

# Muistiystävällinen asuinympäristö on ystävällinen kaikille

Päivi Topo, johtaja, dos. (VTT)



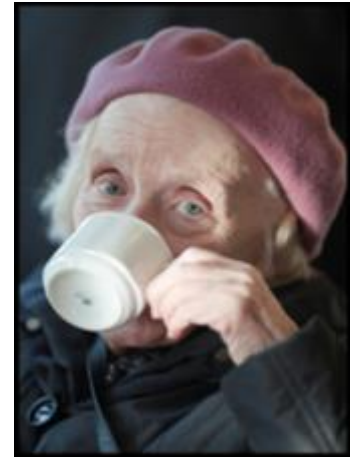
*”Kaikille soveltuva  
asuinalueiden  
suunnittelu edistää  
ikäntymistä  
omassa kodissa  
sekä vähentää  
ulkopuolisen avun  
tarvetta”*



*”Niin kuin ihmistä pitää riisua täältä lähtiessä, niin tää muistisairaus riisuu niin totaalisesti. Tulee, tuntee todellaki että itensä pienentää, et ei oo minussa itessäni ei tietoa, ei taitoa, ei jaksamista, ei osaamista, vaan kaikki täytyy saada toisilta lahjana ja palveluna. Ei millään voi sanoa, että kyllä minäkin tästä nyt jotain tiedän.”*

Esityksen sitaatit **Elisa Virkolan** tutkimuksesta Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. JyU2014

# Mitä muistiystävällisyys on?



- Muistiystävällisen ympäristön voivat määritellä vain muistisairauteen sairastuneet itse (Alzheimer's Disease International)

*"Mä selvästi huomaan, että mä oon tullu hitaammaksi."*

*"Minkä takia mun pitäis sitten luopua kaikesta?"*

*"Ei oo enää rohkeutta lähteä kävelemään."*

*"Kuule, mä oon tullu niin araks. Mä en muista enää kaikkia katuja"*

# Suvaitsevaisuus ja yhdenvertaisuus

- *”Marjatta on hidastunut, huomaan sen kaupan kassalla...”*
- *”Mä pelkään tota liikennettä. Toi liikenne, liikenteessä on sitten hurjaa tapahtuu tässäkin”*
- *”Niinku kukas sano, et mitä sä sillä teet. Miksei mul oo, ihan niinku mulle ois sanottu, että mä olen kakkosluokan kansalainen. Ei mulla kuulukaan olla kännykkää...”*
- *”Minä oon sanonut pojallekin, et älä vaan viitti kenellekään kertoo..”*
- *”Huomasin, että minun oli paikoin vaikea puhua Alzheimerin taudista, sillä jo sairauden nimi lausuttuna tuntui stigmatisoivalta.”*

# Asuinympäristön muisti- ja ikäystävällisyyden kehittäminen – Opas, pikaopas & video

- Opas

- Rappe E, Kotilainen H, Rajaniemi J & Topo P (2018) Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöopas 2018. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>

- Pikaopas

- Rappe E, Kotilainen H, Rajaniemi J ja Topo P (2018) Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin. Opas. Helsinki: Ikäinstituutti & Ympäristöministeriö.
- [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/11/Muisti-ja-ika%CC%88ysta%CC%88va%CC%88llinen-ympa%CC%88risto%CC%88-pikaopas\\_www.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/11/Muisti-ja-ika%CC%88ysta%CC%88va%CC%88llinen-ympa%CC%88risto%CC%88-pikaopas_www.pdf)

- Video

- <https://www.youtube.com/watch?v=fp4snoQvIEA&feature=youtu.be>



## OPAS

- Olemassa oleva asuntokanta, uudisrakentaminen ja iäkkäille suunnatut asumisratkaisut.
- Kohteina asuinalueet, pihat, asuinrakennukset ja asunnot.
- Huomio mm. ikääntymismuutosten synnyttämässä tarpeissa, itsenäistä asumista tukevassa teknologiassa ja asuinalueissa osallisuuden edistäjinä.



# Fyysinen ja psykososiaalinen ympäristö kietoutuvat tiukasti yhteen

*”Mulla on nää piirit sillä lailla säännölliset missä mä kierrän. Että sit jos pitäis johonkin erilaisempaan paikkaan mennä... niin olis ihanaa jos olis joku jonka kanssa lähtis. Että ne niin kuin vähenee sillä lailla...”*

*”...Esimerkiks mä en niinkun uskalla mihinkään kauppaan ostoksille jotain isompia ku siellä on myyjiä niin harvassa ja yks tulee ja se tuo sitä ja tätä ja mä en osaa päättää. Nää on aivan kerta kaikkiaan kaoottisia”*



# Asumisen moniulotteisuus

- **Koti** fyysisenä, sosiaalisena ja psykologisena tilana, esteettisenä kokemuksena
- **Kodin ympäristö**, ”elinpiiri” fyysisenä, sosiaalisena ja psykologisena tilana
- **Asuinalue** asioinnin, liikkumisen, viihtymisen ja kohtaamisten ympäristönä
- Kaikki nämä ovat päivittäisesti ja vuodenajoittain muuttuvia
- Rantakokko: Ikääntyessä alueellinen elinpiiri pienenee varsinkin, jos toimintakyvyssä tai terveydessä on ongelmia



# Ikäystävällinen asuinalue – WHO:n ikäystävällisyyden teemat kuntatasolla

Suvi Fried, Jere Rajaniemi ja Päivi Topo



Kuvio 1. WHO kahdeksan ikäystävällisyyden teema-alueita.

