

Asu ikäviisaasti

Toukokuu 2026

Hyvä
asuminen
ei synny
sattumalta

Millaisessa
kodissa on
hyvä asua?

Yhteisöllisyys
kantaa

Vanhustyön keskusliitto ja Suomen Senioriliike

Asu ikäviisaasti

JULKAISIJA

Vanhustyön keskusliitto –
Centralförbundet för de gamlas väl ry
ja Suomen Senioriliike ry

PÄÄTOIMITTAJAT

Merja Lankinen,
Vanhustyön keskusliitto
ja Heli Stenvall,
Suomen Senioriliike

TOIMITUS

Merja Lankinen
Vanhustyön keskusliitto
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
info@vtkl.fi

TAITTO: Mediasepät

PAINO: Lehtisepät

PAINOS: 20.000 kpl

PAPERI: UPM News 45 g/m²

-sanomalehtipaperilaadulle

KANSIKUVA: Ilkka Vuorinen



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vanhustyön keskusliitto on maan laajin valtakunnallinen vanhuusalan järjestö, joka toteuttaa vanhuuspoliittista vaikuttamista ja noin 300 jäsenensä edunvalvontaa ikääntyneiden ihmisten ja vanhusten hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja sosiaalisen turvallisuuden edistämiseksi ja ikääntymisen ennakoinnin tukemiseksi.



Suomen Senioriliike – arvokkaan vanhenemisen puolesta ry on alun perin emerita professori Sirkka-Liisa Kivelän perustama valtakunnallinen, puolueisiin ja uskonnollisiin yhteisöihin sitoutumaton liike vanhusten arvostetun aseman ja hyvän hoidon puolesta.

Päätoimittajalta



Koti, maailman tärkein paikka

Tiedän paikan armahan, rauhallisen ihanan, jos on olo onnekas, elotyynni suojakas. Tämä meidän kaikkien tuntema kansansävelmä julkaistiin ensimmäisen kerran lukukirjassa vuonna 1888. Sen säilyminen vuosisadasta toiseen kertoo, kuinka tärkeä asia ihmiselle on koti. Se on paikka, jossa välitetään ja jossa ihminen on turvassa.

Uuden jutun artikkelissa 1.4.2026 valtiovarainministeriön budjettipäällikkö **Mika Niemelä** kuvailee arvojaan: ”Me kaivataan enemmän sitä, että otetaan myös läheisistämme isompaa vastuuta - ilman muuta meidän julkinen palvelulupaus – sen pitää huolehtia iäkkäistä. Mutta samaan hengenvetoon tämä on yksi pohdinnan paikka, mitä itse kaipaisin, että myös läheisillä olisi mahdollisuus tukea niitä arvokkaita viimeisiä vuosia.”

Suuret ikäluokat (synt. 1945–1950) ovat tuota pikaa erilaisen hoivan tarpeessa. Mahdollistaako nykyinen koti ympäristöineen ikääntyneelle sen huolenpidon, joka on välttämätöntä voimavarojen heikentyessä. Onko ikääntyneellä lähellä omia, jotka voivat auttaa ja tukea? Mika Niemelän ajatus on kaunis ja kannatettava, mutta perheet ovat pieniä, lapset asuvat kaukana, mahdollisesti ulkomailla, jolloin yhä tärkeämmiksi tulee tuo julkinen palvelulupaus.

Tässä lehdessä käsitellään ikääntyvän ihmisen asumista. Mitä asumisessa pitää ottaa huomioon ihmisen vanhetessa ja koska on aika muuttaa toimivampaan kotiin, toimivampaan ympäristöön. Ympäristöön, joka vastaa ihmisen perustarpeisiin, yhteyteen muihin ihmisiin, seurusteluun, itsemääräämisoikeuteen, turvallisuuteen. Kaikissa näissä asuminen ja sen ympäristö on ratkaisevassa asemassa.

Yli 75-vuotiaista 90 prosenttia asuu omassa kodissaan ja puolet heistä asuu yksin. Jos koti on palvelujen lähellä, niin että lähikauppaan on rollaattorimatka, puisto, kirjasto ja apteekki ovat nurkan takana eikä terveyskeskus ole liian kaukana, niin kotona voi asua aika mukavasti vanhanakin. Tutut naapurit, luonto, kyky liikkua lähiympäristössä kantavat pitkälle. Mutta kun kunto heikkenee, emmekä enää pärjää entiseen malliin, astuu kuvaan julkinen palvelulupaus, johon meidän kansalaisten on voitava luottaa. ■

Heli Stenvall

”Ikääntyneiden asuinoloista on pidettävä ääntä”

Raija Hynynen on ollut rakentamassa ikäystävällistä Suomea

Asuntoneuvos **Raija Hynynen** on työskennellyt ympäristöministeriössä ikääntyneiden asumisen parissa 24 vuotta. Tänä aikana Suomi on muuttunut paljon: laitoshoidosta on siirrytty kotona asumisen tukemiseen ja ikääntyneiden asuminen nähdään osana asumisen ja palvelujen kokonaisuutta.

Hynynen jää pian eläkkeelle. Moni on jo ehtinyt kysyä, kuka sitten pitää ääntä ikääntyneiden asumisesta.

– He ovat huolissaan siitä, kuka tuo esille näitä asioita ja toistaa viestiä, Hynynen naurahtaa.

Kun vanhusten asuminen oli vielä toisenlaista

2000-luvun alussa keskustelu ikääntyneiden asumisesta oli toisenlaista. Puhuttiin vanhainkodeista, tehostetusta palveluasumisesta ja huonokuntoisista asunnoista.

– Maaseudulla oli vielä taloja, joissa oli kantovesi, Hynynen muistelee.

Jo 1990-luvulla oli otettu käyttöön valtion korjausavustukset, joilla tuettiin esimerkiksi pesutilojen rakentamista ja muita välttämättömiä korjauksia. Niillä kohenettiin monen ikääntyneen asuinoloja.

– Silti oli selvää, että tarvittiin muutosta. Ikääntyneiden asumista tuli kehittää kokonaisvaltaisemmin.

Muutoksen tuulia

Yksi merkittävä kohta oli vuonna 2003 valmistunut selvityshenkilöiden työ ikääntyneiden asumisesta ja palveluista. Se oli sosiaali- ja terveysministeriön ja ympäristöministeriön yhteinen toimeksianto.

– Selvityksessä ehdotettiin valtakunnallisen ohjelman käynnistämistä. Ikääntyneiden asumista tuli tarkastella laajempaan kysymyksenä kuin vain asuntojen korjaamisena.

Yksi uusi toimintamuoto olivat ehkäisevät kotikäynnit, joita kunnat järjestivät iäkkäille asukkailleen.

– Kotikäynneillä tarkasteltiin ihmisen toimintakykyä, asuinoloja ja palvelujen tarvetta. Tämä oli todella hyvä toimintatapa.

Keskusteluun nousi myös esteettömyys.

– Keskityttiin lähinnä asuntojen ja asuinrakennusten esteettömyyteen. Vasta myöhemmin alettiin kiinnittää huomiota myös asuinympäristön esteettömyyteen.

– Ikäystävällisen kaupungin tavoite on tärkeä. Siinä kehitetään asumista, palvelu-



RAIJA HYNYNEN

Ympäristöministeriön asuntoneuvos Raija Hynynen on yhteiskuntatieteiden maisteri ja Doctor of Philosophy (Lontoo)

Hän on työskennellyt ympäristöministeriössä 24 vuotta ikääntyneiden ja vammaisten ihmisten asumiseen liittyvissä tehtävissä ja sitä ennen tutkimus- ja kansainvälisissä tehtävissä.

ja, liikkumista ja koko rakennettua ympäristöä yhdessä.

Myös muistiystävällisyydestä puhutaan nyt. Ikäystävällinen ympäristö on tärkeä liikkumisesteisille henkilöille, ja myös huonokuntoisille ja muistisairaille ihmisille ja ihan kaikille.

– On tehty hyvää tutkimusta ja kehitetty erilaisia ratkaisuja. On ollut ilo olla mukana tässä muutoksessa.

Valtakunnalliset ohjelmat olivat hyvä saavutus

Uransa merkittäviin saavutuksiin Hynynen nostaa valtakunnalliset ikääntyneiden asumisen ohjelmat.

– Varsinkin ensimmäinen, vuosien 2013–2017 Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma oli tärkeä.

Ohjelmassa tehtiin selvityksiä ja toteutettiin kehittämistoimia ja ennen kaikkea yhteistyötä. Jo ohjelman valmistelussa oli mukana yli 30 tahoa.

– Se loi vahvan pohjan kehittämiselle ja toi mukaan uusia toimijoita.

2020-luvun alussa toteutettiin Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma, jossa tuettiin kuntien ja myöhemmin myös hyvinvointialueiden kehittämistyötä.

– Sen avulla saatiin lisättyä ymmärrystä ikääntyneiden asumisesta ja sitoutettua kuntia kehittämiseen.

Sote-uudistus muutti pelikenttää

Sote-uudistus toi mukanaan myös epävarmuutta.

– Tuntui, että kaikki pitää aloittaa taas uudelleen. Ei ollut selvää, minne asumisen asiat kuuluvat.

Tuore raportti selkeyttää kuntien ja hyvinvointialueiden vastuita ja kannustaa ikäystävällisen asumisen suunnitteluun.

– Pelkään, että säästöjen myötä menettämme edistysaskeleita, joita asumisen kehittämisessä on saavutettu. Esteettömyyskorjaukset ja asumisen parantaminen jäävät helposti päätöksenteossa listan hantapäähän.

Asumisen ennakointi alkaa omasta kodista

Asumisen ennakointi on Hynyselle myös henkilökohtainen asia.

– Ostin nykyisen neljännen kerroksen asuntoni 1990-luvulla, eikä talossa ollut hissiä. Silmäilin silloin, että tähän 1950-luvun taloon saadaan hissi, sillä porraskäytävä oli riittävän leveä.

Niin kävikin. Hissihanke eteni taloyhtiössä ja hissi rakennettiin.

– Kylpyhuoneeni on pieni, eikä sinne juurikaan apuvälineiden kanssa mahdu. Toisaalta se on niin kompakti, että aina saa jostain tukea, hän toteaa.

Hän on tutkaillut jo kaiken varalta myös alueen seniori- ja palvelutaloja, jotta voisi tarvittaessa asua tutulla alueella. ■

Merja Lankinen

TUOREITA JULKAISUJA

Kartoitus ja opas hyvinvointialueiden ja kuntien ikääntyneiden asumisen suunnitelmista

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-072-9>

Ratkaisuja ja toimijoita ikäystävällisen asumisen kehittämisessä: Artikkelikokoelma

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-088-0>



Appleby Blue Almshouse oli yksi TULE-hankkeen kohde Lontoon opintomatalla.
Kuva: Alisa Hakola

Tulevaisuuden koti rakennetaan jo tänään

Tulevaisuuden senioriasuminen -hanke (TULE) perustui tarpeeseen miettiä ikääntyvien asumiseen uusia ratkaisuja ja toimintamalleja. Asuntokantaan kohdistuu muutostarpeita, ikääntyvien määrä on kasvussa ja sotepalvelut rakennemuutoksessa. Lisäksi tilanteeseen vaikuttivat hyvinvointialueiden syntyminen ja voimakas digitalisaatio.

– Halusimme lähteä miettimään, mitä tulevaisuuden senioriasuminen voisi olla, kertoo lähtötilanteesta TULE-hankkeen projektipäällikkö **Jaana Vanhatalo**.

Yhteiskunnan tavoitteena on, että ikääntyneillä on mahdollisuus asua itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Tämä vaatii myös, että ikääntyvät itse varautuvat omaan vanhenemiseensa ja ikääntyneenä asumiseen.

– Asumista tulee pohtia laajemmin koko prosessina, sen vaiheina ja osina. Jotta asioita voi muuttaa, asioiden tulee toimia prosessin kaikissa vaiheissa, Vanhatalo toteaa.

TULE-hankkeen tavoitteeksi muodostuikin luoda malli, jossa on huomioitu asumisen kaikki vaiheet aina kaavoituksesta asunnon sisätiloihin. Malli sisältää

konseptityökalun, jota voidaan hyödyntää konseptien tekemisessä kiinteistökehittämisen vaiheessa.

Ikääntyvien asumisen tarpeet ja toiveet ovat laajat ja jokaisella ne ovat omanlaisensa, joten yhdellä yksittäisellä konseptilla ei voida vastata siihen, miten ikääntyvien asumista pitää suunnitella ja kehittää kokonaisvaltaisesti.

– Prosessissa pitää tarkastella, missä kohtaa pitää vaikuttaa mihinkin asioihin ja mitä tulee ottaa missäkin prosessin vaiheessa huomioon. Millaisia suosituksia tavallaan niihin eri vaiheisiin pitää antaa, Vanhatalo pohtii hankkeen lähtökohtia.

TULE-hankkeeseen osallistui kaksikymmentäneljä organisaatiota ja toimijaa, joiden kanssa kohdekäyntejä tehtiin. Kohteet olivat ikääntyneiden asumisen kohteita tai muuten tulevaisuuden asumiseen löyhästi liittyviä kohteita.

Ikäystävällinen asunto

Ikäystävällisellä asumisella tarkoitetaan asumista ja asuinympäristöä, joka tukee ihmisen hyvinvointia, turvallisuutta ja itsenäistä elämää myös iän karttuessa. Se ei ole tarkoitettu vain iäkkäille ihmisille, vaan

hyödyttää kaikkia asukkaita eri elämäntilanteissa.

Ikäystävällinen asunto palvelee asukkaan tarpeita, eikä muodostu toiminnan esteeksi toimintakyvyn muuttuessa. Asunto mahdollistaa yhteydet myös asunnon ulkopuolelle. Ikäystävällisessä asunnossa täytyy huomioida sen sijainti palveluihin nähden ja sosiaalisiin ympyröihin liittyen.

Jos toimintakyky jossain kohtaa heikenee ja autolla kulkeminen ei ole enää onnistu, niin suuri merkitys on lähiympäristöllä ja lähellä olevilla palveluilla.

– Asunnon keskeinen sijainti ei välttämättä aina ole mahdollinen, mutta sitten pitää olla kompensoivia elementtejä kuten kuljetus- tai kyytipalvelut. Mahdollisuus päästä asunnosta myös tapaamaan muita ihmisiä ja hoitamaan päivittäisiä asioita, TULE-hankkeessa tutkijana työskennellyt **Veronika Haukeland** muistuttaa.

Esteettömyys on ehdoton edellytys niin asunnon sisällä kuin yhteisissä tiloissa. Montako kerrosta tai rappusta on ennen kuin pääsee hissille. Avautuuko ulko-ovi helposti, onko se esimerkiksi automaatti-ovi. Onko tilojen valaistus riittävä ja värien kontrastit kunnossa.



Veronika Haukeland (vas.) ja Jaana Vanhatalo (oik.) opintomatalla. Kuva: Alisa Hakola

Esteettömällä mitoituksella puolestaan varmistetaan, että oviaukot ovat riittävän leveitä ja kynnykset matalia tai niitä ei mielellään ole ollenkaan.

– Meillä tuli vastaan noissa kohdevierailuissa edelleen paljon haastavia kynnysratkaisuja ja pieniä huoneita, joissa on hankala liikkua apuvälineiden kanssa. Asunnon muunneltavuus ja muokattavuus on tärkeää ikäystävällisen asunnon elementti, sillä asukkaan tarpeet muuttuvat, Haukeland toteaa.

Asunnon viihtyvyyttä lisäävät myös parveke ja näkymät ulos. Jos asukas joutuukin viettämään pitkiä aikoja sisällä, on tärkeää, että asunnosta on yhteys ulkomaailmaan kuten näkymä luontoon ja ulkona liikkuviin ihmisiin.

Esteettömyyteen kiinnitettävä huomiota kaikissa vaiheissa

TULE-mallissa pyritään kiinnittämään huomiota esteettömyyteen kaikissa vaiheissa.

