

3. Senioreiden hyvinvointi ja sosiaalinen ympäristö

3.1 Elämäntapapohjaista senioriasumista

Susanne Jacobson

3.1.1 Johdanto

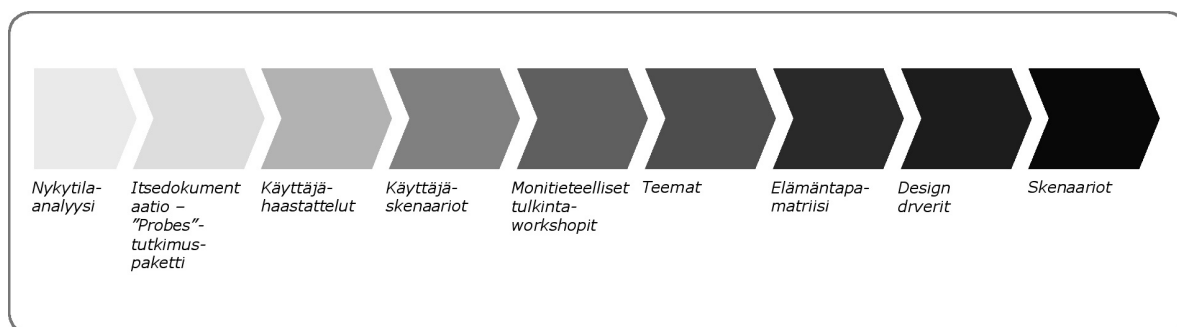
Asuinympäristöjen suunnittelussa fyysinen ympäristö painottuu usein sosiaalista ja henkistä ympäristöä voimakkaammin. Fyysisen ympäristön suunnitteluun liittyviä ohjeita on lukuisia, mutta henkistä ympäristöä tai sen mahdollisuuksia on tarkasteltu vähemmän, jos lainkaan.

Tämän Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) –tutkimushankkeen Taideteollisen korkeakoulun osaprojektin näkökulmana on ollut yksilön subjektiivinen hyvinvointi ja siihen liittyvien tekijöiden mahdollisuudet tulevaisuuden asumisratkaisuja suunniteltaessa ja toteutettaessa. Osaprojektin tavoitteena on ollut luoda seniorien yksilölliseen elämäntapaan liittyviä tekijöitä, jotka muodostaisivat myös geneerisiä tarpeita ja toiveita.

Osaprojekti toteutettiin Taideteollisen korkeakoulun Future Home Institutessa ja siitä on valmistunut sähköisessä muodossa erillinen kokonaisraportti, josta tässä on tiivistelmä.

3.1.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen alussa toteutetussa nykytilan kartoituksessa löydettiin aiheita, jotka määrittivät lähtötason tälle tutkimukselle. Seuraava vaihe käsitti käyttäjätutkimuksen (itsedokumentaatio ja käyttäjähaastattelut). Käyttäjätutkimuksessa tutkimukseen osallistuneille senioreille lähetettiin räätälöidyt tutkimuspaketit (*luotain, engl. probe*), joiden tarkoituksena oli luoda kohderyhmän elämäntapaa ja arkea eläkkeellä ollessa. Tutkimuspaketti sisälsi päiväkirjan seitsemälle vuorokaudelle, seitsemän kysymyskorttia sekä kertakäyttökameran. Tutkimuspaketin pohjalta seniorit haastateltiin yksilöittäin. Saadun aineiston pohjalta muodostettiin käyttäjäskenaariot, jotka toimivat monitieteellisten tulkintaworkshopien aineistoina. Näiden pohjalta löydettiin teemat, joista rakennettiin elämäntapamatriisi. Design driverit muodostettiin yleisiksi suunnitteluohjeiksi elämäntapamatriisin yksilöllisille tarpeille ja toiveille. Skenaariot ovat esimerkkejä design drivereista.



Kuva 1. Elämäntapapohjaista senioriasumista -tutkimuksen vaiheet.

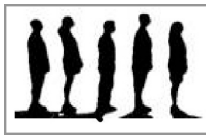
3.1.3 Tutkimuksen tuloksia - yksilöllisistä tarpeista ja toiveista yleisiin

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



Yksilö – itsenäisesti: irtiottoja ja oma askartelupaikka

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



Yhteisö – yhdessä: auttaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus

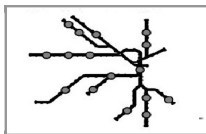
Yhdessä oloon ja yhteisöön liittyvät sosiaaliset suhteet ja halu auttaa ja vaikuttaa. Auttaminen ja vaikuttaminen luovat yksilölle hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden tunteen ja tuo arvostusta. Sosiaaliset suhteet voivat olla hyvin erilaisia ja perinteisestä perhekäsityksestä poikkeavia, kun perheitä muodostuu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



