodostaa edelleen hyvin yhtenäisen kokonaisuuden. (Arvokkaita alueita Oulussa, osa 2)

Höyhtyälle leimallisia ovat laajahkot puistovyöhykkeet, joiden läpi alueen kevyt liikenne kulkee.

1.5.2. Haastateltavien taustatiedot

Taulukko 1. Talotyypit, ruokakunnat ja asuinalueet

talotyypit:	
1940-luku, omakotitalo	7
1950-luku, paritalo	6
1960-luku, rivitalo	3
ruokakunnat:	
yksin asui	7
lastensa kanssa ilman puolisoa	2
puolison kanssa	6
alivuokralainen	1
asuinalueet:	
Karjasilta	7
Nokela	2
Höyhtyä	7



Kuva 11 , paritalo Höyhtyällä

Haastateltavaksi suostui yhteensä 16 asukasta tutkitulta alueelta, 11 naista ja viisi miestä. Haastatelluissa oli kaksi pariskuntaa, joista toisessa vaimo oli huomattavasti heikkokuntoisempi ja toisessa mies.

Tavoite, että kultakin asuinalueelta olisi kuusi haastateltavaa, ei toteutunut, mutta koska 1950- ja 1960-lukujen rakennuksia oli sekä Höyhtyällä että Nokelassa, sain eri rakennustyypeistä riittävän tarkan kuvan. Jälleenrakennuskauden pientalojen asukkaita haastattelin seitsemän, 1950-luvun paritalojen asukkaita kuusi ja 1960-luvun rivitaloasukkaita kolme. Kaikki asuivat omistusasunnossa. Haastateltavia ei saatu 1970-luvun pientaloista, sillä alueella oli pientaloja kyseiseltä vuosikymmeneltä vain kymmenkunta.

Haastateltavien ikä vaihteli 56 ja 90 vuoden välillä, vaikka alun perin olin asettanut tavoitteeksi 55–75. Ikääntyneempien mukaan ottaminen oli kuitenkin hyödyllistä tulosten kannalta, koska alle 75-vuotiaita haastattelemalla ei olisi saanut käsitystä huonokuntoisen asukkaan toiminnasta kotonaan.

Yksin asui kuusi haastateltua, joista vain yksi oli mies. Puolison kanssa asui kuusi haastateltua, näistä kaksi haastateltua liikkui epävarmasti. Lastensa kanssa ilman puolisoa asui kaksi haastateltua.

2. HAASTATTELUJEN TULOKSET

2.1. HAASTATELLUT ASUKKAAT

2.1.1. Kunto ja apuvälineet

Suurin osa haastatelluista oli hyväkuntoisia (11/16), eikä tarvinnut kotona liikkumisen apuvälineitä. Varsinkin haastatellut miehet olivat hyvässä kunnossa. Toisaalta haastattelun miehet olivat keskimäärin kymmenen vuotta naisia nuorempia. Hyvässä kunnossa olevilla naisilla (4) oli vain jonkin verran vaikeuksia raskaimmissa taloustöissä.

Yleisesti haastateltavat arvioivat oman terveydentilansa melko hyväksi tai kohtuulliseksi. Vain yksi tuli mielestään heikosti toimeen. Ikääntyneen käsitys omasta kunnosta voi kuitenkin vaihdella suuresti. Yksi haastateltu oli tottunut ottamaan osaa maratoneihin ja Finlandia-hiihtoon, ja kykenemättömyys osallistua niihin tuntui hyvin raskaalta.

Kuulon heikkenemisen mainitsi neljä haastateltavaa, mutta vain yhdellä oli kuulolaite. Näkökyky oli heikentynyt kahdella siten, etteivät he jaksaneet lukea lehtiä pitkään. Vaikka muistin heikkenemisen mainitsi vain neljä haastateltua, uusien asioiden oppimiskykyä pidettiin vain kohtalaisena. Useimpia ei kiinnostanut uusien asioiden, erityisesti ”*teknisten vempainten*“ käytön opettelu.

Haastatelluista kaikki sanoivat asuntonsa sopivan heidän kuntoonsa melko tai erittäin hyvin. Vain yksi epävarmasti liikkuva epäili asuntonsa sopivuutta. Hän totesi kuitenkin, ettei asunnon vaihtaminen vaikuttaisi selviämiseen kotona mitenkään.

Apuvälineet:

Käsitteitä:

Apuvälineillä tarkoitetaan välineitä, joita vajaakuntoinen henkilö tarvitsee selviytyäkseen päivittäisessä elämässään. Terveystieteiden tutkimuskeskus vastaa suurimmasta osasta apuvälineistä. Apuvälineen tarpeen arvio tehdään yksilöllisesti ja se on usein eri ammattiryhmien yhteistyötä. Apuvälineiden lainaus on maksutonta oululaisille.

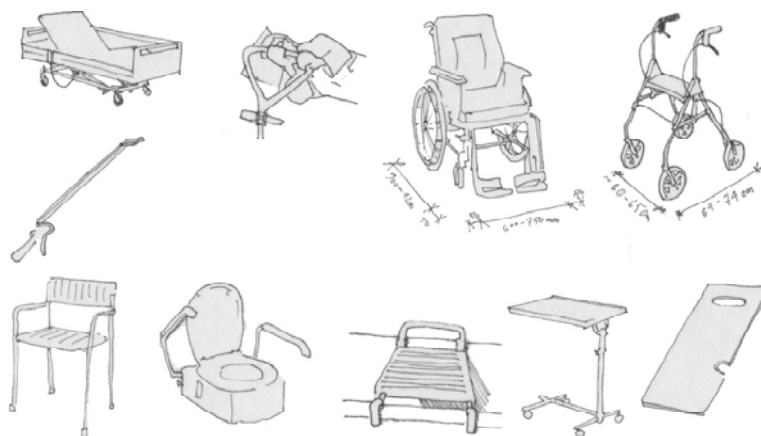
(<http://www.oulu.fi/sote/ikaantyminen/index.html>)

Taulukko 2. Haastateltujen käyttämät apuvälineet

haastateltujen käyttämät apuvälineet	
rollaattori	3
pyörätuoli	1
tarttumapihdit	1
suihkutuoli	3
kuntopyörä	1
erikoissänky	2
tukikaiteet ja nousutuet	3
wc-istuimen korottaja	1
liukulauta	1

Haastateltavista kolme käytti rollaattoria, kaksi ulkotilojen lisäksi myös kotonaan. Rollaattoria käytettiin epävarman liikkumisen ja huimauksen vuoksi. Yhdellä epävarmasti liikkuvalla oli lisäksi tarttumapihdit, jotka helpottivat tavaroiden nostamista.

Yksi haastateltu käytti pyörätuolia. Sähköpyörätuoli oli hänelle käytännöllisempi, sillä ikääntyneenä haastateltavan voimat eivät riittäneet käsikäyttöisen pyörätuolin liikuttamiseen. Pyörätuolin käyttäjällä oli lisäksi apunaan liukulauta, joka helpotti siirtymistä itsenäisesti pyörätuolista vuoteeseen tai wc-istuimelle. Hänellä oli myös sairaalasänky käytössään. Pyörätuolin käyttäjä kertoi, että oli joutunut taistelemaan aikansa, että oli saanut säädettävän sairaalasängyn käyttöönsä. Muuten hän koki olevansa onnekas, sillä hänen poikansa olivat kehittäneet hänelle elämää helpottavia ratkaisuja, kuten sängyn ylle käännettävän pöytätason.



Kuva 12 . Haastateltujen käyttämät apuvälineet: erikoissänky, nousutuki, pyörätuoli, rollaattori, tarttumapihdit, suihkutuoli, wc-istuimen korotin, ammelauta, apupöytä ja liukulauta, jota käytetään helpottamaan siirtymistä pyörätuolista wc-istuimelle tai sänkyyn.

Arvioni haastateltujen kunnosta:

Jaoin haastatellut neljään ryhmään sen mukaan, kuinka itsenäisesti he selviytyivät kotonaan. Kehitysehdotuksissa käsittelen eri vuosikymmenten rakennustyyppien soveltuvuutta näiden neljän ryhmän tarpeisiin.

Taulukko 3. Haastateltujen kunto

Hyväkuntoinen / ei tarvitse apua	7
Heikentynyt lihasvoima ja rajoittuneet liikeradat / Jonkin verran apua tarvitseva	6
Epävarmasti liikkuva / paljon apua tarvitseva	3
Pyörätuolipotilas / liikuntakyvytön	2

Vaikka aineisto oli pieni, on haastattelujen kunnossa havaittavissa yhtenevyyttä tilastokeskuksen tuloksiin, jonka mukaan yli 75-vuotiaista noin 30 prosenttia tarvitsee jatkuvaa ja säännöllistä apua. (Sipiläinen 1999)

2.1.2. Haastateltujen käyttämät palvelut ja muu apu

Haastatelluista suurin osa selvisi päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Avuntarve ilmeni ensimmäiseksi pihatöissä kuten lumenluonnissa ja haravoinnissa ja raskaissa taloustöissä kuten ikkunoiden pesussa. Näihin askareisiin haastatellut saivat apua useimmiten lapsiltaan (10/16), ja sukulaisilta sekä ystäviltä. Etenkin rivitalossa naapuriapu toimi loistavasti.

Haastatelluista yksin asuvat naiset käyttivät eniten alueen pienkiinteistöyhdistyksen tai asukastuvan tarjoamia kiinteistönhoidollisia palveluita. Kaksi haastateltavaa kertoi, kuinka vaikeaa apua oli ollut saada silloin, kun asukas- ja pienkiinteistöyhdistyksiä ei vielä ollut.

Asukastuvat tiedottavat toiminnastaan alueella jaettavassa ilmaislehdessä. Lähes kaikki haastatellut olivat tietoisia asukastuvan tarjoamista palveluista, vaikka vain kolme käytti niitä. Vaikka haastatellut eivät käyttäneet palveluita, he kokivat, että tieto avun saatavuudesta antoi varmuutta arkeen.

Yksi haastateltu kehui verovähennysmahdollisuutta, koska se mahdollisti palveluiden ostamisen, kun sosiaalisin perustein ei kunnan tarjoamia palveluita ollut mahdollista saada. Verovähennysten käyttö vaatii kuitenkin asiaan perehtymistä eikä haastatelluista suurin osa ollut kiinnostunut miettimään raha-asioita.

<p>Käsitteitä</p> <p><i>Kotihoito</i> on asiakkaan kodissa tapahtuvaa hoitoa, joka sisältää sekä kotisairaanhoidon ja kotipalvelun. Kunnissa, joissa sosiaali- ja terveysvirasto on yhdistetty, muodostavat kotipalvelu ja kotisairaanhoidon yhdessä kotihoidon.</p> <p><i>Kotipalveluilla</i> tarkoitetaan asumiseen ja elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. Kotipalveluina järjestetään:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kodinhoitajan tai kotiavustajan antamaa kodissa tapahtuvaa yksilön ja perheen työapua, henkilökohtaista huolenpitoa ja tukemista; sekä -Tukipalveluja, kuten ateria-, vaatehuolto-, kylvytys-, siivous-, kuljetus-, saattaja- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluja. (Sipiläinen 1999). <p><i>Kotisairaanhoido</i> on terveyskeskuksen järjestämää hoidettavan kotona annettavaa sairaanhoitoa ja terveydentilan seurantaa.</p> <p>Säännöllisestä kotihoidosta tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma yhdessä asiakkaan ja mahdollisesti häntä hoitavan tai huoltavan omaisen kanssa.</p> <p>Kotihoidon maksut määräytyvät palveluiden määrän ja asiakkaiden tulojen mukaan. Maksu ei lainkaan saa ylittää palvelun tuotantokustannuksia.</p> <p>(http://www.oulu.ouka.fi/sote/ikaantyminen/kotihoito.html)</p> <p>Käytännössä kotihoidon piiriin päädytään, kun lääkäri tai omaiset huomaavat ikääntyneen toimintakyvyn laskeneen tasolle, jolloin kotona yksin selviäminen ei ole mahdollista. Syynä voi olla alenunut kunto tai esimerkiksi dementiapotilaan lääkitys.</p>
--

Taulukko 4. Haastateltujen käyttämät palvelut

Ateriapalvelu	2
Kotiavustus päivittäin	2
Kotiavustus viikoittain	1
Kylvytyspalvelu	1
Kuljetuspalvelu	2

Kunnan tarjoamia kotipalveluita käytti kuusi haastateltavaa säännöllisesti. Kahden haastateltavan luona kotiavustaja kävi päivittäin lämmittämässä ruoan ja huolehtimassa päivittäisistä tarpeista, kahdelle ateriapalvelu toi ruoan ja yksi

haastateltava kylvetettiin kahdesti viikossa. Kaikki haastateltavat selvisivät itsenäisesti wc:hen.

Kahdella oli ollut jaksoja, jolloin heille oli tuotu palveluja kotiin, mutta kuntoutumisen jälkeen he olivat luopuneet näistä.

Kaksi haastateltavaa käytti kuljetuspalveluita esim. sairaalassa käyntiin, mutta useimmat epävarmasti liikkuvat luottivat enemmän sukulaistensa apuun. Pelättiin, ettei kuljetuspalvelu saavukaan paikalle.

Haastateltavat pitivät saamiaan palveluita hyvinä ja etenkin kotipalvelun työntekijöitä haastatellut kehuivat ystävällisiksi. Julkisuudessakin paljon esillä ollut keskustelu työntekijöiden kiireestä oli haastateltavien mukaan jonkin verran nähtävissä. Haastateltavat sanoivat ymmärtävänsä, ettei työntekijöillä ollut aikaa jäädä rupattelemaan, mutta muuten he hoitivat työnsä hyvin.

Etenkin kolme haastateltua sotaveteraania oli tyytyväisiä saamaansa palveluun. Oulun kaupunki tiedottaa veteraaneille kotiin jaettavassa esitteessä, mitä palveluja heidän on mahdollisuus saada.

Käsitteitä

Omaishoidon tuella tarkoitetaan kotona tapahtuvan huolenpidon turvaamiseksi annettavaa hoitopalkkiota ja palveluita, jotka määritellään hoito- ja palvelusuunnitelmassa. Palkkio riippuu hoidon sitovuudesta ja vaativuudesta. (<http://www.oulu.fi/sote> tarkista loppu)

Omaishoitajana toimi kahden haastatellun pariskunnan toinen osapuoli. **Omaishoitajat kokivat tuen hyvin palkitsevana**, kun hoidettavana oli joka tapauksessa itselle rakas henkilö. Toiselle omaishoitajista työ oli kuitenkin hyvin raskasta, sillä puoliso vaati tautonta huolenpitoa. Haastateltava toivoikin, että myös pitempiä laitosjaksoja olisi helpompi saada hoidettavalle.

Toinen hoidettavista kävi viikoittain Hiirosenkodin päivätoimintakeskuksessa kerhossa, jossa askarreltiin ja juotiin kahvit. Haastateltava oli hyvin innostunut toiminnasta.

Ikääntyneiden lapset (2/16), jotka asuivat vanhempiensa kanssa ja auttoivat näitä säännöllisesti, eivät toimineet omaishoitajina, koska omaishoito sitoi ja vaikutti tuloihin ja tukiin.

Tutkitulla alueella toimii myös Caritas-koti. Haastatelluista yksi kävi kuntoutuksessa siellä. Haastatelluilla oli yleisesti kuitenkin sellainen käsitys, että Caritas-koti oli kallis ja he turvautuivat mieluummin kunnan tarjoamiin palveluihin.

2.1.3. Päivittäiset toiminnot

Useimmat (11/16) haastateltavat kertoivat harrastavansa kevyttä liikuntaa useita kertoja viikossa. Käytännössä tämä merkitsi lyhyitä kävelylenkkejä ja kaupassa käyntiä. Kesällä viisi haastatelluista myös pyöräili. Talvella liukkaus ja sää vähensivät liikuntaa.

Ne, joilla oli koira lemmikkinä, liikkuivat enemmän. Ikääntyneempänä moni ei ollut uskaltanut ottaa uutta koira-aiemman tilalle siinä pelossa, etteivät he kykenisi huolehtimaan siitä kunnan huononnuttua.

Kaikki haastateltavat söivät päivittäin kotonaan lämpimän aterian. Kahdelle ateriapalvelu toi ruoan ja kahdelle kotipalvelu lämmitti lasten valmistaman ruoan. He eivät itse jaksaneet käydä kaupassa tai kertoivat huimauksen vaikeuttavan ruoanlaittoa. Vain kolme haastateltavaa kertoi valmisruokien helpottavan ruoanvalmistusta. Muut kertoivat, että heillä oli aikaa valmistaa ruoka itse. Kaksi haastateltavaa kävi silloin tällöin syömässä asukastuvalla. Yksi haastateltavista sanoi, että asukastuvan ruokailu oli liian aikaisin, eikä hän sen takia käynyt siellä.

Apua haastateltavat tarvitsivat jonkin verran peseytymisessä (3/16). Rajoittuneet liikeradat vaikeuttivat yhden haastatellun pukeutumista. Kaksi haastateltavaa ei

liikkunut lainkaan portaissa yksin. Yhdelle piti muistuttaa lääkkeiden ottamisesta. Lisäksi pyykinpesu tuotti vaikeuksia neljälle haastatellulle.

Saunominen oli ainoa asia, josta kolme haastateltua oli huimauksen takia joutunut kokonaan luopumaan.

Raha-asioiden hoidon oli kaksi haastateltavaa jättänyt lapsilleen. Kahdella oli suoraveloitus yleisimmistä laskuista. Pankkiasioissa luotettiin omiin lapsiin, eikä haluttu muita välikäsiä niitä hoitamaan. Tietokoneella laskujen maksaminen tuntui hyvin epävarmalta, sillä koneella maksaessa ei voinut tietää, oliko maksu mennyt perille. Vain yhdellä haastatellulla oli tietokone kotona käytössä, vaikka useampi sanoi osaavansa käyttää sitä.

Kaikille haastatelluille tuli sanomalehti, jota luettiin säännöllisesti ja sitä pidettiin tärkeänä tiedonsaannin kanavana. Yksi haastatelluista jakoi lehden ystävänsä kanssa ja se luettiin aamupäivisin yhdessä.

Vain yhdellä haastatelluista ei ollut TV:tä. Monet epävarmasti liikkuvat katselivat hyvin paljon televisiota päivän aikana. Vaikka televisio tarjosi ajankulua, koettiin sen kuitenkin vähentävän sosiaalisia kontakteja.

2.1.4. Turvallisuus

Ikääntyneelle turvallisuuden tunne ei merkitse ainoastaan sitä, ettei pelkää väkivaltaa, vaan se on luottamusta omaan selviytymiseen ja uskoa siihen, että apua saa tarvittaessa.

Vain kaksi haastateltavaa koki olonsa turvattomaksi kotonaan. He eivät uskaltaneet avata ovea, jos eivät tieneet, kuka oli tulossa. Ikkunallista kuistia, josta näki tulijan hyvin, ei pidetty ainoastaan myönteisenä piirteenä asuintalossa. Haastatellut kokivat, että tulija näki ulkoa heidän heikkoutensa. Muuten haastateltavilla oli harvemmin turvaketjuja tai – lukkoja kuin kerrostaloissa. (Sorri 2001) Ovisilmä ei ollut yhdessäkään kohteessa tarpeellinen, sillä kaikista asunnoista oli jonkinlainen näköyhteys sisäänkäynnille.

Kolmella haastatellulla oli käytössään turvaranneke. Haastateltu kertoi luottavansa, että saa avun, jos hätä tulee. Sähköpyörätuolissa olevalle turvaranneke oli hyvin tärkeä pyörätuolin jumittumisen varalta. Pariskunnista kenelläkään ei ollut turvaranneketta, koska he luottivat siihen, että toinen on turvana.

2.1.5. Aktiivisuus ja yksinäisyys

Suurin osa haastatelluista kertoi, että he tapaavat tuttaviaan ja omaisiaan viikoittain (10/16) tai jopa päivittäin (2/16). Ne, joilla tapaamiset jäivät harvemmiksi, kiiruhtivat sanomaan olevansa tyytyväisiä juuri näin ja että he viihtyvät paremmin yksin. Moni mainitsi myös, että loma- ja vuodenajat vaikuttavat vieraiden määrään. Tyytyväisyys vieraiden määrään tuntui olevan suoraan verrannollinen lasten määrään. Vain kaksi haastatelluista valitti lasten asuvan liian kaukana.

Pientalossa asuminen tuntui tärkeältä myös lasten kannalta. Se oli lapsuudenkoti ja talossa oli riittävästi tilaa „*lastenlasten tulla yökylään*“.

Puhelin oli kymmenelle haastatellulle hyvin tärkeä yhteydenpitomuoto, pyörätuolissa olevalle haastatellulle se oli ehdottoman tärkeä. Eräs autoton haastateltava sanoi, että puhelimen avulla voi päivittäin säilyttää tuntuman yhteydestä muihin, vaikka muuten kotoa lähteminen olisi hankalaa.

Kolme haastateltavaa kertoi lähettävänsä tekstiviestejä, mutta useimmille tekstiviestit olivat hankalia ja hitaita lähettää. Kirjeitä kirjoitti vain yksi ja postikortteja kaksi haastatelluista. Kahdelle haastateltavalle vieraisilla käyminen oli tärkeämpää kuin yhteydenpito puhelimitse.