– Esteettömyys voidaan tehdä vaikka kuinka hyvin suunnittelupöydällä, mutta sitten jos työmaalla tehdäänkin jotain ratkaisuja toisin, niin esteettömyys ei toteutukaan. Esimerkiksi puoli metriä väärin sijoitettu paloletkukaappi voi pilata esteettömyyden, Vanhatalo kuvailee.

Esteettömyys hyödyttää kaikkia asukkaita. Sitä ei pidä lokeroida vain iäkkäiden asumiseen liittyväksi asiaksi. Esteettömyys ei myöskään koske ainoastaan asuntoa, vaan myös lähiympäristöä.

Toimivalla ja esteettömällä pihalla ja lähiympäristössä on suuri merkitys iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja itsenäisen asumisen mahdollistamisessa.

– Kun mietitään harvempaan asuttuja alueita, pitääkö yksilön mennä palveluiden luo vai voiko palvelut tulla yksilön luo. Pitäisikö miettiä uusia toimintamalleja tai ottaa käyttöön vanhoja kuten kauppa-auto, Vanhatalo pohtii.

Palveluita tulisi kehittää kunkin alueen ja paikan tarpeiden ja identiteetin mukaisesti. On tärkeää tunnistaa paikalliset tarpeet ja tehdä ratkaisuja niiden pohjalta. Tässä on tärkeä osallistaa myös itse asukkaat.

– Paikat ovat niin erilaisia ja tarpeet erilaisia. Yksilöt ovat erilaisia. Tarvitaan monenlaisia ratkaisuja ja vaihtoehtoja, Vanhatalo viisioi.

sia ratkaisuja ja vaihtoehtoja, Vanhatalo viisioi.

Kestävät ratkaisut

– Yhden mallin ratkaisu asumiseen on riittämätön. Malli voi sopia yhteen ympäristöön, mutta kun se viedään toiseen, niin siellä onkin erilaiset tarpeet ja toiveet, Haukeland toteaa.

Asumista pitäisi miettiä kestävyysnäkökulmasta. Tämänhetkisen tarpeen rinnalla pitää miettiä, millaista asuminen ja sen tarpeet ovat kahdenkymmenen vuoden tai neljäkymmenen vuoden päästä.

– Jos haluamme tehdä kestävästä ympäristöstä, niin pitäisi rakennusten pysyä käytävissä mahdollisimman pitkään. Millainen on asuntokannan tarve viidenkymmenen vuoden päässä milläkin paikkakunnalla, Vanhatalo pohtii.

TULE-hankkeessa nostettiin esille modulaarisia asuntoja vaihtoehtona paikkakunnille, jossa asuntojen tarve ei ole pysyvä. Modulaarisuus ehdotetaan huomioitavaksi kestävyysnäkökulmasta ainakin uusia rakennuksia rakennettaessa, jotta rakennuksia voidaan myöhemmin muokata ja käyttää johonkin muuhun tarkoitukseen.

Yhteisöllisyys ei rakennu itsestään

Yhteisöllisyys ei synny vain tilojen kautta. Tilat voivat kuitenkin mahdollistaa yhteisöllisyyttä ja tukea sosiaalisten kontaktien muodostumista, toimia yhteisöllisyyden näyttämönä.

Rakennuksissa on hyvä varmistaa, että siellä on luontaisia kohtaamispaikkoja asukkaille. Sellaisia voivat olla penkit kulkureittien varrella tai sisääntulon luona. Niihin voi pysähtyä vaihtamaan kuulumisia ja pohtimaan maailmanmenoja naapurin kanssa. Yhteisten tilojenkin olisi hyvä olla näkössä, eikä piilossa kellareissa tai takahuoneissa.

Lähitulevaisuuden muutoksia

Vanhatalolta ja Haukelandilta kysyttiin myös, miltä ikääntyneiden asuminen näyttää viidentoista vuoden kuluttua.

– Tätä mietimme paljon. Loppu viimein 15 vuotta on aika lyhyt aika. Nykyisen kehityksen perusteella teknologiaa varmasti on enemmän, Vanhatalo ideoi.

– Hyvä tilanne olisi, jos tarjolla olisi monenlaisia asumisen vaihtoehtoja. Olisi päästy irti ajattelutavasta, että on vain joku tietty ainoa hyvän asumisen malli. Ja että suurin osa uudesta asuntokannasta olisi ikäystävällistä jo silloin, kun sitä rakennetaan. Se mahdollistuisi elämän mittaisen asumisen, Vanhatalo jatkaa. ■

Merja Lankinen

TULE-hanke ja TULE-malli

- Kehittämisen-, yhteiskehittämisen- ja tutkimusprojekti Tampereen yliopiston Kiinteistökehittämisen osaamiskeskuksessa
- Hankkeen kesto: 3/2023–10/2025
- Rahoittajat: Valtion tukeman asuntorakentamisen keskus (VARKE; ent. ARA) sekä 22 muuta organisaatiota (asumisen tarjoajia, kehittäjiä, kuntia, rakennuttajia)
- Ydintutkimusryhmä: Jukka Puhto (PI), Jaana Vanhatalo (projektipäällikkö), Veronika Haukeland, Juha-Matti Junnonen ja Alisa Hakola
- Hankkeen verkkosivut: <https://projects.tuni.fi/tulevaisuuden-senioriasuminen/>. Hankkeen loppuraportti ja TULE-mallit löytyvät Julkaisusivulta.

Etsivä vanhustyö ja vapaaehtoinen kaveritoiminta tuovat turvaa ja tukea arkeen



Ikääntyessä jokainen tarvitsee joskus tukea, toisinaan arjen käytännön asioissa, toisinaan sosiaalisten suhteiden vahvistamisessa. Etsivä vanhustyö ja vapaaehtoinen kaveritoiminta ovat sinua varten, jotta arki ja kotona asuminen on turvallista, mielekästä ja merkityksellistä.

Etsivä vanhustyö

Etsivässä vanhustyössä tavoitetaan kotona asuvia ikääntyneitä, jotka tarvitsevat apua ja tukea arjessaan. Tapaamisissa keskitytään yksilölliseen kohtaamiseen. Asiakkaalle kerrotaan alueen palveluita ja toiminnoista. Etsivän vanhustyön työntekijä auttaa asiakasta sovituisissa asioissa, kuten tutustumisessa erilaisiin toimintoihin, asiointiavussa, digiavun saamisessa tai kaverivapaaehtoisen hankkimisessa. Tavoitteena on, että ikääntyneelle löydetään arjessa pärjäämiseen tukevia toimintoja, jotta arki olisi mielekästä ja turvallista.

Toiminta on tavoitteellista, määräaikaista ja maksutonta. Toimimme Helsingissä Pohjois- ja Koillis-Helsingin alueella sekä Vantaalla Aviapoliksen suuralueella ja Keravalla.

Etsivän vanhustyön työntekijöihin saa yhteyden puhelimitse:

Pohjois- ja Koillis-Helsingin alue: 040 484 3795

Vantaan ja Keravan alue: 040 751 1688

Vapaaehtoinen kaveritoiminta

Kaveritoiminta on suunnattu ikääntyneille, jotka kaipaavat seuraa ja pieniä ilon hetkiä arkeen. Vapaaehtoiset kaverit toimivat ikääntyneiden juttu- ja ulkoiluseurana. Toimimme pääkaupunkiseudulla. Jos kaipaavat vapaaehtoista kaveria, ota yhteyttä:

kansalaistoiminnan asiantuntija: 040 757 2349

vapaaehtoistoiminta@betesda.fi

Yhteisöllisyys kantaa Stefanoskodissa

Helsingissä sijaitsevassa Stefanoskodissa itsenäinen asuminen ja yhteisöllinen arki kulkevat rinnakkain. Talossa on 60 asuntoa ja noin 70 asukasta. Jokaisella oma koti, yksiö tai kaksio. Silti elämä ei rajoitu oman oven sisäpuolelle.

– Kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen ja naapuriapuun. Ilman niitä tämä ei toimisi, kertoo asukas **Kirsti Nousiainen**, joka on asunut Stefanoskodissa neljätoista vuotta.

Stefanoskodin arjessa yhteisöllisyys näkyy monin tavoin. Talossa on oma kirkko ja kappeli, jossa järjestetään liturgia noin kaksi kertaa kuukaudessa. Lisäksi toimintaa rytmittävät tiistaiseurat – ortodoksisen kirkon vapaaehtoisten ylläpitämät kokoontumiset, joissa yhdistyvät yhdessäolo ja ruokailu.

– Meillä on myös tuolijumppaa, kuorotoimintaa ja erilaisia tietoisuuksia. Ja aina tarjolla kahvia ja ruokaa. Se on sitä karjalaista perinnettä, Nousiainen hymyilee.

Yhteisöllinen tekeminen on kuitenkin murroksessa. Pitkään mukana ollut talkooväki vähenee, eikä uusia tekijöitä ole löytynyt entiseen tapaan.

– Vanha väki alkaa vähitellen poistua, eikä kaikilla uusilla asukkailla ole samanlaista kiinnostusta vapaaehtoisuuteen. Vielä saamme kuitenkin kirkkokahveille ja ruokailuihin apua, Nousiainen kertoo.

Silti yhteisöllisyys elää edelleen, erityisesti konkreettisen tekemisen kautta. Pihapiirissä kasvaa marjapensaita, raparperia sekä luumu- ja omenapuita. Lisäksi asukkailla on käytössään perunamaa ja viljelylaatikoita.

– Puutarhatyöt ovat sellaisia, joihin tekijöitä riittää, Nousiainen kertoo.

Leipominenkin on tärkeä osa yhteistä arkea ja taitoa löytyy.

– Meillä yhdeksänkymppiset leipovat piirakoita, pullaa, Hanna-täidin kakkuja ja sämpylöitä. ■

Merja Lankinen



Yhteisön voima näkyy erityisesti juhlissa ja kohtaamisissa. Haastatteluhetkellä Stefanoskodin kotikirkossa vietettiin palmusunnuntaita. Kirsti Nousiainen (oik.) ja Orvokki Lankinen (vas.).

Kuva: Merja Lankinen

Kalon – Yhteisöllinen kortteli elämän eri vaiheisiin

Suomi ikääntyy nopeasti, eikä ikääntyneille soveltuvat asumisen ratkaisut ole pysyneet kehityksen tahdissa. Vuoteen 2040 mennessä Suomessa arvioidaan olevan noin 1,3–1,4 miljoonaa yli 65-vuotiasta, joista merkittävä osa elää erilaisten toimintakyvyn rajoitteiden tai muistioireiden kanssa. Samalla yhä useampi haluaa asua omannäköistä elämää tavallisessa kodissa.

Tarve uudensuunnitelluille, vetovoimaisille asumisen ratkaisuille on siis todellinen.

Kalonin yhteisöllinen kortteli on yksi Suomen kestävästä kaupunkiasumisesta pilotti, jossa ikäihmiset ja muistioireiset on huomioitu sekä arkkitehtuurissa, tila- ja sisustusratkaisuissa että hyvä arjen toteuttamisen malleissa.

Sukupolvia yhdistävä yhteisöllisyys luo mielekästä arkea

Lokakuussa 2024 valmistunut kylämäisesti sijoittuvassa viiden puukerrostalon korttelikonaisuudessa Kalonissa on 166 asuntoa. Kortteli on suunniteltu elämän eri vaiheisiin, ja siellä voivat asua niin lapsiperheet, opiskelijat kuin ikäihmiset – myös elämän loppuvaiheisiin saakka.

Sukupolvia yhdistävä suunniteltu yhteisöllisyys tuo elämään merkityksellisyyttä. Yhteisöllisyys lisää todennetusti hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta sekä arjessa pärjäämisen kokemusta. Samoin se vähentää koettua yksinäisyyttä.

Kalonissa eri sukupolvia edustavat asukkaat kohtaavat arjen touhuissa niin sattumalta kuin suunnitellusti. Yhteisöllisyys näkyy konkreettisenä tekemisinä: asukkaat järjestävät itse muun muassa kahvi- ja jumppakerhoja, pihaviljelyä, taide- ja askarteluryhmiä sekä vaikkapa pyörien kunnostusta.

Kuva: Yrjö ja Hanna Kodit



Kuva: Yrjö ja Hanna Kodit



Korttelissa toimii myös aktiivinen asukastoimikunta, jonka kautta asukkaat voivat vaikuttaa yhteisiin asioihin ja ideoida uutta toimintaa. Yhteisöllinen arki rakentuu asukkaiden omista valinnoista ja halusta osallistua – ja siksi toiminta on aidosti asukkaidensa näköistä. Lisäksi Kalonissa tehdään tiivistä yhteistyötä lähialueen toimijoiden ja naapuruston kanssa, jotka osallistuvat ja rikastuttavat korttelin yhteistä elämää.

Ympäristö, joka ohjaa ja kutsuu liikkumaan

Kalonin korttelipiha on suunniteltu tukemaan kohtaamisia ja toimintakykyä. Sydänlenkki – esteetön kulkureitti – ohjaa liikkumista ja tarjoaa levähdyspaikkoja, viirikkeitä ja orientaatiota tukevia elementtejä. Piha ei ole vain läpikulkutila, vaan aktiivinen osa arkea.

Myös rakennusten sisätilat tukevat sujuvaa elämää. Värit, materiaalit ja valaistus auttavat hahmottamaan tiloja ja liikkumaan turvallisesti. Yhteistilat, kuten yhteiskeittiö, liikuntatilat ja harrastetilat, laajentavat kodin käsitettä ja mahdollistavat arjen kohtaamiset.

Muistiystävällinen asuminen mahdollistaa pidemmän kotona asumisen

Yksi Kalonin taloista on suunniteltu erityisesti muistiystävälliseksi. Tilojen selkeys, visuaaliset vihjeet ja ohjaavat ratkaisut tukevat muistioireisten arkea. Tavoitteena on, että asukas voi elää mahdollisimman pitkään omassa kodissaan turvallisesti ja itsenäisesti.

Muistiystävällisyyttä tukee myös yhteisöllinen arki ja yhteistyö hoiva-alan toimi-

Yrjö ja Hanna Kodit

- Vuonna 1996 perustettu kokonaan kotimainen säätiö, joka täyttää tänä vuonna 30 vuotta.
- Edistää erityisesti seniori-ikäisten, lapsiperheiden ja muiden arjessaan tukea tarvitsevien hyvinvointia ja laadukasta elämää.
- Rakennuttaa ja tarjoaa, viihtyisiä ja yhteisöllisiä asumisoikeus-, seniorivuokra- ja hoivakoteja useilla paikkakunnilla.
- Yrjö ja Hanna Kodit valittiin Kalon-korttelin toteuttajaksi vuonna 2019. Korttelissa on eri hallintamuotoja: neljä ARA-rahoitteista taloa (1 asumisoikeustalo ja 3 seniorivuokrataloa) sekä yksi vapaa-rahoitteinen talo.

joiden kanssa. Kyse ei ole vain tiloista, vaan kokonaisvaltaisesta tavasta rakentaa arkea, joka ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua.

Yrjö ja Hanna Kodit – 30 vuotta erityisen hyvän asumisen edistäjänä

Kalonin toteuttaja, Yrjö ja Hanna Kodit, juhlii tänä vuonna 30-vuotista työtään erityisryhmien asumisen kehittäjänä. Vuonna 1996 perustettu Yrjö ja Hanna -säätiö edistää ikäihmisten, erityisryhmien, lapsiperheiden ja muiden tukea tarvitsevien hyvinvointia ja laadukasta elämää. Toiminnan aikana on rakennettu esteettömiä asuinympäristöjä noin 20 paikkakunnalle Suomessa.

Keskeinen periaate on säilynyt samana: asumisen tulee joustaa elämäntilanteen mukaan ja tukea hyvää arkea läpi elämän. Laadukas, turvallinen ja yhteisöllinen koti luo perustan merkitykselliselle elämälle.

