

# Näkemisen ja valaistuksen huomioiminen asuinympäristön kehittämisessä

”Hyvinvointia ja Energiatehokkuutta Asumiseen”

HEA -hanke

PÄÄTÖSSEMINAARI 7.11.2013

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Bulevardi 31, Helsinki

Kajsa Sten

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Optometria koulutusohjelman

# Johdanto

- Ikääntyneiden ihmisten kotona asumisen mahdollistamien ja tukeminen on yksi ajankohtaisista haasteista
- Tavoitteena on, että enemmistö ikääntyneistä kykenee asumaan itsenäisesti yleisessä asuinkannassa ja – taloissa (STM 2008)
- HEA:n pilotin tavoitteena on muun muassa:
  - Ennaltaehkäisevien palveluiden ja varhaisen puuttumisen keinojen hyödyntäminen, joilla tunnistetaan ja ennakoidaan asumisen riskejä ja tuetaan kotona selviytymistä. (vrt. STM 2008)

# Asuinympäristö

## – paikka jossa tehdään asioita joka päivä

- Asuin- tai toimintaympäristön ja ihmisen välillä on **kaksisuuntaista vuorovaikutusta**
  - Ympäristötekijät vaikuttavat yksilön hyvinvointiin
  - Ihmiset voivat itse vaikuttaa asuin- tai toimintaympäristöönsä ja sen eri osa-alueisiin siten, että ne vastaavat paremmin heidän tarpeitaan ja tukevat esim. toimintakykyä (Voutilainen-Tikkanen 2008)
- Kun arjen toimintaympäristön aistimista ja havaitsemista tuetaan, ihminen voi toimia arjessaan paremmin ja turvallisemmin > ennaltaehkäisevää ja asiakaslähtöistä sekä pitkällä aikavälillä myös taloudellista toimintaa

# Toiminnallisen näkökyvyn merkitys osana arjen toimintakykyä

- **Toiminnallisella näkökyvyllä** tarkoitetaan sitä, miten hyvin henkilö suoriutuu jokapäiväisistä arjen näkövaatimuksista
- Näkökyky on hyvin kokonaisvaltainen ja dominoiva AISTI, joka vaikuttaa merkittävästi
  - Tasapainoon hallintaan ja liikkumiseen → yleinen terveydentila ja hyvinvointi sekä kaatuminen
  - Yleiseen aktiivisuuteen, ennakointiin ja turvallisuuteen
  - Kommunikointiin ja mielialaan → oma tyyli ja identiteetti
- Ikääntyminen heikentää näkökykyä

# Valaistus ja ympäristön havaitseminen

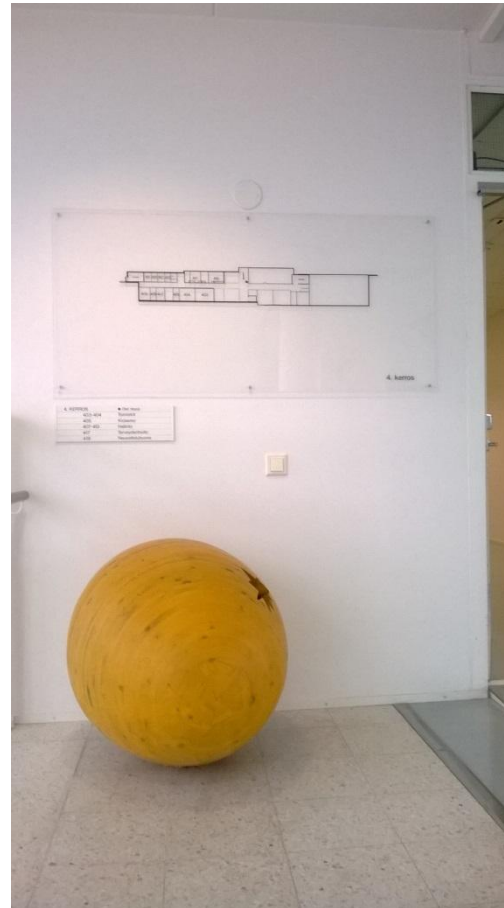
- Ympäristössä, jossa on iäkkäitä ihmisiä, on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä sekä oikeanlaisesta valaistuksesta ja valaistuksen tasaisuudesta
- Hyvä valaistus on epäsuoraa
- Mahdollinen häikäistyminen olisi pyrittävä minimoimaan.
- Valo pitää olla riittävästi, sillä riittävä valaistus on edellytys näköinformaation muodostumiselle ja näköaistin toiminnalle
- Toimintaympäristöstä huomioitavien kohteiden ”merkkaaminen” värein ja kontrastein lisää toimintaympäristön AISTIMISTA

# Pienillä oivalluksilla ja ratkaisuilla kohti esteettömyyttä

*“Aisteillamme havaitsemme ympäristöämme, ja havainnot muuttuvat aivoissamme tiedoksi, jonka pohjalta pystymme toimimaan. Jos rakennettua ympäristöä halutaan tehdä ihmiselle ihmisen ehdoilla, on tärkeää tutustua ihmiseen aistien kautta. Aistit ovat käyttöliittymä, jolla ihminen kokee ympäristönsä.”*  
(Jokiniemi 2007.)