Naapurisuhteet olivat kaikilla hyvät. Erityisesti rivitalossa naapurukset olivat saman ikäisiä ja paljon tekemisissä toistensa kanssa. Vain yhden haastateltavan naapurit olivat vasta vaihtuneet. Uudet naapurit olivat haastatellusta hankalat, koska haastateltu ei tiennyt, kuinka toimia heidän kanssaan.

Kahdeksan haastateltavaa osallistui viikoittain erilaisiin harrastuksiin. Näistä erilaisissa kuoroissa kävi kaksi haastateltavaa, kahdella mielenkiinto kohdistui kuntoiluun ja muut osallistuivat erilaisiin kerhoihin ja retkiin. Asukastuvalla oli merkitystä myös osallistumisen kannalta, koska asukastuvan järjestämiin retkiin tuntui olevan helppo osallistua. Eräälle haastateltavalle retket olivat tosin liian mummomaisia.

Ikääntyvien omatoimisen toiminnan tukijana ja sosiaalisten verkostojen vahvistajana asukas- ja kyläyhdistyksillä on merkittävä asema. Esimerkiksi Oulussa Lintulammenasukasyhdistys tarjoaa palveluita ikääntyneiden kotona asumisen turvaamiseksi ja sosiaalisen yksinäisyyden sekä turvattomuuden lievittämiseksi. Asukastupa on eräänlainen asukkaiden olohuone, jossa järjestetään erilaisia kursseja, ajankohtaisia teemailtoja, mahdollisuus ruokailuun ja siellä on mahdollista opetella ja käyttää tietokonetta. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio, 2003)

Monen haastatellun sosiaalinen kanssakäyminen oli vähentynyt heidän jäätyään leskeksi. Usea yksin asuva nainen sanoikin, että osallistuminen olisi helpompaa, jos olisi kaveri, jonka kanssa lähteä.

Kun haastateltavilta kysyttiin, millaista toimintaa he toivoisivat alueelle lisää, toivoi viisi haastateltua yhteislaulutilaisuuksia. Kahta haastateltavaa kiinnostivat kirjallisuuspiirit. Tärkeää oli myös, etteivät harrasteet olisi liian myöhään illalla, kuten usein kansalaisopistoissa.

2.2. ASUINYMPÄRISTÖ

2.2.1 Asuinalue

Kaikki haastatellut olivat asuinalueeseensa tyytyväisiä. Iäkkäämpinä alueelle muuttaneet olivat tietoisesti etsineet pientaloa juuri tutkitulta alueelta kaupungin läheisyyden takia. Suurin osa haastatelluista oli päätenyt alueelle, kun kasvanneelle perheelle oli etsitty suurempaa asuntoa ja alueen tontit olivat olleet sopivalla hetkellä jaossa.

Kun haastatelluilta kysyttiin, mikä oli heille erityisen tärkeää asuinalueella, tärkeimpinä asioina koettiin rauhallisuus ja vehreys. Myös palveluiden läheisyyttä pidettiin tärkeänä. Aluetta pidettiin yleisesti hyvin toimivana ja etenkin alueen oma terveyskeskus sai hyvin paljon positiivista palautetta.

Naapureiden tunteminen toistui vastauksissa. Vaikka naapureiden kanssa ei ollut lähempää kanssakäymistä, oli tärkeää, että *”aidan takan on tuttu naama, jolle voi jutella”*. Rivitaloissa välit saman ikäisten naapureiden kanssa olivat erityisen läheiset.

Alueellisina eroina korostui, että karjasiltalaisille kaupungin läheisyys oli tärkeämpää kuin muille. He olivat ylpeitä siitä, kuinka arvostettu asuinalue on nykyisin. Lintulammenpuiston läheisyys oli höyhtyäläisille tärkeää. Arkkitehtuurin suunnittelukielen kehittäjä Alexander puhuikin kolmen minuutin säännöstä. Sen mukaan ihmiset käyttävät viheralueita, kun ne ovat lähellä. Muissa tapauksissa etäisyyden aiheuttama vaiva on suurempi kuin tarpeen aiheuttama vetovoima. (Halme et. Al. 2004, s. 105)

Karjasillan ja Nokelan haastatellut eivät kokeneet, että asuinalue vaikutti ulkoilun määrään. Sen sijaan Höyhtyällä Lintulammenpuisto lisäsi asukkaiden liikuntaa. *”Täällä puistoon on helppo lähteä. Kaupungissa kaikki on rakennettu niin ahtaasti. Jos siellä asuisi, pitäisi liikuntamahdollisuuksia oikein etsiä.”* Molemmat omaishoitajina toimivat muistivat myös mainita, kuinka kesäisin puistossa oli riittävän tiheässä penkkejä ja sinne uskalsi lähteä heikommassakin kunnossa.

Kun kysyttiin, pelkäsivätkö haastatellut ulkona liikkumista, useimmat vastasivat spontaanisti kieltävästi. Kaatumista pelkäsivät heikkokuntoisimmat ja vanhimmat haastatellut. Heikko kunto lisäsi myös väkivallan pelkoa, jopa niin paljon, ettei yksi haastateltavista poistunut kotoaan lainkaan. Vaikka haastatellut sanoivat, etteivät he pelkää ulkona liikkumista, varsinkin naiset lisäsivät, että he välttävät ulkoilua pimeällä.

Parannuksina alueelle toivottiin lähinnä katujen parempaa kunnossapitoa talvisin ja läpiajoliikenteen rajoittamista. Asukkaat eivät pitäneet tarpeellisena tiedotuspalvelua katujen kunnosta. He eivät tieneet, missä mediassa tieto päivittyisi riittävän nopeasti. Radiokin vaatisi tietyn kanavan kuuntelemista. Useat haastatellut kokivat, että tunsivat alueen käytännön riittävän hyvin ja että ulos katsomalla saattoi itse päätellä, millainen keli on. Tiedotuspalvelua pidettiin jopa holhoavana. Ne haastatellut, jotka autoilivat yhä, pitivät liikenteen poikkeuksista kertovaa tiedotuspalvelua paljon tarpeellisempänä.

Haastattelulomakkeessa ei kysytty katujen aurauksesta. Silti useampi haastateltava mainitsi, että katujen aurauksen jättämät lumivallit kadun ja pihan välissä ovat miltei mahdottomia raivattavia. Myös kadunvarsipostilaatikoiden ja kadun väliin jäävästä kinoksesta saattoi muodostua este postin haulle. Ikääntyneet eivät halunneet odottaa talonmiespalvelua, joka tekisi lumityöt, vaan he halusivat hakea postinsa heti, kun se tuli. Postin ovelle kuljettamista eivät kaikki kuitenkaan halua, sillä tarvetta siihen on vain talvisin ja lähinnä auruuspäivinä.

2.2.2. Pihat

Kun haastatelluilta kysyttiin pihan merkityksestä, ilmeni, että piha oli omakoti- ja paritaloasukkaille tärkeä ellei pääsyy asunnon tyypin valintaan. Oma puutarhaa oleellisempi ominaisuus oli oma rauha ja reviiiri. Rivitaloissa asuvista haastatelluista vain yksi piti omaa pihaa tärkeänä osana asumista, muille pihaa mielisempi oli huonollakin säällä kuiva ja viileä parveke, josta oli kauniit näkymät puistoon.

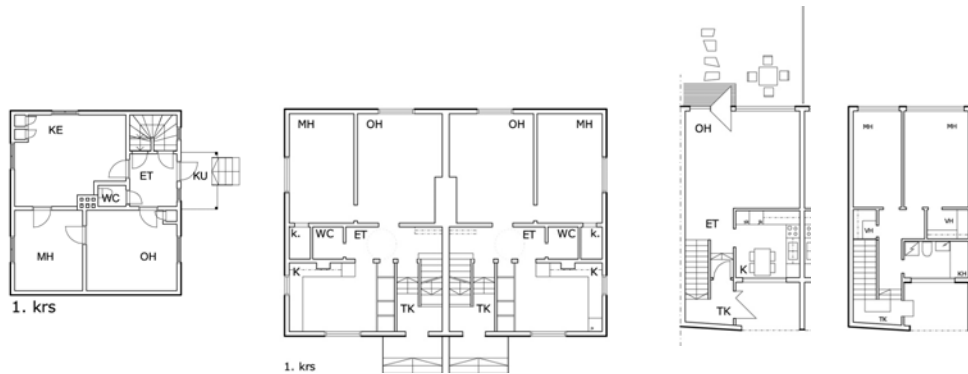
Noin puolet haastatelluista harrasti aktiivisesti puutarhanhoitoa. Niillä, joille oma piha merkitsi lähinnä omaa rauhaa, oli lisäksi kesäasunto luonnon keskellä ja voimavarat puutarhanhoitoon keskitettiin sinne. *“Ilman pihaa olisi melko ankeaa”*

Kun haastatelluilta kysyttiin, lisäsikö oma piha ulkoilun määrää, vastasivat hyväkuntoiset kieltävästi, mutta **epävarmasti liikkuville haastatelluille piha oli ensiarvoisen tärkeä**. Pihalla uskalsi olla, koska tiesi aina pääsevänsä lepäämään tarpeen tullen. Kesällä suurin osa heikommassakin kunnossa olevista selviytyi sisäänkäynnin portaista pihalle ja saattoi siellä puuhastella. Puuhailua pidettiin hyvänä liikuntana. Tärkeää oli myös, että omalla pihalla sai asiat tehdä omaan tahtiin. Pieni haravointikin saattoi olla ylpeydenaihe heikkokuntoiselle. *“Voin kertoa naapurille ja se saa sitten ihmetellä”*

Haastatellut käyttivät pihaansa puutarhanhoitoon, istuskeluun ja harrastetarvikkeiden säilytykseen. Konkreettisia pihan parannustoiveita oli harvoilla. Valaistus koettiin riittäväksi. Yleisin toive oli kuiva istuskelupaikka, jossa saattoi keväällä ja syksylläkin oleskella. Haastattelemalleni pyörätuolin käyttäjälle kuistin yhteyteen rakennettu terassi oli kesäisin elinehto. Kuistilla saattoi hoitaa ruukkukasveja ja kuistiin on myös helpompi liittää pyörätuolin vaatimat pitkät luiskat. Piharakennuksia oli noin puolella haastatelluista. Niissä käytettiin lähinnä varastoina. Vain kahden piharakennuksen yhteyteen oli toteutettu istuskelukatos.

Ikääntyneet osaavat myös käyttää pihaansa luovasti. Kun poistuminen omalta pihalta kävi mahdottomaksi, ryhtyi eräs haastateltavista polkemaan piharakennuksen katoksen alla kuntopyörää. Pihallaan hän saattoi kuntoilla omaan tahtiinsa sekä nauttia ulkoilmasta.

2.3. ASUNNOT



Kuva 13. Tyypillisiä asuntopohjia, joihin ei ole tehty muutoksia. 1940-luvulta Sosiaaliministeriön suurempi talotyyppi, 1950-luvulta paritalo Omakotityyppi 20 A, ja 1960-luvulta arkkitehti Kerolan suunnittelema rivitaloasunto.

Haastateltujen asunnoista pienimmissä oli kolme asuinhuonetta ja keittiö. Suurimmissa oli neljä makuuhuonetta, suuri olohuone ja keittiö. Lähes kaikissa asunnoissa oli lisäksi kellariin sijoitettuja harrastetiloja ja sauna. Asuntojen koot (ilman kellaritiloja) vaihtelivat 72 ja 99 m² välillä. Eniten tilaa käyttösään oli ruotsalaistalojen asukkailla ja vähiten rivitaloasukkailla.

Kaikki asunnot olivat omistusasuntoja. Yhden rintamamiestalon asukas oli itse rakentanut talonsa, paritaloista kaksi oli itse rakennettu ja yhteen paritaloon oli pariskunta muuttanut heti sen valmistumisen jälkeen.

Asukkaat olivat muuttaneet asuntoonsa keskimäärin 37-vuotiaana, kun kasvanut perhe oli vaatinut suurempaa asuntoa. Niistä asukkaista, jotka eivät olleet rakentaneet taloaan itse, suurin osa oli tehnyt pian muuttonsa jälkeen muutostöitä. Erityisesti keittiön olivat haastatellut muuttaneet näköisekseen.

Ikääntynyt pyörätuolin käyttäjä on usein heikompi kuntoisempi kuin liikuntakykynsä menettänyt nuori. Siksi mahdolliset luiskaratkaisut ja muut viralliset mitoitussuhteet voivat luoda ikääntyneelle mahdottomia esteitä. Huonompikuntoiset haastatellut asuivat yhtä lukuun ottamatta lastensa kanssa. Vaikka lapset eivät toimineetkaan omaishoitajasuhteessa vanhempiinsa, olisi ilman heitä asuminen pientalossa ollut huomattavasti vaikeampaa, ellei mahdotonta.

Tehdyt korjaukset ja muutostyöt:

Haastateltavat olivat muuttaneet asunnon keittiön näköisekseen pian muuton jälkeen, viimeistään kymmenen vuoden kuluessa. Keittiön modernisointi olikin yleisin muutostyö. Useimmissa kohteissa oli jouduttu katto uusimaan tai maa-laamaan viimeisen kymmenen vuoden aikana. Muissa tiloissa muutosten taso vaihteli paljon. Varsinkin kylpyhuoneiden tason kirjo oli laaja. Osassa oli vielä alkuperäiset betonilattiat ja osassa ne oli uusittu viime vuosina. Wc:hen oli koskettu vähiten.

Asumismukavuutta oli parannettu erityisesti lämmitysjärjestelmien muuttamisella. Karjasillalla puulämmityksestä oli luovuttu nopeasti ja hankittu öljylämmitys tilalle. Muilla alueilla on joko alusta alkaen ollut, tai on myöhemmin siirrytty kaukolämpöverkkoon. Vain yhdessä paritalokohteessa Höyhtyällä ja yhdessä jälleenrakennuskauden pientalossa oli suora sähkölämmitys. Näissä kohteissa sähköllä lämmittäminen tuntui asukkaan mukaan öljyä helpommalta ratkaisulta

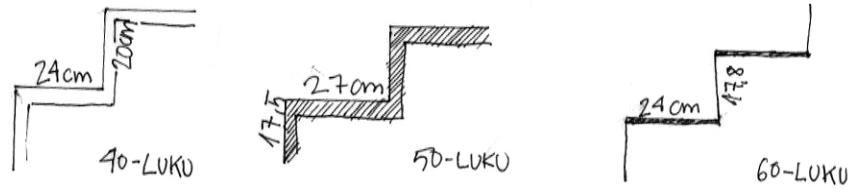
Muutoksia ikääntyneen asumisen helpottamiseksi oli tehty vähän. Wc- ja pesutiloja oli muutettu kahdessa kohteessa ja tukikaiteita ja -kahvoja lisätty kuuteen kohteeseen. Vapaisiin kulkureitteihin oli kiinnitetty erityisesti huomiota vain kahdessa kohteessa. Yksi haastateltava oli luopunut matoista ja toinen oli vaihtanut ne kevyempiin, joita oli helpompi käsitellä. Kynnyksiä oli poistettu kuudessa kohteessa, mutta niistä vain kahdessa oli toimeen ryhdytty selviytymisen helpottamiseksi.

Ääneneristykseen oltiin yleisesti tyytyväisiä, vain kahdessa paritalossa sitä oli parannettu, toisessa naapureiden, toisessa rautatien melun takia. Vain yksi haastateltava valitti alueen läpiajoliikenteen häiritsevän.

Seinien tiiviyteen oltiin myös tyytyväisiä, eikä vetoa asunnoissa juuri tuntunut. Remonteissa olikin kiinnitetty huomiota ikkunoiden tiivistämiseen. 1960-luvun rivitalojen ikkunat vetivät ja kahdessa jälleenrakennuskauden pientalossa olivat haastateltavien mukaan purut laskeutuneet. Kahdessa jälleenrakennuskauden pientalossa haastateltu pyysi sulkemaan eteisen oven vedon takia.

Yleisesti asunnot olivat siistejä ja viihtyisiä ja valaistus oli joitakin eteisiä lukuun ottamatta kohtalaisen hyvä. Pikaista pintaremonttia kaipasi kuitenkin kaksi asuntoa ja pyörätuolin käyttäjän kotona varsinkin eteisen nurkat olivat kolhiutuneet.

2.3.1. Portaat ja esteettömyys



Kuva 14. Portaiden jyrkkyys eri vuosikymmeninä

Jälleenrakennuskauden omakotitalojen haastatellut asukkaat pitivät asunnon sisäisiä portaita hankalina ja ahtaina. Jyrkimmissä portaissa nousu saattoi olla jopa 24 cm ja etenemä saman verran. **Kukaan ei kuitenkaan kokenut portaita esteeksi tämänhetkisellemme asumiselle**, sillä tärkeimmät asumisen toiminnot sijaitsivat maantasokerroksessa. Pyörätuoliasukkaalle oli rakennettu asuinkerrokseen inva-mitotettu kylpyhuone, jonka saamiseen haastateltu oli todella tyytyväinen. Kaksi epävarmimmin liikkuvaa haastateltua ei käynyt kellarissa tai yläkerrassa lainkaan yksin, vaan ainoastaan omaisen tai kotihoitajan avustamina. He kysyivätkin suoraan, mihin pesutilat kannattaisi ensimmäisessä kerroksessa sijoittaa. Ulkoportaista he selvisivät kesällä itsenäisesti.

Kahdelle epävarmimmin liikkuvalla haastatellulla oli lisätty portaisiin kaiteet ja liukuesteet. Yksi haastatelluista oli harkinnut porrasjärjestelyiden muuttamista, mutta oli luopunut ajatuksesta, koska koki muutoksen liian työläänä ja vaativan liikaa tilajärjestelyjä. Yhteen kohteeseen oli ennen haastatellun sinne muuttamista tehty porras keittiöstä kellariin. Porras oli ahtaampi ja vaarallisempi kuin yksikään toinen, vaikka se oli lisätty 1980-luvulla.

Paritalojen sisäänkäynnin porrasjärjestelyt olivat monimutkaiset, sillä pari askelmaa oli ulkona ja muutama sisällä eteistilassa. Ulkoportaissa ei ollut lainkaan kaiteita. Sisällä, ennen nousua asuinkerrokseen oli kuitenkin tilaa säilyttää rolaattoria. Sisällä portaiden jyrkkyys oli nykystandardien mukainen, etenemä oli 27 cm ja nousu 18 cm. Omakotitalon tavoin paritalojen asukkaat asuivat pääasiassa maantasokerroksessa, johon mahtui keittiö, makuuhuone, olohuone ja wc. Paritaloasukkaista yhdelle oli lisätty portaisiin huterahkot kaiteet kunnon heikkenemisen vuoksi.

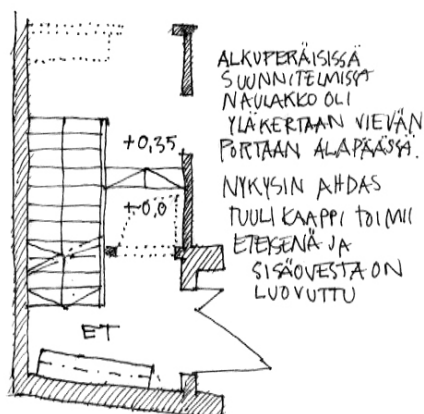
Rivitaloissa 1960-luvun talotyypissä tullaan suoraan maantasossa sisään. Alun perin tuulikaapiksi suunniteltu eteinen on kaksi askelmaa varsinaista asuinkerrosta alempana. Portaiden suhteen alueen **1960-luvun rivitalo on ongelmallisin** ikääntyntä ajatellen. Sen lisäksi, että eteisen ja asuinkerroksen välillä on tasoero, on eteinen ahdas ja sieltä avautuu porrassyöksy suoraan kellariin. Silti näissäkin kohteissa haastatellut suhtautuivat portaisiin todella positiivisesti. Heille portaat olivat hyvä liikunnan lähde ja portailla istuen oli kengät helppo vetää jalkaan.

Nousu toiseen kerrokseen oli suhteellisen jyrkkä (nousu 18, etenemä 24 cm). Ongelmallisinta tutkituissa rivitaloissa oli se, että ensimmäisessä kerroksessa ei ollut lainkaan wc-tiloja tai makuuhuonetta. Toisaalta ikääntyneen elämä voidaan järjestää olohuoneeseen, mutta peruslähtökohtana soisi olevan, että ikääntynyt voi erottaa eri asumisen toiminnot toisistaan.

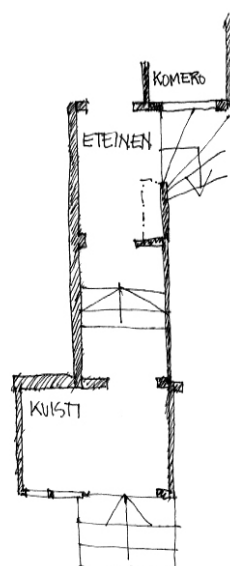
Vammaispalvelu suhtautuu asuntoihin, joissa asumisen voisi järjestää vain porrashissin avulla, hyvin kielteisesti. Yleensä asukkaalle suositellaan muuttamista, jos asuminen olisi mahdollista vain kalliiseen porrashissiin turvautuen.

Kotihoidon henkilökunnalle portaat tuottavat paljon ongelmia. Ahtaissa portaissa asiakkaan avustaminen on vaarallista ja epäergonomista sekä asiakkaalle että hoitajalle.