Kalon on tästä ajattelusta konkreettinen esimerkki. Se osoittaa, että hyvin suunniteltu asuminen voi olla samanaikaisesti vetovoimaista, inhimillistä ja kestävä. ■

Katariina Välikangas,
johtava asiantuntija
ja **Linda Pasanen,**
viestintäkoordinaattori,
Yrjö ja Hanna -säätiö sr.



Keittiövuorossa ovat Heli Stenvall (vas.) ja Soile Söderblom.

Yhteisöllistä asumista Loppukirissä jo 20 vuotta

Yhteisöllisiä kerrostaloja on ollut vuosikymmeniä mm. Ruotsissa ja Tanskassa, mutta Suomessa ei. Toimisiko malli myös Suomessa? Monet epäilivät, mutta muuttamat rohkeat naiset **Marja Dahlström**, **Anita Wetterstrand** ja **Anna-Liisa Mikkela** päättivät yrittää. He perustivat yhdistyksen Aktiiviset Seniorit vuonna 2000 ja ryhtyivät tiedottamaan yhteisöllisen kerrostalon hankkeesta.

Mallia otettiin Tukholman yhteisöllisestä senioritalosta Färdknäppenistä. Talon suunnittelu lähti ripeästi käyntiin, sillä Helsingin kaupunkisuunnitteluviraston arkkitehti **Mikael Sundman** suhtautui naisten ehdotukseen myönteisesti. Tontti saatiin Arabianrannasta ja talo valmistui 2006.

Mukaan hankkeeseen talon suunnitelluun ja organisointiin tuli nopeasti ajatukselle omistautuneita ihmisiä. Taloa ja toimintaa suunniteltaessa ja organisoitaessa ei vielä tiedetty hyvinvointitutkijan, Aalto yliopiston apulaisprofessorin **Frank Martelan** tutkimuksista, jotka hän julkaisi vasta 2010-luvulla. Aivan ällistyttävän hyvin Loppukirin yhteisöllisen omaehtoisen toiminnan organisointi on vastannut Martelan tutkimusten tuloksia, jotka perustuvat monien aikaisempien filosofien, psykologien ja tutkijoiden työhön.

Vai onko se ällistyttävää? Kyllähän ikään-tyneille ihmisille on kertynyt elämänviisautta. Eikä vain ikä tuo viisautta. Ihminen on laumaeläin, joka viime kädessä haluaa elää ja toimia yhdessä muiden kanssa. Jokainen, joka hakeutui ja yhä hakeutuu yhteisölliseen taloon, odottaa jotain hyvää: arvostusta, toimintaa ystävällisten naapureiden kanssa ja merkityksellistä elämää.

Martela on jakanut onnellisuutta edistävät tekijät neljään osaan: läheiset ihmissuhteet, kertyneen kyvykkyyden käyttäminen, vapaaehtoistyö/hyvän tekeminen ja turvallisuus. Loppukirissä näiden kaikkien on mahdollista toteutua. Ihmisen vanheteissa läheiset ihmiset kuolevat, mutta Loppukirissä asukkaat voivat solmia uusia läheisiä ihmissuhteita. Yksinäisyyden torjunta olikin suunnitteluvaiheesta asti yksi tärkeä tekijä, miksi yhteisöllistä asumista tavoiteltiin.

Keittiössä, siivouksessa, erilaisissa hallinnollisissa tehtävissä, remonttihommista ja harrastuksissa asukas voi käyttää kyvykkyytään. Kaikki yhteinen työ Loppukirissä on vapaaehtoistyötä. Tehtäviä on hyvä kiertää, että mahdollisimman moni pääsee käyttämään kyvykkyytään. Myös tästä keskustelimme jo silloin, kun taloa vasta suunniteltiin. On hyvä antaa kaverillekin mahdollisuus.

Asukkaat vanhenevat, toiminta muuttuu

Loppukirissä kaikki asukkaat kuuluvat pienryhmään, jonka työvuoro tulee joka kuudes viikko. Alussa ja innokkaina siivosimme koko talon, kaksi rappukäytävää, saunaosaston, ruokasalin ja teimme päivällisen viitenä päivänä viikossa. Mutta nyt kun jo 20 vuotta on kulunut muuttamisesta ja olemme vanhentuneet, olemme ulkoistaneet siivouksesta suurimman osan ja ruokaa teemme nyt vain kolmena päivänä viikossa. Juhlia, retkiä ja muuta yhteistä toimintaa järjestämme entiseen malliin.

Talossa voi kuitenkin asua, vaikka ei enää sairauden tai kunnan heikkenemisen vuoksi jaksaisi osallistua oman ryhmän työhön. Vanhin asukkaamme asui Loppukirissä 105-vuotiaaksi, mutta kun ihminen tarvitsee jatkuvasti apua, niin silloin hoivakoti on oikea asumispaikka.

Oma arkiviikko voi tuntua raskaalta. Se on tekemistä, johon on todella panostettava. Se on vapaaehtoistyötä, jossa tehdään hyvää koko talolle jätehuoneen siivouksesta maittavaan ateriaan. Se on ponnistus, joka tuntuu palkitsevalta juuri siksi, että se tehdään yhdessä sopien ja toisiamme auttaen. Vastuu ei paina yhden ihmisen hartaita, kun ruokalistasta sovitaan yhdessä ja mie-

titään mikä ruoka on hyvää ja terveellistä ja kuinka pienentyneellä porukalla pystymme sen tekemään.

Työviikossa toteutuu vapaaehtoistyö, kyvykkyyden osoittaminen, läheiset naapurisuhteet ja turvallisuus, kun voi luottaa, että kaikki toimii, kuten on sovittu.

Turvallisuutta tuovat myös tutut naapurit, sovitut toimintatavat ja päätöksentekotavat, jolloin asukas voi luottaa, että hän tulee kuulluksi ja että hän voi vaikuttaa asioihin. Loppukirissä hän on tasavertainen vaikuttaja muiden asukkaiden kanssa.

Jo ennen talon valmistumista suunnitteluvaiheessa tulevat asukkaat kokoontuivat kerran kuussa yhteisökokoukseen, jossa pohdimme sisustusta, yhteisten tilojen tarvetta ja toiminnan organisointia. Kaikki halukkaat saattoivat kuulua pienryhmiin, joissa suunnittelimme siivousta, pesulatilojaa, keittiötä, kirjastoa, kunto- ja takkahuonetta.

Yhteisökokous, kaikkien asukkaiden asukaskokouksena, on pitänyt pintansa talon suunnittelusta asti koko 20-vuotisen toiminnan ajan. Yhteisökokous kokoontuu kerran kuussa kesäkuukausia lukuun ottamatta.

Hyvät naapurit tuovat turvaa ja iloa

Hyvä asuinympäristö on sellainen, jossa ihmiset ottavat vastuuta ympäristöstään. Ilahtuinkin kovasti, kun eräs tuttavani kertoi, kuinka hänen taloyhtiössään eläkeläiset vuoron perään keittävät kahvit taloyhtiön kerhohuoneessa kerran viikossa. Tuttavani piti sitä viikon kohokohtana. Se rytmittää viikkoa ja siellä on mukava jutella naapureiden kanssa.

Sisareni perhe on asunut samassa taloyhtiössä jo lähes 40 vuotta. Sisareni asuntoa vastapäätä asuu yli 80-vuotias eläkeläinen. Sisareni on sopinut hänen kanssaan, että naapuri aina illalla sulkee säleverhot ja avaa aamulla. Ellei verhoja ole aamulla avattu, niin sisareni ottaa selvää, onko kaikki hyvin.

Kaikki on aina ollut hyvin, vaikka joskus pimeänä talviaamuna naapuri onkin unohtanut aamulla avata verhot.

Mikä tahansa asukkaiden yhteinen toiminta avaa ajatuksia uusille toiminnoille. Sisareni, joka harrastaa juurileivontaa, on opettanut taitoa myös naapureilleen. Sisareni taloyhtiössä ei ole yhteistä kerhotilaa, mutta kesäjuhlasta innostuneina asukkaat ovat pitäneet yhteisiä juhlia myös joulun tienoilla jonkun kotona nyttikesteriaatteella.

Heli Stenvall

Omistustalossa taloyhtiöllä on lakisääteinen roolinsa, mutta yhteisökokouksessa päätetään yhteisön eli asukkaiden yhteisestä toiminnasta. Tästä osallistavasta ja demokraattisesta käytännöstä on tärkeää pitää kiinni asukkaiden yhdenvertaisuuden ja

tasa-arvon nimissä. Yhteisö on omaehtoisen yhteisöllisen talon pehmeä puoli, jossa tavoitteena ei ole kilpailla, vaan ottaa vastuuta, välittää ja kuunnella toisiamme. ■

Heli Stenvall

Vuoden 2025 taloyhtiöteko yhteisöllisen asumisen pioneerille

Kuva: Taira Sjöblom-Tallus

Vuoden taloyhtiöteko 2025 myönnettiin As Oy Helsingin Kotisatamalle, Kalasatamaan vuonna 2015 valmistuneelle talolle, jossa yhteisöllisyys ja esteettömyys on huomioitu jo suunnittelusta lähtien. Kilpailun teemana oli ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö, ja sen tavoitteena oli kannustaa ratkaisuja, jotka tukevat iäkkäiden mahdollisuutta asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Kotisatama on Aktiiviset seniorit ry:n ja Helsingin kaupungin asuntotuotannon yhteistyöhanke. Yhdistyksen ensimmäinen rakennushanke oli Arabianrantaan vuonna 2006 noussut yhteisöllinen senioritalo Loppukiri. Asukkaat olivat vahvasti mukana suunnittelussa: he kartoittivat toiveitaan ja jalostivat niitä yhdessä arkkitehdin kanssa. Suunnitteluprosessi kesti yli kaksi vuotta, ja siinä pohdittiin paitsi tiloja myös sitä, millaista elämää talossa halutaan elää.

Talossa on 63 asuntoa. Asuntojen koko vaihtelee 38-neliöisestä yksiöistä 77-neliöisiin kolmioihin. Asukkaat ovat pääosin omistajia, mutta mukana on myös vuokralaisia. Ikäraja mahdollistaa myös työikäisten asumisen, mikä tuo yhteisöön

monipuolisuutta. Yhteisöllisyys näkyy erityisesti laajoissa yhteisissä tiloissa, joita on noin 500 neliometriä. Tilat on suunniteltu muunneltaviksi ja monikäyttöisiksi, mikä mahdollistaa aktiivisen arjen.

Kotisatamassa toimii useita harrasteryhmiä, ja asukkaat järjestävät yhdessä muun muassa liikuntaa, kulttuuria ja yhteisiä tapahtumia. Talossa on kirjasto, harrastetila, saunat, liikuntatila sekä kattoterassi ja viherhuone. Erityisen keskeinen rooli on yhteisellä keittiöllä, jossa asukkaat valmistavat edullisia lounaita vuoroviikoin.

Yhteisöllisyys ei kuitenkaan ole pakollista, vaan jokainen osallistuu omien voimavarojensa mukaan. Tärkeää on, että naapurit tunnetaan ja apua on helppo pyytää ja tarjota.

Kotisataman malli on herättänyt kiinnostusta myös kansainvälisesti, ja sitä on hyödynnetty tutkimuksessa. Se osoittaa, että hyvin suunniteltu, esteetön ja yhteisöllinen asuminen tukee itsenäistä elämää ja tuo turvaa arkeen. Kotisatama toimii esimerkkinä siitä, miten asumisella voidaan vastata ikääntyvän väestön tarpeisiin. ■



Juttuseuraa ja vertaistukea palvelutalossa

Kuva: Ilkka Vuorinen

– Parasta täällä ovat muut asukkaat, **Anja Kallio** vakuuttaa. Hän tutustui heti entiseen koulukaveriinsa Marjattaan Helsingin tyttönorssista.

– Muitakin leskeksi jääneitä ystäviä on muuttanut tähän palvelutaloon. Täällä helppo tutustua uusiinkin ihmisiin. Lehtitila ja Aula ovat hyviä kohtaamispaikkoja, joissa asukkaat vaihtavat kuulumisia ja tutustuvat toisiinsa, Kallio kertoo.

– Oli positiivinen yllätys, kuinka avoimesti ja ystävällisesti ihmiset suhtautuvat toisiinsa täällä. Kun kohdataan, niin hymyllään. Voin olla oma itseni, eikä tarvitse päteä.

Kallio muutti Helykoti ry:n Herttoniemessä sijaitsevaan Kettutien palvelutaloon viime huhtikuussa. Muutto pois rivitaloasunnosta Tammissalosta oli kytenyt mielessä jo pitkään. Lopullisen sysäyksen antoi putkiremontti.

– Kävin tyttäreni kanssa katsomassa montaa eri palvelutaloa, mutta tämä Kettutien paikka tuntui kaikkein sopivimmalta. Alue oli minulle tuttu ja läheinen, sillä olinhan ollut Siilitien koulun rehtori.

– Joissain asunnoissa oli mahdollisuus vain kahvin keittämiseen. Sellainen ei sopinut minulle, sillä suuren perheen äitinä olen tottunut tekemään ruokaa. Tässä asunnossa on avokeittiö olohuoneen yhteydessä. Voin tehdä itse ruokaa ja päättää, mitä syön ja kuinka paljon. Parvekkeella juon kesällä aamukahvini.

– Asumisen kulut ovat noin 1500 euroa/kk ja siihen kuuluvat vesimaksu ja auto-paikka pihalla. Palvelusopimukset maksavat erikseen. Ainoa palvelu itselläni on hälytysranneke, josta maksan 80 euroa/kk. Täältä voi varata myös siivoojan, mutta itse käytän aikaisempaa tuttua siivoojaa.

Talossa on palveluohjaaja ja lähihoitajia, jotka palvelusopimuksen mukaan vievät pyörätuolilla liikkuvia asukkaita syömään, auttavat pukeutumisessa tai pesevät. Ruoka voidaan tuoda myös asuntoon.

Kettutien palvelutalo on entinen sota-veteraanien kotitalo. Veteraanien määrän vähentyessä palvelutalot ovat saaneet uusia asukkaista suurista ikäluokista. Onpa joku varsin nuorikin vanhuutta ennakoiden muuttanut palvelutaloon. Taloon pääsee asumaan, kun pystyy vielä huolehtimaan itsestään.

Yhteistä ohjelmaa asukkaille

Talossa on järjestettyä ohjelmaa kuten yh-



teislaulua ja visailua. Aulassa on tuolijump-paa ja miehillä on äijäkerho. Seurakunta pitää huolta hartaushetkistä, joihin halukkaat voivat osallistua.

Myös asukkaat itse voivat olla aloitteellisia. Kallio on lukenut vitsikirjoja koko aikuisuutensa ajan ja siksi hän päätti ilahduttaa asukkaita kertomalla vitsejä visailun aluksi muutama vitsi kerrallaan.

Kallio perusti myös englannin keskusteluterhon, johon tuli kuusi osallistujaa. Kallilla on taustaa työskentelystä englannin kielellä. Kallio virittää keskustelun piirtämiensä kuvien alulla. Siitä keskustelu rön-syilee ihmisten omaan elämään.

Lähihoitajissa noin puolet on maahanmuuttajataustaisia. Kallio tutustui pakista-

nilaiseen nuoreen naiseen, kahden lapsen äitiin, matemaatikkoon, joka on kieliharjoittelussa. Kallio ehdotti hänelle, että hän voisi entisenä opettajana opettaa suomen kieltä. Nyt Kallio on saanut jo toisen oppilaan.

– Se on mukavaa ja mielenkiintoista vapaaehtoistyötä.

– Tyttäreni kanssa käyn kerran viikossa ruokakaupassa. Lapsille muuttoni oli helpotus, koska he näkivät, että heidän lapsuudenkotinsa ylläpito kävi äidille liian raskaaksi. Oli hyvä päätös muuttaa palvelutaloon. ■

Heli Stenvall

KETTUTIEN PALVELUKOTI LYHYESTI

Kettutien palvelutalo tarjoaa 86 eri kokoista esteetöntä yksiötä ja kaksiota. Asunnot ovat kooltaan 22,5–52,5 neliötä. Kaksiossa on tupakeittiö, makuuhuone ja kylpyhuone. Isoimmissa asunnoissa on kaksi makuuhuonetta. Jokaisessa asunnossa on lasitettu parveke.

