

Visio muistisairaiden integroituun asumiseen

Tavoitteena uusien asumismuotojen kehittäminen yksin asumisen ja tehostetun palveluasumisen vaihtoehtoiksi.

MONIMUOTOISUUS

Hyviä asumisratkaisuja ja -palveluita on erilaisia ja niitä kaikkia tarvitaan. Aukkailla on erilaisia tarpeita ja toiveita asumisestaan, ja heidän elämäntilanteensa voivat myös olla hyvin erilaisia. Ajatus siitä, että kaikille tulisi tarjota samaa on haitallinen. Lähtökohtana tulisi olla oma koti ja asukkaan omat ratkaisut siitä, miten haluaa asua ja hallita asumistaan.

INTEGROINTI

Mitään asukasryhmää ei tule sulkea pois asuinyhteisöstä. Muistisairaita ei tule siirtää pois tutuilta asuinalueilta tai eristää porteilla tai lukoilla. Heidät tulee ottaa osaksi ja integroida asuinyhteisöihin aivan kuin kaikki muutkin asukkaat. Tämä vaatii sosiaalista inklusiivisuutta sekä fyysisen ympäristön joustavuutta. Hoivapalveluiden tehokkaan järjestämisen ei tulisi johtaa ns. pakkomuuttoon vaan joustaa asukkaan luokse.

ITSENÄISYYS

Asumisturvallisuus on tärkeää, mutta se ei saa olla hyvän elämän esteenä. On myös hyväksyttävää, että normaaliin elämään kaiken ikäisenä liittyy tiettyjä riskejä. Muistisairaiden turvallisen asumisen tueksi tulee etsiä keinoja, jotka eivät ole ristiriidassa henkilökohtaisen vapauden ja itsemääräämisoikeuden kanssa. Parhaimmillaan asuinpaikkeen asukasryhteyden tuki, tutut kohtaamiset ja asukaskoordinaattori tukevat asukkaan tarpeiden tuntemista ja siten asukkaan toiveiden kuulemistä ja toteutumista.

ESTEETTÖMYYS

Fyysisen ympäristön esteettömyys ja saavutettavuus on kaikkien etu. Muistiesteettömyys ulottuu myös esimerkiksi aistiympäristöön, julkisiin ja yhteistiloihin, joukkoliikenteeseen, palveluihin, asiointiin ja tapahtumasunnitteluun. Jos muistisairas ei halua osallistua, on hyvä miettiä mitä esteitä tilanteessa saattaa olla.

ASIAANTUNTEMUS

Muistisairauden hoiva on erikoisala. Asiantuntijuuden lisääminen muistisairaiden asumisessa ja palveluissa on välttämätöntä kaikille. Muistisairaiden osallistaminen ja asukkaiden oman äänen kunnioitus on tärkeää päätöksenteon joka asteella. Suunnittelua ei saa tehdä pelkästään palveluntuotannon ehdoin.

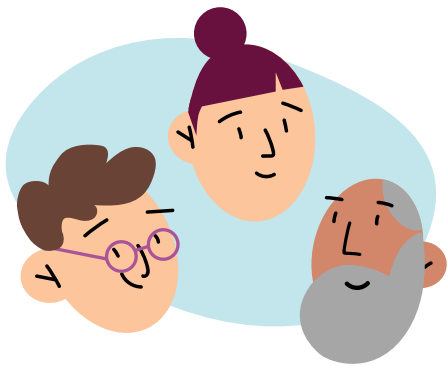
TALOUELLISUUS

Muistisairaiden monimuotoista integroitua asumista voidaan toteuttaa nykyisillä taloudellisilla resursseilla, sillä monimuotoisuus vähentää riippuvuutta tehostetusta palveluasumisesta. Rahoituksen ja säästöjen tulokannan tulee tunnustaa ja mahdollistaa ratkaisujen monimuotoisuus, eikä toimia niitä vastaan.

YHTEISTYÖ

Aito yhteistyö eri palveluntuottajien ja viranomaisten kesken sekä kuntien ja hyvinvointialueiden välillä tuottaa hyviä joustavia ratkaisuja asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin. Muistisairaiden asuminen on ennen kaikkea asumista. Mikäli asumiseen sovelletaan laitostasumisen säästöksiä, saamme vain lisää laitoksia.