2.3.2. Kuisti ja eteinen



15



16

Kuva 15. Kerolan rivitalon eteisratkaisu, jossa tuulikaappi on muutettu eteiseksi ja asuinkerrokseen johtaa kaksi askelmaa.

Kuva 16. 1950-luvun paritalon eteinen, jossa on lukuisia tasoeroja.

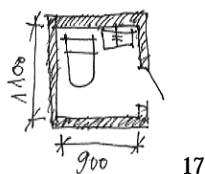
Koska eteiseen tarvittavaa tilaa on pidetty toisarvoisena, on se jäänyt hyvin pieneksi. Inventoiduissa rivitaloissa ei ollut kunnollista eteistilaa lainkaan, vaan sisään tultiin eräänlaiselle asunnon sisäiselle porrastasanteelle, jonka koko oli 200 x 150 cm. Erillistä tuulikaappia ei ollut. Joistakin asunnoista oli jopa poistettu asuinkerrokseen johtanut ovi. Silti yksikään haastateltu ei valittanut vedosta. Eteiseen oli tavallisesti sijoitettu naulakko ja mahdollisesti jakkara.

Myös jälleenrakennuskauden pientalojen eteistilat olivat hyvin ahtaat. Rakennuksiin on kuitenkin useimmiten lisätty kuisti, jolloin säilytystilaa, joskin lämmitätöntä, on runsaasti käytössä.

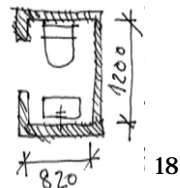
Paritaloista vain yhdessä oli erillinen kuisti. Kaikissa oli runsaasti eteistilaa, mutta pitkien käytävämäisten tilojen kalustettavuus ei ollut helppoa. Käynti vaatekomerolle saattoi sijaita yläkertaan vievien portaiden varrella. Eteistilan runsaus paritaloissa johtui osaksi siitä, että ne oli suunniteltu palvelemaan kahtakin ruokakuntaa yhtäaikaisesti.

Yleisesti ottaen eteistilat olivat yllättävänkin valoisia. Kaikissa rakennuksissa oli paritaloja lukuun ottamatta eteisessä ikkuna vähintään kuistille. Paritaloissa pimeys ja tasoerot tekivät eteisistä hyvin vaarallisia.

2.3.3. WC-tilat



17



18

Kuva 17. Tyypillinen 1940-luvulla rakennettu wc

Kuva 18. 1950-luvun mitoitus

Rintamamiestaloissa wc-tilat on sijoitettu perinteisesti rakennusrungon keskelle hormien viereen. Wc:t olivat pieniä, pienin 90 x 95 cm, suurin 90 x 120 cm. Vain pyörätuolin käyttäjälle oli rakennettu uusi wc, muut **epävarmasti liikkuvat kykenivät käyttämään pientäkin wc:tä ongelmitta**, sillä tukikahvat korvasivat rolaattorin tarpeen.

Wc:ssä oli tehty vain pieniä pintakorjauksia, seinät olivat kiviaineiset hormin kohdalta ja muualla oli lastulevy tai tapetti ja lattialla muovimatto. Vain yhdessä kohteessa ei ollut wc-istuinta vaihdettu kertaalleen. Kaikissa kohteissa oli myös yhdellä kädellä operoitava hana.

Paritaloissa wc:t olivat hieman tilavammat, pienin 125 x 140 cm, suurin 90 x 180 cm.

Rivitaloissa ongelmallisinta oli wc:iden puute maantasokerroksessa, kun wc:t oli sijoitettu toisen kerroksen pesutiloihin. Yhdelle haastateltavalle oli rakennettu toinen wc saunan yhteyteen kellariin.

Wc:iden oviaukot olivat suuressa osassa kohteista kapeita, alle 60 cm. Kynnykset olivat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta 2 cm korkeat tai alle. Wc-istuimet olivat yleisiä malleja, vain yhdellä asukkaalla oli käytössä wc-istuimen korotin. Vaikka haastateltava liikkui epävarmasti, saattoi hän olla tyytyväinen ja kokea matalan wc-istuimen mahdollista uutta ja korkeampaa toimivammaksi. *”Minä olen muutenkin tällänen pikkunen.”*

Kahteen kohteeseen oli rakennettu inva-wc selviytymisen helpottamiseksi, tosin toinen niistä ei ollut pyörätuolimitoitettu. Pyörätuolin käyttäjälle oli wc suunniteltu aluksi väärin. Wc-istuin oli asennettu siten, ettei haastateltava kyennyt siirtymään pyörätuolista istuimelle. Ongelma oli ratkaistu kääntämällä wc-istuinta 90 astetta. Haastateltu kertoi myös, että hän koki wc-istuimeen kiinnitetyt tukitangot liian huterina ja tuki itseään mieluummin wc:n viereen seinään kiinnitettyyn tankoon.

Tangon lisäksi hän käytti liukulautaa helpottamaan siirtymistä. Haastateltavalle olisi ollut hyödyllistä, jos hän olisi päässyt kokeilemaan Oulun Apuvälinelainamon Kokkeilukotia. Siellä voidaan lavastaa asiakkaan kotia vastaava tilanne säättämällä esimerkiksi kylpyhuone asiakkaan kotona olevaa vastaavaksi ja kokeilla, mitkä ratkaisut toimivat parhaiten.

Apuvälinelainaatossa korostettiin, että sairaalassa toimivat ratkaisut kuten kiinteät suihkutuolit, joihin asiakkaat mieltyvät, eivät välttämättä toimi kotiloissa ja asiakkaat joutuvat pettymään.

Haastateltavan kannalta epäonnekasta oli ollut se, ettei kylpyhuoneremonttia ollut suunnittelemassa inva-asumiseen perehtynyt ammattilainen vaan hoiva-alan ammattilainen.

Wc:itten ongelmana lähes kaikissa kohteissa oli säilytystilan puute. Seinille ja nurkkiin oli ripustettu metallikoreja ja lattialla oli metallirullakkokoreja. Vain yhdessä rintamamiestalossa ja yhdessä rivitalossa oli rakennettu laskutaso käsienspesualtaan ympärille. Pari- ja rivitaloissa oli wc:hen sijoitettu edes jonkinlainen kaappi.

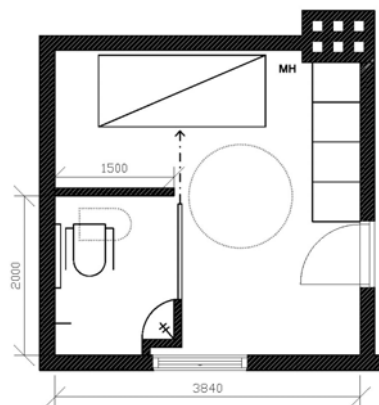
2.3.4. Peseytymistilat

Rintamamiestaloissa pesutilojen taso vaihteli eniten. Kaikissa pesutilat sijoituivat kellariin saunan yhteyteen. Kahteen asuntoon oli kylpyhuoneremontin yhteydessä lisätty wc-istuin, yhteen oli rakennettu erillinen wc pesutilojen viereen. Lähes alkuperäisessä asussaan betonilattiaisena ja muovisin seinäpaneelein oli kaksi kohdetta. Kolmessa kohteessa oli tehty kylpyhuoneremontti 1980-luvun jälkeen. Yhteen oli tehty pintaremonttia ja aiemmin avoin sauna-pesutila oli jaettu seinäkein osiin. Vain yhteen rintamamiestaloon oli rakennettu inva-mitotettu kylpyhuone. Ratkaisu oli kuitenkin kömpelö ja haastateltava sanoi itsekin, että kun rakennetaan, toivoisi kunnollista eikä vain välttävää ratkaisua.

Kuva 19

Esimerkki epäonnistuneesta suunnittelusta:

Fysioterapeutin suunnittelemassa wc:ssä istuin oli aluksi sijoitettu siten, ettei asukas kyennyt siirtymään pyörätuolista istuimelle. Kylpyhuoneeseen oli aluksi suunniteltu 80 cm leveää saranaovea ja ainoastaan itse hankittu liukuovi mahdollisti kylpyhuoneen käytön. Vanhoille vaatekaapeille ei pyörätuolissa päässyt, vaan asukas säilytti vaatteitaan lattialle pinotuissa muovilaatikoissa.



Kuva 19. Epäonnistunut INVA-

WC

Lähes kaikki paritalojen asukkaat olivat asuneet taloissaan rakentamisesta lähtien. Pesutilat olivatkin alkuperäisessä kunnossa. Vain yhdessä kohteessa oli alun perin ollut vain pihasauna ja rakennuksen yläkertaan oli 1960-luvulla rakennettu pieni ja ahdas kylpyhuone. Kellareihin sijoittuvat alkuperäiset pesutilat olivat hyvin avarat. Yhden paritalon sauna- ja pesutilat olivat seinänaapurin kanssa yhteiset.

Lattia oli kaikissa kiviaineinen ja maalattu, mikä teki lattiasta liukkaan. Haastateltavat tosin sanoivat kiven karheuden tekevän lattiasta vähemmän liukkaan.

Yhteen kohteeseen oli rakennettu pesutilat laajentamalla maantasokerroksen wc:tä makuuhuoneen komeroon. Uusi kylpyhuone oli ahdas, mutta palveli tarkoitustaan hyvin.

Rivitaloissa pesutilat sijoituivat alkujaankin toiseen kerrokseen. Vain yhdelle haastateltavalle oli rakennettu kellariin sauna ja kylpyhuone. Toisen kerroksen kylpyhuone oli mitoitettu tehokkaasti niin, että pesukonekin mahtui muiden kalusteiden jatkoksi. Alkuperäinen amme oli poistettu yhdeltä asukkaalta. Muut kertoivat, että varovaisuutta vaadittiin ammeeseen noustaessa ja siellä kylpiessä. Yksi haastateltu piti ammeessaan muovijakkaraa, toisella oli karkeita tarroja liukastumista estämässä. Jakkaraa ammeessa pitänyt oli harkinnut ammelaudan hankkimista turvallisuuden tähden, mutta koska ei tiennyt, mistä niitä olisi saatavilla, oli asia unohtunut.

Rivitaloissa kylpyhuoneet oli sijoitettu ulkoseinälle ja niissä oli suuri ikkuna, jota kaikki haastateltavat arvostivat. Ongelmallisimmaksi haastatellut kokivat pyykkikoneiden vedenpoiston, jota varten letkuja joutui vetämään wc-istuimen yli.

Kaikkien vuosikymmenten kohteissa ongelmallisinta pesutiloissa oli se, että ne sijoituivat muihin kuin maantasokerrokseen. Säilytystiloja ja laskupintaa oli vähän. Säilytystilojen puute ja etenkin asumisvuosien aikana kertyneet kipot ja pesusoikot vaikeuttivat siivottavuutta. Pesutilat olivat kuitenkin tilavat ja niihin saisi helposti lisättyä säilytystilaa.

Lähes kaikissa remontoituissa pesutiloissa oli lattioihin laitettu klinkkerit, jotka ovat turvallisemmat kuin muovimatto, joka on liukas ja kitkamattomana kerää paljon likaa. Vain kahdessa kohteessa oli korjauksen yhteydessä käytetty muovimattoa.

2.3.5. Sauna

Kolmellatoista haastatellulla oli sauna käytössään. Yhteen rivitaloasuntoon sauna oli lisätty jälkeempään, muissa rakennustyypeissä oli ollut sauna alusta lähtien. Kuusi saunoista oli hyvin alkeellisessa ja lähes alkuperäisessä kunnossa. Nämä saunat olivat poikkeuksetta ikääntyneimpien asukkaiden saunoja. Vain lauteita oli vaihdettu ja pintoja hieman maalattu. Lattia oli näissä kohteissa paljaalla tai maalatulla betonipinnalla. Varsinkin maalattu betonipinta oli asukkaiden mukaan märkänä hyvin liukas. Muutamit muutkin asukkaat valittivat saunan lattian liukautta. Asukkaista kaksi pitikin liukastumista estäviä mattoja saunan lattialla. Yhdessä kohteessa oli jopa vanha muuripata säilynyt ja yhä käytössä.

Saunat olivat hyvin tilavia, mutta ne sijaitsivat kaikki kellarikerroksessa, jolloin ne eivät tilavuudestaan huolimatta palvelleet liikuntaesteisiä. Vain yhden saunan leveys oli alle 2 m.

Turvallisimmalta vaikuttivat lauteet, joissa alin porras oli kiinteä eikä siirrettävä jakkara. Kiinteä jakkara vaikeuttaa siivoamista lauteiden alta. Yhdessä kohteessa kiinteä porras oli käännettävissä saranoiden varassa alimman lauteen päälle, mikä oli asukkaan mukaan kätevä ratkaisu.

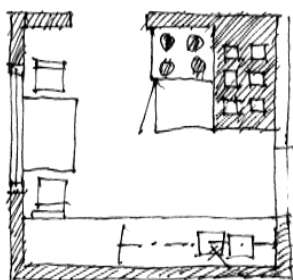
Saunojen turvallisuudessa oli huterien askelmien lisäksi puutteita kaiteissa. Viidessä kohteessa ei ollut minkäänlaisia kaiteita. Vain kolmet kaiteet olivat todella

hyvät. Muut olivat huteria, hyvin matalia tai vain kiukaan edessä. Haastatelluista kaksi sanoi välttävänsä saunomista huimauksen tähden.

Yhdeksässä kohteessa oli puukiuas. Aasukkaat olivat valinneet uusittuihinkin saunoihin puukiukaita, sillä tilavaan saunaan sellainen on helpompi sijoittaa kuin ahtaaseen huoneistos saunaan.

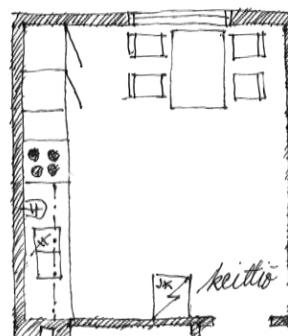
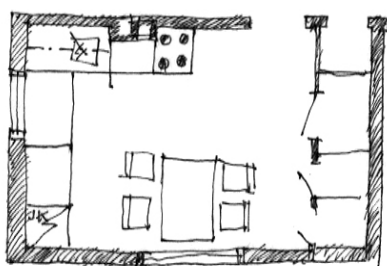
2.3.6. Keittiö

Keittiöt olivat kaikissa kohteissa niin suuria, että niihin saattoi sijoittaa ainakin pienen ruokapöydän. Lähes kaikki haastatellut söivätkin keittiössä. Vain pyörätuolin käyttäjälle keittiö oli liian ahdas, eikä hän mahtunut sinne laittamaan ruokaa. Toisaalta keittiön kalustuskaan ei ollut kovin käytännöllinen. Haastatellun lapset valmistivat hänelle päivittäin ruoan, jonka haastateltu söi joko olohuoneessa tai sängyssään.



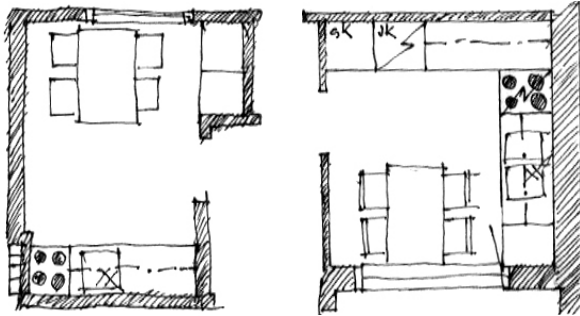
Kuva 20. 1940-luvun omakotitalojen ahtain keittiö Ruotsin lahjatalo 2:ssa.

Omakotitaloista Ruotsin lahjataloissa oli hyvin ahtaat keittiöt, sillä ruokailu on alun perin suunniteltu tapahtuvaksi tilavassa olohuoneessa. Ahtaissa keittiöissä suurin ongelma oli laskutilan vähyys, muuten haastatellut olivat saaneet tarvittavat kalusteet, jopa pienen ruokapöydän mahtumaan. Muissa jälleenrakennuskauden pientaloissa oli avarammat keittiöt, yhdessä tyypissä jopa koko haastattelun suurin (4,9 x 3,6 m).



Kuva 21. 1950-luvun paritalojen keittiöt ovat tilavia. Osassa kalustus jää yhdelle seinälle, mikä tekee ikääntyneen ruoanlaitosta raskaampaa kuin L-keittiössä.

Paritalojen keittiöt olivat keskimäärin tilavimpia (2,6 x 4,1 m – 3,6 x 3,25 m). Ikkunat olivat suuret ja keittiöt olivat hyvin valoisia. Kalusteet oli sijoitettu yhdelle tai kahdelle seinustalle muun tilan jäädessä ruokailuun.



Kuva 22. Rivitalojen keittiöiden mitoitus on hyvin tiukka. Silti etenkin arkkitehti Kerolan suunnittelema keittiö on hyvin toimiva ja siinä on riittävästi laskutilaa

Rivitalojen keittiöt oli mitoitettu hyvin tiukasti. Keittiöt olivat kuitenkin hyvin toimivat. Yksi haastateltava kertoi, ettei suuria sukupäivällisiä voinut järjestää tilanpuutteen takia, mutta oli muuten tyytyväinen. Rivitalokohteissa olivat alkuperäiset oviaukot hyvin kapeat (67 cm). Yhdessä kohteessa aukko oli kaksinkertaistettu, mikä oli lisännyt koko tilan avaruutta huomattavasti.

Astianpesukone oli käytössä vain puolella haastatelluista. Monet kokivat, että heillä on riittävästi aikaa tiskata käsin. He sanoivat myös, ettei likaisia astioita tule riittävästi yksin asuessa.

Pakastin oli keittiössä vain viidellä haastatelluista. Muilla se oli tilanpuutteen takia sijoitettu muihin tiloihin, useimmiten kellariin. Yhdelle oli asumisen helpottamiseksi siirretty pakastin keittiöön. Pakastinta ei ollut lainkaan kahdella haastatelluista. Mikroaaltouuni oli 13:lla, kolmelle näistä mikroaaltouuni oli hankittu asumisen helpottamiseksi. Tälle ei kuitenkaan ollut tilaa ahtaimmissa keittiöissä.

Kaapistojen korkeus on kasvanut hieman 1940-luvulta ja etenkin ikääntyneimmät haastatellut valittivat astiankuivauskaapin hyllyjen olevan liian korkealla. Monella oli käytössään taloustikkaat, mutta vain yhdellä haastatelluista ne olivat tukevat

ja niissä oli tukikaide. Monet haastatelluista kertoivat jopa kiipeävänsä tuolille, jos tarvitsivat jotain todella korkealta.

Rivitaloissa kaikki kierrättivät jätteistään suurimman osan. Tilaa kierrättämiseksi oli keittiön kaapeissa tai uusissa roskavetolaatikoissa. Muissa rakennustyypeissä kierrättäminen oli vähäisempää. Niissä kierrätettävää tavaraa säilytettiin kellarissa ja eteisissä, koska keittiössä ei ollut sille varattua tilaa.

2.3.7. Kodinhoitotilat

Vain yhteen omakotitaloon oli tehty ensimmäiseen kerrokseen entisen pienehkön makuuhuoneen tilalle kodinhoitotila. Muissa kohteissa kodinhoito oli hajautettu kellarin eri tiloihin. Pyykin kuivaus saattoi olla kellarin puuvarastossa. Yhdessä omakotitalossa pesukone ei ollut pesutiloissa vaan muualla kellarissa. Silittäminen ja muut vaatteiden huoltoon liittyvät työt tehtiin useimmiten kellarin harrastetiloissa.

Kellareissa oli yleisesti verrattain huono valaistus ja osalla vanhemmista haastatelluista oli pinoittain tavaraa seinien vierustoilla. Kunnollista säilytystilaa oli vähän, vaikka tilaa olisi ollut runsaasti. Myös kotihoidon työntekijöiden mukaan ikääntyneiden haluttomuus luopua tavaroistaan ja runsas huonekalujen määrä haittaavat työntekoa. Lisäksi asumisen ja vaatehuollon jakautuminen eri kerroksiin kasvattaa työmäärää.

Paritaloissa kodinhoito oli neljällä haastatellulla sijoitettu kellaritiloihin. Vain yksi pesukone oli sijoitettu saunan pesutiloihin. Yhdellä asukkaalla oli pesukone keittiössään.

Rivitaloissa kaikki pesivät pyykkinsä yläkerrassa, jonne oli kylpyhuoneeseen varattu tilaa pesukoneelle jo suunnitteluvaiheessa. Muita kodinhoitotiloja ei ollut. Useat asukkaat käyttivät kellariaan silitykseen ja muuhun kodinhoitoon.

2.3.8. Muut tilat

Makuuhuoneiden ja olohuoneiden toimivuudella ei ole niin suurta merkitystä ikääntyneen asumiselle kuin keittiöllä, kylpyhuoneella ja eteisellä. Oleskelutilojen tärkein kriteeri on, että ne ovat riittävän tilavia. Kaikissa tutkituissa talotyypeissä olikin ainakin yksi suhteellisen tilava makuuhuone.