Asuntojen vuokrat:

Yhteisöllinen asuminen: 20,03–21,10 €/m²

Seniori- ja tilapäisasuminen: 24,63 €/m²

Vesimaksu 19 €/hlö.

Jokaisen asukkaan on maksettava vuokran ja vesimaksun lisäksi palvelumaksu. Peruspalvelumaksu sisältää yhteisten tilojen käytön ja yhteisiin tilaisuuksiin osallistumisen. Palvelumaksu kasvaa, kun asukas tilaa ateriat, siivouksen ja mahdolliset hoitoon liittyvät palvelut.

Lisätietoja: www.helykodit.fi

Ikäihmisten perhehoito asumisen muotona

Suomen salatuin asumispalveluko?

Kun sana perhehoito mainitaan, se saattaa herättää hämmennystä tai jopa epäilyksiä. Perhehoito ei vielä ole kaikkien tuntema vaihtoehto, mutta monelle se on juuri se oikea ja moniin tilanteisiin muuntuva ratkaisu.

Elämän myötä tarpeet muuttuvat, ja yhä useampi toivoo voivansa asua kodinomaisessa ympäristössä mahdollisimman pitkään. Perinteisten hoiva- ja asumispalvelujen rinnalla on vaihtoehto, josta tiedetään vielä vähän.

Kun sana perhehoito mainitaan, se saattaa herättää hämmennystä tai jopa epäilyksiä. Mistä oikein on kyse? Todellisuudessa kyse on lämpimästä, inhimillisestä ja joustavasta tavasta järjestää hoivaa. Monelle perhehoito tarkoittaa toista kotia, jopa ensimmäistä omaa perhettä, mummolaa tai yhteisöllistä kimppakämpää.

Kotiin annettava perhehoito

Perhehoito ei aina tarkoita muuttoa pois omasta kodista. Kotiin annettavassa perhehoidossa ikäihmisen luo tulee säännöllisesti sama perhehoitaja, joka viettää hänen kanssaan aikaa useita tunteja kerrallaan.

Kyse ei ole pelkästään avusta arjen askareissa, vaan ennen kaikkea rinnalla kulmisesta. Perhehoitaja on turvallinen, tuttu

ihminen, joka tuo seuraa, tukea ja jatkuvuutta arkeen. Hän tukee myös omaisia ja kaen ikääntyneen arkea sekä välittäen tietoa hänen voinnistaan myös kauempana asuville omaisille. Perhehoitaja toimii auttaa myös asioitaessa kodin ulkopuolella.

Pysyvä tai tilapäinen koti

Perhekoti voi olla pysyvä asumisratkaisu. Siellä voidaan elää elämän loppuun saakka tavallisessa kodissa, jossa arki rakentuu yhdessä tekemisestä ja elämästä kodin tuoksuineen ja äänineen.

Pitkäaikaiseen perhekotiin siirtyminen suunnitellaan huolellisesti. Ikäihmistä ja hänen läheisiään kuullaan, ja ennen päätöstä järjestetään tutustumisjakso. Näin varmistetaan, että koti tuntuu sopivalta kaikista osapuolista.

Perhehoito perhekodissa voi olla myös lyhytaikaista ja päivämuotoista. Perhehoidon jaksot sekä myös päiväkäynnit tukevat ikääntyneitä ja heidän mahdollisia omaishoitajiaan. Lyhytaikaista perhehoitoa käytetään mm. omaishoitajan vapaan ajaksi ja kuntoutumisjaksona esimerkiksi kaatumisen jälkeen.

Vaikutukset näkyvät

Perhehoidon vaikutukset ovat usein merkittäviä ja konkreettisia. Säännöllinen vuorokausirytmä, kotiruoka ja yhdessä tekeminen voivat parantaa elämänlaatua nopeasti.

Kun arkeen palaavat yhteiset ruokailuhetket, ulkoilu, liikkuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen myös fyysinen kunto kohenee. Voimien palautuessa kaatumisriski-

Kuva: Jarno Artika



kin pienenee. Päivistä tulee aktiivisempia ja yöunet paranevat. Perhehoidon avulla usein myös lääkitystä voidaan tarkistaa tai vähentää aktiivisen arjen hoitaessa levottomuutta tai unettomuutta.

Oikea-aikaisuus ratkaisee

Toimeksiantosuhteinen perhehoito on hyvinvointialueiden järjestämä ja valvoma palvelu, jota ohjaa perhehoitolaki. Hyvinvointialue vastaa sen toteutuksesta, tuesta ja laadun varmistamisesta. Tarvittaessa perhehoitoa täydennetään muilla palveluilla, kuten kotihoidolla tai sairaanhoidolla, mikä tukee sekä ikääntyneen että perhehoitajan arkea.

Perhehoito kannattaa aloittaa varhain, heti kun tuen tarvetta ilmenee. Ajoissa käynnistetty palvelu tukee toimintakykyä, helpottaa sopeutumista ja vahvistaa ihmissuhteita. Se voi myös siirtää raskaampien palvelujen tarvetta pitkälle tulevaisuuteen ja ennen kaikkea mahdollistaa asumisen kodinomaisessa ympäristössä mahdollisimman pitkään.

Yhdessä elämisen voima

Perhehoidon ydin on yhdessä eläminen ja osallisuus. Perhekodissa ei olla yksin, vaan jokainen on osa yhteisöä. Arjen yhdessäolo, nähdäksi tuleminen ja merkityksellinen tekeminen lisäävät hyvinvointia ja elämäniloa. Perhehoito on vielä monelle tuntematon vaihtoehto, mutta se tarjoaa lämpimän, turvallisen ja joustavan tavan elää hyvää arkea myös ikääntyessä. ■

Sanna Kosonen,
aikuisten perhehoidon
kehittämisspäällikkö,
Perhehoitoliitto ry

Kuva: Jarno Artika





Oma huone ja yhteinen kahvipannu

Oma huone on se paikka, jossa kukaan ei siirtele tavaroita tai kommentoi päiväunia. Yhteinen kahvipannu (tai kahvinkeitin) taas on seniorikommuunin todellinen sydän. Sen äärellä nauretaan, jaetaan uutiset, pohditaan maailmanmenoa ja ihmetellään, miksi kahvipannu on taas tyhjä. Kommuunissa nämä kaksi, oma rauha ja yhteinen jutustelu, pitävät arjen hyvässä tasapainossa.

Pohdin tässä kirjoituksessa seniorikommuuniasumista; sen hyviä puolia, haasteita ja sopivuutta juuri sinulle.

Mitä seniorikommuuni tarkoittaa?

Seniorikommuuni on asumismuoto, jossa yli 60-vuotiaat asuvat omissa huoneissaan, mutta jakavat arkea ja yhteisiä tiloja muiden kanssa. Kyse ei ole hoivakodista, vaan itsenäisestä asumisesta, jossa yhteisöllisyys on tärkeässä roolissa.

Asunto voi olla kerros- tai rivitaloasunto, omakotitalo tai vaikka vanha koulu, jossa jokaisella on oma huone. Yhteisiä tiloja ovat keittiö, olohuone, pesuhuone, työtila, parveke, sauna tai piha.

Seniorikommuunin plussat

Kun olin kipeänä yksin kotona, kauhistelin: tällaista vanhan naisen elämä on? Olin kuumeessa ja väsynyt. Jääkaappi oli melkein tyhjä. Kommuunissa naapuri on seinän takana, mikä tuo asumiseen tukea ja turvaa. On huojentavaa tietää, että kaveri tarvittaessa kutsuu lääkärin tai käy kaupassa, kun ei itse jaksakaan.

Kommuuniasumiseen liittyy lukuisia muitakin hyviä puolia. Tässä niistä muutama:

- Ei jää yksin. Seuraa ja yhteisiä elämyksiä on tarjolla oman kiinnostuksen mukaan. Esimerkiksi yhteiset kahvittelut ja teatterikäynnit.
- Saa tukea, apua ja turvaa. Vertaistuki on lähellä, kun sitä tarvitsee.
- Saa nauraa yhdessä. Moni ikätoveri on kertonut, että he toivovat enemmän naurua elämäänsä.
- Säästää rahaa ja resursseja. Kaikkea ei tarvitse maksaa yksin tai tehdä itse, asumiskustannukset voi jakaa ja ruoanlaitosakin voi vuorotella.
- Voi hankkia palveluja ja tavaroita yhdessä, kuten siivouspalveluja ja polkupyörän.

- Ekologisuus. Jaettu kulutus vähentää ympäristökuormaa.
- Osallisuus. Kommuunissa saa osallistua päätöksentekoon. Ei olla vain palveluiden kohde, vaan yhteisön toimija.
- Elämä on täynnä mahdollisuuksia.

Tärkeintä elämässä ei ole ikä, vaan asenne. Uteliaisuus, avoimuus ja ripaus huumoria vievät pitkälle.

Miksi seniorikommuuni voi olla myös sinun juttusi?

Seniorikommuuni sopii monelle, koska asukkaat voivat tehdä yhteisasumisesta omannäköisensä. Säännötkin kannattaa laatia yhdessä, siten varmistuu samansuuntainen käsitys yhteiselosta. Toisaalta erilaisuus on rikkaus, toisaalta yhteinen pohja yhdistää, kuten arvot ja jokin kiinnostuksen kohde.

Muistatko Tyttökullat? Tuon mainion tv-sarjan 1980-luvulla. Siinä neljä hyvin erilaista naista asuu yhdessä. He kinastelevat usein, mutta viime kädessä tukevat toisiaan ja pitävät toistensa puolta ärhäkästi. Naisista oikein paistaa välittäminen ja huo-

lennepito. Voinee kaiketi sanoa, että eroavaisuudet rikastuttavat meitä kaikkia.

Rakastan yli kaiken naisten välisiä keskusteluja ja yhdessä tekemistä. Tarvitsen myös yksinoloa hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Kommuunissa pystyy yhdistämään nämä molemmat puolet. Siellä on tarjolla seuraa mutta myös oman huoneen rauha on taattu.

Seniorikommuniasuminen ei ehkä ole ihan kaikille paras asumismuoto, mutta monelle se tarjoaa ihanteellisen tasapainon oman rauhan ja yhteisen elämän välillä. Se sopii erityisesti ihmiselle, joka haluaa asua itsenäisesti, mutta ei yksin. Hän arvostaa seuraa ja yhteisöllisyyttä. Hän on myös valmis joustamaan ja keskustelemaan muiden kanssa, ainakin viikoittaisen palaverin verran.

Tulevaisuuden asumista jo nyt

Seniorikommuniasuminen on toivottavasti kasvava ilmiö Suomessa, koska se vastaa toiveeseen elää aktiivista, turvallista ja merkityksellistä elämää myös myöhemmällä iällä.

Muutamalla ihmisellä on ollut huoli yksityisyyden menettämisestä. Seniorikommunissa jokaisella on oma huone ja oikeus omaan rauhaan. Yhteiset hetket ovat vapaaehtoisia.

– Olisinpa muuttanut tänne jo aiemmin, eräs kommuunissa asuva rouva huokaili. Hän koki, että hän ei ole joutunut luopumaan mistään tärkeästä, vaan on löytänyt uudenlaisen vapauden. Hän voi nyt jakaa siivoukseen ja muut asumiseen ja elämiin liittyvät vastuut muiden kanssa.

Parhaimmillaan seniorikommuniasuminen tekee arjesta vähän kevyempää ja paljon hausempaa. ■

Maija-Liisa Honkola,
Oldfluencer

KIRJOITAJASTA

Maija-Liisa Honkola asuu vakituisesti Pärnussa ja elää unelmaansa. Muutto ulkomaille oli yksi hänen eläkeajan unelmistaan. ”Valmistauduin eläkeikaan huolellisesti ja monipuolisesti, ja se kannatti”, Honkola kertoo.

Hän aikoo perustaa oman pienen seniorikommunin Pärnuun. Hänellä on Facebook-ryhmä Seniorikommuni – koti ja yhteisö.

KAHDEKSAN ASKELTA Seniorikommunin perustamiseen

Seniorikommunin perustaminen vaatii aikaa ja keskustelua, mutta palkintona on merkityksellinen arki. Selkeä askel askeleelta -lista helpottaa alkuun pääsemistä. Tässä kahdeksan käytännöllistä vaihetta yhteisön perustamiseen.

1. Löydä samanhenkiset ihmiset

- Kokoa ryhmä ihmisiä, joilla on samansuuntainen ajatus hyvästä arjesta ja yhdessä asumisesta
- Ihmisiä voi löytää järjestöistä, harraste ja Facebook-ryhmistä

2. Keskustelkaa avoimesti toiveistaja koeasuminen

- Tutustukaa ja puhukaa asumisen toiveista.
- Koeasuminen voi olla paikallaan.
- Kaikkea ei tarvitse lukita heti, mutta yhteinen suunta on tärkeä.

3. Valitkaa sopiva asumismuoto. Seniorikommuni voi toimia monella tavalla:

- Kerros-, rivi- tai omakotitalossa
- Vanhassa koulussa
- Useassa vierekkäisessä asunnossa

4. Selvittäkää talousasiat. Raha-asiat kannattaa hoitaa selkeästi alusta alkaen. Miettikää:

- Vuokrataanko vai omistetaanko asunto
- Miten yhteiset kulut jaetaan

Asiantuntijan, kuten lakimiehen neuvo voi olla kullanarvoinen.

5. Pitäkää huolta yksityisyydestä. Toimiva kommuuni perustuu vapaaehtoisuuteen.

- Oma huone tai asunto
- Mahdollisuus vetäytyä omaan rauhaan
- Yhteiseen toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista
- Pakollista voi olla kerran viikossa tapahtuva yhteinen kahvittelu, jossa käsitellään asumiseen liittyviä asioita

6. Varautukaa tulevaan. Ikääntyminen tuo muutoksia, ja niihin kannattaa varautua etukäteen. Sopikaa:

- Miten toimitaan, jos jonkun terveys heikkenee
- Miten toimitaan, joku haluaa muuttaa pois

7. Laatikaa kirjalliset säännöt. Kirjatkaa ylös ainakin:

- Päätöksenteko
- Yhteisten tilojen käyttö
- Kulut ja vastuut
- Elämänmuutokset ja poismuutto

8. Muistakaa ilo ja huumori

Seniorikommuni ei ole projekti, vaan koti. Nauru, joustavuus ja toisten kunnioittaminen tekevät yhteisöstä toimivan. Kaikki ei mene aina täydellisesti, eikä tarvitsekaan.

Seniorikommuniasuminen toimii parhaiten, kun odotuksista puhutaan avoimesti etukäteen ja asiat sovitaan mieluummin liian tarkasti kuin liian ylimalkaisesti. Hyvä yhteisö ei synny itsestään, mutta oikein rakennettuna se lisää iloa ja turvallisuutta arkeen.



Asumispalveluiden asiakasmaksut

Asumispalveluiden asiakasmaksut sisältävät sekä asumisen maksuja että hoito- ja tukipalvelujen maksuja, jotka vaihtelevat asukkaan palvelujen tarpeen ja palvelujen käytön mukaan.

Tässä kirjoituksessa kuvaamme asumispalvelujen asiakasmaksuja ja sitä, miten liian suuriksi kasvaviin maksuihin voi tarvittaessa hakea apua.

Asumispalvelut

Ikääntyneiden asumispalveluilla tarkoitetaan yhteisöllistä asumista tai ympärivuorokautista palveluasumista, jota kutsutaan myös tehostetuksi palveluasumiseksi.

Nämä asumispalvelut vastaavat erilaisiin avun ja hoidon tarpeisiin, eli ne eivät ole vaihtoehtoisia asumismuotoja. Senioritalot, omaehtoiset yhteisöt ja perhehoito tarjoavat myös asumisen vaihtoehtoja, mutta niitä ei varsinaisesti lasketa asumispalveluiksi, eikä niiden maksuja siksi käsitellä tässä tekstissä.