Jaksottaminen – toimintatapa: rutiineja ja toimintatapoja, mutta myös jatkuvuutta

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

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



Ympäristö: osallistuminen ja kuuluminen sekä omat reviirit

Ympäristöön liittyy osana ympäröivää maailmaa oleminen sekä oma reviiri. Erilaiset kohtauspaikat ovat merkityksellisiä ja niihin hakeudutaan ehkä jollakin tekosyyllä, jotta tavattaisiin tuttuja. Yksinäisyys voidaan kokea nolona tai häpeällisenä. Luontevia kohtauspaikkoja ovat esimerkiksi tutut lenkkireitit tai vaikkapa terveyskeskuksen lähiympäristö. Reviiri on yksilöllinen ja voi olla hyvin pieni, vain oman pihapiirin tai tontin kokoinen, tai ulottua ulkomaille asti. Oleellista on tunne oman elämän hallinnasta ja kuulumisesta ja osallisuudesta suurempaan yhteisöön.

Elämäntapamatriisi

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

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

Design driverit

	Fyysinen ympäristö	Sosiaalinen ympäristö	Psyykinen ympäristö
<p><i>Irtiotot</i></p> 	Tila tai ympäristö sisällä tai ulkona, joka mahdollistaa nopean, vaivattoman, esteettömän ja turvallisen siirtymisen. Tila tai ympäristö tukee mahdollisuutta hiljentyä, olla yksin ja rajata muu fyysinen tila tai ympäristö pois.	Mahdollisuus irtaantua kokonaan ympäröivistä sosiaalisista kontakteista tai luoda vapaaehtoisia itselle mieleisiä sosiaalisia kontakteja.	Mahdollisuus olla itsekseen, hiljentyä ja ottaa omaa aikaa itselle. Mahdollisuus sulkea muu fyysinen ja sosiaalinen ympäristö pois. Mahdollisuus tarvittaessa luoda itselle mieleisiä sosiaalisia kontakteja.
<p><i>Oma askartelupaikka</i></p> 	Lämmitetty oma sisä- tai ulkotila, fyysinen erityispaikka, jossa voi askaroida käsin. Tila tukee erilaisia harrastuksia ja on helposti muunneltavissa käyttötarkoituksen mukaan. Tila sulkee muun fyysisen ympäristön pois. Tila on mahdollista varata yksityiskäyttöön.	Mahdollisuus itsekseen olemiseen ja muun sosiaalisen ympäristön poissulkemiseen.	Mahdollisuus olla itsekseen ja sulkea muu sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö pois. Mahdollisuus keskittyä häiriöttä pitkäjänteisesti itselle tärkeään henkilökohtaiseen asiaan tai tehtävään.
<p><i>Auttaminen</i></p> 	Ennalta varattava, monipuoliset tietoliikenneyhteydet mahdollistava fyysinen työ- tai toimitila, jossa useampi henkilö voi kasvotusten kokoontua ja/tai virtuaalinen kohtauspaikka esimerkiksi internetin chatroomeissa.	Mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin ja konteksteihin. Tietopankki, joka välittää tietoa avusta ja avuntarpeesta. "Vertaistuki" senioreiden kesken.	Mahdollisuus kanavoida omaa tietotaitoa ja tuntea tarpeellisuuden ja arvostuksen tunteita.
<p><i>Sosiaalinen vuorovaikutus</i></p> 	Yhteisiä, ympärivuotisen käytön mahdollistavia esteettömiä, saavutettavia ja turvallisia tiloja ja ympäristöjä sekä taloyhtiössä että sen ympäristössä. Tiloissa tai niiden välittömässä läheisyydessä wc- ja keittiötilat, lisäksi esim. sauna ja suihkutilat, uima-allas tms.	Mahdollisuus olla haluttaessa helposti vuorovaikutuksessa muiden kanssa yhteisissä tiloissa ja ympäristöissä. Mahdollisuus viettää tilassa pidempiäkin aikoja (wc, keittiö).	Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yksinäisyyden ehkäisemiseen. Mahdollisuus kuuluvuuden tunteeseen.
<p><i>Rutiinit ja toimintatavat</i></p> 	Esteetön, saavutettava ja turvallinen toimiminen ja liikkuminen vuodenajasta ja vuorokauden ajasta riippumatta. Moniaistillisesti opastetut kulkureitit ja pysähdyspaikat.	Mahdollisuus omaan yksilölliseen vuorokausirytmiiin.	Mahdollisuus tuntea riippumattomuutta ja itsenäisyyttä sekä oman elämän hallintaa.
<p><i>Jatkuvuus</i></p> 	Ei pysyviä erityisratkaisuja. Asunnon muunneltavuus muuttuvien tarpeiden ja toiveiden mukaan, mutta mahdollisuus myös palauttaa ennalleen.	Elämänsykliasuminen. Mahdollisuus tyydyttää usean eri elämäntilanteessa olevan sukupolven tarpeet ja toiveet muunneltavuuteen perustuen. Ei lopullisia tai poissulkevia ratkaisuja.	Oman toimintakyvyn puutteista muistuttamisen minimoiminen, ei myöskään muistutusta mahdollisista toimintakyvyn tulevista puutteista.
<p><i>Osallistuminen ja kuuluminen</i></p> 	Esteetön, saavutettava ja turvallinen tila tai ympäristö freelance-toimintaan, osa-aika- tai vapaaehtoistyöhön. Mahdollisuus monipuoliseen tiedonkäsittelyyn ja -siirtoon.	Mahdollisuus palata työelämään ja vuorovaikutukseen oman alan ammattilaisten kanssa. Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnallisesti.	Mahdollisuus tuntea vaikutusmahdollisuuksia ja tarpeellisuuden tunnetta. Eläkkeellesiirtymisen aiheuttaman muutoksen lieventäminen.
<p><i>Reviirit</i></p> 	Monipuolinen lähiympäristö, joka mahdollistaa erilaisten yksilöllisten reittien ja kohtauspaikkojen syntymisen. Etappeja, joissa "hyväksyty syy" pysähtyä.	Mahdollisuus "sattumalta törmätä" muihin sosiaalisesti hyväksytyin syin.	Mahdollisuus ratkaista yksinäisyyden aiheuttamia ongelmia ilman nolouden tai häpeän tunnetta.