2.4. SUHTAUTUMINEN ELÄMÄÄ HELPOTTAVIIN MUUTOKSIIN

2.4.1. Perusparantaminen

Yleensä asukkaat eivät ole tietoisia asunnonmuutostöiden rahoitusmahdollisuuksista, jolloin pienetkin toimintaa haittaavat tekijät saattavat jäädä rahan puutteen takia toteuttamatta. (Sipiläinen 1998) Kotihoidon työntekijät seuraavat asukkaan toimintakyvyn muutoksia läheltä ja heillä tulisi olla riittävästi tietoa erilaisista toiminta- ja rahoitusmahdollisuuksista. Oulun kaupungissa tukikahvojen asentamisessa sekä pienemmissä muutostöissä luotetaan kotihoidon työntekijöiden lausuntoon, eikä erillistä lähetettä lääkäriltä tai apuvälinelainaamon arviointikäyntejä pidetä tarpeellisena. Silti fysioterapeutit ja muut terveydenalan työntekijät pyytävät erillisen arvion lääkäriltä, vaikka heillä voi olla asukkaan toimintakyvystä parempi käsitys. Suuremmat korjaustyöt tulisi kuitenkin jättää ammattilaisten suunniteltaviksi.

Muutostöiden vaikutuksista ei ole kerätty systemaattisesti tietoa. (Sipiläinen 1998). Siitä, kuinka avuntarve vähenee ja itsenäisyys lisääntyy, kun asunnossa tehdään muutostöitä, tulisi tietää. Näin muutostyöt voitaisiin suunnitella oikein. Haastatelluista ainakin pyörätuolin käyttäjälle muutokset asunnossa olivat olleet välttämättömiä, jotta hän oli voinut jäädä asumaan kotiinsa. Muiden elämää muutokset lähinnä helpottivat. Yhdelle haastatellulle maantasokerrokseen rakennettu wc oli ollut vain jonkin aikaa välttämätön, mutta sen merkitystä tulevaisuudessa ei tulisi vähätellä.

Kun asukkailta kysyttiin, minkälaisiin muutoksiin he olisivat valmiita, ei suurin osa osannut vastata mitenkään. Ne ikääntyneet, joilla oli vaikeuksia portaissa, kysyivät suoraan, mihin pesutilat saisi parhaiten sijoitettua asuinkerrokseen. Heille oli kuitenkin tärkeää säilyttää asuintilat mahdollisimman ennallaan.

Suuriin muutoksiin ei oltu valmiita ryhtymään, koska koettiin, että niiden käyttöikä jäisi lyhyeksi. Lisäksi asukkaat eivät nähneet muutosten tuomaa hyötyä kuin vasta jälkeenpäin.

Kolme nuorinta haastatelluista ei ollut valmis muuttamaan asuntoaan vaan he pitivät muuttamista vartenotettavampana ratkaisuna.

Myös taloudelliset näkökohdat tulivat esille. Eräs haastatelluista halusi rakentaa uuden autotallin, johon oli suunniteltu oleskeluterassi, jota voitiin käyttää keväisin ja syksyisin etenkin silloin, kun sää ei sallinut pihalla oleskelua muuten. Suurimmaksi ongelmaksi oli muodostunut pankkien haluttomuus myöntää lainaa eläkeläiselle, vaikka vakuudeksi oltaisi saatu omakotitalo suositulta asuinalueelta. Kaikki pankit eivät kuitenkaan suhtautuneet kielteisesti, ja projekti saatiin toteutettua.

Vain neljä haastatelluista tiesi, mistä oli mahdollista saada apua korjausten suunnitteluun ja rakentamiseen. Moni kuitenkin totesi, että tiedon saa tarvittaessa. Yhden haastatellun kohdalla katon korjaaja oli osannut neuvoa haastateltua hakemaan korjausavustusta.

Asunnonmuutostyön arviointeja tehdään niille oululaisille, joilla on ongelmia toiminta- tai liikuntakyvyssä. Tavoitteena on esteetön ja turvallinen toimiminen omassa kotiympäristössä. Yleisimpiä muutoskohteita ovat asunnon sisäänkäynti, pesu- ja wc-tilat sekä keittiö. Korjauksissa pyritään kohtuullisuuteen, halvinta vaihtoehtoa ei ole pakko valita, vaan toimiva ja kestävä ratkaisu on etusijalla. Esimerkiksi kylpyhuoneiden lattioihin voidaan valita kaakeli muovimattoa turvallisempaan vaihtoehtona.

Kotien ollessa yksityistä aluetta saattavat asukkaat, omaiset ja avustajat olla eri mieltä muutostöiden tarpeellisuudesta. Omaisten huolenaiheena on usein, kuinka asunto voidaan palauttaa ennalleen tarpeen poistuttua ja kuinka muutos alkuperäiseen maksetaan. Riittävän laadukkaalla suunnittelulla ja järkeillä ratkaisuilla voidaan välttää hätäratkaisut ja pyrkiä yleisellä tasolla parempaan asumiseen, mikä ei suinkaan laske asunnon arvoa ja asuntoa voidaan tulevaisuudessa markkinoida elinkaariasuntona.

2.4.2. Muuttaminen

Kun haastatelluilta kysyttiin, olisivatko he valmiita muuttamaan helpottaakseen elämäänsä, ei osa edes suostunut harkitsemaan mahdollisuutta. *”Kerrostaloon en vapaaehtoisesti lähtisi.”* Muuttoon suhtautuminen oli hyvin tapauskohtaista. Kolme nuorinta haastateltua sanoi, että jos he joutuisivat pyörätuoliin, olisi elämänmuutos niin raju, että muutto helpompaan ympäristöön olisi heille ainoa kuviteltavissa oleva ratkaisu. Haastattelun huonompikuntoiset rollaattoria sisällä tarvitsevat ikääntyneet sekä pyörätuolin käyttäjä eivät kokeneet asumista rasakana ja koska he olivat jo käyneet läpi muutoksen toimintakyvyssään, pystyivät he arvioimaan mahdollisuuksiaan asua pientalossa ehkä parhaiten.

Yhdellä haastatellulla oli haastattelun aikaan muutto senioriasuntoon kesken. Hän oli korkeasta iästään huolimatta hyväkuntoinen, eikä asunnon fyysinen ympäristö ollut tuottanut vaikeuksia. Muuton syynä oli lähinnä tunne siitä, ettei tarvitse enää niin suurta taloa yksin. Kiinteistönhoidollisissa tehtävissä haastateltu oli käyttänyt apukäsiä ja selvinnyt niistäkin tähän saakka.

Kun asukkailta kysyttiin, mitä he erityisesti jäisivät kaipaamaan, jos joutuisivat muuttamaan muualle, lähes kaikissa vastauksissa toistui oma rauha ja vapaus hoitaa itse omia asioita. Oman pihan merkitys korostui vastauksissa heti oman rauhan ja vapauden rinnalla. Myös tuttuus ja asunnossa eletty elämä olivat asukkaille tärkeitä. *”Tällä hetkellä on rakas tämä koti.”*

Jos haastatellulla oli kesäasunto, muuttaminen osakkeeseen keskustaan oli todennäköisempi vaihtoehto kuin kaupungin ulkopuolelle muuttaminen, missä olisi mahdollisuus pihaan. Kuitenkin city-kulttuurista nauttivalle luonto oli yhä tärkeää.

Todennäköisimmäksi syyksi poismuuttoon asukkaat arvioivat terveydelliset syyt ja kunnon heikkenemisen. *"Pitää olla aikamoinen syy, että minut täältä pois saa!"* Liikkumisen vaikeutumisen mainitsi neljä haastateltua. Ne, jotka asuivat lastensa kanssa, pitivät lasten apua ratkaisevana tekijänä, ettei pois tarvinnut muuttaa.

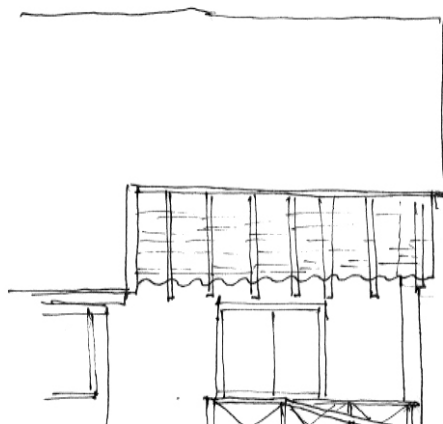
2.4.3. Teknologia

Kun kysyin haastatelluilta teknologiasta, kiinnostus oli hyvin vähäistä. Moni koki teknologian yleishyödyllisenä, muttei halunnut itselleen mitään uusia laitteita. Tiedotuspalvelua, jossa kerrottaisiin katujen kunnosta, ei pidetty tarpeellisena. Koettiin, että maalaisjärjelläkin näkee, milloin ulos uskaltaa lähteä ja kuinka paljon matkaan on varattava aikaa. Kaksi haastateltavaa sanoi myös, että alueella asuessa tietää, mitkä tiet aurataan ensin.

2.4.4. Palveluiden ja apuvälineiden saaminen

Kun kysyin haastateltavilta, mitä elämää helpottavia apuvälineitä he olisivat valmiita käyttämään, vastasi vain kaksi, etteivät he suostuisi käyttämään mitään. Muut olivat valmiita tarpeen vaatiessa ottamaan käyttöönsä kaikki mahdolliset.

Apuvälineiden saatavuudesta tiedettiin aika hyvin. Luottamus siihen, että tarpeen tullen apuvälineitä ja kotipalveluja saisi, oli vahva. Kuitenkin vain ne, joilla oli jo apuvälineitä käytössään, tiesivät kuinka tulisi menetellä, jos jotain tarvitsi. Muut luottivat alueen terveysaseman lääkäreihin. *"Kyllä se lääkäri tietää."* Pyörätuolin käyttäjän kertoman mukaan on kuitenkin hyvä tietää, mitä on saatavilla, mitä haluaa ja vaatia sitä.



3. JOHTOPÄÄTÖKSET

3.1. YHTEENVETO JA PÄÄTELMÄT HAASTATTELUN TULOKSISTA

Haastattelin tutkimusta varten 16 kotona asuvaa 56–90-vuotiasta Höyhtyän suuralueelta. Haastatellut asuivat pientaloissa, jotka oli rakennettu 1940–1960-luvun aikana. Haastatellut ikääntyneet olivat pääosin hyvässä kunnossa. Liikkumisen apuvälineitä kotonaan käytti neljä haastateltua. Rollaattori oli yleisin apuväline ja haastatellut mahtuivat hyvin liikkumaan sen kanssa tutkituissa asunnossa. Lähes kaikki haastatellut pitivät asuntoaan tämänhetkiseen terveydentilaansa sopivana.

Haastatelluista suurin osa selvisi itsenäisesti päivittäisistä toimista. Kotihoidon piirissä oli kuusi haastateltua, muut saivat apua sukulaisilta, naapureilta ja asukastuvalta. Etenkin asukastupa antoi varmuutta arkeen. Vaikka kaikki haastatellut eivät käyttäneet sen palveluita, he tiesivät, mistä tarvittaessa sai apua. Omaishoidon tukea pidettiin hyvin palkitsevana, mutta itse työtä raskaana. Syytä olisikin varmistaa, että hoidettavalle olisi helpompi saada laitosjaksoja, jotta hoitaja saisi levätä.

Apua haastateltavat tarvitsivat ensimmäiseksi pihatöissä ja siivouksessa. Hui-mauksesta kärsivät ja epävarmasti liikkuvat saivat apua ruoanlaittoon, koska heille kuumien ja raskaiden astioiden käsittely oli vaikeaa. Epävarmasti liikkuvat kävivät myös harvemmin ulkona. Kotihoito takasi heille ruoan lisäksi sosiaalisia kontakteja vaikka he eivät päässeet poistumaan kotoaan.

Haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä asuinympäristönsä rauhallisuuteen. Lintu-lammenpuiston virkistysalue oli lähimpänä höyhtyäläisiä, jotka kokivatkin alueen ulkoilumahdollisuudet hyvinä. Karjasiltalaisille ja nokelalaisille tärkeintä oli rauhallisuus ja vehreyden sekä kaupungin läheisyys. Vain yksi haastateltu sanoi

pelkäävänsä ulkona liikkumista, mutta silti lähes kaikki välttivät asunnosta poistumista pimeällä.

Katujen kunnossapitoon oltiin yleisesti tyytyväisiä. Ongelmaksi koettiin au-rausauton jättämä kinos kadun ja pihatien välillä.

Piha mainittiin tärkeäksi osaksi asumista oman rauhan ja reviirin ohella. Jos haastatellulla oli kesäasunto, pihan merkitys oli vähäisempi. Etenkin epävarmasti liikkuvalla oma piha oli aluetta, jonne uskalsi lähteä. Vaikka kellarin portaissa ei kyennyt kulkemaan, onnistui pihalle meneminen. Omalla pihalla sai puuhailaa, mitä halusi, ja omaan tahtiinsa.

Rakennusten korjaamisessa ja ikääntyneiden asumista suunniteltaessa tulisikin muistaa, että asuminen ei rajoitu neljän seinän sisälle. ”Koti ei pääty ulko-oveen tai ikkunan pintaan... Ihminen asuu myös siinä, mitä ikkunastaan näkee, ja minkä ohi kulkee ja minkä parissa aikaa viettää“ (Halme et al. 2004, s. 91) Haastatellut kokivatkin, että kuiva istuskelupaikka pihalla tai parveke, missä saattoi oleskella huonollakin säällä, oli heille mieluisa. Jos sellaista ei vielä ollut, oli se ainakin haaveena.

Inventoinnin perusteella ongelmallisinta tutkituissa asunnoissa oli pesutilojen sijoittuminen muualle kuin ensimmäiseen kerrokseen. Rivitaloissa maantasokeroksessa ei ollut makuuhuoneita tai edes wc:tä, mikä tekee niistä muita talotyyppejä hankalimmat ikääntyntä ajatellen. Jälleenrakennuskauden talojen pienet wc:t eivät sen sijaan tuottaneet epävarmasti liikkuvillekaan vaikeuksia, sillä niissä apuvälineen korvasivat tukikaiteet.

Neljä haastateltua ei päässyt omatoimisesti kellarin pesutiloihin. Asunnonmuutostöillä voitaisiinkin helpottaa päivittäisistä toiminnoista juuri peseytymistä. Itsenäisyys henkilökohtaisessa hygieniassa vähentää hoidon tarvetta ja ikääntynyt säilyttää sitä kautta arvokkuutensa pitempään.

Kaikissa tutkituissa keittiöissä oli mahdollista ruokailla, jolloin raskaita ja kuumia astioita ei tarvinnut kantaa kauas. Jotkut keittiöt olivat kuitenkin niin ahtaita ja kalustus suunnittelematonta, että pakastin ja kierrätykseen kerätty materiaali jouduttiin sijoittamaan muualle asuntoon.

Yleisesti asunnoissa oli hyvin vähän säilytystilaa. Sekä eteisessä että wc- ja pesutiloissa säilytystilojen lisääminen helpottaisi jokapäiväisiä toimia.

Säilytystilaa lisättäessä ahtaaseen tilaan kuten wc:hen tulisi muistaa tilan siivottavuus, koska kumartuminen ja konttaaminen voivat olla suorituksina mahdottomia ikääntyneille. Saunojen siivottavuutta voitaisiin parantaa kiinnittämällä alin porras saranoiden varaan, jolloin se olisi turvallisempi kuin irrallinen porras ja silti nostettavissa syrjään siivouksen ajaksi.

1950-luvun paritaloissa oli eniten itse talonsa rakentaneita. Myös 1960-luvun rivitaloissa oli paljon alkuperäisiä asukkaita.

Vaikka talo ei ollut itse rakennettu, haastatellut olivat korjanneet talonsa toiveitensa mukaiseksi asuinaikanaan ja olivat tyytyväisiä asumisensa tasoon. Ikääntyneenä ei uusia korjaussuunnitelmia juuri ollut. Epävarmasti liikkuvat asukkaat olivat kiinnostuneet pesutilojen lisäämisestä asuinkerrokseen. Kukaan ei kuitenkaan tässä vaiheessa elämäänsä ollut valmis suuriin muutoksiin. Myös tilojen säilyminen ennallaan oli haastatelluille tärkeää.

Osa inventoiduissa taloissa havainnoiduista asunnon muutostöistä oli toimimattomia. Korjauksia suunniteltaessa ja etenkin kun pyritään ratkaisuihin, jotka palvelevat vaikeasti liikkuvia, olisi toivottavaa, että eri alojen ammattilaiset osaisivat toimia yhteistyössä.

Olemassa oleva rakennuskanta on ongelmallinen lähinnä liikuntaesteisiä ajatellen. Haastatelluille ikääntyneille liikuntaesteitä enemmän ongelmia tuotti kiinteistönpidon raskaus. Pelko, ettei terveys kestä ja kunto riitä pientalon vaatimiin askareisiin, vaikutti eniten muuttosuunnitelmiin ja kolme haastatelluista pitikin muuttamista asunnon muutostöitä vartenotettavampana vaihtoehtona. Toiveet tulevasta asunnosta vaihtelivat kaupunkikerrostaloasunnosta rivitaloon, jossa olisi oma piha ja palveluasumisen mahdollisuus tarjolla.

Teknologia ei kiinnostanut haastateltuja, eivätkä he olleet valmiita opettelemaan omatoimisesti uusien teknisten laitteiden käyttöä. Televisio on tällä hetkellä tietokonetta tutumpi ja sillä jaettava informaatio tavoittaa enemmän iäkkäitä. Oulussa toteutettava koe digitaalisovittimella ikääntyneille jaettavasta tiedosta onkin hyvin kannatettava. Myös sanomalehti oli media, jota seurattiin tiiviisti.

Apuvälineiden saatavuudesta tiedettiin kohtalaisen paljon. Luottamus alueen terveysaseman lääkäreihin ja heiltä saatavaan neuvontaan oli hyvin vahva. Apua

jo saavat kuitenkin sanoivat, että on hyvä tietää, mitä on saatavilla ja osata itse aktiivisesti vaatia sitä.

Vaikka tutkimukseni pääpaino oli asukkaan itsenäisessä selviämisessä, aiheuttivat samat piirteet asunnoissa kotihoidon työntekijöille ongelmia.

Työntekijöille tehdyssä tutkimuksessa kerrottiin, että kotihoidon asiakkaiden asunnoista noin puolessa on tehty asunnonmuutostöitä, kun mukaan laskettiin tukitangot ja nosturin kaltaiset apuvälineet. Työntekijän kannalta tämä ei poistanut toimintaesteitä kuin puolessa asunnoista.

Huonetiloja koskevia suurempia muutostöitä on tehty vain murto-osaan asunnoista. Pientalokannassa muutostöitä olivat juuri pesutilojen lisääminen, joihin henkilökunta kaipasikin eniten parannusta. Vain muutamissa asunnoissa oli helpotettu asiakkaan selviytymistä parvekkeelle tai ulos. Useimmiten asunnonmuutostöissä oli aloitteentekijänä ollut asukas itse, joko yksin tai kotihoidon, omaisten, fysioterapeutin tai sairaalan kanssa. (Sipiläinen 1999)

Wc- tai pesutilojen koon tai muodon työntekijät kokivat ongelmallisimpana 24 prosentissa asunnoista. Viidessätoissa prosentissa asunnoista olivat oviaukot liian kapeat. Asuinhuoneiden koon ja muodon aiheuttamia ongelmia oli 12 prosentissa asunnoista. Kynnykset ja tasoerot aiheuttivat ongelmia vain alle joka kymmenennessä asunnossa. (Sipiläinen 1999)

3.2. ARVIO HAASTATTELUTUTKIMUKSEN SOVELTUVUUDESTA

Koin haastattelututkimuksen hyvänä lähestymistapana ikääntyneiden asumisen selvittämiseen. Lähdekirjallisuus antoi viitteitä siitä, mihin asioihin haastatteluissa olisi syytä kiinnittää huomiota. Lähteistä oli kuitenkin vaikea löytää pientaloihin liittyvää ohjeistusta. Suunnitteluohjeet olivat usein myös hyvin ehdottomia ja keskittyivät pyörätuolin käyttäjän vaatimukseen. Haastattelu osoitti, että todellisuudessa asukas pystyy toimimaan myös normien ulkopuolelle jäävässä ympäristössä. Kirjallisuudesta oli kuitenkin hyötyä, sillä se tuki joitakin huomiotani.

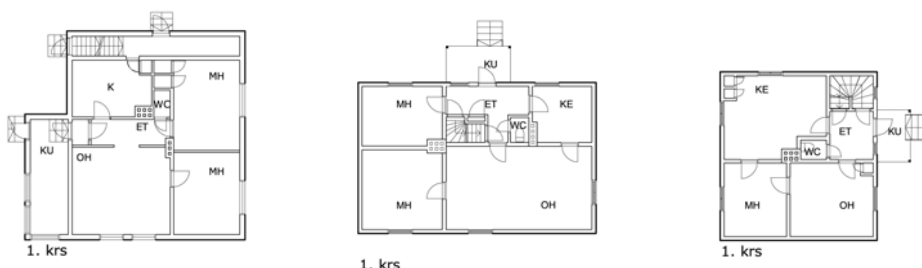
Jälkeenpäin ajatellen haastattelua olisi voinut tiivistää. Monet terveydentilaan liittyvät kysymykset saattoikin haastattelutilanteessa jättää väliin, kun haastattel-

tava oli selkeästi hyvässä kunnossa. Toiminnan mahdollisuus on asumisessa tärkeämpää kuin tarkka terveystarkastus. Kuitenkin, usein haastateltavat vähättelevät asunnon aiheuttamia hankaluuksia. Siksi terveystarkastusten aikana saattoi haastateltavalta saada yllättävääkin tietoa asunnosta

Haastateltujen otanta ei ollut suuri ja haastateltavaksi suostuvat usein aktiivisemmat ikääntyneet, mikä voi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa aineiston luotettavuus on analyysin ja tulokinnan onnistuneisuutta. Sitä, kuinka hyvin tekemäni analyysi vastaa todellisuutta. (Viitaniemi 2005) Tämän tutkimuksen tuloksia tulisikin pitää suuntaa-antavina.