- Miksi näköaisti?
  - Näköaisti on hyvin kokonaisvaltainen ja dominoiva aisti → voi harhauttaa (esim. isot peili- ja lasipinnat)
  - aistikokemuksen vahvistaminen tietoisesti

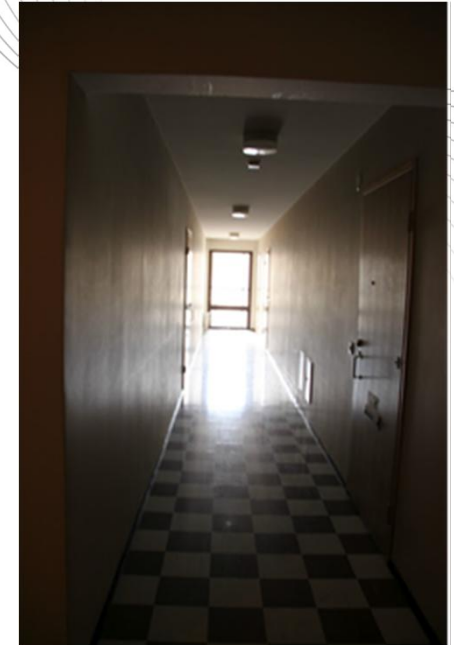
# HYVÄ VALAISTUS



Hyvä valaistus, mutta  
kaipaisi hieman  
enemmän  
KONTRASTEJA

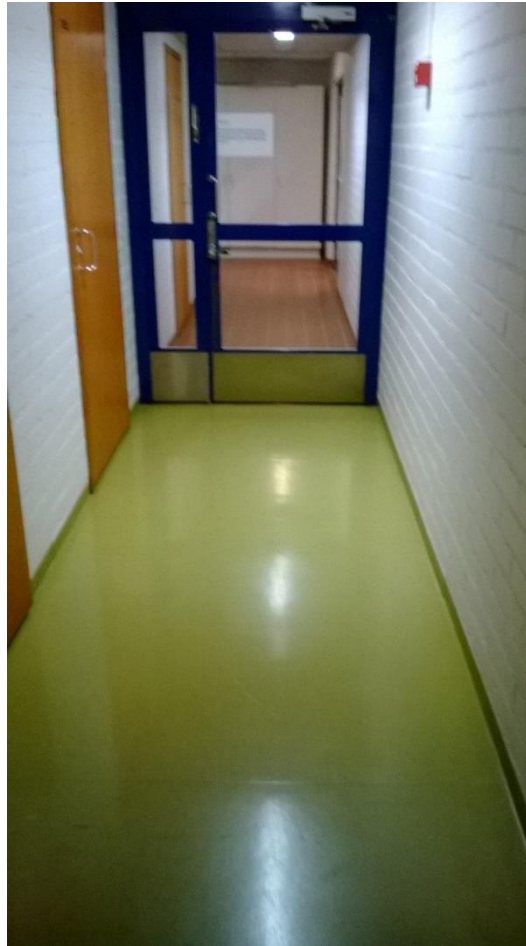