Seikkoja, jotka on hyvä ottaa huomioon suunnitellessa ympäristöjä muistisairaille

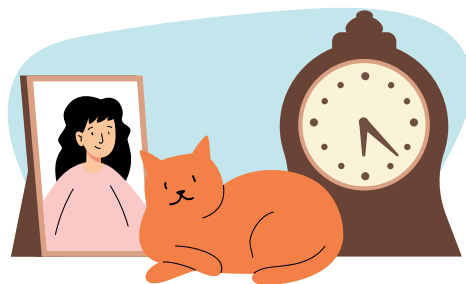


INTEGROINTI

- Muistisairaat ovat tavallisia ihmisiä, kuka tahansa meistä voi sairastua muistisairauteen. Monella muistisairaus etenee hitaasti, mahdollistaen pitkän itsellisen elämän
- Monimuotoisuuden lisääntynyt ymmärrys mahdollistaa erilaisten asukasryhmien integroinnin ja yhteistilojen sekä toimintojen luomisen yksinäisyyden torjuntaan
- Esimerkkejä ovat mm. monisukupolviset talot, yhteisölliset asumismallit ja päivätoimintatilat

TUTTUUS

- Tutuus luo ymmärrettävyyttä, identiteettiä ja turvallisuuden tuntua
- On tärkeä ymmärtää esim. omien tavaroiden, paikallisten eri aikoja edustavien muistikuvien, maamerkkien ja päivittäisten kokemusten arvo
- Rutiinit, tutut askareet ja päivärytmit auttavat muistisairaita



ULKOTILAT

- Mahdollisuus ulkoiluun on tärkeää hyvinvoinnin ja mielen virkeyden ylläpitämiseksi
- Viheralueet, puistot, mikä tahansa jalankulkuystävällinen alue toimii ulkona puuhastelun, istuskelun, liikunnan ja kohtaamisten paikkana
- Liikunta on eräs tärkeimpiä suosituksia muistisairaille

AKTIVITEETIT

- Mielekäs tekeminen ja osallistuminen tukevat jäljellä olevien taitojen säilymistä
- Muistisairaat voivat osallistua mitä moninaisimpiin toimiin ja harrastuksiin
- Esimerkiksi kuorolaulu, käsityöt, taiteet, liikunta jne. tuovat onnistumisen kokemuksia





SELKEYS JA JOHDONMUKAISUUS

- Muistisairaiden ympäristöjen tulee olla johdonmukaisia selkeästi kaikilla aisteilla havainnoitavia
- Suorat näkymät, saavutettavuus ja loogiset tilasarjat ovat tärkeitä
- Liika toistuvuus ja samanlaisuus ympäristössä voi olla hyvin hämmentävää

IHMISEN MITTAKAAVA

- Jossain vaiheessa muistisairaiden maailma alkaa pienentyä
- Ihmisen mittakaava auttaa ylläpitämään referenssejä päivittäisessä ympäristössä
- Parasta tietenkin on, jos muistisairaat voivat itse osallistua ympäristössään, esim. puutarhaa hoitamalla tai muulla arjen toiminnalla



YKSITYISYYS JA YHTEISÖLLISYYS

- Mahdollisuus yksityisyyteen on oleellinen osa itsenäistä elämää
- Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys ovat myös tärkeitä tuomaan turvaa ja sisältöä
- Itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että voi itse valita milloin haluaa osallistua ja milloin ei, sekä pitää kiinni omista turvaa tuovista rutiineistaan

JOUSTAVUUS

- Tilojen muuntojoustavuus ja muunneltavuus on tärkeää, jotta ympäristö voi tukea asukasta kykyjen tai voinnin muutosten mukaan
- Asuntoon voi avata tai yhdistää lisää tilaa viereisestä asunnosta, tai vaikkapa järjestää pienen tilan apulaiselle
- Myöskin perheenjäsenten pidempi tai toistuva vierailu lisää tilantarvetta
- Yhteisten tilojen tulee olla käytettävissä moniin eri tarkoituksiin