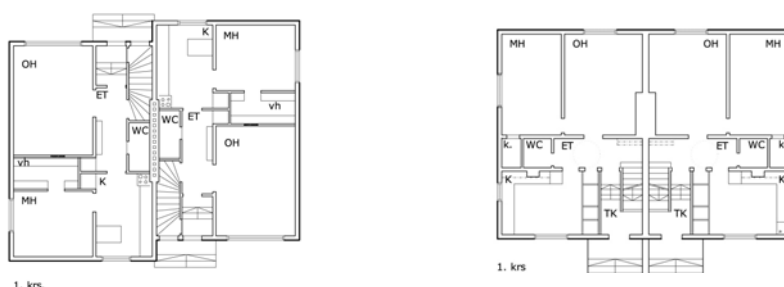
3.3. KEHITTÄMISSUOSITUKSET

Kehittämissuosituksissa käsittelen eri kunnossa olevien ikääntyneiden selviämistä tutkittujen vuosikymmenten pientaloissa. Koska kunto yleensä heikkenee asteittain, olen pyrkinyt tekemään asunnonmuutostöitä koskevista suunnitelmista vaiheittain toteutettavia.



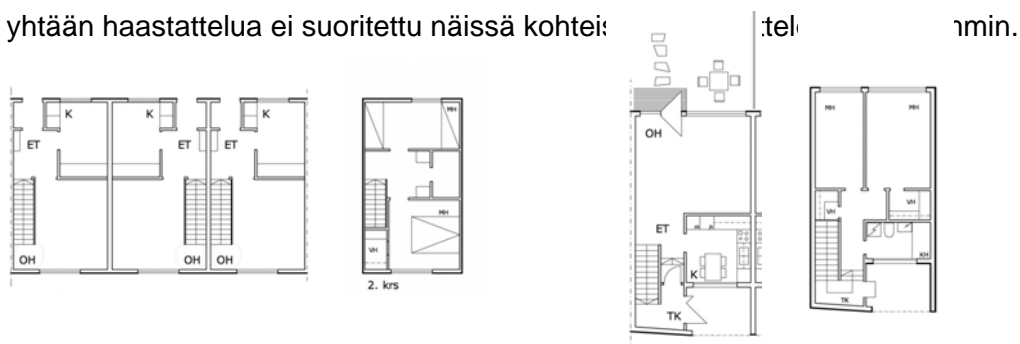
Kuva 23. Jälleenrakennuskauden omakotitalot: Lapin Rakennus Oy:n suurempi talotyyppi, Ruotsin Lahjatalo ja Sosiaaliministeriön suurempi talotyyppi.

Valitsin tarkempaan tarkasteluun ja kehityssuunnitelmia varten alueen yleisimmät pientalotyypit. Jälleenrakennuskauden omakotitalotyypeistä valitsin nk. Ruotsin lahjatalon, Sosiaaliministeriön suuremman talotyypin sekä Lapin Rakennus Oy:n suuremman talotyypin. Valintaan vaikutti haastattelujen keskittyminen kyseisiin tyypeihin ja se, että niihin suunniteltavat ratkaisut ovat yleistettävissä muihinkin jälleenrakennuskauden pientaloihin.



Kuva 24. 1950-luvun paritalotyyppejä: Omakoti tyyppi no 19 A ja Omakoti tyyppi no 20 A

1950-luvun paritalo oli alueen toiseksi yleisin pientalotyyppi. Variaatioista huolimatta ongelmakohdat rakennuksessa toistuivat samanlaisina. Valitsin tyyppit no 19 ja no 20 sekä Olavi Kinnusen talotyyppin, koska haastattelut keskittyivät näihin tai näiden muunnelmiin. Lisäksi on päädyistä sisään käytävä tyyppi, mutta koska yhtään haastattelua ei suoritettu näissä kohteissa:



Kuva 25. Rivitalot: ns. selvaakitalo ja Kerolan talotyyppi

Rivitalojen ongelmakenttä poikkeaa suuresti muista pientaloista. Kohteiksi valitsin 1950-luvun lopun ns. selvaakitalon sen rakennushistoriallisen merkityksen tähden ja arkkitehti Kerolan suunnitteleman 1960-luvun rivitalotyyppin, joka toistuu tutkittavan alueen eri puolilla ja muuallakin Oulussa.

En käsittele kehittämissuosituksissa 1970-luvun pientaloa tarkemmin, koska rakennuksessa on yksikerroksisuuden takia samat tai jopa vähäisemmät ongelmat kuin muiden vuosikymmenten taloissa.

3.3.1. Hyväkuntoinen seniori

Hyväkuntoinen seniori elää ja asuu ympäristössä, jossa hän on tottunut toimimaan. Hän on aikanaan valinnut asumismuodokseen itselleen mieluisan pientalon, joka tarjoaa puitteet harrastuksille. Kehittämissuosituksissa pientalon tarjoama elämänlaatu onkin ollut esteettömän selviämisen ohella tärkeä näkökulma.

Tärkeää on hyväkuntoisenkin tiedostaa, että ikääntyminen tuo tullessaan muutoksia ja jos asunnossa on suuria puutteita, olisi ne helpompi korjata ajoissa. Eläkkeelle siirtyville olisi hyvä jakaa muuttuneeseen elämäntilanteeseen sopivaa tietoa koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisystä. Tiedostus apuvälineistä, asunnon muutostöistä, kotiavusta ja niihin saatavista avustuksista lisää turvaa ja varmuutta paremmassakin kunnossa olevan ikääntyneen elämään. Etenkin terveyskeskuksissa olisi hyvä olla saatavilla olevasta avusta kertovia esitteitä, sillä ikääntyneet olettavat saavansa tietoa nimenomaan lääkäreiltä.

Teknologian yleistyminen voi edistää myönteisesti elämänhallintaa. Sen ei tulisi kuitenkaan korvata ihmiskontakteja.

3.3.2. Jonkin verran apua tarvitseva

Kotona asumisen tukeminen edellyttää ennaltaehkäisyn kehittämistä ja ikääntyneen toimintakyvyn edistämistä.

Jonkin verran apua tarvitsevalle tärkeintä on avun helppo saatavuus. Asukastupien kaltainen toiminta on hyvin kannatettavaa, sillä palvelujen saatavuuden lisäksi ne tarjoavat sosiaalisia kontakteja. Asukastuvilla on yhteiskäyttöön tarkoitettua tilaa, joka riittää muodostamaan puitteet harrastustoiminnalle.

Apua ikääntynyt voi saada joko tuotettuna palveluna, puolisoilta tai sukulaisilta. Perhe, ystävät ja lähiverkoston tarjoama epävirallinen apu ja esteettömän ympäristön luominen ovat ennaltaehkäisyn näkökulmasta tärkeitä.

Ikääntyneissä on paljon sellaisia, jotka eivät autoile. Siksi ympäristön helppokulkaisuus ja lähikaupat ovat tärkeitä. Lumen aurausta voitaisiin kehittää niin, että aurausautot hoitaisivat ikääntyneiden pihoilta kulun helpommaksi sopimuksen mukaan.

Väliaikaisen toimintakyvyn heikkenemiseen tulisi reagoida lisäämällä kotiapua, ei laitoshoidoa. Erityisesti toimintakyvyn heikettyä tulisi ikääntynyttä informoida saatavilla olevasta teknisestä ja muusta avusta.

Parhaassa tapauksessa kotona asumisen tukeminen vähentää turhia ja voimia vieviä muuttoja, jotka eivät välttämättä helpota elämää suuresti.

3.3.3. Epävarmasti liikkuva ja liikuntaesteinen

Epävarmasti liikkuvalla eniten ongelmia pientalossa tuottaa pesutiloihin pääsy. Tärkeintä olisi mahdollistaa asumisen kaikki toiminnot maantasokerroksessa. Koska ikääntynyt ei ole valmis suuriin muutoksiin, on syytä pyrkiä mahdollistamaan asuminen pienin toimenpitein. Kun ikääntynyt on valmis asunnonmuutostöihin, on hän myös henkisesti sitoutunut asumaan kotonaan niin pitkään kuin mahdollista ja myös käyttämään kotipalveluita. Siksi asunnonmuutostöissä tulisi huomioida avustajan tilantarve.

Jos kylpyhuone toteutetaan rungon sisällä, voidaan siinä käyttää tiukempaakin mitoitusohjetta, riippuen asukkaan vaatimuksista. Laajennuksena toteutettava ratkaisu on helpompi, mutta kalliimpi, eikä aina mahdollinen. Laajennuksissa voidaan käyttää uudisrakentamisen mitoitusohjeita. Kannatettavaa on käyttää gaiuskylpyhuoneen kaltaisia valmiita ratkaisuja, joiden toimivuus on testattu.

Kun kylpyhuone toteutetaan rungon sisäisenä ja tilaa ei ole paljon käytettävissä, on hyvin suotavaa, että ratkaisua kokeillaan Apuvälinelainaamossa Kokkeilukodin kaltaisessa ympäristössä. Näin vältetään toimimattomilta ratkaisuilta ja voidaan harkita, kuinka suuriin muutoksiin täytyy varautua.

Pesukoneen tuominen asuinkerrokseen on suositeltavaa. Jos sitä ei ole mahdollista sijoittaa kylpyhuonetiloihin, on useimmissa pientalojen keittiöissä runsaasti tilaa.

Sauna ei ole ikääntyneelle välttämätön, sillä huimauksen vuoksi usea epävarmasti liikkuva ei edes saisi käydä saunassa. Saunaa ei ole syytä yrittää lisätä asuinkerrokseen. Toimivampaa olisi se, että halukkaat pääsisivät kerran viikossa saunomaan muualle. Yleisten saunojen kaltaisissa paikoissa myös muiden ihmisten tapaaminen olisi mahdollista.

Ulkoportaat eivät aiheuta samalla tavalla ongelmia kuin kellarin portaat. Sitten kun ikääntyneen kulkeminen niissäkin vaikeutuu, olisi hänelle syytä mahdollistaa ulkona oleskelu esimerkiksi terassilla. Terassin yhteyteen on myös helpompi lisätä luiska. Luiska erottuu usein alkuperäisestä rakennuksesta, mutta hyvällä suunnittelulla myös siitä voidaan tehdä osa rakennuksen arkkitehtuuria. Luiska

kannattaa myös suunnitella siten, että sen voi tarpeen poistuttua purkaa ilman, että rakennus kärsii esteettisesti tai toiminnallisesti.

Muutoksia tehtäessä on syytä muistaa, että talon ikä on pitempi kuin yhden sukupolven. Hyvin suunniteltu esteetön rakennus palvelee myös lapsiperheiden tarpeita ja tilava eteisen yhteydessä oleva kylpyhuone helpottaa lasten hoitoa ja kodinhoitoa.

Apuvälineet ja tukikahvat helpottavat kotona asumista ja vähentävät avuntarvetta. Erityisesti yksityiskohtien toimivuus on tärkeää. Apuvälineet ja asunnonmuutostyöt eivät poista kaikkea avun tarvetta. Niillä voidaan kuitenkin helpottaa kotiaavustajan työtä.

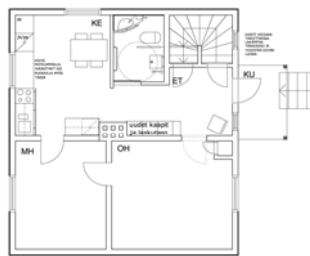
Eri palvelujen tuottajien yhteistyötä ei käytetä hyväksi, vaikka lääkärit ja apuvälinepalvelu pyrkivätkin joustavampaan yhteistyöhön. Varsinkin tiedonvälityksessä on parantamisen varaa. Tällä hetkellä Oulussa on menossa kokeiluprojekti, jossa digitaalisovittimen avulla välitetään tietoa ikääntyneille heille tarkoitetuista palveluista. Keskitetty tiedon tarjonta asettaa kaikki samanarvoiseen asemaan, eikä ”puskaradio“ ole ainoa tietokanava.

Jälleenrakennuskauden omakotitalo

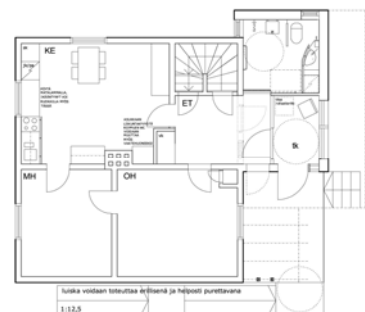
Jälleenrakennuskauden pientaloissa korkea sokkeli rajoittaa jonkin verran yhteyttä pihalle. Vähintään yksi makuuhuone ja keittiö sijaitsevat ensimmäisessä kerroksessa, niin kuin alkujaankin on ollut. Näin ollen kaikki asumiselle välttämättömät tilat kylpyhuonetta lukuun ottamatta on saavutettavissa yhden luiskan avulla.



26.



27.



28.

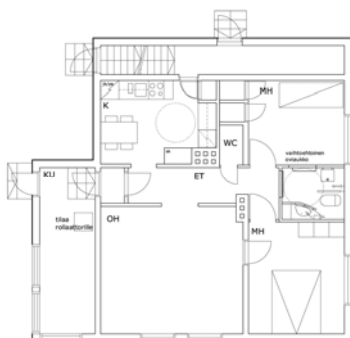
Kuva 26. Laajennus ja kuisti

Kuva 27. Omakotitalon korjaaminen ikääntynyttä ajatellen rungon sisälle rakennettuna ratkaisuna. Esimerkkityyppinä Sosiaaliministeriön suurempi talotyyppi.

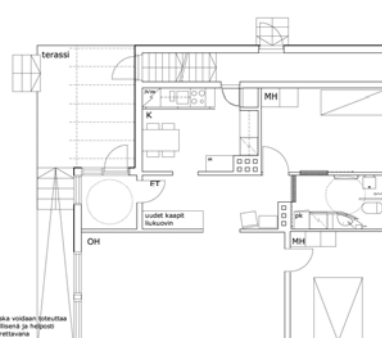
Kuva 28. Omakotitalon korjaaminen ikääntyneelle sopivaksi laajentamalla. Luiskan voi rakentaa erillisenä.

Jälleenrakennuskauden pientaloihin kylpyhuoneen voi joissakin tapauksissa toteuttaa myös rungon sisällä ensimmäiseen kerrokseen. Suositeltavampi ratkaisu on kuitenkin toteuttaa se laajennuksena, vaikka suunnittelu tällöin vaatiikin rakennusluvan. Tällöin kylpyhuoneessa on riittävästi tilaa myös pyykkikoneelle. Laajennus voidaan lisäksi suunnitella terassin kanssa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Vaikka rakennuksissa ei alkujaankaan ollut terasseja tai parvekkeita, on useaan lisätty kuisti. Kuistia käytännöllisempi ratkaisu olisi terassi, jossa on enemmän oleskelutilaa ja jolla voi nauttia ulkoilmasta.



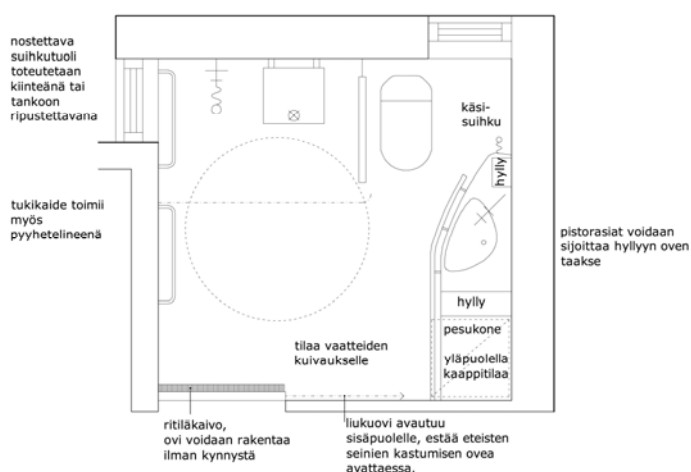
29.



30.

Kuva 29. Lapin Rakennus Oy:n suuremman talotyyppin korjaaminen ikääntynyttä ajatellen. Kevyempi korjaus palvelee epävarmasti liikkuvaa.

Kuva 30. Raskaampi korjaus, joka palvelee myös pyörätuolin käyttäjää. Muutokset voidaan toteuttaa vaiheittain.



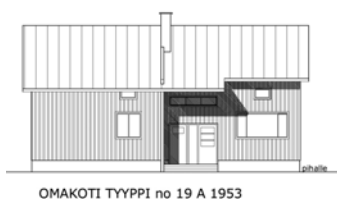
Kuva 31. Laajennuksena toteutettava kylpyhuone, johon on sijoitettu myös kodinhoito. Kylpyhuoneiden pohjaratkaisuissa on hyödynnetty arkkitehtien Liisa Sievänen ja Kirsti Pesola suunnittelemaa Gaius-kylpyhuonetta.

1950-luvun paritalo

Paritaloissa on pieni kylpyhuone suhteellisen helppo sijoittaa rungon sisään maantasokerrokseen. Pohjaratkaisut poikkeavat paljon toisistaan ja joissakin tapauksissa mahdolliselle kylpyhuoneelle olisi vain hyvin vähän tilaa. Siksi ratkaisut pitää miettiä tapauskohtaisesti.

Kuisti- ja luiskaratkaisut eivät sovi rakennukseen yhtä helposti kuin 1940-luvun omakotitaloissa. Laajentaminen ei ole helppoa, muttei mahdotontakaan.

32.



33.



34.



Kuva 32. Omakoti tyyppi no 19 A

Kuva 33. Omakoti tyyppi no 19 A:han voidaan rakentaa kylpyhuone entisen vaatehuoneen tilalle. Rollaattoria voidaan säilyttää portaiden alapäässä, ulko-ovella. Sisäänkäynnin järjestäminen luiskien avulla on hankalaa, mutta keittiöstä tai olohuoneesta voidaan järjestää uloskäynti mahdolliselle terassille.

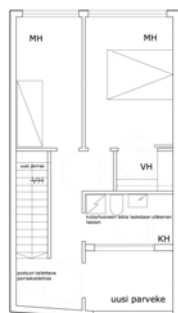
Kuva 34. Olavi Kinnusen talotyyppi. Kylpyhuoneen rakentaminen ensimmäiseen kerrokseen vaatii keittiön pienentämistä. Tilan vähenemisestä huolimatta keittiöstä saadaan korjauksen jälkeen toimiva

Pyörätuolin käyttäjälle ongelmallisinta paritaloissa on pitkä ja monimutkainen eteinen, jossa osa pihalle johtavista portaista on rakennusrungon sisällä. Portaiden alapäässä on kuitenkin sopivasti tilaa rollaattorin säilytykseen.

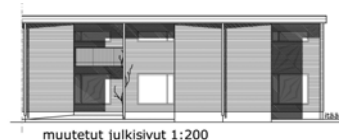
1960-luvun rivitalo



36.



37.



muutetut julkisivut 1:200

35.

Kuva 35. Kerolan tyyppin julkisivuun toteutettu parveke

Kuva 36. Kerolan tyyppin peruskorjaus ikääntyneelle vaatii raskaita toimenpiteitä. Porraskorjaus ja porraskaidehissi mahdollistavat kylpyhuoneen käytön. Myös kylpyhuone on uusittava, sillä tällä hetkellä sen kynnyks on yli kymmenen senttiä. Näissä kohteissa asuneet haastatellut ymmärsivät, että asunnosta on muutettava, jos liikuntakyky heikkenee.

Kuva 37. Selvaakitalon korjaaminen vaatii vastaavanlaisia toimenpiteitä kuin Kerolan tyyppi.

Rivitalot ovat tutkituista rakennustyypeistä ongelmallisimpia, koska niiden pohjat ovat hyvin ahtaita ja edes wc:n lisääminen maantasokerrokseen on hyvin hankalaa. Myös laajennusten toteuttaminen on rivitalossa hankalaa. Helpointa olisi lisätä asuntoon porraskaidehissi, jolla pääsee ylempien kerrosten pesutiloihin. Rivitalojen portaat ovat porraskaidehissiä varten riittävän leveät, yli 800 mm. Portaat on mahdollista muuttaa yksivartisiksi, jolloin porraskaidehissi on mahdollista asentaa. Pesutiloissa kynnykskorkeus on kuitenkin yli 10 cm, joten niissäkin tarvittaisiin muutostöitä. Ei ole suositeltavaa muuttaa hankalaa asuntoa sopivaksi, jos muuttaminen on huomattavasti helpompi ratkaisu.

Tulevaisuudessa tuotesuunnittelu voi tuoda uusia ratkaisuja, mutta tällä hetkellä rivitalon korjaaminen liikuntaesteiselle on suuritöistä.

3.3.4. Jatkuva apua tarvitseva

Vaikka ikääntynyt olisikin pitkiä aikoja laitoshoidossa, palaa hän mielellään kotiinsa.

