

Hyvän fyysisen ympäristön tunnusmerkkejä ovat:

1. Turvallisuus (tuttuus), esteettömyys

- turvallinen = toimiva ympäristö

2. Visuaalinen hallittavuus

- valo ja valaistus, värit ja kontrastit, kodikkuus, muistot ja elämänhistoria

3. Audiitiivinen hallittavuus

- rauhallisuus ja äänet, musiikin mahdollisuudet

4. Tarkoituksenmukaisuus

- turvallisuus, toimintamahdollisuudet, vaeltelu, moniaistillisuuden hyödyntäminen

Kymmenen kohdan muistilista tärkeimmistä asioista:

1. Lisää valaistus vähintään kaksinkertaiseksi, käytä kohdevalaistusta apuna.
Varo heijastuksia ja häikäisyä.
2. Kiinnitä huomiota akustiikkaan ja melun vähentämiseen.
3. Sijoita opasteet ja tärkeät asiat sopivan matalalle.
4. Käytä tummuuseroja (mielummin kuin eri värejä) erottamaan seinät, lattiat, ovet ja muut pinnat toisistaan. Varo erityisesti lattiamateriaalien kontrasteja!
5. Käytä kontrasteja erottamaan katkaisimia ja esineitä taustastaan.
6. Käytä mieluummin kuvia ja esineitä merkitsemään huoneita tai rakennuksen osia kuin pelkkiä värejä.
7. Vältä keittiöissä ja kylpyhuoneissa liian moderneja / laitosmaisia kalusteita, sisustuksia ja esineitä. Muista kodikkuus!
8. Varmista, että tärkeät tilat ovat helposti näkyvillä ja tunnistettavissa tutunnäköisten kalusteitten ja esineitten ansiosta, käytä yksiselitteisiä merkkejä ja symboleja.
9. Sijoita tavallisia selkeitä kelloja eri huoneisiin (vuorokausirytmii).
10. Huoneiston kaikkien ovien pitäisi olla näkyvillä, suljettujen kaappien asemesta pitäisi käyttää avohyllyjä tai lasiovia (poissa silmistä – poissa mielestä).

www.muistiasiantuntijat.fi

YMPÄRISTÖN TARKISTUSLISTA

Kohde:

Pvm:

Ympäristön tarkistuslistaa on hyvä käydä läpi aika ajoin ja korjata ilmenevät ongelmat/puutteet.

	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
--	-------	----	--------------

Valaistus

Huomioitavia asioita:

- Kulkuväylät ja yleiset tilat on hyvin valaistu (75 W / energian-säästölamppu 16–21 W).
- Valaistus eikä ikkunoista tuleva valo aiheuta häikäistymistä.
- Tilojen valaistus on järjestetty niin, että niissä liikkuesssa ei tule äkillistä siirtymistä valoisasta pimeään tai päinvastoin.
- Valokatkaisijat on sijoitettu niin, että valon saa sytytettyä heti huoneeseen tullessa / valaistus syttyy liiketunnistimella, mm. WC:n valaistus

Ohjeistusta:

- Käytä valaistusta välttämättä varjostuksia, jotka ovat tavallinen syy harhanäyille.
- Hälvennä suora auringonvalo kaihtimilla tai käytä tummennettuja laseja.
- Käytä epäsuoraa valoa, välttääksesi häikäisyä.
- Käytä himmentimiä ja/tai yövaloja.
- Vältä valoisuuksien äkillisiä muutoksia.
- Vältä heijastavien pintojen käyttöä, esimerkiksi vahausten jäljeltä lattiat kiiltävät.
- Huomio pihavalaistuksiin.
- Valaistus vaikuttaa oleellisesti värien kokemiseen.

	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
--	-------	----	--------------

Lattiapinnat

Huomioitavia asioita:

- Lattiapintojen väri on sellainen, että seinät, portaat ja askelmat erottuvat hyvin toisistaan.
- Portaat/ askelmat/tasoerot on merkitty huomioteipillä tai kontrastivärein.
- Lattiapinta ei heijasta valoa / aiheuta häikäistymistä.