Hyvinvointialueet järjestävät ja pääosin myös rahoittavat asumispalvelut. Alueet

voivat tuottaa palvelut itse tai hankkia niitä yksityisiltä yrityksiltä tai kolmannen sektorin toimijoilta, kuten järjestöiltä. Näissä hankinnoissa voidaan käyttää ostopalvelusopimuksia tai asukkaille tarjottavia palveluseteleitä. Suomessa on melko harvinaista, että asumispalveluja hankittaisiin kokonaan yksityisesti ja itse maksaen. Syyinä tähän ovat korkeat kustannukset, etenkin tehostetun palveluasumisen kokonaiskustannukset.

Asumispalvelujen kustannukset ja rahoitus

Vaikka asumispalvelujen kustannukset maksaa pääosin hyvinvointialue valtiolta saamallaan rahoituksella, palvelun käyttäjä maksaa kuitenkin omavastuuosuuden eli asiakasmaksun kustannuksista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan asiakkaiden maksama osuus tehostetun palveluasumisen kustannuksista oli 11 prosenttia vuonna 2020. Tämä osuus vaihteli vuonna 2023 hyvinvointialueiden välil-

LÄHTEET

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 734/1992. Annettu Helsingissä 3.8.1992.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023: Terveydenhuollon menot ja rahoitus vuonna 2020. Tilastoraportti 18/2023.

Yle 2024: Selvitimme, paljonko vanhusten hoivan kustannukset nousivat – kuukausihinta jopa 6000 euroa. <https://yle.fi/a/74-20062267>. Viitattu 26.3.2026

Kela 2026a: Eläkkeensaajan asumistuki. <https://www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki#laskukaava>. Viitattu 27.3.2026

Kela 2026b: Eläkettä saavan hoitotuki. <https://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>. Viitattu 27.3.2026

lä 15 prosentista 25 prosenttiin (Yle 2024). Arviot eivät välttämättä ole täysin vertailukelpoisia erilaisten laskentatapojen takia. Yhteisöllisestä asumisesta tällaista tietoa ei ole saatavilla.

Ympäri vuorokautisen asumispalvelun maksuista on säädetty laissa (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 734/1992). Maksu saa olla korkeintaan 85 prosenttia asukkaan kuukausituloista vähennysten jälkeen. Asukkaan henkilökohtaiseen käyttöön on kuitenkin jäävä käyttövaraa vähintään 164 euroa kuukaudessa. Yhteisöllisen asumisen asiakasmaksuista tai niiden jälkeen jäävästä käyttövarasta ei ole tällä hetkellä säädetty laissa. Kun lakeja ja palveluvalikoimaa uudistetaan, on arvioitava tarkkaan, mitkä ovat vaikutukset asiakasmaksuihin.

Asumispalveluun hakeutuessa on tärkeää huomioida, mitä palveluja asiakasmaksuun sisältyy. Maksuun sisällyttömien palvelujen ja tarvikkeiden hankkiminen voi tar-

koittaa merkittäviäkin lisämaksuja. Esimerkiksi muiden sosiaali- ja terveystarvikkeiden maksut ja lääkekustannukset sekä yleensä myös pesuaineet ja muut hygieniatarvikkeet maksetaan erikseen.

Jotta asiakas pystyisi hahmottamaan palveluista hänelle kertyvät kustannukset kokonaisuudessaan, palvelun tarjoajien tulisi huolehtia siitä, että maksujen perusteet ja suuruus on kerrottu mahdollisimman selkeästi.

Tukea asiakasmaksujen kattamiseen

Asumiseen liittyvien maksujen kattamiseen voi hakea eläkkeen saajan asumistukea Kelasta. Tuen suuruus on 85 prosenttia asumismenoista, kun omavastuuosuudet on huomioitu. (Kela 2026a.) Pitkäaikaisen sairauden tai vamman aiheuttama toimintakyvyn heikkeneminen voi oikeuttaa Kelasta haettavaan eläkettä saavan hoitotukeen. Hoitotuen määrä riippuu avuntarpeesta.

(Kela 2026b.) Hyvinvointialueilla on lisäksi velvollisuus kohtuullistaa tai jättää perimättä asiakasmaksuja, jos ne uhkaavat asiakkaan toimeentuloa. Jokaisella hyvinvointialueella on tätä varten oma hakuprosessinsa.

Asumispalveluihin pääsee hoidon tarpeen arvioinnin kautta. Palveluiden uudet asiakkaat ovat keskimäärin huonommassa kunnossa kuin aikaisemmin, mikä viittaa siihen, että palvelujen piiriin pääsyn kriteerit ovat kiristyneet.

Asumispalveluun voidaankin siirtyä esimerkiksi silloin, kun muistisairaus on edennyt jo pitkälle. Tällöin palveluihin liittyvä päätöksenteko ja kustannusten arviointi on palveluihin hakeutuvalle henkilölle yleensä vaikeaa. Siksi onkin hyvä pohtia vaihtoehtoja ajoissa etukäteen ja kertoa läheisille omista toiveista asumispalveluihin liittyen. ■

Leena Forma, Mari Aaltonen
ja Jutta Pulkki

Eri asumismuodoista lyhyesti

Yli 75 vuotiaista 90 prosenttia asuu **omassa kodissaan**. Omaan kotiin on mahdollista saada apuvälineitä ja/tai itsenäistä asumista parantavia korjauksia.

YHTEISÖLLISTÄ PALVELUASUMISTA tarjoavat yhdistykset, säätiöt ja yksityiset yritykset, kuten Mehiläinen, Espero Care, Attendo, Terveystalo, Pihlajalinna jne. Yhteisöllisessä palvelutalossa omasta asunnosta maksetaan vuokraa. Joissakin palvelutaloissa asunnon voi myös ostaa.

Palvelutalojen perusmaksu vaihtelee 400 eurosta 1000 euroon. Se oikeuttaa yhteisten tilojen käyttöön ja turvarannekkeeseen. Lisäpalveluista, kuten aterioista, siivouksesta, pyykinpesusta tai hoivapalveluista maksetaan erikseen. Yhteisöllisestä ohjelmasta vastaavat palvelutalon henkilökunta, SPR ja usein myös paikallinen seurakunta. Yhteisöllisissä palvelutaloissa ei ole henkilökuntaa yöllä.

Aikaisemmin ihminen itse hakeutui palvelutaloon niin halutessaan, mutta nykyään myös Hyvinvointialueet ovat ohjanneet niihin asukkaita.

YMPÄRIVUOROKAUTINEN PALVELUASUMINEN eli entiseltä nimeltään tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ihmisille, jotka eivät enää pärjää kotonaan. Asuminen hoivakodissa maksaa noin 4500–6000 euroa/kuukausi. Asukas tai hänen omaisensa voivat varata paikan hoivakodista, mutta koska maksu on niin korkea, niin harvalla on varaa maksaa sitä itse. Hyvinvointialueet päättävät omalla alueellaan, kuka pääsee hoivakotiin, jolloin yhteiskunta maksaa osan hoivamaksusta. Hoivakotipalveluja tarjoavat samat toimijat kuin yhteisöllistäkin asumista.

OMAEHTOINEN YHTEISÖLLINEN ASUMINEN perustuu asukkaiden omaan aktiivisuuteen ja yhteiseen tekemiseen, ei palvelujärjestelmään. Joukko ihmisiä ryhtyy itsenäisesti puuhaamaan asunto-osakehanketta ja jopa rakennuttamaan sellaista, jolloin he sekä osallistuvat talon ja omien asuntojensa suunnitteluun yhdessä rakennuttajan ja arkkitehdin kanssa. Suunnittelussa painotetaan yhteisiä tiloja ja yhteistä toimintaa, jossa kaikki asukkaat tuntevat toisensa ja päättävät asioista yhdessä.

Heli Stenvall



Setlementti asunnot

Löydä toiveidesi vuokrakoti

Esteettömiä koteja
yli 55-vuotiaille
Helsingin Kalasatamassa
ja Postipuistossa.

Hae nyt!
www.setlementtiasunnot.fi

Hyvä asuminen ei synny sattumalta – asumisneuvonta auttaa ennakoimaan

Moni iäkäs ihminen alkaa jossain vaiheessa pohtia, miten oma koti toimii tulevina vuosina. Onko kodissa helppo liikkua myös silloin, jos toimintakyky muuttuu? Entä millaisia asumisen vaihtoehtoja olisi tarjolla, jos nykyinen koti ei enää tunnu sopivalta?

Näihin kysymyksiin voi saada apua asumisneuvonnasta. Ikääntyvien asumisneuvoja **Katja Kopra** Hämeenlinnan asumisneuvonnasta kertoo, että asumisneuvonnan keskiössä on ennen kaikkea asumisen ennakointi.

– Ajattelen asumisneuvontaa neuvontana ja ohjauksena, jossa huomioidaan ihmisen tulevat toiveet ja tarpeet kodin turvallisuuden, toimivuuden ja osallisuuden näkökulmasta, Kopra kuvaa.

Henkilökohtaista tukea asumisen kysymyksiin

Asumisneuvonta tarkoittaa käytännössä henkilökohtaista ohjausta ja keskustelua asumiseen liittyvistä asioista. Yhdessä voidaan tarkastella esimerkiksi kodin turvallisuutta, mahdollisia muutostöitä, apuvälineiden hankintaa, asumisen tukia tai erilaisia asumisen vaihtoehtoja.

– Neuvonta voi olla yksinkertaisesti sitä, että käydään läpi vaihtoehtoja ja kerrotaan, mihin kannattaa olla yhteydessä. Toisinaan autamme myös konkreettisesti esimerkiksi hakemusten täyttämässä tai asumisen ratkaisujen selvittämisessä.

Asumisneuvoja voi myös tulla käymään kotona ja tarkastella, miten asunto toimii arjessa. Tarvittaessa hän ohjaa ihmisen muiden palvelujen piiriin.

– Ohjaamme esimerkiksi ikääntyvien palveluohjaukseen, talousneuvolaan tai sosiaalipalveluihin, jos tilanteessa tarvitaan laajempaa tukea.

Yhteyttä ottavat usein iäkkäät itse

Asumisneuvontaan ottavat yhteyttä niin iäkkäät ihmiset itse, heidän läheisensä kuin ammattilaiset. Useimmiten yhteydenottaja on kuitenkin iäkäs henkilö itse.

– Yhteyttä ottavien ikä vaihtelee noin 60



Hämeenlinnan asumisneuvoja Katja Kopra. Kuva: Miika Kangasniemi

ja 90 vuoden välillä. Viime vuonna yhteydenottajan keskimääräinen ikä oli 79 vuotta, Kopra kertoo.

Yksin asuvat ovat hieman yleisempi asiakasryhmä kuin pariskunnat, mutta viime aikoina Hämeenlinnan asumisneuvonnassa on kohdattu paljon myös omaishoitajapariskuntia.

Muutokset elämässä herättävät kysymyksiä

Moni ottaa yhteyttä silloin, kun alkaa miettiä tulevaisuuttaan: missä ja miten haluaisi asua seuraavat vuodet. Erityisesti erilaiset yhteisölliset asumisratkaisut kiinnostavat.

– Yhteisöllinen asuminen kiinnostaa monia, koska siellä voi asua turvallisesti ja löytää seuraa sekä tukea arkeen.

Toisinaan yhteydenoton taustalla on muutos elämäntilanteessa. Oma tai puolison toimintakyky voi heikentyä, tai arjessa pärjääminen alkaa huolettua.

– Moni miettii esimerkiksi, saako apua silloin kun sitä tarvitsee, miten taloudelli-

sesti pärjää tai mitä tapahtuu, jos jää yksin.

Yhteydenottoja tulee myös tilanteissa, joissa tarvitaan väliaikaista asumista esimerkiksi putki- tai hissiremontin ajaksi.

Pienilläkin muutoksilla voi olla suuri merkitys

Usein kodin turvallisuutta ja arjen sujuvuutta voidaan parantaa melko pienillä muutoksilla.

– Kynnyksen poistaminen, tukikaiteen asentaminen tai valaistuksen parantaminen voivat helpottaa arkea yllättävän paljon, Kopra neuvoo.

Joskus paras ratkaisu voi kuitenkin olla muutto paremmin toimivaan kotiin.

Kopran mieleen on jäänyt erityisesti tilanne, jossa iäkäs ihminen muutti esteettömään asuntoon palveluiden läheisyyteen.

– Muutos näkyi nopeasti

koko olemuksessa. Liikkuminen helpottui, asiointi onnistui itsenäisemmin ja osallistuminen lisääntyi. Samalla myös palveluiden tarve väheni.

Asumisessa kannattaa ennakoida

Asumisneuvojalla on yksi tärkeä viesti.

– Asioita kannattaa pohtia ajoissa. Joskus yhteydenotto tulee vasta silloin, kun kotona pärjääminen ei enää onnistu. Silloin ratkaisut pitää tehdä nopeasti, eikä lopputulos ole aina ihmiselle mieluisin.

Asumisen muutokset vievät usein aikaa. Asunnon myyminen, uuden kodin etsiminen tai jonottaminen senioriasuntoihin voi kestää pitkään.

**HÄMEENLINNAN
ASUMISNEUVONTA**
Puhelin: **040 662 6610**
Sähköposti:
**ikaantuvien asumisneuvonta@
hameenlinna.fi**

KUNTIEN ASUMISNEUVONTA

Monissa kunnissa toimii asumisneuvoja, joilta saa tukea ja neuvoja asumisen kysymyksiin. Keskustelu asiantuntijan kanssa voi auttaa selkeyttämään vaihtoehtoja ja löytämään ratkaisuja, jotka tukevat turvallista ja sujuvaa arkea myös tulevana vuosina.

Oman kunnan asumisneuvojan yhteystiedot löytyvät yleensä kunnan verkkosivuilta hakusanalla *asumisneuvonta*.

– Muutoksiin sopeutuminenkin vaatii aikaa. Siksi asumista kannattaa tarkastella vaiheittain ja tehdä muutoksia pienin askelein.

Apua matalalla kynnyksellä

Hämeenlinnassa asumisneuvonta on maksutonta kaikille kaupungin asukkaille asumuodosta riippumatta.

– Meihin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä, vaikka olisi vasta pohtimassa tulevaisuuden asumista, Kopra rohkaisee.

Merja Lankinen

Mistä hakea tietoa eri asumisvaihtoehtoista**KotiOpas.fi**

KotiOpas on ilmainen nettipalvelu, josta löydät itsellesi yksityisen palvelutalon, hoitokodin tai senioriasunnon. Palvelussa on julkista tietoa, joka on kerätty internetistä organisaatioiden nettisivuilta.

Kohteet löytyvät palvelun hakemistosta joko kunnan nimen tai postinumeron mukaan.

kotiopas.fi

Asumisneuvoja

Asumisneuvojan tehtävä on auttaa ihmistä löytämään itselleen sopiva, turvallinen ja toimiva asumisratkaisu ajoissa, ennen kuin arki alkaa vaikeutua.

Asumisneuvontaa on Suomessa tarjolla useissa kunnissa, mutta ei vielä kaikkialla. Palvelua on tarjolla erityisesti suurissa kaupungeissa.

Hyvinvointialueella taas palveluohjaaja, joka auttaa arjessa pärjäämisessä ja palveluihin pääsyssä.

Lisätietoa saat oman kuntasi seniori-infosta, ikääntyneiden neuvonnasta, palveluohjauksesta ja ikäihmisten neuvontapisteestä.

Asumisen aineistopankki

Asumisen toiveita kannattaa miettiä ja suunnitella ajoissa jo ennen eläkkeelle siirtymistä. Onko asunosi turvallinen ja toimiva? Millainen asuinympäristö on sinulle tärkeä?

Vanhustyön keskusliiton ylläpitämältä **vanheneminen.fi** sivustolta löydät tietoa asumisen suunnittelun tueksi. Asumisen aineistopankkiin on koottu kattavasti tietoa asumisen suunnittelun ja ennakkoinnin tueksi niin ikääntyville itselleen kuin ammattilaisille.

vanheneminen.fi

Korttipelin viehätys yllätti

Loppukirissä voi harrastaa soittamista orkesterissa, kirjallisuuspiirissä keskustella kirjoista, tanssia rivitanssia, jumpata porukalla, tehdä käsitöitä, palapeliä tai pelata korttia.