Erittäin huonokuntoiselle ei kannata suunnitella kotiin sairaalahuoneen kaltaisia ratkaisuja, joissa kylpyhuone on makuuhuoneen yhteydessä. Järkevämpää on suunnitella kylpyhuone alkujaankin helposti saavutettavaksi.

Kun voimat eivät enää riitä kylpyhuoneeseen siirtymiseen, voidaan ottaa siirrettävä wc-istuin käyttöön. Sekä vuokrattavien välineiden, että kiinteiden kalusteiden suunniteluun tulisikin kiinnittää huomiota, sillä kotiin ei haluta laitospaikkaa. Kotona ikääntynyt joutuu viettämään paljon aikaa makuuhuoneessaan ja sinne sijoitettu siirrettävä wc-istuin voi tuottaa hajuongelmia. Jonkinlainen kasattava wc-koppi, jonka voisi sijoittaa makuuhuoneeseen, olisi tarpeellinen. Siellä ikääntynyt voisi käydä avustettuna yksityisyytensä ja arvokkuutensa säilyttäen.

Lisäksi tulisi muistaa, että kotihoidon kehittämisestä huolimatta tarvitaan myös laitospaikkoja ja palvelutaloja. Tämä auttaa myös omaishoitajien jaksamiseen.

3.4. Suunnitelmien sovellettavuudesta

Laatimieni suunnitelmien ei ole tarkoitus olla valmiita rakennuslupapiirustuksia. Yleensä muutokset on suositeltavaa suunnitteluttaa arkkitehdillä.

1940- ja 1950-lukujen rakennuskannassa ongelmakenttä on samanlainen lähes kaikissa rakennuksissa. Kun tullaan 1960-luvulle, muuttuvat rakennuksen asettamat esteet asumiselle. 1960-luvun asuntojen vähäisten muutosten takia ovat laatimani suunnitelmat sovellettavissa niihin.

Rakennustyyppistä ja siinä tapahtuneista muutoksista riippumattomia asioita ovat kiinteistön hoidon raskaus ikääntyneelle ja avuntarve. Näiden kohdalla periaatteet, mitä ikääntyneen asumisen tukemiseen vaaditaan, pysyvät samoina. Liikuntaesteiden poistamiseen tehdyt suunnitelmat ovat kuitenkin yleistettävissä vain nykyiseen rakennuskantaan, sillä voidaan olettaa, että tulevaisuudessa seniorit ovat ehtineet tehdä enemmän muutoksia asuntaloihinsa ja asuntopohjien variaatio on suurempi. Talot on voitu alkujaankin tehdä tyyppiirustuksista poikkeavasti, joten ainakin tarkastusmittaus ennen muutoksia on tarpeen.

L Ä H D E L U E T T E L O:

Arvokkaita alueita Oulussa, osa I. Oulun kaupungin keskusvirasto / Suunnittelupalvelut, Rakennussuojelutyöryhmä, Oulun kaupunkisuunnittelu. Sarja A147, Oulun kaupungin painatuskeskus, Oulu 1999 (s.24–26, 45–46)

Arvokkaita alueita Oulussa, osa II. Oulun kaupungin keskusvirasto / Suunnittelupalvelut, Aluesuojelutyöryhmä, Oulun kaupunkisuunnittelu. Sarja A134, Oulun kaupungin painatuskeskus, Oulu 1999 (s. 50–53)

Esteetöntä elämää. Lähiöuudistushanke 2001–2003 loppuraportti. Kaukovainio Höyhtyä. Oulun kaupungin julkaisuja, Painotalo Suomenmaa, Oulu, 2004

Halme, Anna-Maija (toim.) Oma koti. Omakotiasuminen Suomessa, Suomen kotiseutuliitto, Julkaisu A:10, Forssan kirjapaino Oy, 2004

Kotilainen, Helinä & Virkola, Carita & Eloniemi-Sulkava, Ulla & Topo, Päivi. Dementiakoti – koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Suomen demen-tiahoitoyhdistys. Kuopion liikekirjapaino Oy 2003

Kyllönen, Eija & Kurenniemi Marja. Asunto ja elämänkaari. Katsaus asumisen laatua koskevaan tutkimukseen, Stakesin julkaisuja 23/2003, Stakesin monistamo, Helsinki, 2003

Könkkölä, Maija. Esteetön asuinrakennus. Invalidiliiton julkaisuja O.16. RT-Print Oy, Pieksämäki 2003

Lehtovuori, Olli. Suomalaisen asuntoarkkitehtuurin tarina, Rakennustieto Oy, Print Karisto Oy Hämeenlinna, 1999

Lotvonen, Sinikka & Väänänen-Sainio, Rauni. Ehkäisevät kotikäynnit ikääntyneille Höyhtyällä ja Kaukovainiolla, Loppuraportti. Oulun Kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi

Olsbo-Rusanen, Leena & Väänänen-Sainio, Rauni. Ikäihmistenpalvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Suomen ympäristö 646, Ympäristöministeriön julkaisuja, Edita Prima Oy, Helsinki, 2003

Ruonakoski, Annamari. Sujuvampi arki ikääntyville. Yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä, Suomen Kuntaliitto, Multiprint Oy, Helsinki 2004

Saarikangas, Kirsi. Asunnon muodonmuutoksia. Puhtauden estetiikka ja sukupuoli modernissa arkkitehtuurissa, Suomen Kirjallisuuden Seura, Vammalan kirjapaino Oy, 2002

Sipiläinen, Pirjo & Kylmääho Eija. Asunto työympäristönä – kotipalvelun ja kotisairaanhoidon henkilökunnan fyysisen työympäristön laatu, Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston julkaisuja 1998 / 47, Valopaino Oy, Helsinki 1998

Suomalainen pientalo. Näyttelyluettelo. Suomen rakennustaiteen museo, Grafiteks Oy, Helsinki 1986

Tervaoja, Ville. Jälleenrakennuskauden pientalo. Laajentaminen ja esteettömyyden parantaminen. Syventävien opinnäytetyö 2002-2003, Oulun yliopisto, Arkkitehtuurin osasto, Korjausrakentamisen laboratorio, Oulun kaupunkisuunnittelu, Sarja B43

Julkaisemattomat lähteet:

Pesola, Emma. Olemassa olevan kerros- ja rivitalokannan soveltuvuus vanhusväestön tarpeisiin. Syventävien opinnäytetyö 2000, Oulun yliopisto, Arkkitehtuurin osasto, Rakennussuunnittelun laboratorio, Korjausrakentaminen

Santalo, Maria. Vanhusväestön kotiasumisen tukeminen –vaihtoehtona laajennettu kiinteistöpalvelujärjestelmä? Syventävien opinnäytetyö 2000, Oulun yliopisto, Arkkitehtuurin osasto, Rakennussuunnittelun laboratorio, Korjausrakentaminen

Soikkeli, Anu & Mäkelä, Edla. Jälleenrakennuskauden pientalojen pihojen kunnostus. Oulun kaupungin Kaukovainio-Höyhtyä lähiuudistushanke 2001-2003, Jälleenrakennuskauden pientalojen korjaustapaohjeet ja rakennusten esteettömyyden parantaminen – Oulun Karjasilta-projekti

Soikkeli, Anu & Hirvaskoski, Kaisa. Karjasillan muutosprosessi –korjausten vaikutus alueen yhtenäisyyteen ja identiteettiin. Oulun kaupunkisuunnittelu, Sarja B 40

Sorri, Laura. Vanhusten asuntojen perusrakennustarve Oulussa. Kirjallisuustutkimus, diplomityö 2000, Oulun yliopisto, Arkkitehtuurin osasto, Rakennussuunnittelun laboratorio, Korjausrakentaminen

Sorri, Laura. Vanhusten asuntojen perusparannustarve Oulussa. Haastattelututkimus, diplomityö 2000, Oulun yliopisto, Arkkitehtuurin osasto, Rakennussuunnittelun laboratorio, Korjausrakentaminen

<http://arvi.projekti.com>

<http://respecta.fi>

http://www.eca.lu/document/eca_full.pdf

<http://www.stakes.fi/dfa-suomi/index.html>

Lähde Juhani Viitaniemi hypermedian jatko-opintoseminaari
http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Viitaniemi110305.pdf, päivitetty 11.3.2005

Liite 1: Suunnitelmat asunnon muutostöihin ja rakenteiden huomioiminen

SUUNNITTELUPERIAATTEET

Toteuttaminen vaiheissa:

Muutokset voidaan toteuttaa vaiheissa siten, että ensimmäisenä rakennetaan kylpyhuone, toisena kuisti ja vasta tarvittaessa tehdään asunnosta inva-
mitoitettu.

Sisäänkäynti:

Sisäänkäynnin yhteyteen on pyritty järjestämään katettu terassi ulkona oleskelua varten. Terassiin voidaan tarvittaessa yhdistää luiska. Luiska on oltava jälkeensä purettavissa tuhoamatta muita rakenteita.

Eteinen:

Eteisiin on pyritty järjestämään lisää säilytystilaa. Niihin on säilytystilan lisäksi hyvä saada mahtumaan istuin ja laskutilaa.

Wc- ja peseytymistilat:

Ensimmäiseen kerrokseen on pyritty tuomaan wc- ja peseytymismahdollisuus. Tilat on toteutettu joko rungon sisällä tai laajenuksena.

Kylpyhuoneiden pohjaratkaisuissa on hyödynnetty arkkitehtien Liisa Sievänen ja Kirsti Pesola suunnittelemaa Gaius-kylpyhuonetta, johon on varattu tilaa myös avustajalle.

Kodinhoito:

Kodinhoito on pyritty järjestämään kylpyhuoneessa. Rungon sisälle toteutettavissa kylpyhuoneissa tila on rajallinen, tällöin pesukone voidaan sijoittaa keittiöön.

Tärkeintä on mahdollistaa asuminen pienin muutoksin.

Lämpötila:

Jos ikääntynyt käyttää vain yhtä kerrosta, kannattaa käyttämättömissä kerroksissa lämpötilaa pitää yli 10 asteessa.

Materiaalit:

Uusien märkätilojen pintamateriaalina on suositeltavaa käyttää laatoitusta ja klinkkerilaattaa. Klinkkeri on muovilattiaa turvallisempi, koska laattoja on saatavilla liukastumattomina ja ne on helpompi pitää puhtaana kuin muoviset kitkamatot. On suositeltavaa käyttää lattialämmitystä, koska se lisää käyttömukavuutta ja vähentää liukastumisriskiä.

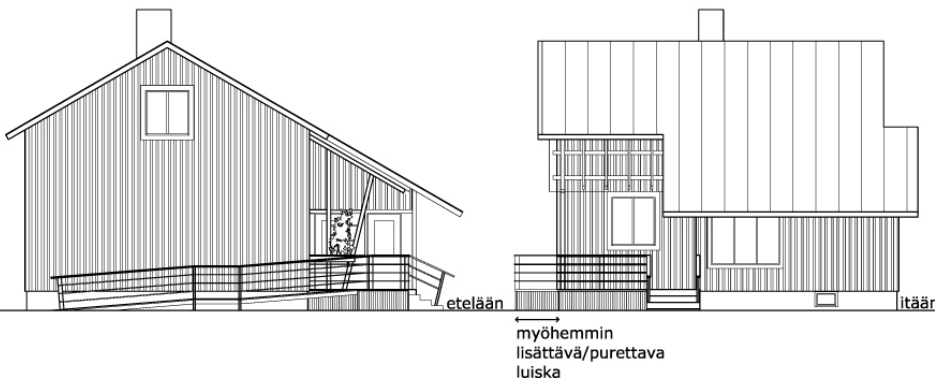
Rungon sisälle toteutettava märkätila:

Puurakennuksiin lisättävät märkätilat erotetaan tuuletusraolla vanhoista rakenteista, jotta kosteus pääsee haihtumaan ja mahdollinen vanhojen rakenteiden liikkuminen ei vaurioita laatoituksia. Näin myös nopeammin vaurioituvat pinta-kerrokset ovat nopeammin vaihdettavissa. (Tervaoja, 2003, s. 12)

Kun märkätiloja tehdään vanhojen rakenteiden sisään, tulee varmistaa alapohjan jäykkyys samoin kuin seinien elämättömyys ja tarvittaessa vahvistaa vanhoja rakenteita. Erityisesti raskas betonilaatta puuvälipohjan päällä vaatii huolellista rakennesuunnittelua. Märkätilojen ongelmallisimmat paikat ovat lattian ja seinän sekä läpivientien liitoskohdat, erityisesti viemäri. Niiden tekemiseen on kiinnitettävä huomiota, ettei työvirheitä pääse syntymään. (Tervaoja, 2003, s. 12)

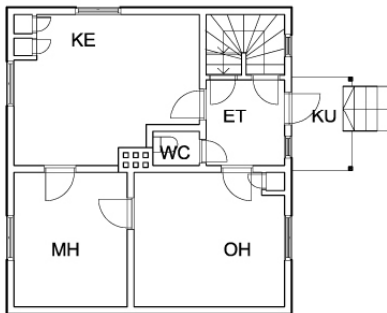
Laajenuksena toteutettava märkätila:

Ensimmäisen kerroksen lattia on jälleenrakennuskauden taloissa maantasoon verrattuna korkealla. Laajennusosat voidaan suunnitella rossipohjaisina, mutta myös maanvarainen laatta on mahdollinen ratkaisu. Laajennuksen rakenteellisen toimivuuden lisäksi on tärkeää huomioida alkuperäisen rakennuksen verhoisuus ja pyrkiä sopeuttamaan uusi osa vanhaan.

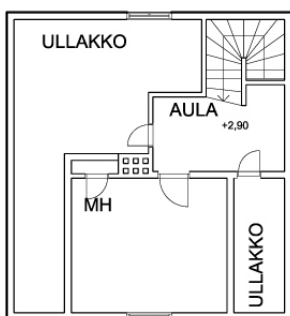


SOSIAALIMINISTERIÖN SUUREMPI TALOTYYPPI

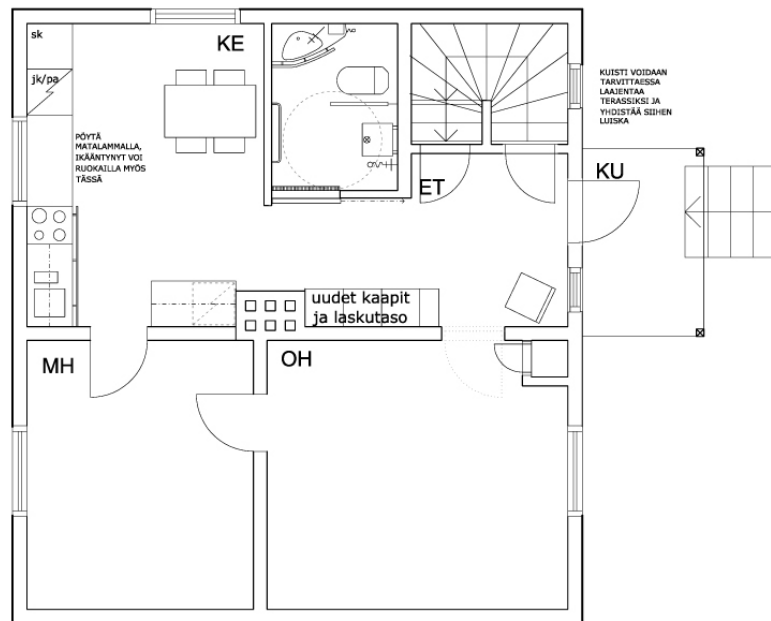
alkuperäiset
pohjaratkaisut 1:200



1. krs



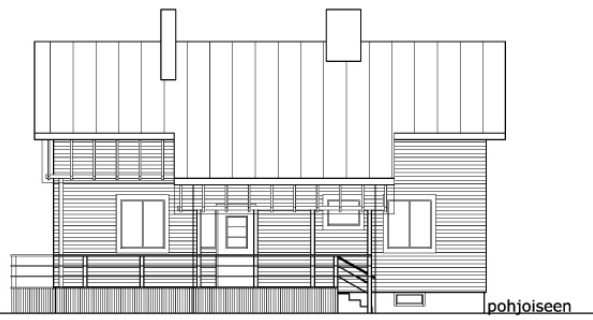
2. krs



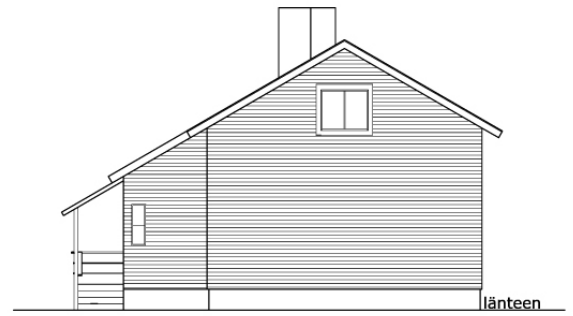
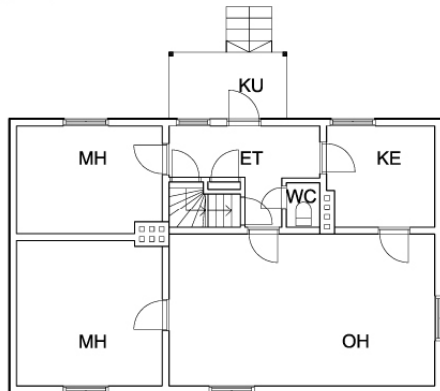
rungon sisään toteutettava korjaus 1:100



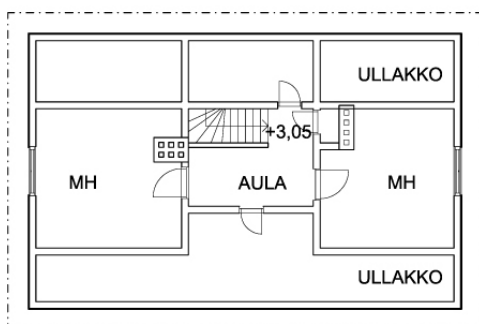
RUOTSIN LAHJATALO 2



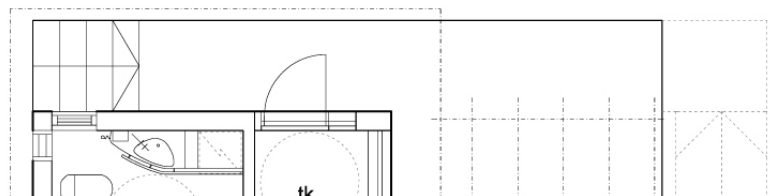
alkuperäiset
pohjaratkaisut 1:200

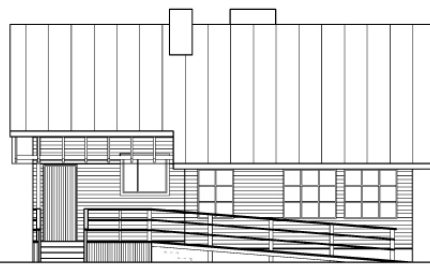
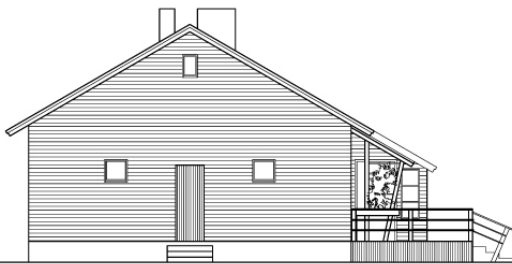