Ohjeistusta:

- Käytä mattapintaisia kuosittomia lattiapinnoitteita.
- Käytä erilaisia merkkejä antamassa suuntaa. Moni hakee vihjeitä lattiasta kävellessään.
- Jalkalistat on hyvä maalata tummemmalla värillä, jolloin lattia erottuu seinästä.
- Ovien ja kalusteovien reunat, jotka voidaan merkitä eri värein kontrastina muuhun ovipintaan, jotta paremmin hahmotetaan, milloin ovi on auki.
- Ovi löytyy helposti, jos se on muusta seinästä erottuva.

	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
Kalusteet ja tavarat			
<p>Huomioitavia asioita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalusteet eivät pääse liikkumaan, vaikka niistä otetaan tukea tai niihin nojataan. - Kalusteissa ei ole ulkonevia osia tai jalkoja, joihin voi kompastua. - Sängyn korkeus on säädettävä / sänky on sopivan korkuinen niin, että sänkyyn pääsee ja sieltä voi nousta helposti ja turvallisesti. <p>Ohjeistusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Käytä kontrastia huonekalujen ja lattioiden ja seinien välillä. ➤ Järjestä huonekalut selkeästi, liikkumiselle vapaat väylät. ➤ Käytä huonekaluhuopia ja liukustoppareita. ➤ Huomioi struktuuri ja johdonmukaisuus, esimerkiksi aina sama istumapaikka. 			
	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
WC, suihku / kylpytilat			
<p>Huomioitavia asioita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wc:ssä, suihku/kylpytiloissa on riittävästi oikein sijoitettuja tukitankoja/kahvoja/kaiteita. - Lattiapinnat ovat liukumattomia. - Lattiapinnat kylpytilan ja pesualtaan ympärillä on merkitty kontrastivärein. - Wc:n ja suihkutilan ovet aukeavat ja sulkeutuvat helposti/ovessa on pitkä poikittaiskaide avaamisen ja sulkemisen helpottamiseksi. <p>Ohjeistusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Huomioi suunnittelussa helppokäyttöisyys, kaiteet, korotetut, värilliset wc-istuimet. ➤ Levennetyt oviaukot. ➤ Vedenlämmön säädin hanoissa. ➤ Tarvittaessa poista tai peitä peilit. 			
	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
Keittiö			
<p>Huomioitavia asioita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Käyttötavarat helposti saatavilla. - Käyttötavarat aina samassa kaapissa samassa järjestyksessä kuin ennenkin. - Muistin huonontuessa, sähkölaite voi jäädä päälle. - Kalusteet tukevia ja paikoillaan pysyviä (tuen ottaminen). - Arvioi värit, kontrastit, valaistus, häikäistyminen. <p>Ohjeistusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nimeä kaapistot kuvin. ➤ Luo avoin tila ja selkeät merkinnät. ➤ Kodinkoneissa sammumistoiminnot (esim. liesivahti). ➤ Turvaliesi. ➤ Vedenlämmön säätö, turvahanat. ➤ Lukolliset kaapit pesuaineille ja muille syötäväksi kelpaamattomille aineille. 			