# Saavutettavuus ja esteettömyys

- Muistisairauden ohella usein liikkumisen tai aistitoimintojen heikkenemistä
- Fyysinen esteettömyys sallii hitauden, askeleen madaltumisen, apuvälineiden käytön, tukee heikentyneiden aistien käyttöä (esim. kontrastit)
- Hyödynnetään moniaistisuutta
- Lähipalvelut keskeisiä
- Vammaisten ja ikääntyneiden palveluiden saavutettavuus myös kognitioltaan heikentyneille

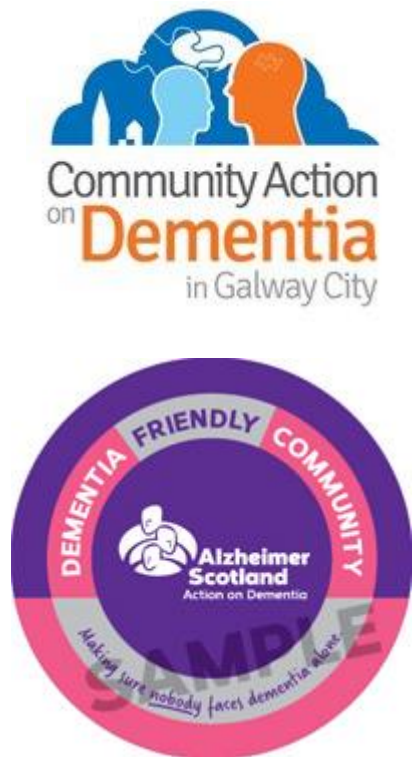
*”Esterillä oli kuljetuspalveluun oikeuttava kortti, mutta hän ei osannut käyttää sitä”*

# Muistiystävällisessä ympäristössä yhdistyy esteettömyys, saavutettavuus ja yhteisöllisyys

- Yhteisöllinen toiminta lisää sosiaalisia kontakteja ja *helpottaa vastavuoroista auttamista*.
- Se vähentää yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta.
- Onnistuneet yhteisöllisyyden toimintamallit ovat asukaslähtöisiä ja perustuvat asukkaiden, järjestöjen, kuntatoimijoiden ja palveluntuottajien yhteistyöhön.
- Esteettömät ja turvalliset asuinympäristöt sekä monimuotoiset yhteiset sisä- ja ulkotilat edistävät yhteisöllisyyttä

# Muistiystävälliset kunnat/alueet/yhteistö/kansakunnat

[http://www.alzscot.org/dementia\\_friendly\\_communities](http://www.alzscot.org/dementia_friendly_communities)



# Muistiystävällinen ympäristö vähentää muistisairauden kielteistä leimaa

- Tietoisuus muistisairauksista
- Puhuminen muistisairauksista
- Erilaisuuden sietäminen
- ”Dementia friendly generations”, koulujen kanssa yhteistyötä

Seurakunnat, yritykset, pankit, palo- ja pelastuslaitos, poliisi, taksit, kuorot, julkinen liikenne, museot ja muut kulttuurilaitokset, media, kirjallisuus eri puolilla maailmaa rakentaneet ”dementia friendly communities”(ADI New domains and examples. [www.adi.com](http://www.adi.com))

## Yhteiskunnallinen yritys Habion, Hollanti – yhdistää turvallisen asumisen, hoivan ja sosiaalisen osallistumisen



*Tiloissa sijaitsee myös kaupungin sivukirjasto, joka on avoin kaikille alueen asukkaille.*

## Humanitas Deventer, Hollanti yhdistää eri ikäisten asumista ja suosii yhdessäoloa



*Yhteinen ala-aulatila. Taustalla kirjojen vaihtoniste.*



# Toiminnallisesti rikas kokonaisuus: Reusspark



# Muistiystävällisen ympäristön piirteet

- Viihtyisyys – tavanomaisuus
- Helppo suunnistaa, houkuttelee käyttämään kykyjä
- Esteetön ja turvallinen sisä- ja ulkoympäristö ml. viherympäristöt
- Tarvittavan tiedon saaminen helppoa
- Levähdykseen ja hitauteen mahdollisuus, käveltävyys
- Suvaitsevainen, kiinnostunut muistisairaiden ihmisten kokemusten kuulemisesta ja hyödyntämisestä
- Julkisen liikenteen ja totuttujen, tavanomaisten palveluiden saavutettavuus

# Mikä ympäristö ei ole muistiystävällinen?

*-Joo sen minä vaan sanon sinulle kuule, että älä ikinä mene makaamaan sairaaloihin.*

*-Yritän välttää viimeiseen asti.*

*-Ihan varmasti kannattaa, sen takia tuota kuule kyllä se vie, se vie ihan kaikille lähdeksi (tiskaa samalla lautastani) että kotona makaa sen kun tarvitsee. Sitä kuitenkin kotioloissa aina nousee ylös ja tekee sen, mitä tarvitsee tehdä. Tai mikä on välttämätöntä.*

(Virkola 2014)



*Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.*

paivi.topo@ikainstituutti

[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



**Ikäinstituutti**