AISTIYMPÄRISTÖ

- Hyvä aistiympäristö lisää hahmotettavuutta ja turvallisuuden tunnetta
- Ärsykkeiden määrän säätäminen sopivaksi on tärkeää sillä ylistimulaatio lisää levottomuutta ja vetäytymistä ja heikentää palautumista päivän kokemuksista
- Selkeät näkölinjat, rauhallinen ääniympäristö ja miellyttävät materiaalit, koskettaessa luonnon mukaiset pintamateriaalit ja värit kaikki oikein käytettyinä tukevat muistisairaan hyvinvointia

Keskustelunaiheita ja pohdittavaa

ASENNEMUUTOS

Usein suurin muutos tapahtuu silloin, kun muutamme asenteitamme. Muistisairauteen liittyy vielä monia vääriä uskomuksia sekä yhteiskunnallista stigmaa. Muistisairaat ovat kaikki tietoisia tilastaan, ja voivat itsellisesti toimia yhteiskunnassa hyvinkin pitkään.

Miten voisimme kaikki muuttaa ajatteluamme muistisairaudesta?

TEKNOLOGIA

Teknologiaa tarjotaan usein ratkaisuksi muistisairaiden tarpeisiin. Se onkin parhaimmillaan hyvä tuki. Teknologian aktiivinen käyttö kuitenkin vaatii käyttäjiltä hyviä kognitiivisia taitoja, ja muistisairaat usein kaipaavat nimenomaan inhimillistä kanssakäymistä. Eräs suurimmista ongelmista etenkin ikääntyneille ja yksin asuville muistisairaille on yksinäisyys.

Ikäteknologiaan liittyy huomattavia eettisiä ja yksityisyydensuoja kysymyksiä, etenkin jos laitteet jatkuvasti keräävät tietoa tai seuraavat käyttäjänsä elämää.

Millaiset tekniset ratkaisut parhaiten tukisivat käyttäjiensä hyvinvointia?

ASUNTOJEN SUUNNITTELUSTA

Asukas, hänen yksilölliset tarpeensa sekä muistisairauksien oireet tulisi huomioida asuntojen suunnittelussa. Tämä tarkoittaa tilojen joustavuutta muistisairaahan muuttuviin tarpeisiin siten, että ne tukevat muistisairaahan jäljellä olevia taitoja ja tuovat niitä esiin. Ympäristön selkeys, näköyhteys tilojen välillä ja tuttuus tukevat asukkaan toimintakykyä ja kokemusta tilan hallinnasta.

Miten sinä parantaisit omaa tai läheisesi asuntoa muistiystävällisemmäksi?

ULKOTILAT

Muistisairaiden asumista ajatellessa ulkotilat jäävät helposti huomiotta. On kuitenkin tärkeää mahdollistaa itsellinen ulkoilu ja omien asioiden hoito, kuten esimerkiksi kaupassakäynti. Kodin lähellä olevat palvelut ja julkinen kaupunki-ympäristö voivat myös tukea muistisairaiden elämää.

Maamerkit, tutut reitit, hyvä opastus ja valaistus sekä lepoon soveltuvat penkit ja taukopaikat ovat kaikki avuksi. Kaupallisten palveluiden tarjoajien tulee myös huomioida muistiystävällisyys.

Miten sinä voisit auttaa muistisairaahan perheenjäsenen ulkoilua ja asioiden hoitoa?

Tämä esite kokoaa yhteen tuloksia Aalto-yliopiston Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusryhmä SOTERAn vuonna 2021-2022 vetämästä projektista nimeltä 'Monimuotoista Integroitua Asumista Muistisairaille' (MonIA).

Projektin konsortion muodostivat: Aalto-yliopisto, ARA, Helsingin kaupunki, Jyväskylän kaupunki, Kirkkonummen kunta, Porin kaupunki, Porvoon kaupunki, Saint-Gobain Finland Oy / Ecophon, Ympäristöministeriö sekä Yrjö ja Hanna säätiö.

SOTERA tarjoaa keynote-esityksiä, koulutusta ja seminaareja muistiystävällisestä suunnittelusta, yhteydenotot:

[Sotera | Aalto University](#), laura.arpiainen@aalto.fi ja ira.verma@aalto.fi.



Asumisen rahoitus- ja kehittämissäätiö