	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
Kulkuväylät/portaikot/ulkotilat, piha-alueet			
<p>Huomioitavia asioita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esteettömyys (ei kynnyksiä, liuskat, turhat ovat poistetaan) - Tiloissa pystyy liikkumaan apuvälineen kanssa. - Kulkuväylillä ja portaikoissa on riittävästi/ oikeisiin paikkoihin asennettuja tukikaiteita. - Kulkuväylillä ei ole irtotavaraa tai sähköjohtoja, joihin voi kompastua. - Kulkuväylät ulkona ovat hyväkuntoiset ja ne pidetään kunnossa (lumen/lehtien/roskien poisto, hiekoitus, kunnostus). - Portaiden sijaan voi käyttää ramppia tai hissiä. - Portaat ja askelmat erottuvat hyvin. - Portaissa on kaiteet. - Ulko-ovella ja portaissa on hyvä valaistus / valaistus kytkeytyy päälle liiketunnistimella. - Pihassa on levähdyspaikkoja/penkkejä. <p>Ohjeistusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Huolehdi kaiteet ja rampit/liuskat asianmukaisesti. ➤ Luiska asunnon sisällä on kuitenkin huono ratkaisu ja lisää kaatumisriskiä, siksi liuskat on tehtävä mahdollisimman lyhyenä ja loivana. ➤ Liuskat merkittävä, että huomataan (värit, kaiteet, pystytangot). ➤ Suunnittele piha-alue poluin ja istutuksin niin, että kulku ulko-ovelle on selkeä. ➤ Pihassa on turvallinen, muistisairaiden henkilöiden vapaan ulkoilun mahdollistava tila. ➤ Portaisiin on hyvä laittaa kaiteet molemmin puolin, jos niitä ei jo ennestään ole. ➤ Tasoerot, ulokkeet, isot lasipinnat ja vastaavat tulee merkitä onnettomuuksien estämiseksi. ➤ Luiskat ja sisääntulotasanteet on syytä aina kattaa eikä niissä saa käyttää liukkaita pinnoitteita. ➤ Sisäänkäynnit erityisesti pientaloissa on syytä varustaa liiketunnistimilla varustetuilla hyvillä häikäisemättömillä ulkovaloilla. 			
	Kyllä	Ei	Huomioitavaa
Yleinen turvallisuus			
<p>Ohjeistusta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uloskäynnissä on turvajärjestelmä (kamera/hälytintms.), jonka avulla estetään asiattomien henkilöiden pääsy sisälle sekä esimerkiksi muistisairaana lähteminen/jääminen ulos liian pitkäksi aikaa / ilman valvontaa. - Huonejärjestelyt ja yleisten tilojen järjestys on sellainen, että henkilöstö voi vaivattomasti ylläpitää yleistä turvallisuutta (näkyvyys, valvontajärjestelmät). - Turvallisuutta lisäävää teknologiaa on käytössä (hälyttävät lattiamateriaalit, ovivahti, tms.). - Vaaka- ja pystysuorien pintojen hahmottaminen toisistaan, vaikuttaa turvalliseen liikkumiseen tilassa tasapainon heikettyä. - Asunnon ovi löytyy helpommin, jos se on muusta seinästä erottuva. - Asunnon sisäänkäynnin korostaminen valaistuksella. - Valokytkimen vaihtaminen seinästä erottuvaksi tai sen painonapin merkitseminen. 			

Ympäristön tarkistuslista on käyty läpi ja seuraavat ilmenneet ongelmat/puutteet korjataan. Merkitse vastuuhenkilö ja toteutettu päivämäärä.

	Tarvittavat toimenpiteet	Vastuuhenkilö/ taho	Toteutunut (päiväys ja kuittaus)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Äänet

Ohjeistusta:

- Kiinnitä huomio akustiikkaan, erilaisin ratkaisun sisustuksessa.
- Suunnittele ja rohkaise käyttämään ”hiljaisia tiloja”.
- Huomio myös puheäänien voimakkuuteen.
- Pienennä äänitasoa ympärillä olevista laitteista, kuten tv, radio jne..

→ Äänihäiriöiden minimoiminen voi luoda turvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa siten asukkaan hyvinvointiin.

→ Kuulon heikettyä pitäisi myös olla mahdollista kuunnella televisiota tai radiota kovalla voimakkuudella

- Erilaiset äänihäiriöt saattavat aiheuttaa pelkoa ja ärtyisyyttä.

→ Äänien tutkinta ja havaittujen häiriöiden korjaaminen voivat vaikuttaa asukkaan turvallisuuden tunteeseen ja viihtyisyyteen.

- Tutut äänet ympäristössä voivat myös lisätä turvallisuuden tunnetta henkilöstä ja sairauden vaiheesta riippuen.
- Tärkeää on myös asunnon ääneneristävyyden parantaminen siellä, missä se on liian heikko tai siinä tapauksessa, että se aiheuttaa häiriötä muille talon asukkaille.
- Seinät, ovet ja katot voidaan eristää monin eri tavoin.