Korttipeliä pidin aikaisemmin aivan tyhjänpäiväisenä. Oikeastaan jopa ihmettelin naapurieni intoa pelata kaksi kertaa viikossa peliä nimeltään Shanghai, jossa pelisesio kestää noin kaksi tuntia.

Sitten liityin joukkoon ja huomasin viihtyvänä. Se on aivojumppaa, jossa kehittyy laskutaito ja havaintokyky. Viikko viikolta peli tuli minulle tärkeämmäksi. Se ei ole minulle vain peliä, vaan ihmisten kohtaamista.

Mietiskely, musiikin kuuntelu rentouttavat, mutta pelikin rentouttaa, jos sitä ei ota liian vakavasti. Pelatessa kaikki sodat ja maailman kauheudet unohtuvat. Tärkeitä ovat vain ryhmän ihmiset, tutut naapurit, heidän läheisyytensä ja kuuluminen joukkoon. Pelissä mikään ei ole täysin itsestä



Korttipeli vaatii ajattelemista, ellei sitten hyvä onni kirvoita hymyä. Kuvassa vasemmalta Anis Kekkonen, Vera Järvinen ja Eila Puotila. Kuva: Heli Stenvall

kiinni, vaan myös onnesta, millaiset kortit on sattunut saamaan.

Korttirinki ei sido. Jos on muuta menoa, voi hyvällä omalla tunnolla ilmoittaa, että

tänään en pääse mukaan. Mutta kummasti sitä peliporukkaa kaippaa. ■

Heli Stenvall

En ajatellut, että ne kolme porrasta ulko-ovella olisivat joskus ongelma

Paras loppuelämän koti on sellainen, jossa arki on sujuvaa, turvallista ja merkityksellistä. Asumisen ennakointi kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Silloin päätökset voi tehdä rauhassa.

Ennakointi on tulevaisuuteen vaikuttavien tekijöiden tunnistamista, vaihtoehtoisten tulevaisuuksien kartoittamista ja toimenpiteiden määrittelyä toivottuun tulevaisuuteen pääsemiseksi. Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia, mutta myös mahdollisuuksia. Eläköityminen tuo mahdollisuuden pohtia omanäköistä asumista ikääntyessä. Missä ja miten minä haluan asua?

– Useimmat meistä haluavat jatkaa asumistaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tuttu ympäristö ja kotiin liittyvät muistot tuovat turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta. Siksi ennakointi ei ole luopumista, vaan viisasta tulevaisuuden rakentamista. Mutta se mahdollistaa myös unelmoinnin: millaista arkea haluaisit elää vaikka kymmenen vuoden kuluttua, Vanhustyön keskusliiton vanheneminen.fi koordinaattori **Tarja Siltanen** toteaa.

Käsityksemme siitä, mikä on meille hyvä asuminen, vaikuttaa oma asumishistoriamme. Se rakentuu kokemuksista ja mielikuvista, joita meillä on erilaisista asu-

mismuodoista ja paikoista. Joillekin tärkeintä ovat ympäristö ja naapurusto. Toisille taas koti muodostuu ennen kaikkea niistä asioista, jotka kulkevat mukana paikasta toiseen, kuten tutusta tunnelmasta, esineistä ja arjen rutiineista.

Ympäröivä maailma muutoksessa

Monesti asumisratkaisuja pohditaan vasta pakon edessä. Silloin kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia esimerkiksi terveydentila heikkenee tai puoliso kuolee.

– Vaikka arki sujuisi nyt, ikääntymisen muutokset voivat tapahtua nopeastikin. Ilman ennakoivalmistautumista vaihtoehtoja on usein vähemmän ja päätökset tehdään kiireessä, Siltanen kertoo.

Varhainen suunnittelu mahdollistaa ratkaisujen tekemisen omista lähtökohdista käsin, ei olosuhteiden pakottamana. Paras aika asumisen ennakoinnille onkin silloin, kun itse on vielä hyvässä kunnossa. Eläköityminen tai lasten kotoa poismuuttaminen ovat hyviä hetkiä istahtaa alas ja pohtia

omaa asumista, mutta viimeistään silloin kun nykyinen asumismuoto alkaa tuntua raskaalta.

”Olisinpa muuttanut kerrostaloon jo pari vuotta aikaisemmin. Silloin jaksoin vielä itse pakata ja tehdä päätöksiä rauhassa. Nyt kaikki tuli vähän kiireellä.”

Miten haluaisin asua?

Omaa asumista suunnitellessa on hyvä kiinnittää huomio uhkakuvien sijaan omiin unelmiin, tarpeisiin ja toiveisiin, olivatpa ne pieniä tai suuria. Toiveet ja unelmat ovat yksilöllisiä, kuten ratkaisutkin. Monet haluavat asua edelleen omassa tutussa kodissaan. Toiset taas haluavat etsiä uuteen elämäntilanteeseen sopivampaa kotia. Ilmarisen tutkimuksen (2024) mukaan yli kaksi kolmesta on pohtinut, miten ja missä asuu vanhuusvuodet.

Toive hyvästä kodista voi tarkoittaa pientä asuntoa kaupungin sykkeessä, järvi- maisemaa tai huolettomampaa asumista palveluiden äärellä. Joskus uusi sijainti, erilainen asumismuoto ja laajempi palvelutarjonta voivat tukea arjen sujuvuutta ja hyvinvointia paremmin kuin nykyinen ratkaisu.

Yksinasuminen yleistyy iän myötä. On hyvä pohtia, haluaako asua yksin vai yhteisöllisemmässä ympäristössä. Kiinnostus yhteisölliseen asumiseen on lisääntynyt viime vuosina. Ilmarisen tutkimuksen mukaan naiset ovat miehiä valmiimpia muuttamaan sopivaan asumisratkaisuun hyvissä ajoin. Miehet puolestaan haluavat muokata nykyistä asuntoa omiin tarpeisiin sopivaksi.

Asumismuodon lisäksi toiveisiin vaikuttavat tunteet ja identiteetti. Koti ei ole vain neliöitä. Se on muistoja, turvallisuutta ja identiteettiä. Siksi muutto voi olla iso ja aikaa vaativa tunneprosessi.

”Etsimme kaksi vuotta meidän toiveemme täyttävää asuntoa ennen kuin löysimme sen. Nyt on hyvä olla.”

– Sen lisäksi, että asunto on sinulle sopiva niin kooltaan kuin taloudellisestikin, kannattaa pohtia myös toiveita ympäristön suhteen. Hyvä sijainti ja riittävä palvelui-

Kuva: Ilkka Vuorinen



Kuva: Ilkka Vuorinen



den saanti tukevat itsenäistä arkea ja toimijuutta, Siltanen neuvoo.

Jollekin on tärkeää kulttuuripalveluiden, luonnon tai sosiaalisten kontaktien läheisyys, minkä perusteella asunto valitaan. Toiselle taas riittää, että teknologia mahdollistaa edellä mainitut asiat, jolloin asunon sijainti ei ole näistä riippuvainen.

– Toiveita voi toteuttaa eri tavoin mahdollisuuksien mukaan. Luonnonläheisyys voi merkitä yhdelle lenkkipolkua lähimetsässä ja toiselle riittävän tilavaa parveketta, jossa voi kasvattaa yrttejä, Siltanen vinkkaa.

Turvallista ja helppokäyttöistä

Useimpien tavoitteena on asua ikääntyneenä itse valitussa asunnossa niin pitkään kuin mahdollista. Toimiva koti tukee arjesa selviytymistä ja tukee voimavaroja.

Ikääntyessä liikkuminen voi hidastua ja tasapaino heikentyä. Siksi kodissa kannat-

taa kiinnittää huomiota esteettömyyteen. Esteetön koti tarkoittaa asumisen turvallisuutta ja helppokäyttöisyyttä. Esteetömmässä kodissa on vaivatonta olla ja liikkua.

Kotona tapahtuvia onnettomuuksia voi ehkäistä suunnittelemalla koti niin, ettei siellä tarvitse kiipeillä, kompastella eikä liukastella. Esteettömyys kannattaa huomioida myös materiaalien valinnassa sekä tilojen värityksessä. Valaistus ja värit ovat merkityksellistä kaikille ikääntyville, mutta etenkin, kun puhutaan muistisairaana ihmisen kodista.

”Pidin taloyhtiöstäni ja asuinalueesta, mutta portaat mietityttivät. Siksi päädyin muuttamaan saman talon katutasoon, jolloin ulos ja sisään kulkeminen on helpompaa myös myöhemmällä iällä.”

Asumisen muutosten ennakointi ei ole merkki luopumisesta. Se on aktiivinen valinta elää omannäköistä elämää myös ikääntyessä. Se on myös mahdollisuus ra-

kentaa elämästä entistä kevyempää, yhteisöllisempää ja omannäköisempää.

Kommentit ovat vanheneminen.fi kokemusasiiantuntijoilta, Ikäoppailta. ■

Tarja Siltanen,
Vanheneminen.fi koordinaattori,
Vanhustyön keskusliitto

ASUMISEN AINEISTOPANKKI

Erilaisista asumismuodoista ikääntyessä ja ikääntymisen ennakoinnista on koottu kattavasti tietoa sivustolle **vanheneminen.fi**.

Millaisessa kodissa on hyvä asua mahdollisimman pitkään?

Mitä muutoksia omassa kodissa pitäisi tehdä, jotta siellä pärjäisi mahdollisimman pitkään? Apua tarvitaan usein jo asuntoon pääsemiseen ja elämistä voi helpottaa monella pienelläkin korjaustyöllä.

– Suomi on pientalovaltainen maa, ja meidänkin asiakkaistamme kaksi kolmesta asuu pientalossa, Suomen Kotikorjaukset Oy:n toimitusjohtaja **Jukka Laakso** sanoo.

– Kun jalka ei enää nouse, tarvitaan ulkoportaiden sijaan tai rinnalle luiska. Kodeissa on myös paljon liikkumista hankaloittavia kynnyksiä ja muita tasoeroja sekä muun muassa liian ahtaita oviaukkoja, Laakso kuvailee tilannetta.

Yli kolmenkymmenen vuoden ajan asuminen ratkaisujen parissa työskennellyt Laakso tietää mistä puhuu.

– Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on auttanut ikäihmisiä yli 35 000 kohteessa eri puolilla Suomea. Sen työtä jatkaa nyt Suomen Kotikorjaukset Oy. Palvelumme siis laajenee, kun siirrymme neuvonnan lisäksi myös toteuttamaan tarpeellisia muutostöitä.



Kuva: Ilkka Vuorinen

Vapaus liikkua

Pääseminen asunnosta ulkoilemaan ja ostoksille ei aina ole kaikille helppoa tai itsestäänselvyys. Suomessa on paljon hissittömiä taloja, eivätkä uloskäynnit ole aina esteettömiä.

– Hissejä tarvittaisiin enemmän ja niitä tarvittaisiin myös pientaloihin esimerkiksi tuolihissien muodossa, Laakso kertoo.

Ulko-oven ympäristö on tärkeä. Kynnyksien pitäisi olla enintään kahden sentin korkuisia, oven edessä tarvitaan samassa tasossa oleva tasanne ja sisälle pitäisi päästä portaiden lisäksi myös luiskien kautta. Luiskia tai rampeja voidaan tehdä monin tavoin ja eri materiaaleista. Nämä harkitaan aina tapauskohtaisesti ja tarpeen mukaan. Pituuskaltevuus ei saisi ylittää kahdeksaa prosenttia

Toimiva ja turvallinen asuminen

– Esteettömyys sekä palo- ja sähköturvallisuus katsotaan jokaisessa käyntikohteessamme. Lähes kaikissa korjauksissa parannetaan samalla kodin toi-

minnallisuutta ja turvallisuutta, Laakso kuvailee tilannetta.

Korjaustarpeita asunnoissa on laidasta laitaan. Keittiössä vanhat kaapit ovat usein hyllykaappeja, joista on vaikea kurkottaa tavaraa. Yläkaapit ovat liian korkealla, jolloin houkutus kiivetä tuolille tai porrastikkaille kasvaa.

Talon sisäiset kynnykset voivat hankaloittaa apuvälineillä kulkemista, niiden poistaminen helpottaa liikkumista huomattavasti. Tukikahvoilla voidaan helpottaa kulkemista ja nousemista. Lieden käytön turvallisuuden parantamiseen on erilaisia teknisiä ratkaisuja. Vaihtoehtoja ja parannuskeinoja löytyy lähes siis kaikkeen.

– Yksi ikäihmisten asumista hankaloittava asia on toimimaton pesutila, Laakso mainitsee.

Kylpyhuone voi sijaita väärässä kerroksessa tai se ei ole riittävän suuri niin, että avustaja voisi auttaa peseytymisessä. Kylpyammeen käyttäminen ei enää ole turvallista ja se pitäisi korvata esteettömällä suihkutilalla. Asumista hankaloittavat usein myös portaat ja muut tasoerot.

Rakenteiden ja järjestelmien huonokuntoisuus aiheuttaa myös yleistä peruskorjaus-tarvetta.

– Jos katto vuotaa, ei pelkkä kynnysten poistaminen auta Laakso toteaa.

Vanha lämmitysjärjestelmä voi jo olla vaikeahoitoinen ja myös kallis ylläpitää. Sähköä saattaa kulua enemmän, kuin on varaa maksaa.

– Korjausavustuksen saamisen kriteerit kannattaa jokaisen ottaa selvälle. Asiantuntijamme auttavat siinä, Laakso kertoo.

Avustuksen hakijan tulee täyttää korjausavustuksen tuloajat, eikä omaisuutta saa olla liikaa. Pääsääntö on, että korjattavan kodin arvoa ei huomioita omaisuutta ja tuloja arvioitaessa.

– Mutta esimerkiksi kesämökin arvo lasketaan mukaan, Laakso muistuttaa.

– Me autamme ikääntyneitä asumaan omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään. Puhelimessa ei aina pysty neuvomaan riittävästi ja silloin sovimme käynnin paikan päälle. ■

Merja Lankinen

Suomen Kotikorjaukset varmistaa sujuvaa arkea

Suomen Kotikorjaukset on Vanhustyön keskusliiton sataprosenttisesti omistama erityisesti ikääntyneiden ja vammaisten asumisen muutostöihin erikoistunut yhteiskuntavastuullinen asiantuntijayritys.

Suomen Kotikorjaukset suunnittelee ja toteuttaa muutostyöt, joiden ansiosta kotona asuminen onnistuu pidempään ja arki helpottuu heti. Yrityksen asiantuntijoilla on vuosikymmenten kokemus muutostöistä, jotka parantavat elämänlaatua ja mahdollistavat kotona asumisen pidempään.

- vähemmän kaatumisriskejä
- helpompi peseytyminen ja liikkuminen
- turvallisempi arki myös muistisairauden kanssa
- mielenrauha myös omaisille

Suomen Kotikorjauksen asiantuntijat suunnittelevat ja toteuttavat sellaisia korjauksia, joissa liikkumisen esteitä poistetaan ja mitä esimerkiksi liian ahtaalle kylpyhuoneelle voi tehdä.

Yhtiön palveluihin kuuluvat muun muassa esteettömyys-, turvallisuus- ja riskikartoitukset, korjaussuunnittelu sekä sisäilmaolosuhteiden arviointi. Lisäksi yritys toteuttaa erilaisia asumista helpottavia muutostöitä, kuten luis- kaa, tukikaiteita, kynnyksien poistoja sekä valaistusratkaisuja.

Lue lisää kotikorjaukset.fi



SUOMEN
Kotikorjaukset

TURVALLINEN KOTI

Suomen Kotikorjaukset tarjoaa kotitalouksille, taloyhtiöille ja yhteisöille korjausrakentamisen koko paketin: neuvonta, suunnittelu ja toteutus, asiakkaan tarpeen mukaan räätälöitynä.