Yksilö – itsenäisesti



Yhteisö - yhdessä



Jaksottaminen - toimintatapa



Ympäristö

Kuva 2. Design driverit.

Elämäntapamatriisista muodostetussa kuvassa 2 on esitetty subjektiivisen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta design drivereita, jotka ohjaavat sellaisen ympäristön suunnittelua, joka pyrkii fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti tyydyttämään edellä mainittuja yksilöllisiä tarpeita. Design driverit ovat ohjenuoria, jotka antavat monipuoliset toteutusmahdollisuudet riippuen tapauksesta, johon niitä sovelletaan. Jokainen asunto tai taloyhtiö, sen yksilöllisistä asukkaista puhumattakaan, tarvitsee omat yksilölliset ratkaisumallinsa, joiden suunnittelua oheiset design driverit voivat ohjata. Design driverit eivät anna valmiita toteutusmalleja ja –ratkaisuja, vaan määrittelevät ne tekijät, jotka on huomioitava ja joiden on täyttyvä loppuratkaisuissa.

3.1.4 Tulevaisuuden elämäntapapohjaisia ratkaisuja kuvaavat skenaariot

Tulevaisuuden elämäntapapohjaisia ratkaisuja kuvaavat skenaariot esittävät esimerkkimäisesti, miten tulevaisuudessa on tyydytetty joitakin Elämäntapamatriisissa esitettyjä senioreiden henkiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin liittyviä tarpeita.

Senioripankki



Peter kävelemässä kohti pihalla sijaitsevaa yhteistä työkaluvajaa.

Peter

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

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

Kuva 3. Peter.

Peter kuuli eläkkeelle jäätyään oman asuinalueensa alueportaalin kautta senioreille tarkoitetusta palvelujen vaihtokeskuksesta - Senioripankista. Pankki sijaitsee alueportaalissa ja sitä koordinoi taloyhtiöiden yhteinen virtuaalitalonmies. Pankkiin kerätään jatkuvasti uusia senioreita, jotka ovat innokkaita välittämään tietotaitoaan pientä korvausta vastaan.

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

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

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

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



Sanna ja Alekski odottelevat kärsimättöminä Reviiriexpressin lähtöä.

Sanna ja Alekski

- Varhaiseläkkeellä
- Avioliitossa
- Kaksi kausiasuntoa

Sanna ja Alekski ovat jääneet kumpikin joitakin vuosia sitten varhaiseläkkeelle ja asuvat kahdessa eri kodissa vuodenajasta riippuen. Talvisin he suuntaavat suurkaupungin ydinkeskustaan, jossa he asuvat kompaktissa kolmiossa omien sanojensa mukaan ”keskellä kaikkea”. Tarvitsee vain astua ulos kadulle aivan uuteen maailmaan, joka on täynnä erilaisia aktiviteetteja.

Kuva 4. Sanna ja Alekski.