# Häikäistyminen vs. HYVÄ VALAISTUS





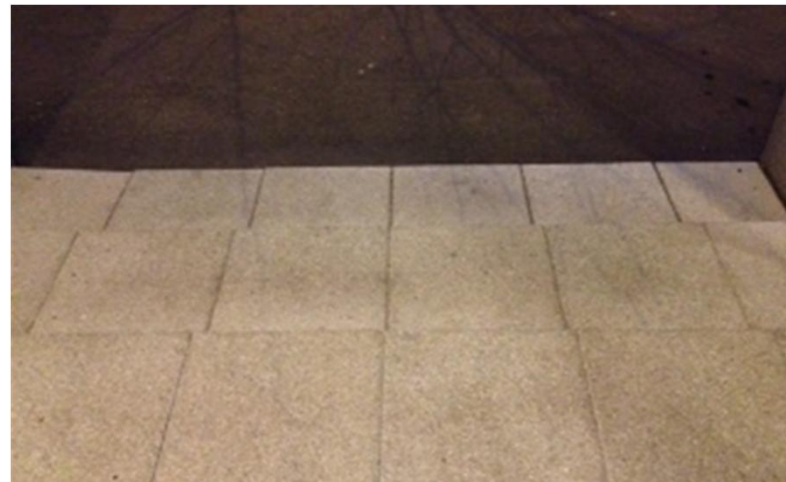
# Matta pintamateriaali vs. kiiltävä



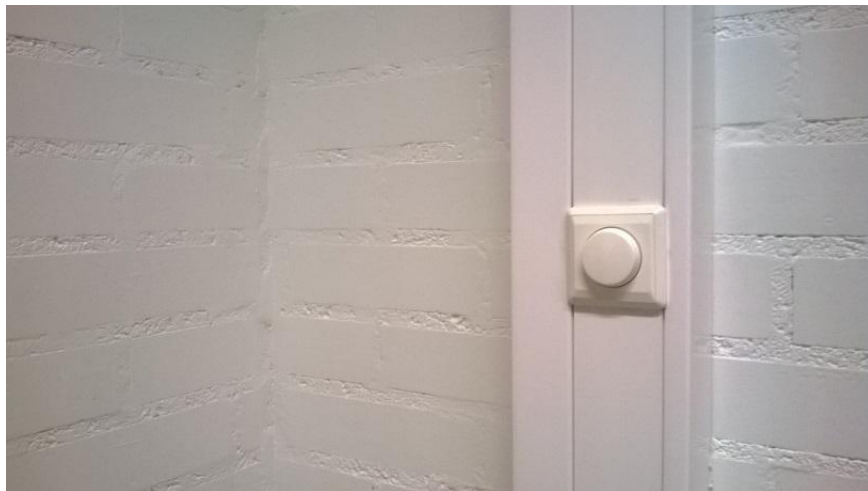
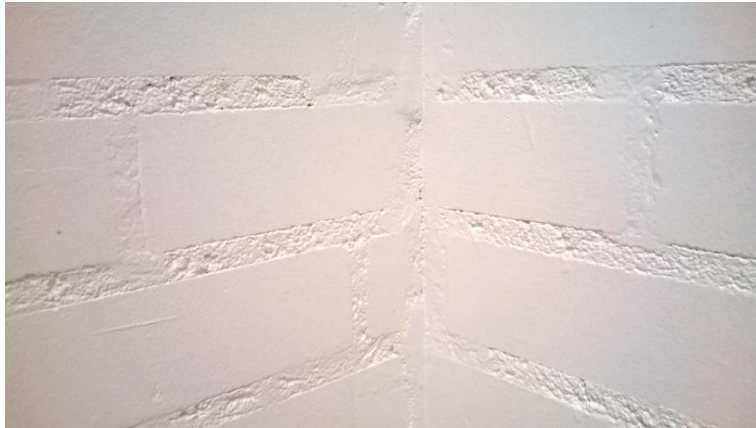
# Asuinympäristön kontrastien lisääminen



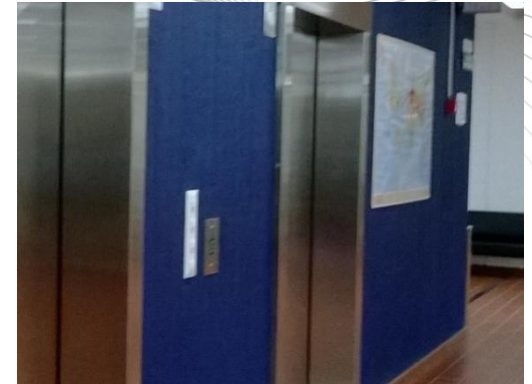
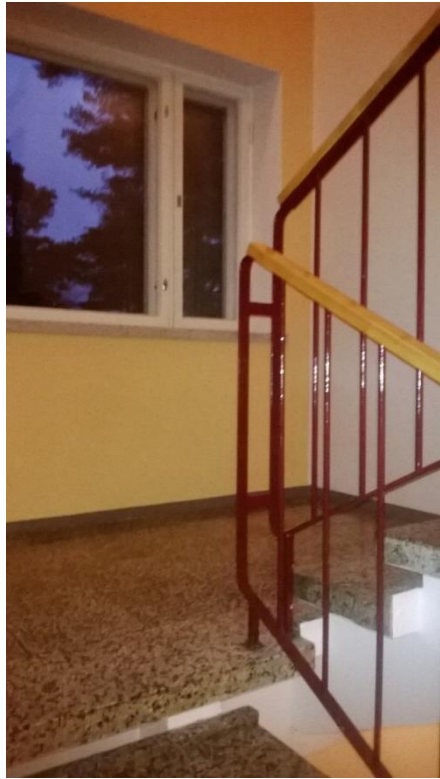
# ...vähän KONTRASTIA rappusissa ja hississä