- korjausrakentamiseen liittyvä suunnittelu
- esteettömyys-, turvallisuus- ja riskikartoitukset
- asuntojen pienet muutostyöt esim. luiskien asennukset
- märkätilat, vauriokorjaukset
- korjausrakentamisen yhteydessä myös sisäilman
- parantamiseen liittyvät toimenpiteet

OTA YHTEYTTÄ

 09 350 860 13

 www.kotikorjaukset.fi



CONFIENTA

Turvaa, yksinkertaisesti.

Uusi kotimainen
turvaranneke
nyt kaupoissa!

Turvaranneke 3S

Helppokäyttöinen turvaranneke
ikäihmiselle ja hänen läheisilleen.

- + Valitset itse 1–5 hälytysnumeroa, joihin hälytyssoitto lähtee
- + Akunkesto jopa 3 viikkoa
- + Toimii sisällä ja ulkona ilman lisälaitteita
- + Kaatumishälytys
- + Suihkunkestävä (IP66)
- + Langaton lataus
- + Helppo ja nopea käyttöönotto
- + Käyttövalmis Elisan eSIM



Turvaranneke 249 €
+ kuukausimaksu 14,90 €/kk

Kaikki turvarannekkeen toiminnot sisältyvät kuukausimaksuun. Ei määräaikaista sopimusta: käytä palvelua juuri niin kauan kuin tarvitset.



Turvaranneke 3S on
Suomessa suunniteltu
ja valmistettu

confienta.com

Turvaranneke kannattaa hankkia ajoissa

Onko ikääntyvä läheisesi liian hyväkuntoinen saadakseen turvarannekkeen kunnalliselta puolelta? Kannatko silti jatkuvaa huolta siitä, että jotakin voi sattua? Lähipiirin oma turvaranneke tuo mielenrauhaa.

Ajatus sai alkunsa turkulaisen **Kalle Viitasaaren** omasta kokemuksesta.

Kun Viitasaaren isoäiti kaatui kotona, hänelle päätettiin hankkia turvaranneke. Sopivaa ratkaisua ei kuitenkaan löytynyt. Tarjolla olleet vaihtoehdot olivat kalliita, monimutkaisesti hinnoiteltuja ja vaativat toimiakseen erilaisia lisälaitteita. Lisäksi ne toimivat vain kodin sisätiloissa.

Viitasaari olisi halunnut löytää helppokäyttöisen ja kohtuuhintaisen turvarannekkeen, jonka kanssa isoäiti voisi jatkaa normaalia elämää. Lopulta hän päätti kehittää sellaisen itse.

Nykyään Viitasaaren luotsaama Confienta Oy on myy turvarannekkeita asiakkaille ympäri Suomea. Vuosien aikana kertyneen datan ja asiakaskeskustelujen pohjalta yhtiöön on syntynyt syvä ymmärrys siitä, millaisia ominaisuuksia turvarannekkeelta odotetaan.

Hälytys suoraan läheisille

Turvarannekkeet on suunniteltu turvaamaan itsenäistä elämää aina siihen asti, kunnes tarvitaan enemmän tukea tai kotona asuminen ei ole enää vaihtoehto. Sen käyttö tulee olla helppoa ja yksinkertaista.

Uusimmassa turvarannekemallissa on yksi nappi, jota painamalla ikäihminen saa yhteyden läheisiinsä. Rannekkeeseen voidaan asettaa 1–5 omavalintaista hälytysnumeroa, joihin laite soittaa kiertävässä järjestyksessä.

– Hädän hetkellä ei voi alkaa selaamaan valikkoja tai etsimään oikeaa toimintoa laitteesta. Tämä toimii kuin ovikello, Viitasaari vertaa.

Turvaranneke tunnistaa myös kaatumisen automaattisesti ja käynnistää hälytyksen, vaikka nappia ei ehdittäisi painaa.

– Linjan toisessa päässä on aina tuttu ihminen, joka tuntee käyttäjän tilanteen. Tämä toivottavasti myös mataltaa kynnystä pyytää apua. Tarvittaessa läheinen voi hälyttää lisäapua, Viitasaari jatkaa.

Turvaranneke 3S:n voi hankkia ja ottaa käyttöön milloin tahansa. Sen hankintaan ei tarvita toimintakyvyn arviointeja, diagnooseja tai tulorajaselvityksiä. Ranneke toimii Elisan mobiiliverkossa, joka mahdollistaa sen käytämisen kodin lisäksi ulkoillessa, mökillä tai matkalla.

Viitasaari kannustaa ottamaan turvarannekkeen käyttöön ennakoivasti.

– Yleensä tarpeeseen havahdutaan kuitenkin vasta silloin, kun jotain sattuu. Silloin on tärkeää, että avun saa käyttöön nopeasti. ■

Ikäystävällisyys alkaa kotiovelta

Moni meistä toivoo voivansa jatkaa asumista vanhanakin omassa kodissaan tutuilla kulmilla. Millaisia ovat ympäristöt, joissa arki sujuu iän karttuessa?

Ikäystävällinen ympäristö kotioiven molemmin puolin – sisällä ja ulkona – tukee itsenäisyyttä elämän kaikissa vaiheissa. Ikäystävällisyydessä kyse on käytännöllisistä ratkaisuista, jotka tukevat toimintaa ja antavat mahdollisuuden tehdä omaa elämää koskevia valintoja.

Toimiva arki

Arjen sujuvuus on hyvinvoinnin kulmakivi. Tärkeää on, että kotona voi tehdä haluaamia asioita, ulos lähteminen on vaivatonta ja lähiympäristössä liikkuminen tuntuu turvalliselta. Kyse ei ole vain ympäristön näkyvistä ominaisuuksista, vaan myös tunteesta, että elämä on hallittavissa ja omissa käsissä.

Ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin havahtuu usein liikkumiskyvyn vähitellen heikentyessä. Askel hidastuu, portaissa pitää ottaa tukea kaiteesta ja penkki kutsuu levähtämään kesken kävelyn. Tuttussa ympäristössä asuminen onnistuu myös silloin, kun liikkuminen ei ole enää yhtä vaivatonta kuin ennen, kun sekä asunto että asuinympäristö ovat ikäystävällisiä.

Ikäystävällisyyden ydintä ovat ympäristön helppo hahmotettavuus ja esteettömyys. Kynnyksettömien sisäänkäyntien ja kevyesti aukeavien ulko-ovien, hissien sekä hyvin valaistujen kulkureittien merkitys liikkumiselle kasvaa vuosien karttuessa. Kulkureittien kunnossapito tai lähiympäristön turvallisuus voi ratkaista sen, kuinka houkuttelevaa ulos lähteminen on.

Sisätiloissa jo pienillä ratkaisuilla voi parantaa asumisen turvallisuutta. Oikeaan korkeuteen sijoitetut kaapit vähentävät kurkottelun ja kiipeämisen tarvetta. Kompastumisen vaara vähenee, kun korjaa lattialta irtotavarat pois ja välttää paksureunaisia mattoja. Näkemistä parantaa lamppujen vaihtaminen valoteholtaan suurempiin. Tekniset apuvälineet, kuten liesivahti ja vuotovahti, suojaavat vahingoilta.

Toimiva arki rakentuu myös lähialueista. Kun lähikauppa, apteekki, kirjasto ja bussipysäkki ovat riittävän lähellä tai niihin on sujuvat liikenneyhteydet, asiointi on helppo hoitaa omin voimin. Palveluiden saavutettavuus vähentää riippuvuutta muista ja asiointi tuo rytmiä arkeen.

Lähellä muita ja luontoa

Ikäystävällisyys rakentuu myös sosiaalisista suhteista, yhteisön tuesta ja ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista osallistua. Yhteisöllisyys on olennainen osa ikäystävällistä asumista. Pihan penkit, yhteiset tilat ja naapuruston tapahtumat luovat luontevia paikkoja kohdata muita. Kun naapurit tulevat tutuiksi, syntyy luonnollista välittämistä ja arjen tukiverkkoja: jaetaan kuulumisia ja huomataan, jos joku tarvitsee apua ja tarjoudutaan auttamaan. Esteetön julkinen liikenne antaa mahdollisuuden osallistua harrastuksiin ja tapahtumiin kodin ulkopuolella.

Luonnon läheisyys on monelle tärkeä voimavara, joka auttaa palautumaan arjen kuormituksesta. Pihat, puistot ja metsiköt tarjoavat mahdollisuuden



Kävely on turvallisempaa, kun sille on varattu oma pyöräilystä erotettu reitti. Kuva: Erja Rappe

rauhottumiseen ja virkistäytymiseen. Niiden arvo korostuu erityisesti silloin, kun omat voimat ovat koetuksella. Helppo pääsy luontoon tukee jaksamista ja lisää ulkoilun houkuttelevuutta. Levähdyspaikat reittien varrella tekevät ulkoilusta saavutettavaa myös heille, jotka tarvitsevat taukoja.

Jatkuu huomenna

Ikäystävällisessä ympäristössä voi luottaa siihen, että siellä pärjää tulevaisuudessa. Kun koti ja sen lähiympäristö on suunniteltu huomioimaan muuttuvat tarpeet, arki kantaa silloinkin, kun voimia on vähemmän. On tärkeää muistaa, että ikäystävälliset ratkaisut hyödyttävät kaikenikäisiä - esteettömyys, selkeys ja turvallisuus tekevät ympäristöstä paremman meille kaikille. ■

Erja Rappe,
Ikäinstituutti



Penkit ja pihakeinut kutsuvat viettämään aikaa yhdessä muiden kanssa. Kuva: Ossi Gustafsson

IKÄYSTÄVÄLLISEN KAUPUNKIEN VERKOSTO

Maailman terveysjärjestö WHO edistää ikäystävällisyyttä ylläpitämällä Ikäystävällisten kaupunkien ja yhteisöjen verkostoa. Suomesta verkostoon kuuluu seitsemän kuntaa. Verkostossa jaetaan hyviä käytäntöjä ja esimerkkejä ikäystävällisistä ratkaisuista.

Pohjoismainen hyvinvointikeskus koordinoi pohjoismaisten ikäystävällisten kaupunkien ja yhteisöjen verkostoa. Verkoston kaupungit ovat sitoutuneet työskentelemään pitkäjänteisesti kehittyäkseen paremmiksi paikoiksi ikääntyä.



Oman kodin selkeä ja kodikas järjestys tukee arjessa selviytymistä. Kun kalusteet ovat tutuilla paikoillaan ja kulkureitit pysyvät avoimina, liikkuminen on sujuvaa ja turvallista. Keinupuiston ryhmäkoti, Sointu senioripalvelut. Kuva: Tuija Salmi

Kun koti kannattelee

Muistisairausdiagnoosi pysäyttää. Samalla alkaa matka, jossa kodista tulee yhä tärkeämpi tuki arjessa sekä sairastuneelle, läheiselle että hoivatyötä tekeväälle.

Kun lääkäri lausuu sanat ”etenevä muistisairaus”, moni kuvaa hetkeä järkyttäväksi. Tulevaisuus muuttuu hetkessä epävarmaksi. Elämä kuitenkin jatkuu, usein vielä vuosia hyvänä ja merkityksellisenä. Tässä vaiheessa kodin ja lähiympäristön merkitys alkaa kasvaa. Elinpiiri vähitellen kaventuu, ja juuri siksi kodista tulee keskeinen arjen näyttämö.

Koti ei ole vain paikka. Se on muistojen, rutiinien ja identiteetin kokonaisuus, joka kannattelee silloin, kun oma muisti alkaa horjua.

Ympäristö hoitaa

Muistiystävällinen ympäristö on osa lääkehoitoa. Kun sairaus etenee, arjes-

sa selviytyminen perustuu yhä enemmän ympäristön antamiin vihjeisiin. Ympäristö kertoo, mitä tehdään ja mihin mennään.

Hyvin suunniteltu koti ei korosta sairautta, vaan mahdollistaa toimintaa. Se tukee omatoimisuutta ja vahvistaa tunnetta omasta toimijuudesta. Tämä on keskeistä hyvinvoinnin ja itsetunnon kannalta. Muistisairaus on aina yksilöllinen. Siksi myös ratkaisut ovat yksilöllisiä. Yhdelle tärkeää on keittiössä toimiminen, toiselle turvallinen kulku ulos pihalle. Yhteistä kaikille on tarve ympäristölle, joka opastaa lempeästi.

Pienet muutokset

Usein koti on jo lähtökohtaisesti hyvä paikka asua. Muutokset voivat olla pieniä mutta vaikuttavia.

Ensimmäinen askel on selkeyttäminen. Usein lähimuistin heikentyminen tuo arkeen haasteita. Kun tavaroilla on aina samat paikat, arki helpottuu. Turhan tavaran karsiminen vähentää kuormitusta ja tekee liikkumisesta turvallisempaa.

Esteettömyys on perusta. Kynnykset, ka-



Luontoelementit rauhoittavat ja selkeä tila tukee hahmottamista. Luontoa voidaan tuoda sisälle kuvien avulla, ja tutkimusten mukaan jo luontokuvien katselu voi synnyttää luontoelämyksen. Keinupuiston ryhmäkoti, Sointu senioripalvelut. Kuva: Tuija Salmi

peat oviaukot ja ahtaat kulkuväylät voivat estää kotona asumista. Tarvittaessa tehdään muutostöitä, kuten poistetaan kynnyksiä, lisätään luiskia ja levennetään oviaukkoja. Näin koti toimii myös apuvälineiden kanssa.

Valaistus ja kontrastit auttavat hahmotamaan tilaa. Ikääntyvä silmä tarvitsee enemmän valoa, ja selkeät tummuuserot auttavat erottamaan tilan, kalusteet ja kulkureitit.

Tuki arjen tekijöille

Muistiystävällinen koti ei tue vain sairastunutta. Se tukee myös läheisiä ja kotihoidon työntekijöitä.

Kun ympäristö on selkeä ja turvallinen, avustaminen helpottuu. Hoitotilanteet sujuvat rauhallisemmin, ja aikaa vapautuu kohtaamiseen. Ympäristö toimii ”hiljaisena työparina”, joka ohjaa toimintaa ilman jatkuvaa sanallista ohjausta.

Läheisille hyvin suunniteltu koti tuo mielenrauhaa. Turvaa lisäävät esimerkiksi lääkemuistutin ja paikantimet, joita voidaan kiinnittää tavaroihin sekä jotka kulkevat henkilön mukana vaikkapa avaimenperässä. Kotihoidon näkökulmasta toimiva tila on myös työturvallisuuskysymys. Riittävä tila, hyvä valaistus ja toimiva kalustus tukevat ergonomiaa.

Omatoimisuus säilyy

Me kaikki haluamme olla mahdollisimman itsenäisiä. Muistisairauden kanssa tämä ei muutu, vaan sen merkitys korostuu.

Muistiystävällinen ympäristö tukee omatoimisuutta niin pitkälle kuin mahdollista. Se mahdollistaa arjen askareet ja osallistu-

misen. Juuri nämä hetket rakentavat kokemusta merkityksellisyydestä.

Kyse ei ole täydellisestä suoriutumises-ta vaan mahdollisuudesta tehdä itse. Kun kahvikuppi löytyy, oikea kaappi avautuu ja reitti on selkeä, ihminen voi toimia omien

kykyjensä mukaan – ja kokea olevansa edelleen tarpeellinen.

Koti säilyy kotina

Muistiystävällinen koti näyttää kodilta. Tutulta, turvalliselta ja omalta.

Muutokset tehdään hienovaraisesti ja yhdessä sairastuneen kanssa. Näin säilyy kokemus omistajuudesta ja arvokkuudesta.