Kesäkaudeksi he kuitenkin hakevat vastapainoa kulttuurin ja seuralämän täyttämälle kaupunkikaudelle ja suuntaavat maaseudulle pohjoiseen. Heillä on pienessä muutaman tuhannen asukkaan kunnassa alun perin vaatimattomista mökkiolosuhteista ympärivuotiseen käyttöön soveltuvaksi kunnostettu ja varusteltu maaseutukoti.

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

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

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

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

Autossa on matkan aikana käytettävissä erilaisia viihdykkeitä, kuten langaton internet, joka onkin suosittu. Myös kirjastotyöntekijä on paikalla ja hänelle voi palauttaa tai uusia lainattuja kirjoja ja lainata etukäteen tilattua materiaalia, ellei halua päivän aikana pistäytyä kirjastossakin. Joskus autossa on terveydenhoitoon ja hyvinvointiin liittyvä teema, jolloin esimerkiksi sairaanhoitaja on mittaamassa verenpaineita, ottamassa veren rasva-arvoja tai tekemässä luuntiheysmittauksia jne.

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

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

Virtuaalimatkat



Aarolla on virtuaalimatkailuun sopiva säädettävä matkustustuoli, silmikkonäyttö sekä datakäsineet.

Aaro

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

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

Kuva 5. Aaro.

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

Virtuaalimatkailu vaatii Aarolta vain asianmukaiset tietotekniset valmiudet, kuten silmikkonäytön (*HMD, Head Mounted Display*), datakäsineet, tietokoneen internet-yhteydellä, web-kameran jne. Aarolla on usein mukanaan tuttu matkakumppani, uusiseelantilainen Alex, jonka hän tapaa virtuaalimaailmassa ja yhdessä he päättävät, mihin kohteeseen tutustuvat. Erityisesti kulttuurikohteet kiinnostavat kumpaakin ja he vierailevatkin tottuneesti eri museoissa ympäri maailmaa. Nytemmin Aaro on harkinnut myös web-kameroiden avulla oman olohuoneensa ulottamista osaksi virtuaalimaailmaa. Tällöin hän voisi kutsua sinne haluamiaan henkilöitä istumaan iltaa ja keskustelemaan.

3.1.5 Johtopäätöksiä ja ehdotuksia

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

Ei iän, vaan elämäntavan mukaan

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

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

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

Kaksi käännekohtaa

Vaikka ihmisen aikuisikä voidaan nähdä tavallaan ättömänä, osuu siihen kuitenkin kaksi suurta käännekohtaa, joissa elämä mullistuu. Ensimmäinen on eläkkeelle jääminen. Käytännössä tämä tarkoittaa huomattavan suurta vapaa-ajan lisääntymistä sekä tärkeän elämän osa-alueen, työuran, päättymistä tai ainakin vähenemistä. Tähän liittyy myös voimakkaita muutoksia sosiaalisissa suhteissa sekä yksilöllisen ammatti-identiteetin kokemisessa ja toteuttamisessa. Myös taloudellinen tila muuttuu, mutta muutoksen suuruus riippuu yksilöstä ja hänen elämänaikaisista ratkaisuistaan koskien eläkkeelle jäännin taloudellista tilannetta.

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

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

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

Mielikuvien merkitys: erityisasunto vai erityisen hyvä asunto?

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

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

Sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja vertaistukea 'samassa veneessä' olijoilta

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

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

Käyttäjälähtöisyydellä tyytyväisiä asiakkaita ja kannattavia rakennusprojekteja

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

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

Asunnosta koti

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

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

- irtiottoihin
- omaan askartelupaikkaan
- auttamiseen
- sosiaaliseen vuorovaikutukseen
- rutiineiden ja toimintatapojen ylläpitämiseen
- jatkuvuuteen
- osallistumiseen ja johonkin kuulumiseen
- reviiireihin.

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

Kun tiedetään tulevien asukkaiden geneeriset tarpeet, tässä tapauksessa seniorien tarpeet, voidaan suunnitella niin, että lopputulos sallii yksilöllisten tarpeiden variaation geneeristen tarpeiden rajoissa. Esimerkiksi yksi tulevaisuuden geneeriseen irtiottojen tarpeeseen liittyvä yksilöllinen tarve voisi tyydyttyä mahdollisuutena tilaan, joka tukee virtuaalimatkailemista. Auttamisen ja hiljaisen tiedon kanavointiin taas yhtenä vaihtoehtona voisi olla skenaarioissa kuvattu Senioripankki. Oleellista on, että geneerisen tarpeen tyydyttävä ratkaisu on muunneltava ja sallii yksilöllisen soveltamisen.