# ...vähän KONTRASTIA

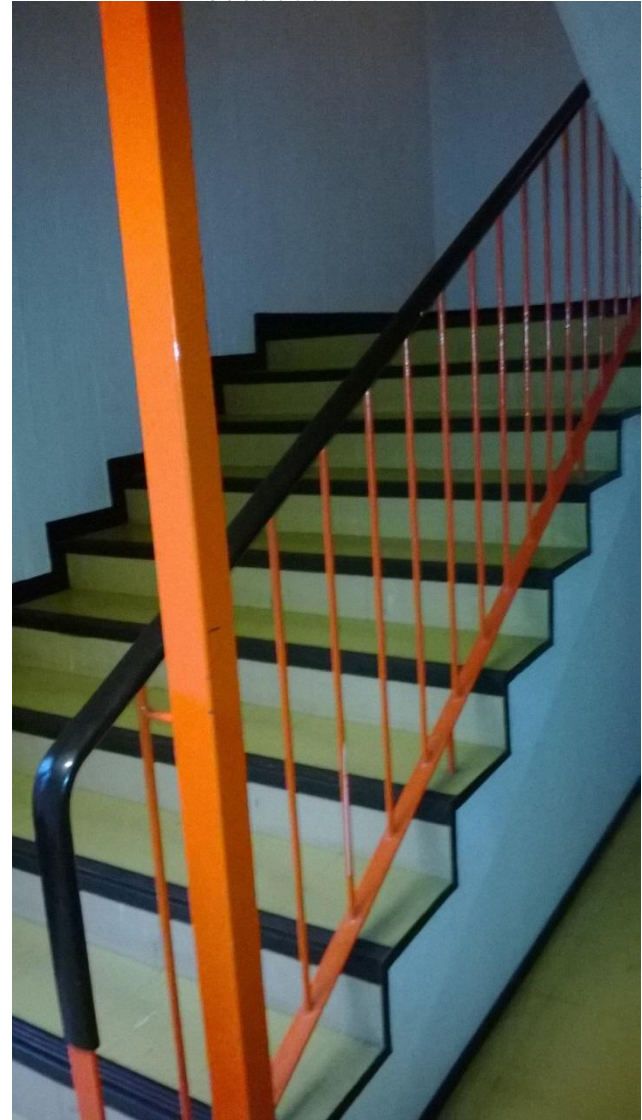
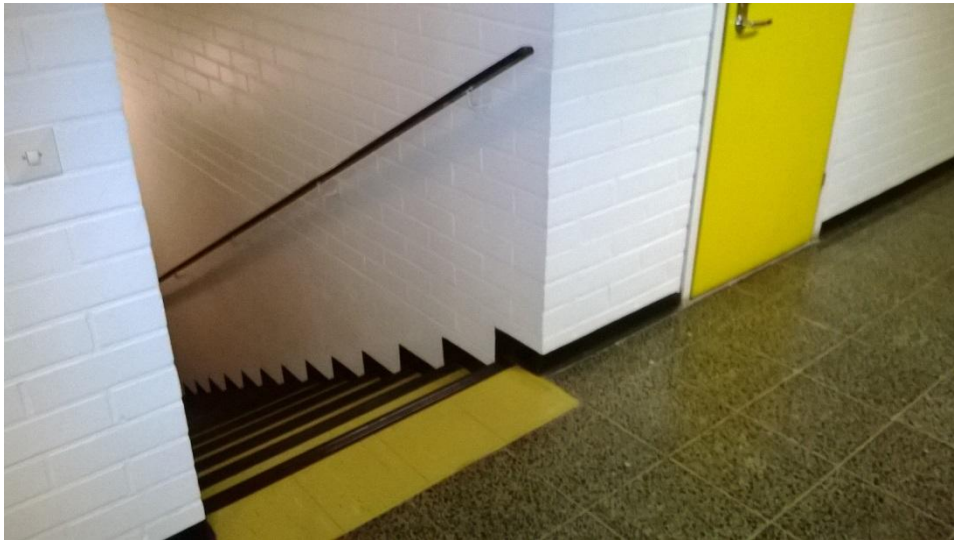


# ...enemmän KONTRASTIA



Kuva: [www.rudus.fi](http://www.rudus.fi)

# ...enemmän KONTRASTIA



*Pienetkin muutokset voivat helpottaa  
meitä havaitsemaan  
toimintaympäristöämme paremmin*

*Asioita pitää katsoa kriittisesti ja  
havainnoida omaa ympäristöä  
tarkkaavaisesti JA epäkohtiin kannattaa  
puuttua*

Kiitos!

Yhteystiedot:

Kajsa.sten@metropolia.fi

hea.metropolia.fi