1. krs



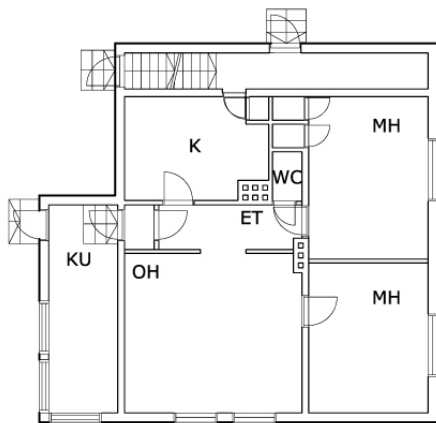
2. krs



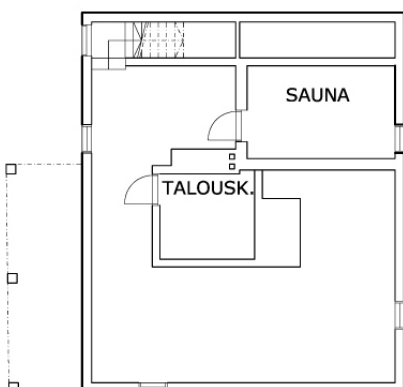


LAPIN RAKENNUS OY:N SUUREMPI TALOTYYPI

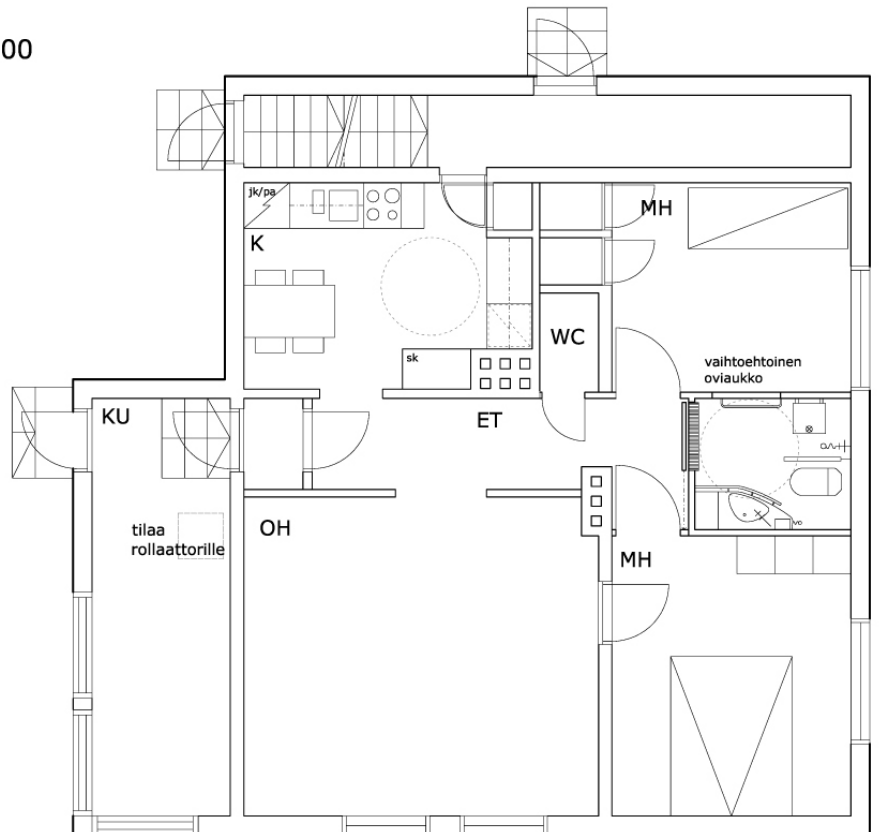
alkuperäiset pohjaratkaisut 1:200



1. krs

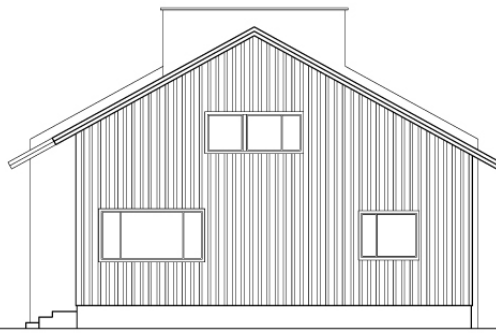
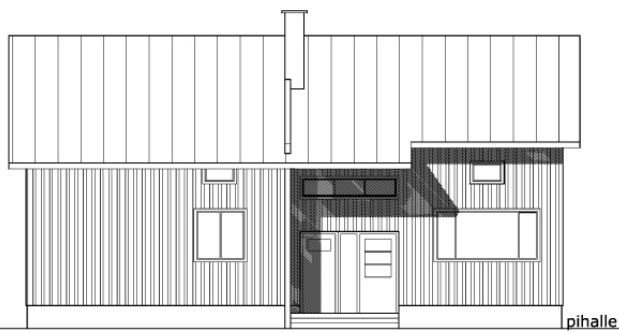


kellari



kevyempi muutostyö 1:100

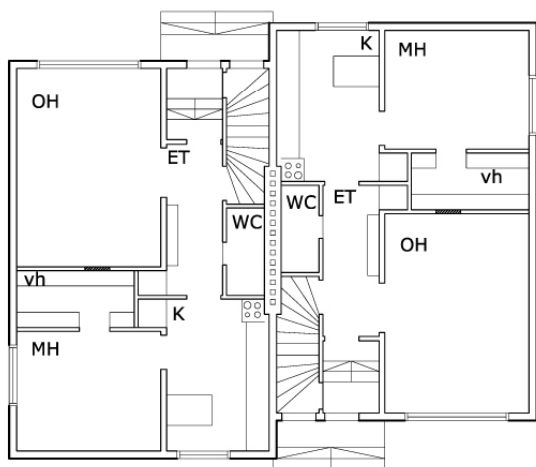
muutostyö voidaan jatkaa toiseen vaiheeseen. Tärkeintä on kylpyhuoneen sijoittaminen ensimmäiseen kerrokseen. Muut muutostyöt voidaan tehdä harkinnan mukaan.



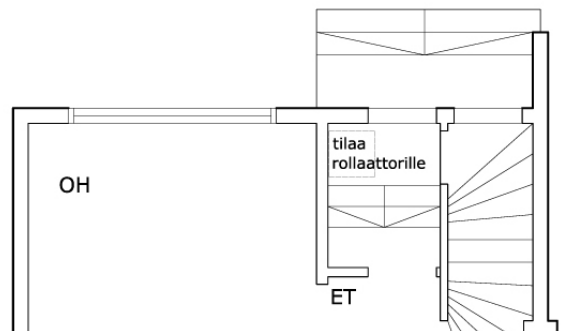
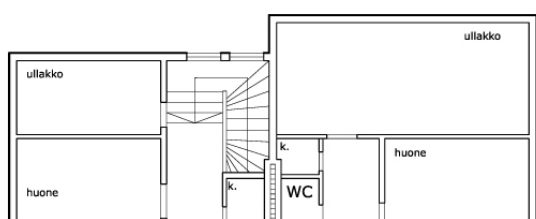
pihalle

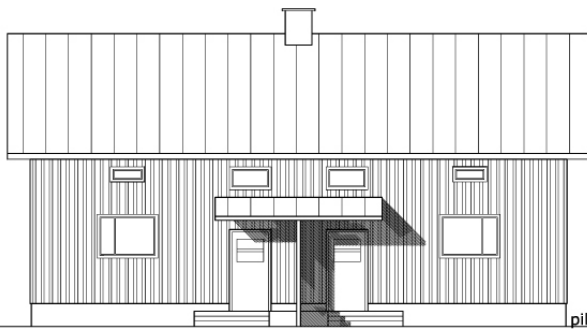
OMAKOTI TYYPI no 19 A 1953

alkuperäiset pohjat 1:200

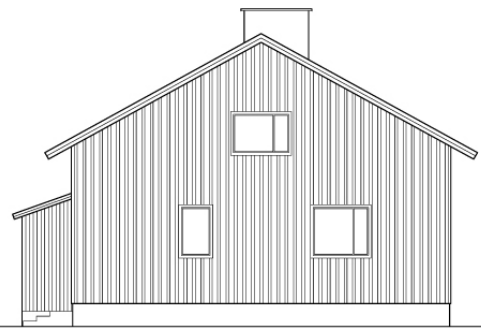


1. krs.



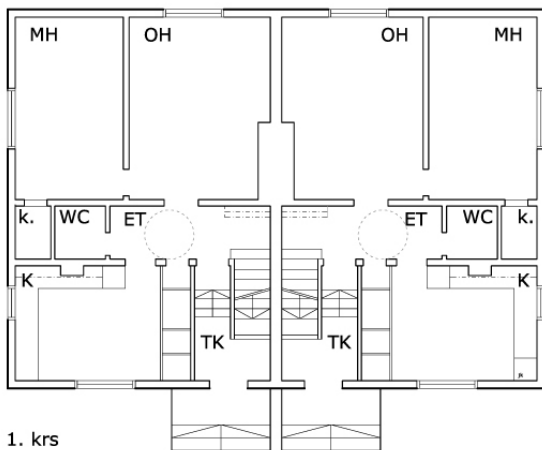


pihalle

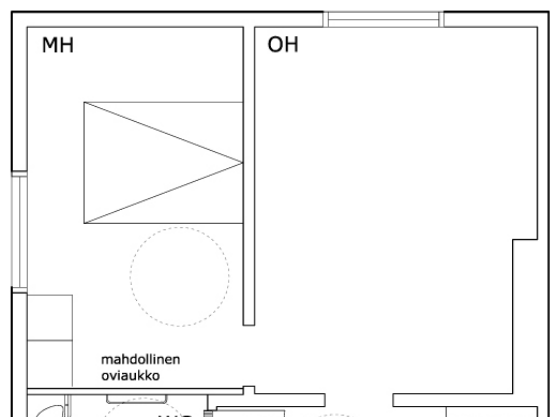
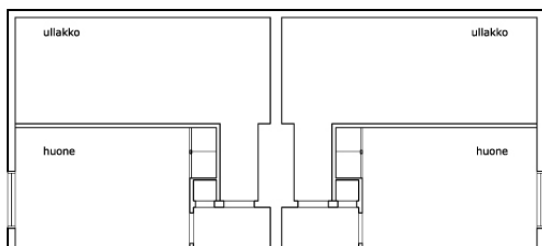


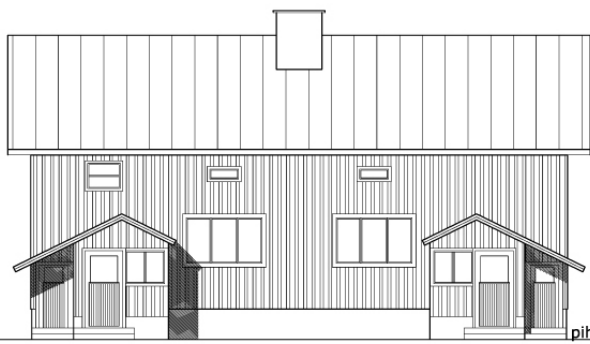
OMAKOTI TYYPPI no 20 A 1953

alkuperäiset pohjat 1:200

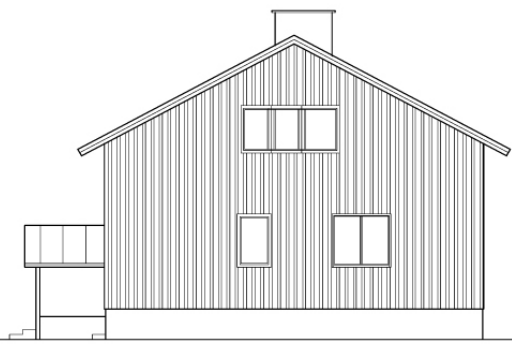


1. krs



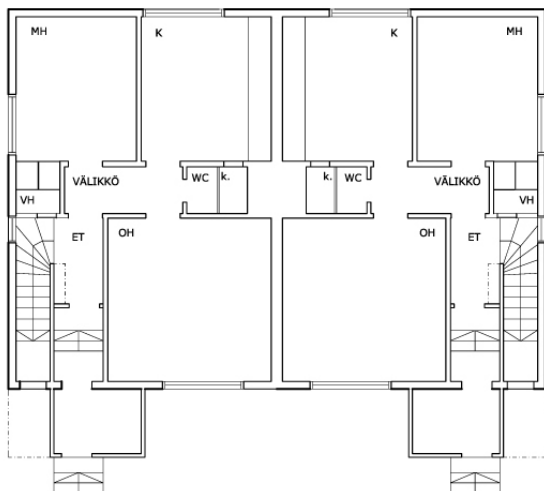


pihalle

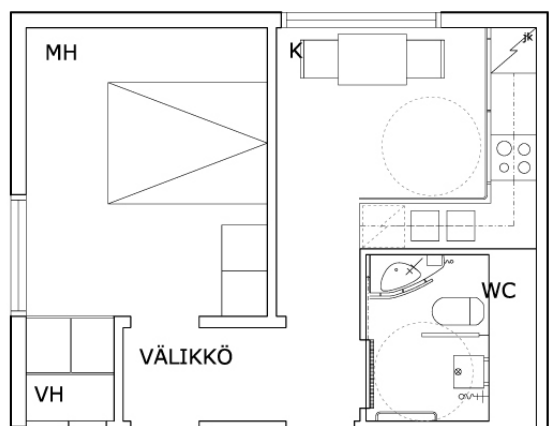


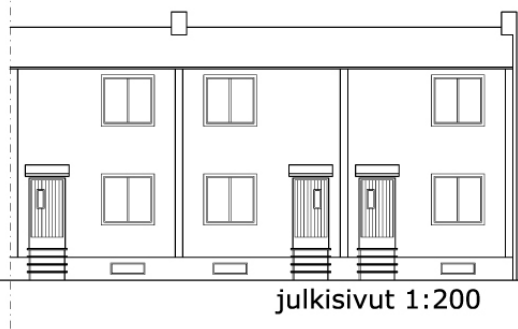
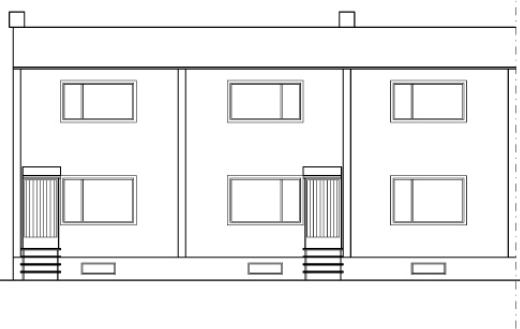
OLAVI KINNUSEN TALOTYYPPI, 1952

alkuperäiset pohjat 1:200



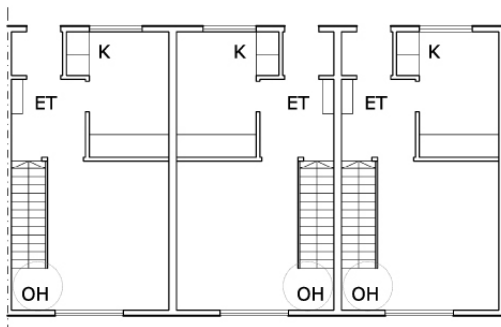
1. krs



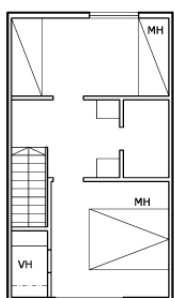


SELVAAKITALO

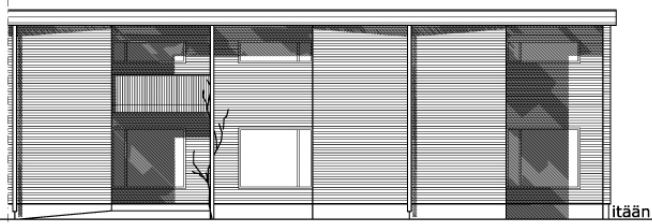
julkisivut 1:200



alkuperäiset pohjat 1. krs 1:200

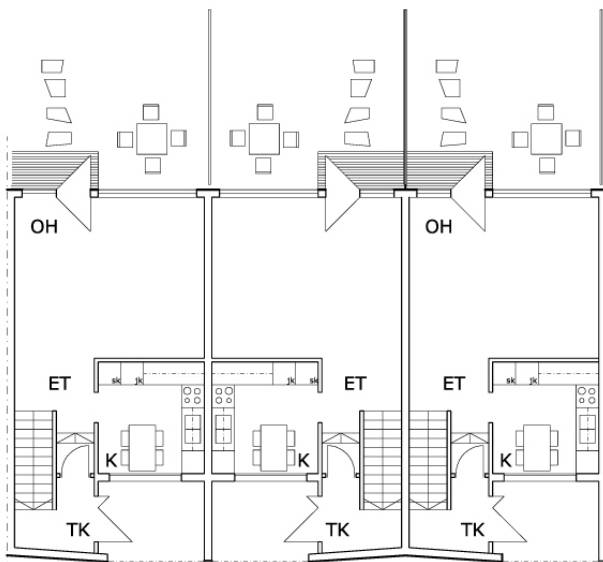


2. krs
talossa on lisäksi tyhjä kellarikerros, jonne on
usein toteutettu saunoja

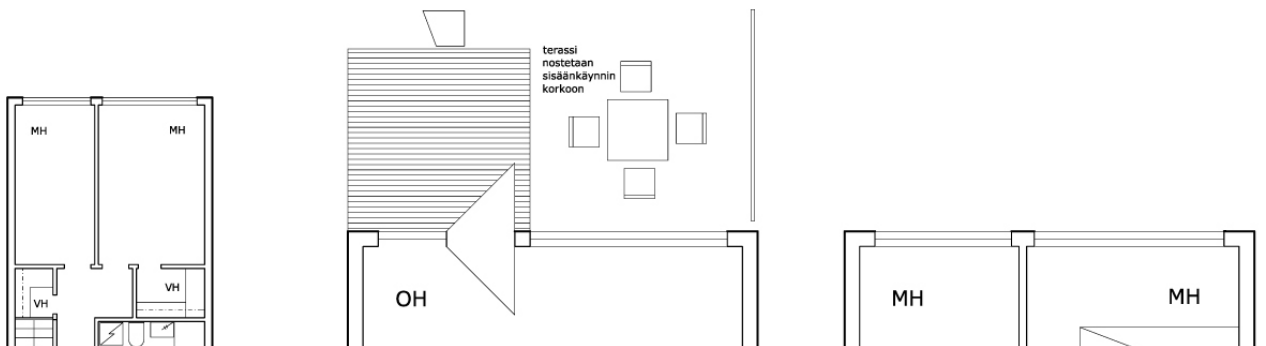


KEROLA 1963

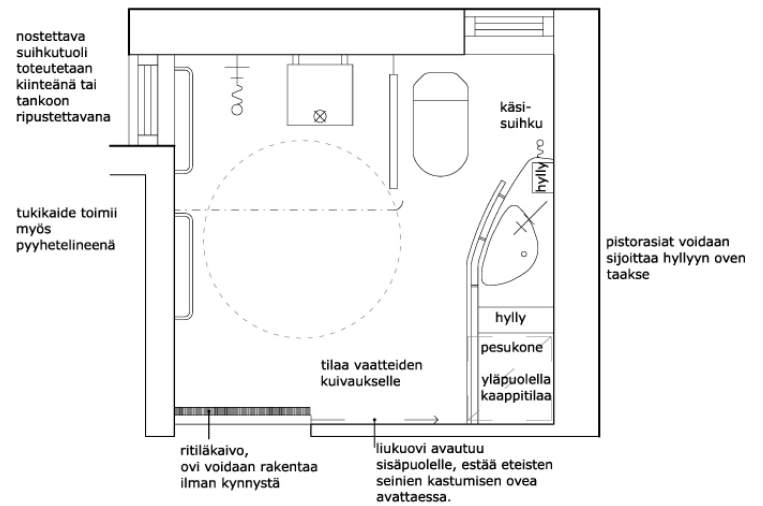
muutetut julkisivut 1:200



alkuperäiset pohjat 1. krs 1:200



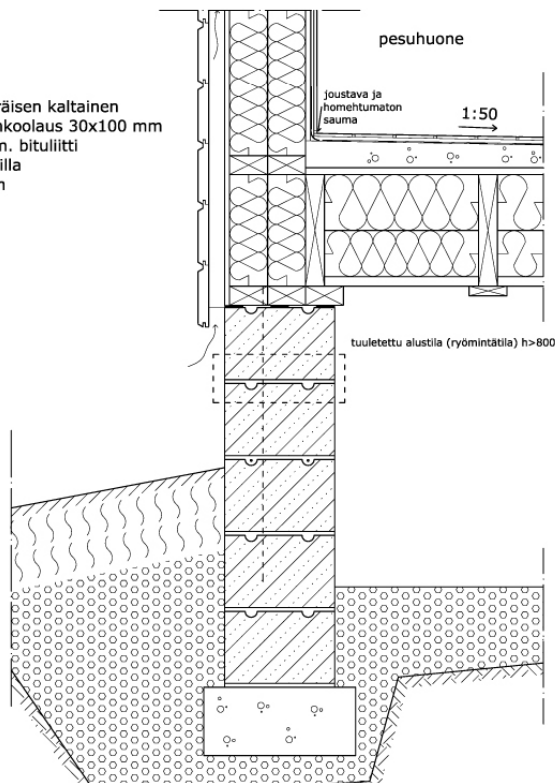
kylpyhuone 1:50



laajennusosa 1:20

- 30 mm ulkoverhous, alkuperäisen kaltainen
- 25 mm tuuletusrako/pystyynkoolaus 30x100 mm
- 200 mm tuulensuojalevy, esim. bituliitti
- lämmöneriste, selluvilla
- runko 2x 50x100 mm
- 13 mm kipsilevy
- vedeneristysnively
- kiinnityslaasti
- laatoitus

Perusmuurin yläpinnassa kosteudeneristeenä bitumikermi, ulkoseinän alasidepuut kestopuuta. Perusmuuria ympäröivä täyttö routimattomasta maalajista (hiekkä tai sora). Perusmuurin ja betonianturan mitoitukset ja rauditus rakennesuunnitelman mukaan.



- 60 mm keraaminen laatta
- kiinnityslaasti
- vedeneristys, esim. muovimatto hitsatuin saumoin, vedeneristykseen tulee liittyä lattiakaivoon tiiviisti, vedeneristys nostetaan seinille >150 mm
- 294 mm Betonilaatta, kallistukset 1/50...1/100, paksuus keskimäärin 50 mm, viemärin kohdalla min. 30 mm
- 18 mm ympäröivä havuvaneri (liima- ja ruuvi kiinnitys)
- 294 mm lattiakannattajat (vaarnapalkki 42x(147+147)) k300 rakennesuunnitelman mukaan/
- lämmöneriste (269 mm), palamaton tai lähes palamaton eriste, esim. mineraalivilla
- 25 mm tuulensuojalevy / täytepohja, kosteudenkestävä jäykkä puukuitulevy
- 22-25 mm täytepohjan kannatuslaatu 22-25 x 100
- >800 mm ryömintätila, tuuletusaukkojen määrä 4-8 % ryömintätilan pinta-alasta
- >200 mm salaojituskerros, raekoko 6-16 mm suodatinkangas savi- ja siiltimilla, käyttöluokka II perus- tai täyttömää, kallistus salaojiin vähintään 1:50 pohjarakennesuunnitelman mukaan

Liite 2, Kotihoidon asiakkaille lähetetty kirje
Tekes-hanke: Tulevaisuuden senioriasuminen
Oulun yliopisto, Arkkitehtuurin osasto
Osaprojekti: 1940–1970-lukujen pientalojen soveltuvuus
senioriväestön tarpeisiin



Arvoisa Vastaanottaja,

Teemme tutkimusta Tulevaisuuden senioriasumisesta. Tutkimuksen tarkoitus on löytää ratkaisuja, jotka mahdollistavat seniorien asumisen kotiloissa mahdollisimman pitkään. Osatutkimukseni keskittyy 1940–1970-luvuilla rakennettuihin pientaloihin ja niihin liittyviin muutospaineisiin.