Värit

Värien merkitys on hyvin yksilöllisistä. Väreillä voidaan helpottaa hahmottamista ja painottaa joitain tiettyjä asioita asunnossa. Valaistus vaikuttaa oleellisesti värien kokemiseen. Väreillä on paljon merkitystä muistioireisen asukkaan viihtymiseen ja hyvinvointiin.

Ohjeistusta:

- Kontrastit värien avulla esimerkiksi: värillinen wc-pytyn kansi, tummat kaiteet vaalealla taustalla, tumma pöytäliina vaaleille lautasille.
- Värit punaisesta keltaiseen ovat helpompi havaita ja hahmottaa kuin sinisen ja vihreän sävyt
- Käytä yksivärisiä ja yksinkertaisia muotoja, värikkäiden ja monimuotoisten sijasta

Värien psyykkisistä vaikutuksista

Muisti

- punainen on ensimmäinen väri, jonka lapsi tunnistaa
- punainen, oranssi ja keltainen säilyvät väreistä pisimpään ihmisen muistissa, ja niiden aistiminen ei juuri iän myötä muutu
- sinisten, violettien ja turkoosien värien aistiminen heikkenee iän myötä
- dementian edetessä valkoisen värin hahmotus heikkenee, kunnes ei enää hahmotu

Mielikuvitus / tunneaistimus

- valkoinen = väritön, tyhjä, puhdas, juhmallinen
- musta = valoton, synkkä, pimeä, juhmallinen
- punainen = kiihottava, dynaaminen, lämmin
- keltainen = aurinkoinen, iloinen, kevyt
- sininen = rentouttava, rauhallinen, raikas, viileä
- vihreä = rauhoittava, levollinen, tasapainoinen

Värien kokeminen

- rauhoittavat värit: vihreä, turkoosi ja kevyt sininen
- kiihottavat värit: punainen, purppura ja oranssi
- piristävät värit: keltainen, vaalea lila, vaalea oranssi
- puhdistavat värit: valkoinen, turkoosi
- valkoisen rinnalla muut värit tuntuvat puhtailta
- mustalla on muiden värien rinnalla käytettynä kirkastava vaikutus

Kylmät – lämpimät

- kylmät sinisen ja violetin sävyt isoina pintoina tuntuvat loitontuvan
- kylmät värit saattavat aiheuttaa jopa 4°C eron viileämpään suuntaan lämpöaistimuksessa verrattuna lämpimiin punaisen ja oranssin sävyihin
- lämpimät oranssin ja punaisen sävyt isoina pintoina tuntuvat lähestyvän katsojaa kohti
- vihreä väri on lämpöarvoltaan melko neutraali

Aurinkoiset – masentavat

- keltainen ja oranssi sekä heleä vaaleanpunainen mielletään aurinkoisiksi väreiksi
- ruskea, beige ja harmaan tummat sävyt saattavat olla masentavia lähinnä isoina tapetti- tai maalipintoina seinissä tai tekstiileissä, kun taas isoilla puupinnoilla ruskean eri sävyissä ei tällaista tunnetta tule johtuen puun muista ominaisuuksista

Neutraalit ja häivyttävät värit

- valkoinen ja musta sekä harmaa ovat neutraaleja värejä, myös valaistuksen kannalta, ne eivät muuta muiden värien aistimista todellisina
- neutraalit värit sopivat yhteen lähes kaikkien värien kanssa
- valkoinen, beige, harmaa ovat värejä, jotka eivät kiinnitä huomiota.

Lähteet:

Sievänen Liisa, Sievänen Markku, Välikangas Katariina ja Eloniemi-Sulkava Ulla 2007. **Ympäristöopas**. Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin. Ympäristöministeriö, Helsinki.

Rihlama Seppo: **Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa**. Rakennustieto Oy, Helsinki 1999.

Rihlama Seppo: **Arkkitehtuuri - Väri - Ihminen**. Insinöörioppilastuki ry. Tampere 1974.

Terveys ja hyvinvoinnin laitos. www.thl.fi tai

https://www.thl.fi/documents/567861/1472077/Liite_15_ymp%C3%A4rist%C3%B6.pdf/82ba2f69-3362-4dc6-8814-405940f2ad5d