Lopulta kyse on enemmän kuin rakenteista, väreistä tai valaistuksesta. Kyse on ihmisarvosta ja siitä, että jokaisella on mahdollisuus elää omannäköistään elämää myös muistisairauden kanssa. ■



Kodin tuttu ja rauhallinen paikka kutsuu pysähtymään ja lepäämään. Hyvin valittu nojatuoli, josta on helppo nousta, tukee omatoimisuutta ja tekee arjesta sujuvampaa. Sähkötakka on turvallinen ja tunnelmaa tuova valinta muistikotiin. OttoFanny-ryhmäkoti, Treili Oy. Kuva: Antti Salmi

5 vinkkiä muistiystävälliseen kotiin

Kun muistisairausdiagnoosi on saatu, koti kannattaa päivittää tukemaan arkea mahdollisimman varhain.

1. Aloita ajoissa

Käy koti läpi heti diagnoosin jälkeen. Uudet järjestelyt on helpompi oppia sairauden alkuvaiheessa.

2. Tee kodista selkeä

Karsi turhat tavarat ja pidä tärkeillä esineillä omat paikat. Selkeys vähentää hämmennystä.

3. Varmista esteettömyys

Poista kynnyksiä, levennä kulkureittejä ja huomioi apuvälineiden käyttö.

4. Lisää valoa ja kontrasteja

Hyvä valaistus ja selkeät tummuuserot helpottavat hahmottamista ja liikkumista.

5. Hyödynnä apuvälineet

Muistia tukevat ratkaisut, kuten lääkemuistutin ja paikannin, lisäävät turvallisuutta ja mielenrauhaa.

Tuija Salmi,
sisustussuunnittelija,
esteettömyys-
kartoittaja
(ESKEH),
luontokohteiden
esteettömyys-
kartoittaja



Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö tukee kotona asumista

Kuva: Kiinteistöliitto

Kotona asuu lähes 90 prosenttia yli 75-vuotiaista. Monet heistä asuvat taloissa, jotka on rakennettu 1960–1990-luvuilla ja joissa on edessä sekä peruskorjaustarpeita että esteettömyyden parantamista.

Ikääntymisen mukanaan tuomat haasteet, kuten yksinäisyys, muistisairaudet, liikkumisen vaikeutuminen ja taloudellisen turvan horjuminen, vaikuttavat arjen sujumiseen. Taloyhtiöiden merkitys turvallisen asumisen mahdollistajina kasvaa koko ajan.

Yhteisöllisyys tukee hyvinvointia

Joka kolmas ikäihminen kokee yksinäisyyttä, mikä voi heikentää toimintakykyä ja arjen hallintaa. Vaikka taloyhtiö ei pysty ratkomaan yksinäisyyttä yksin, se voi luoda puitteita kohtaamisille.

Taloyhtiön hallitus on avainasemassa yhteisöllisyyden edistämässä. Se voi järjestää asukasiltoja, mahdollistaa yhteistilojen monipuolisen käytön ja nimittää yhteisöllisyysvastaavan koordinoimaan yhteisöllistä toimintaa. Aasukkaat voivat luoda yhteisöllisyyttä pienillä teoilla kuten tarjoamalla toisilleen digitukea tai kauppa-apua tai ihan vaan vaihtamalla muutaman sanan rapussa törmätessä.

Jos jonkun asukkaan vointi tai tilanne herättää huolta, hänen kanssaan kannattaa yrittää keskustella. Mikäli tilanne ei ratkea, voi kuka tahansa tehdä sosiaalihuoltolain mukaisen huoli-ilmoituksen hyvinvointialueelle. Kiireellisissä tilanteissa tulee soittaa sosiaali- ja kriisipäivystykseen tai hätäkeskukseen. Hyvinvoinnin ja turvallisuuden haasteiden yksilökohtaiset ratkaisut eivät kuulu taloyhtiölle, mutta havaintojen välittäminen ammattilaisille kuuluu jokaiselle.

Muistiystävällinen ympäristö lisää turvallisuutta

Muistisairaus ja sen oireet vaikuttavat usein arjen sujuvuuteen. Unohtaminen, eksyminen tai kodinkoneiden käytön haasteet voivat lisätä vaaratilanteita.

Taloyhtiö voi tukea muistisairaana itsenäisyyttä parantamalla opasteita, lisäämällä valaistusta, selkeyttämällä sisäänkäyntejä ja kehittämällä esteettömiä kulkureitte-



jä. Myös säännölliset ja ennakoitavat rutinit, kuten vakioidut saunavuorot tai kerhotoiminta, tuovat turvaa. Taloyhtiö voi lisätä muistiystävällisyyttä tarjoamalla tietoa muistisairauksista, koulutusta kohtaamiseen ja ohjeita huolen havaitsemiseen.

Turvallisuustoimet ehkäisevät tapaturmia

Ikäihmisille tyypilliset tapaturmat liittyvät usein kaatumisiin, putoamisiin ja tulipaloihin. Niitä voidaan ehkäistä esimerkiksi liesivahtien ja induktioliesien avulla, parantamalla valaistusta, asentamalla tukikahvoja ja liukuesteitä sekä vähentämällä tavaran määrää. Teknologiset ratkaisut, kuten turvapuhelimet, kaatumishälyttimet ja lääkemuistuttimet, tukevat turvallista arkea.

Taloyhtiöillä on merkittävä vastuu turvallisuudesta. Pelastussuunnitelma, säännölliset turvallisuuskävelyt ja selkeät ohjeet hätätilanteita varten ovat tärkeitä. Vuodesta 2026 alkaen taloyhtiöt vastaavat palovaroittimista, mikä edellyttää tarkkoja käytäntöjä niiden huoltoon ja tarkistuksiin.

Esteettömyys hyödyttää kaikkia

Esteettömyys ei ole ainoastaan ikääntyneiden asia. Se helpottaa kaikkien asukkaiden liikkumista ja arkea. Monet esteettömyystoimet ovat edullisia: kynnyksien madaltaminen, käsijohteet, luiskat, tehostettu valaistus ja automaattiovet parantavat turvallisuutta ja käyttömukavuutta.

Suuremmat hankkeet, kuten jälkiasennushissit tai pihareittien uudistaminen, vaativat pidempää valmistelua, mutta nostavat kiinteistön arvoa ja asumisen laatua. Avustuksia on saatavilla esimerkiksi Valtion tukeman asuntorakentamisen keskuselta sekä kunnilta.

Kohti ikä- ja muistiystävällistä taloyhtiöarkea

Kiinteistöliiton ja Ympäristöministeriön Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -hankkeessa (2024–2025) jaettiin tietoa ikääntymisen vaikutuksista asumiseen sekä kehitettiin toimintamalleja, joiden avulla ikäihmisten asumista taloyhtiöissä voidaan helpottaa.

Ikääntyminen ja muistisairaudet koskettavat yhä useampaa taloyhtiötä. Ikä- ja muistiystävällisyys ei tarkoita erillisiä ratkaisuja, vaan koko taloyhtiökulttuurin kehittämistä kohti avoimuutta, ennakointia ja yhteistä välittämistä. Kun ympäristö on turvallinen ja esteetön, tiedonkulku toimii ja naapuriapu on osa arkea, voivat iäkkäät asukkaat asua kotonaan pidempään ja turvallisemmin sekä osallisina yhteisössä. ■

Juuso Kallio,
toiminnanjohtaja, Kiinteistöliitto,
Varsinais-Suomi, Ikä- ja muistiystävällinen
taloyhtiö 2024–2025 hankejohtaja

Ympäristön avulla aktiivisempaa arkea palveluasumisessa

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asuvat ikääntyneet liikkuvat liian vähän. Pienilläkin muutoksilla fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön voidaan lisätä liikettä, mikä on tärkeää terveydelle, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.

Liikkuminen on tärkeää ikääntyessä. Ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asuvat ikääntyneet henkilöt ovat usein monisairaita ja heidän toimintakykynsä on heikentynyt, mikä hankaloittaa liikkumista. Silti olisi tärkeää liikkua niin paljon kuin on mahdollista. Liikkuminen ylläpitää toimintakykyä, mielialaa, ehkäisee kaatumisia ja useita sairauksia. Kun toimintakyky pysyy yllä, pystyy olemaan arjessaan aktiivisempi ja itsenäisempi, mikä vaikuttaa elämänlaatuun.

Palveluasumisessa liikkuminen tapahtuu lähinnä hoitohenkilöstön avustamana osana perushoitotilanteita, kuten peseytymisiä, pukeutumisia ja paikasta toiseen siirtymisiä. Fyysiset aktiviteetit, kuntoharjoittelu ja ulkoilu ovat vähäisiä. Monet ikääntyneet kokevat jäävänsä vaille mieluisia aktiviteetteja.

Liikkumiseen ja aktiviteettien määrään vaikuttavat resurssit kuten henkilökunnan käytettävissä oleva aika. Ilman lisähenkilökuntaakin liikkumista voidaan kuitenkin lisätä. Ympäristön hyödyntäminen tarjoaa tähän mahdollisuuksia, mutta on toistaiseksi vähäistä.

Fyysisen ympäristön avulla aktiivisempaa arkea

Fyysisen ympäristön esteettömyys on tärkeää liikkumiselle ja huomioidaan uudis-

kohteissa ja remontoitavissa ympäri vuorokautisen palveluasumisen yksiköissä yhä paremmin. Toistaiseksi vähemmälle huomiolle on jäänyt se, kuinka fyysistä ympäristöä voitaisiin hyödyntää aktivoimaan palveluasumisen asukkaita.

Kun laitoksen ympäristön sijaan tiloissa on erilaisia viihtyisiä paikkoja, joissa voi viettää aikaa ja nauttia erilaisista ärsykeistä, on kiinnostavampaa liikkua yksikön tiloissa. Tällaisia paikkoja voidaan toteuttaa pienelläkin vaivalla ja rahalla, kun ympäristöön sijoitellaan esimerkiksi jo olemassa olevia huonekaluja ja somisteita uudella tavalla.

Sisä- ja ulkoympäristössä olevat liikkipisteet, saatavilla välineet ja ohjeet mahdollistavat aktiviteettien toteuttamisen osana arkea – itsenäisesti tai henkilökunnan, omaisen tai vapaaehtoisen kanssa. Tähän voidaan hyödyntää myös teknologiaa. Suljetuissa yksiköissä älylukot mahdollistavat itsenäisen yksikön ulkopuolella liikkumisen heille, jotka kykenevät siihen turvallisesti.

Liikutaan yhdessä

Ympäri vuorokautisen palveluasumisen asukas tarvitsee useimmiten toisen henkilön tukea liikkuaan ja tehdäksään erilaisia aktiviteetteja. Tämän henkilön ei kuitenkaan tarvitse aina olla palveluasumisen ammattilainen. Myös muut, kuten omaiset ja vapaaehtoiset voivat osallistua liikkumisen edistämiseen.

Omaisten osallistuminen on tärkeää monella tapaa. Heidän mielipiteensä ja asenteensa esimerkiksi liikkumisen turvallisuudesta voivat vaikuttaa asukkaan liikkumiseen. Lisäksi heillä on tärkeää tietoa esimerkiksi muistisairautta sairastavan henkilön historiasta ja kiinnostuksen kohteista. Vuorovaikutus ammattilaisten ja omaisten välillä on tärkeää tiedon lisäämiseksi puolin ja toisin.

Omaiset ja vapaaehtoiset voivat järjestää erilaisia aktiviteetteja palveluasumisessa. Tällä hetkellä liikkumisen edistäminen



Liikkumiseen kannustavia paikkoja voidaan luoda palveluasumisen ympäristöön pienin resurssein. Kuva: Noora Narsakka

heidän toimestaan tapahtuu lähinnä ulkoiluiden järjestämisenä. Omaisia ja vapaaehtoisia voitaisiinkin osallistaa liikkumisen edistämiseen nykyistä enemmän ja eri tavoin.

Pienikin lisäliike merkitsee

Pienikin määrä lisää liikkumista ympäri vuorokautisessa palveluasumisessa asuvan ikääntyneen arjessa on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen ja elämänlaadun kannalta. Jokainen askel ja liike merkitsee. Siksi on tärkeää, että liikettä on mahdollista lisätä osaksi arkea läpi päivän eri tavoin. Tässä sekä fyysisen ympäristön aktiivisuus että sosiaalisen ympäristön osallistuminen liikkumisen edistämiseen ovat tärkeitä mahdollisuuksia. ■

Noora Narsakka,
TtT, sh, projektitutkija,
Turun yliopisto,
hoitotieteen laitos



Ympäristöön voidaan luoda olemassa olevilla kalusteilla ja somisteilla paikkoja, jotka houkuttavat liikkeelle. Kuva: Noora Narsakka

TEKSTI PERUSTUU KIRJOITTAJAN VÄITÖSKIRJAAN:

Narsakka, N. (2026). Promoting the physical activity of older adults in institutional long-term care as nursing practice using the environment: A metaphorical model (Sarja D, osa 1944, Medica – Odontologica) [Väitöskirja, Turun yliopisto]. Turun yliopiston julkaisuja. Turun yliopisto, Turku.

Ennakoivaa hoivaa ikääntyvän arkeen kotona

Miten varmistaa, että ikääntyvä läheinen voi asua kotonaan mahdollisimman pitkään ja ennen kaikkea turvallisesti? Sama kysymys mietityttää yhä useampia.

Onneksi hoivateknologiassa on tarjolla useita palveluita ikäihmisten turvalliseen asumiseen.

Ikääntyneiden hoiva on murroksessa ja teknologian rooli siinä on muuttumassa. Tilanteiden reaktiivisesta hoivasta ollaan siirtymässä yhä vahvemmin ennakoivaan hoivaan, jossa teknologia tukee sekä arkea että turvallisuutta. Turussa vuonna 2007 perustettu hoivateknologiayritys Everon Group tarjoaa palveluita, joiden avulla kotona asuminen voi olla turvallista, sujuvaa ja huolettomampaa niin asukkaalle kuin läheisillekin.



vaihtoa ja yhdessäoloa ilman pelkoa siitä, mitä on ”taas” sattunut.

Night Owl seuraa ja hälyttää automaattisesti poikkeamista

Everonin palvelut eivät rajoitu vain kotona asumiseen. Samat teknologiat lisäävät turvallisuutta ja sujuvuutta myös palvelutaloissa ja hoivakodeissa. Ne tukevat ammattilaisten työtä, parantavat reagoitinopeutta ja mahdollistavat yksilöllisemmän hoivan asukkaalle.

Kun arjessa on jatkuva ja luotettava turva, huoli vähenee ja arki kevenee

Kun teknologia toimii huomaamattomana tukena arjessa, koti voi säilyä turvallisena paikkana elää ja asua mahdollisimman pitkään. Digitaalinen huolenpito tuo turvaa arkeen huomaamattomasti. Älykkäät sensorit seuraavat esimerkiksi liikkumista ja päivittäistä rytmiä, ja poikkeamat havaitaan ajoissa. Tarvittaessa hälytys välittyy automaattisesti hälytyskeskukseen, jossa tilanne arvioidaan nopeasti. Näin apu voidaan kohdistaa oikein: olipa kyse digitaalisesta käynnistä, kotihoidon tarpeesta tai kiireellisestä avusta.

RATKAISUT tukevat myös hoidon tarpeen arviointia ja palveluiden kohden-

tamista. Teknologian avulla voidaan tunnistaa muutoksia voinnissa jo varhaisessa vaiheessa, mikä mahdollistaa ennakoivat toimet ja vähentää raskaampien palveluiden tarvetta.

TURVALLISUUDEN tunne ei koske vain kotona asuvaa, vaan myös hänen läheisiään. Kun arjessa on mukana jatkuva, luotettava turva, huoli vähenee. Yhteydenpito on kuulumisten

UUSIN palvelumme ikäihmisen hyvinvoinnin ja arjen huomaamattomaan seurantaan on Night Owl, joka on saatavilla niin Suomessa, Ruotsissa kuin Isossa-Britanniassa. Night Owl tukee ennakoivaa terveydenhuoltoa, sillä asukkaan ei tarvitse itse hälyttää apua. Palvelu tunnistaa avuntarpeen automaattisesti ja välittää hälytyksen hoitajalle älypuhelimeen Everonin hoitajakutsujärjestelmän kautta.

OTA YHTEYTTÄ:
Everon Group Kimmo Ahlqvist
p. 040 594 9772