Pyydämme teitä ystävällisesti suostumaan haastateltavaksi, osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelut käsitellään luottamuksellisesti, eikä nimiä ilmoiteta julkisuuteen. Ratkaisujen kehittäminen on kuitenkin tärkeää ja mielipiteenne olisi ehdottoman arvokas. Haastattelun kesto on n.2h.

Jos annatte suostumuksenne, otan teihin yhteyttä puhelimitse tai kotipalvelun kautta ja sovin haastatteluajan.

Ystävällisin terveisin,

Oulussa 2.11.2004

Tuula Jeker, puh. 040-763 45 43, s-posti tjeker@paju.oulu.fi

Suostun haastateltavaksi:

toivon, että haastattelija ottaa yhteyttä puhelimitse kotipalvelun kautta

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Osoite: _____

Allekirjoitus: _____

Liite 3 Haastattelurunko

Oulun yliopisto,
Arkkitehtuurin osasto,
Korjausrakentamisen laboratorio
Tulevaisuuden senioriasuminen TSA-hanke
Tuula Jeker

1940-1970-luvun pientalojen soveltuvuus senioriasumiseen
-nykytila, tarpeet ja mahdollisuudet

A. Taustatiedot

Nimi _____

Syntymäaika _____

Osoite _____

Puhelin _____

Haastatteluun käytetty aika _____ Pvm: _____

Aikaisemmat ammatit _____

B. Asuminen

1. Tutkittava asuu:

- Yksin
 Puolison kanssa

- Lapsen/lasten ja puolison kanssa
- Lapsen/ lasten kanssa ilman puolisoa
- Muun henkilön kanssa_____

2. Asunnon omistussuhde:

- Omistusasunto
- Vuokra-asunto
- Alivuokralaisasunto
- Muu_____

3 Asuntotyyppi

- Omakotitalo
- Paritalo
- Kytetty pientalo, asuntoja ___kpl

4. Rakennusvuosi _____

5. Onko rakennus itse rakennettu kyllä ei

6. Tutkittava on asunut asunnossa vuodesta_____

7. Onko tutkittava muuttanut viimeisen 5 vuoden aikana? kyllä ei
Jos kyllä, miksi_____

8. Perusparannettu vuosina _____, mitä tehty

9. Kerrosluku _____

Aiheutuuko portaista ongelmia, jos rakennuksessa on enemmän kuin 1krs?

- Kellarin portaat_____
- Portaat yläkertaan_____
- Muut_____

10. Asunnon koko_____m²

huoneet ja mihin kerrokseen sijouttavat

___mh___krs./___oh___krs. /___k___krs. /___Kk___krs. /___kph___krs.
/___wc___krs. /___kph+wc___krs. /___parveke___krs. /___ransk.parv. ___krs.
/___vaatehuone___krs. /___sauna___krs.

11. - varastotilat kyllä ei
- kellari kyllä ei
- ullakko kyllä ei

12. Sisäänkäynti:

Onko tasoeroja kyllä ei

Kuisti kyllä ei

Portaat kuistin sisäiset/ ulkoiset/ ei portaita

askelman nousu ja etenemä_____

Kaiteet ja käsijohteet_____

valaistus_____

kuisti_____

ovet_____

tuulikaappi_____

13. Huonekohtaiset inventoinnit

a) **eteinen:**

-leveys

-liittyminen muuhun asuntoon: ovi, koko_____, kynnyks h=

-varusteet: (ovisilmä, ovikello, turvaketju, postiluukku/laatikko, tuoli, laskutilaa)

-säilytystilat, naulakko

-valaistus

b) **Kylpyhuone**

-koko_____

-oviaukon leveys_____

-kynnyksen korkeus: sisäp._____/ulkop._____ lattioiden liukkaus, varustus/kalustus, -----kalusteiden järjestys ja järjestyksen toimivuus

-varustus (amme/suihku, wc-istuin, suihkujakkara, hanat, laskutilaa, käsisuihku, tukikahvoja), kunto

-pistorasiat (onko, montako, korkeus, suojaus)

-pintamateriaalit: (liukkaus, kosteusvauriot), kunto

-pyykinpesu/ onko erillinen kodinhoitohuone

-pyykin kuivaus

-säilytystilaa

-laskutilaa

-valaistus

-ilmanvaihto

-siivottavuus

c) WC:

-koko_____

-oviaukon leveys:_____

-kynnyksen korkeus_____

-wc-istuimen korkeus

-varustus (lavuaari, hanat, vedensekoittaja, laskutilaa, käsisuihku, tukikahvoja)

kunto

-pintamateriaalit, kunto

-laskutila, säilytystila

d) Sauna:

-onko alkuperäinen vai jälkeinpäin rakennettu

-oviaukon leveys_____

-koko_____

-ilmanvaihto_____

-kiuas _____

-kaiteet

-portaat

-lauteet (korkeus, kunto)

-liukkaus, kosteusvauriot, muuta

-onko sauna käytössä kyllä ei, jos ei, miksi

e) Keittiö/ Keittokomero:

-koko_____

-oviaukon koko_____

-varusteet (kodinkoneet, pistorasiat, vedensekoittajat, kahvat)

sähköliesi kyllä ei

kaasuliesi kyllä ei

puuliesi kyllä ei

turvaliesi kyllä ei
apk kyllä ei
jääkaappi kyllä ei
pakastin, kyllä ei
ikkuna kyllä ei
mikroaaltouuni kyllä ei
liesituuletin kyllä ei
kahvinkeitin kyllä ei
leivänpaahdin kyllä ei
muuta

-kalusteiden riittävyys, toimivuus, korkeudet, mitat
pöytätaaso h=

korkeusmitat

-jätehuolto (lehtikeräys, biojätteet)

f) Kodinhoitohuone:

g) Vaatehuone: koko, mitat, hyllyjen korkeus, kaappien korkeus,

g) Muut huoneet:

h) Parveke: kynnys, kaiteet, jne.

-voiko parvekettä käyttää (katos, lasitus)

-onko viihtyisä (kalusteet, aurinkoi-
suus)_____

-mihin käyte-
tään_____

-koko_____

-oviaukon leveys_____

-oven sulkeutuminen_____

-kynnyksen korkeus_____

ovet: sisäovi kyllä/ ei, vetoisuus kyllä / ei

14. Yleistä:

- valaistus ja sen riittävyys

- lattian päällysteet

- turvapuhelin

- huonejärjestys

- ääneneristys

- vetoisuus

- huoneiston lämpötila

- yleiskuva Asukkaan/

tutkijan

15. Asunnon varustelu:

Sähkö	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Vesijohto	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Viemäri	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Sisä-WC	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Lämmin vesi	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei

16. Elektroniikka/ Viihde/ Tiedotus

Televisio	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Video	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
CD-soitin	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Kasettisoitin	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Radio	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
DVD	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Tietokone	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Sanomalehti	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei

17. Käyttekö tietokonetta kyllä ei

Jos kyllä, niin

Tiedonhakuun	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Laskujen maksuun	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei
Sähköposti	<input type="checkbox"/>	kyllä	<input type="checkbox"/>	ei

18. Miten tyytyväinen olette nykyiseen asuntoonne?

tyytymätön 1 2 3 4 5 erittäin tyytyväinen

Jos joutuisitte muuttamaan tästä talosta, mitä asioita jäisit erityisesti kaipaamaan?

19. Sopiiko asuntonne terveydentilaanne

huonosti 1 2 3 4 5 erittäin hyvin

20. Onko asunnossanne

olisin valmis muuttamaan

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Lieden ylikuumentuminen huomioitu | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Sähkölaitteet ja johdot kunnossa | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Päivittäin tarvittavat käyttöesineet helposti saatavilla | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Tukevat taloustikkaat | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Lattia liukastumaton | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Matoissa liukuesteet | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Kulkureitit vapaat | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Sähköjohdot kiinnitetty ja pois tieltä | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Wc- ja pesutiloissa latioilla liukuesteet | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | wc-tiloissa tukikahvat ja kaiteet | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | valaistus riittävä | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |
| <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei | Yövaloja | <input type="checkbox"/> kyllä/ <input type="checkbox"/> ei |

21. onko asuntoon tehty joitakin muutoksia selviytymisenne helpottamiseksi?

- kyllä/ ei Kynnyksiä poistettu
 kyllä/ ei Luiskia rakennettu
 kyllä/ ei Tukikahvoja asennettu
 kyllä/ ei Vuodetta korotettu
 kyllä/ ei Amme poistettu
 kyllä/ ei Turvalaitteita asennettu
 kyllä/ ei Muita muutostöitä

22. Tarvitsetteko/ onko rakennukseen suunnitteilla muutostöitä, jotka helpottavat asumistanne?

kyllä/ ei

Jos kyllä, mitä?

23. Onko teillä tietoa, mistä saa apua korjausten suunnitteluun ja toteutukseen.

kyllä/ ei

Pitäisikö tiedotusta lisätä, jos kyllä, missä mediassa?

kyllä/ ei

24. jos kuntanne heikkenisi huomattavasti, kuinka suuriin muutoksiin olisitte valmis ryhtymään vai muuttaisitteko palvelukotiin/ kerrostaloon.

Mitkä asiat pitäisi korjata, jotta ei tarvitsisi muuttaa muualle?

25. Onko asunnolla perijä, vai meneekö asunto myyntiin, jos muutatte pois?

26. Vaikuttaako asuminen pientalossa siihen, paljonko vieraita teillä käy?

c. Pihapiiri

27. Kuinka tärkeäksi syyksi asua omakotitalossa arvoitte oman pihan?
ei lainkaan tärkeä 1 2 3 4 5 pääsyy

28. Kuinka paljon ja miten vietätte aikaanne omalla pihalla?

29. Vaikuttaako oma piha ulkoilun määrään? kyllä/ ei
30. Ovatko pihapiirin kulkuväylät kunnossa kyllä/ ei
31. Hiekoitatteko pihan kyllä/ ei
32. Onko valaistus riittävä? kyllä/ ei
33. Tarvitsetteko apua pihanhoidossa? Hiekoitus/ lumenluonti/ Haravointi
34. Onko teillä piharakennuksia? - Autokatos kyllä/ ei
- Jätekatos kyllä/ ei

Käytättekö niitä kyllä/ ei
Jos kyllä, mihin?

35. Mitä parannuksia toivoisitte pihapiiriinne?

36. Oletteko tietoinen alueen pihatalkkaritoiminnasta kyllä/ ei
käytättekö kyllä/ ei

d. Asuinalue

37. Asunnon sijainti Nokela Karjasilta Höyhtyä
38. Pelkäätekö ulkona liikkumista kyllä/ ei
39. Mikä saa Teidät pelkäämään ulos menemistä?
 Kaatuminen
 Väkivalta
 Portaat
 Liikenne
 Muu
-
-
-
-

40. Pitäisittekö hyödyllisenä tiedotuspalvelua, joka kertoisi katujen kunnosta?
 kyllä/ ei

Jos kyllä, kuinka haluaisitte saada tiedon? Esim kartta netissä, johon kunnos-
sapidon aste merkitään värein eri kaduille

41. Kuinka tyytyväinen olette asuntonne sijaintiin?

hyvin tyytymätön 1 2 3 4 5 erittäin tyytyväinen

42. Mitkä asiat ovat teille erityisen tärkeitä asuinalueella

43. Miten aluetta mielestänne voitaisiin kehittää, jotta se palvelisi paremmin ikääntyneempää väestöä.

44. kuinka usein liikutte ulkona

45. vaikuttako asuinsijaintinne siihen, paljonko liikutte ulkona kyllä/ ei

46. oletteko kaatunut viimeisen 6 kk aikana kyllä/ ei

47. Kuinka pitkä matka teillä on seuraaviin kohteisiin

- kauppa_____
- pankki_____
- posti_____
- apteekki____
- kirjasto_____
- bussipysäkki_____
- lehtikeräys
- muut kierrätyspisteet

e. Päivittäisissä toiminnoissa selviytyminen

48. Minkä kuvittelette olevan todennäköisin syy, jonka takia joudutte ehkä muuttamaan pois kotoa?

49. Miten selviydte seuraavista päivittäisistä toiminnoista?

1=Täysin vaikeuksitta 5=Täysin autettava

wc-toiminnot	1	2	3	4	5
syöminen	1	2	3	4	5
peseytyminen	1	2	3	4	5
vuoteeseen meno ja poistulo	1	2	3	4	5
pukeutuminen	1	2	3	4	5
sisällä liikkuminen	1	2	3	4	5
portaissa liikkuminen	1	2	3	4	5
varpaankynsien leikkaaminen	1	2	3	4	5
lääkkeiden otto ja annostelu	1	2	3	4	5
puhelimien käyttö	1	2	3	4	5
kännykän käyttö	1	2	3	4	5
ruuan valmistus	1	2	3	4	5
kevyet taloustyöt	1	2	3	4	5

raha-asioiden hoito	1	2	3	4	5
pyykin pesu	1	2	3	4	5
julkisten kulkuvälineiden käyttö	1	2	3	4	5
kaupassa käynti	1	2	3	4	5
raskaat taloustyöt	1	2	3	4	5

50. Vaikuttavatko seuraavat tekijät kotona selviytymiseen?

- kyllä/ ei matalalla sijaitsevat esineet
- kyllä/ ei rajoittunut kävelytila
- kyllä/ ei kynnykset
- kyllä/ ei matala wc-istuin
- kyllä/ ei vaikea suihkuun pääsy
- kyllä/ ei vaikea ammeeseen pääsy
- kyllä/ ei portaiden tukikaiteiden puutteellisuus sisällä
- kyllä/ ei portaiden tukikaiteiden puutteellisuus ulkotiloissa
- kyllä/ ei liukkaat/ huonokuntoiset porrasaskelmat ulkona
- kyllä/ ei liukkaat/ huonokuntoiset porrasaskelmat sisätiloissa
- kyllä/ ei matalat istuimet
- kyllä/ ei käsinojattomat tuolit
- kyllä/ ei matala vuode
- kyllä/ ei korkea vuode
- kyllä/ ei kaapit/hyllyt liian korkealla
- kyllä/ ei Kaapit/ hyllyt liian matalalla
- kyllä/ ei kunnollisen säilytystilan puute
- kyllä/ ei muu, mikä

51. Kuinka sujuvat pienet korjaustyöt (sähkölampun vaihto/ sulakkeet / patterin vaihto palovaroittimeen)

- korjaan itse
- puoliso huolehtii
- lapset tai sukulaiset
- ystävät, tuttavat, naapurit
- palkattu yrittäjä
- kotihoito
- muu _____

g. apuvälineet

52. Käytättekö päivittäisten toimintojen apuvälineitä kyllä ei

53. Mitä apuvälineitä teillä on käytössä? / Mitä ottaistte käyttöön, jos helpottaisi ja auttaisi kotona asumista

- | Käytän | käyttäisin | |
|---|------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> vuoteesta nousemisen apuvälineitä | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> pukeutumisen/riisuuntumisen apuvälineitä | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> syömisestä/ juomisen apuvälineitä | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> peseytymisapuvälineitä | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> wc- toimintoihin liittyviä apuvälineitä | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> muita, mitä | | <input type="checkbox"/> |

54. Käytättekö liikkumisen apuvälineitä? kyllä ei

Mitä käytätte
kävelykeppi sisällä ulkona

kyynärsauvat	<input type="checkbox"/> sisällä	<input type="checkbox"/> ulkona
kainalosauvat	<input type="checkbox"/> sisällä	<input type="checkbox"/> ulkona
kävelyteline	<input type="checkbox"/> sisällä	<input type="checkbox"/> ulkona
pyörätuoli	<input type="checkbox"/> sisällä	<input type="checkbox"/> ulkona

tiedättekö, mistä apuvälineitä on saatavilla kyllä/ ei
pitäisikö tiedotusta lisätä kyllä/ ei

h. Kotona selviytymistä tukevat palvelut

55. Mitä palveluita käytätte?/ mitä palveluita käyttäisitte, jos se edesauttaisi kotona asumista heikompikeuhkoisena

Käytän		käyttäisin
<input type="checkbox"/>	Kotipalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Kotisairaanhoido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ateriapalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Turvapuhelin	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Asiointipalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Saattopalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Kylvetyspalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Vaatepalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Kuljetuspalvelu	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Muu palvelu_____	<input type="checkbox"/>

Mistä saatte tietoa/ toimiiko tiedotus?

Tarvitsetteko jotain palvelua, jota ette vielä saa/ jota ei ole tarjolla?

56. Jos tarvitsette apua, keneltä saatte sitä?

- Puolisolta
- Lapselta/lapsilta
- Sukulaisilta
- Ystävät, tuttavat
- Naapurit
- Kunnan kotipalvelu
- Muualta

57. Toimitteko omaishoitajana ja hoidatteko?

- Puolisoa
- Lasta
- Lapsenlasta
- Muuta
- En ole omaishoitaja

i. terveydentila ja toimintakyky

58. Millainen on mielestänne oma terveydentilanne?

1 huono 2 melko huono 3 tyydyttävä 4 melko hyvä 5 hyvä

59. Nukutteko hyvin? kyllä/ ei
jos ette, miksi

60. Onko muistinne muuttunut vuoden sisällä?

- selvästi paremmaksi
- jonkin verran paremmaksi
- pysynyt samana
- jonkin verran huonommaksi
- selvästi huonommaksi

61. Millaiseksi arvioitte uusien asioiden oppimiskykyne tällä hetkellä?

1 2 3 4 5

62. Harrastatteko kevyttä liikuntaa (kävelyä, pyöräilyä, voimistelua tms)?

- useita kertoja viikossa
- useita kertoja kuukaudessa
- 1-2 kertaa kuukaudessa
- harvoin
- ei koskaan

63. Millainen ravitsemustilanne

- hyvä ruokahalu
- alentunut ruokahalu
- syy alentuneeseen ruokahaluun

64. syöttekö päivittäin lämpimän aterian? kyllä/ ei
jos ei, miksi

65. Missä syötte?

66. Käytättekö valmistuotteita? kyllä/ ei

67. Onko teillä säännöllinen lääkitys? kyllä/ ei

68. Tiedättekö, mihin vaivoihin syötte lääkkeitä? kyllä/ ei

69. Onko teillä ongelmia lääkkeiden käytössä? kyllä/ ei

70. Näettekö lukea sanomalehtitekstiä?

- Sujuvasti silmälasien kanssa /ilman silmälaseja?
- Suurennuslasia tms. käyttämällä
- Vain isot otsikot
- En pysty lukemaan lehtiä

71. Onko toimintakykyne vaikeutunut heikentyneen näön vuoksi? kyllä/ ei
Jos kyllä, miten?

72. Millainen on kuulonne?
 Hyvä Heikentynyt

73. Käytättekö kuulokojetta?
Jos kuulonne on huonontunut, ettekä käytä konetta, miksi ette?

74. Kuuletteko seuraavat äänet?
 Ovikello

- Puhelinsoitto
- Herätyskello
- Palovaroitin
- TV, radio
- Puhelinkeskustelu

j. Sosiaalinen verkosto ja osallistuminen

75. Käykö luonanne vieraita? (naapurit/ tutut/ ystävät)

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvoin
- Ei koskaan

Keitä.....

76. Kuinka usein tapaatte omaisianne?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvoin
- Ei koskaan

Keitä.....

77. Pidättekö muulla tavoin yhteyttä tuttaviin/omaisiin ja kuinka tärkeänä pidätte eri yhteydenpitomuotaja

- Kirjeitse.....
- Puhelimitse.....
- Internetin avulla.....
- Muuten.....

77. Kuinka usein osallistutte vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella? (päiväkeskukset, yhdistystoiminta, kerhot, kirkko, elokuvat, teatterit, näyttelyt, museot)

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvoin
- Ei koskaan

78. ja kenen kanssa?.....

79. Millä yleensä liikutte?

- Omalla autolla
- Julkisilla kulkuneuvoilla
- Palvelulinjalla
- Taksilla
- Pyörällä
- Kävelen

Muulla_____

80. Vaikuttaako asuinsijaintinne siihen, millä liikutte? kyllä/ ei
miten

81. Mikäli alueelle tulisi uusia ohjattuja ryhmiä, kiinnostaisiko teitä osallistuminen kyllä/ ei
Minkälaista toimintaa toivoisitte

Miksi ette?

82. Vaikuttaako asuinalueenne sijainti?

- vieraiden määrään,
- omaisten luona vierailuun
- vapaa-ajan toimintaan

83. Riittävätkö tulonne elämiseen, kun otatte huomioon saamanne tulot ja tuet?

- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti