



ESTEETÖN KOTI JA YMPÄRISTÖ

Tutussa kodissa -hanke

ASUMINEN

- Millaisessa asuinympäristössä haluaisit asua?
- Onko asuntosi turvallinen ja toimiva?
- Koetko yksinäisyyttä tai turvattomuutta?

Näitä asioita on hyvä alkaa miettimään ajoissa ja suunnittelemaan asumista.

Lisätietoa löydät seuraavilta sivuilta mm. kodin turvallisuuden tarkistuslistan

www.vanheneminen.fi

Asumisen pikatesti: www.saaennakoida.fi



ESTEETÖN KOTI

Oman kodin esteettömyyttä on hyvä miettiä ajoissa. Voitko asua nykyisessä kodissasi, jos toimintakyky muuttuisi?

Riittääkö kynnyksen poisto, tukikaiteiden asennukset tai oviaukkojen leventäminen vai pitäisikö tehdä jopa suurempi remontti?

Esteettömyys on toimivuutta. Pystyt tekemään kotona kaikki arjen toiminnot, rentoutumaan, tunnet turvallisuutta sekä tekemään myös mieluisia asioita.

Apua esteettömyyden parantamiseen:

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on maksutonta, neuvojat avustavat remonttitarpeiden kartoittamisessa, suunnittelussa sekä tarvittaessa myös urakoitsijan etsimisessä.

www.vtkl.fi sivustolta saat lisätietoa asiasta.

Korjausneuvonnan puhelinpalvelu p. 09 – 350 860 13



ESTEETÖN KOTI: Piha-alue ja sisäänkäynti

- Piha-alueen tulee olla selkeä ja viihtyisä. Asukas jonka liikkumiskyky on heikentynyt, piha on tärkein ulkoilupaikka.
- Piha-alueella liikkuminen tulee olla helppoa myös apuvälineillä.
- Piha-alueella on oltava hyvä valaistus sekä hyvä kulku sisäänkäynnille, jätepisteelle sekä autopaikalle.
- Kulkuväylien tulee olla kovapäällysteisiä, tasaisia ja luistamattomia.
- Portaiden vieressä tulee olla korvaava portaaton yhteys.
 - Esteettömän kulkuväylän enimmäiskaltevuus on 8 %.
 - Luiska on ensisijainen vaihtoehto alle 1 m korkeuseroissa.
 - Mikäli tasoero on niin suuri, että luiskat muodostuvat kohtuuttoman pitkiä tai tasoero on yli metrin → tulee tason vaihtomahdollisuus turvata hissillä.
- Portaat
 - Portaan minimileveys on 1200 mm.
 - Porrasaskelman korkeus tulee olla 120 mm.
 - Havaittavuuden lisäämiseksi askelmien reunassa tulee olla värikontrastiraita. Korjattaessa portaita hyväksytään myös vain ylimmän ja alimman askelman reunan merkitseminen.
- Portaissa ja luiskissa tulee olla käsijohteet.
- Sisäänkäynti
 - Sisäänkäynnin tulee erottua muusta rakennuksesta ja olla tunnistettava. Tällä otetaan huomioon myös muistiystävällisyys.
 - Sisäänkäynnillä tulee olla hyvä valaistus.
 - Ulko-oven edessä tulee olla tasanne. Vapaata tilaa tarvitaan vähintään 1500 mm x 1500 mm oven avaamiseen tarvittavan tilan lisäksi.
 - Ovenedusritilä ei saa olla liukas, rakojen enimmäisleveys on 5 mm. Ritilän tulisi olla samassa tasossa sisäänkäyntitasanteen kanssa.
 - Kynnyskorkeus saa olla enintään 20 mm. Mikäli mahdollista, kynnykset ja tasoerot tulisi poistaa.
 - Oven tulee olla kevyesti avattava. Oven avaamiseen suositeltava enimmäisvoima on 10 Newtonia (1kg).
 - Hahmottamista auttavat erilaiset ja eriväriset pinnat.

ESTEETÖN KOTI: Porrashuoneet, käytävät, hissit 1/2

- Porrashuoneissa on oltava riittävä valaistus (suositeltava 200-300lux), tarvittaessa liiketunnistimella toimivat. Katkaisimet näkyvillä sekä riittävän matalalla (suositeltava korkeus 1.4 – 1.6m).
- Selkeät pintojen väliset tummuuskontrastit (lattia, seinät, ovet).
- Lattiamateriaali: liukastumista estävä, kestävä ja helposti siivottava.
- Leveät ja kevyesti avattavat ovet. Oven avaamiseen tarvittava voima ei saa ylittää 10 newtonia (1kg).
- Ääntä on hyvä vaimentaa ääntä vaimentamilla materiaaleilla katoissa tai seinissä.
- Liikkumista helpottamiseksi suositus molemmin puolin käytävää olevat käsijohteet.
- Selkeät opasteet ja sopivalla korkeudella. Opasteissa on hyvä ottaa huomioon tummuus- ja värikontrastit.
- Kerrokset voidaan tehdä esim. tunnusväreillä jolloin otetaan huomioon muistiystävällisyys.

ESTEETÖN KOTI: Porrashuoneet, käytävät, hissit 2/2

- Hissi
 - Helposti havaittava ja hissien edessä tarpeeksi vapaata tilaa → halkaisija 1500 mm.
 - Esteettömässä hississä on automaattiovet.
 - Hissin oviaukon suositeltava vapaa leveys on 900 mm.
 - Kutsunapit sopivalla korkeudella (900-1100 mm lattiasta), riittävän suuret (halkaisija väh. 25 mm) sekä painikkeet kohokuvioitu.
 - Hissin on oltava riittävän suuri, jotta apuvälineiden kanssa liikkuva voi sitä käyttää. Hissin sisätilojen vähimmäismitat: leveys 1100mm ja syvyys 1400 mm.
 - Hississä sekä sen edustalla tulee olla hyvä valaistus. Valaistus voimakkuuden suositus 300 lx.
- Portaat
 - Portaissa täytyy olla kunnolliset käsijohteet molemmin puolin. Käsijohteen tulee jatkua yhtenäisenä ja vähintään 300 mm yli portaan alkamis- ja päättymiskohdan. Kiinnitys ei saa estää käden liu'uttamista.
 - Pintamateriaali ei saa olla liukas.
 - Porrasaskelmien tulee olla kaikkien samanlaisia ja saman korkuisia. Porrasaskelman nousu sisätiloissa voi olla enintään 160mm, kun tasoeroa voidaan nousta hissillä.
 - Askelmien etureunassa pitää olla kontrastiraita, jotta askelma on helppo havaita.
 - Portaat tulee valaista hyvin.

ESTEETÖN KOTI: Asuinhuoneisto

- Esteetön asunto koostuu muun muassa esteettömästä wc- ja pesutilasta, leveistä oviaukoista, riittävän suuresta eteistilasta ja keittiöstä, jossa pyörätuolin tai rollaattori käyttäjän on helppo toimia.
→ Kaikki kodin tilat on hyvä arvioida ja poistaa kaikki liikkumisen esteet ja vaaratekijät.
- Sisusta koti väljästi, jolloin siellä on helppo liikkua myös apuvälineiden kanssa. Hyvä miettiä onko kaikki kotona oleva tavara tarpeellista, voisiko luopua ylimääräisistä?
- Pinnat ja materiaalit vaikuttavat asuintilan viihtyisyyteen ja tunnelmaan. Vältä kiiltäviä ja kovia pintoja, nämä vaikuttavat eri aisteihin. Sopivat materiaalit parantavat liikkumisen turvallisuutta.
- Matot, verhot, pehmustetut kalusteet luovat kodin viihtyisyyttä sekä vaimentavat ääniä. Toimintakyvyn heikentyessä on hyvä harkita poistetaanko matot vai siirrytäänkö turvallisempaan malliin.
- Kalusteita valittaessa on hyvä miettiä käyttöä.
 - Valitse sänky, josta on helppo nousta myös toimintakyvyn heikentyessä.
 - Saatavilla on nojatuoleja, joiden mekaniikka auttaa nousemisessa.
 - Istuimet sopivan korkuisia, tukevia sekä käsinojallisia.
- Apukahvoja ja tukikaiteita on hyvä asentaa tarpeen mukaan.
- Pistorasioita on hyvä olla riittävästi ja sijoittaa ne oikealle korkeudelle. Jatkojohtoja tulee välttää.
- Ovien vapaan kulkuaukon oltava vähintään 850 mm.
- Kynnysten korkeus enintään 20 mm, kynnyksien poistoa kannattaa myös miettiä mikäli niitä asunnossa on. Tavallisen kynnyksen voi korvata esimerkiksi kokoon painuvalla kumikynnyksellä. Joskus voidaan joutua turvautumaan luiskaan.
- Hyvä yleisvalo ja sen lisäksi tarvitaan kohdevaloja vaikkapa liiketunnistimella toimivia.
- Asunnon kaikissa kerroksissa tulee olla palovaroitin jokaista alkavaa 60 m² kohti.
- Kodin eri tiloihin on olemassa omia ohjeita, jotka parantavat esteettömyyttä. Lähteistä löydät osoitteet, tutustu niihin tarvittaessa!

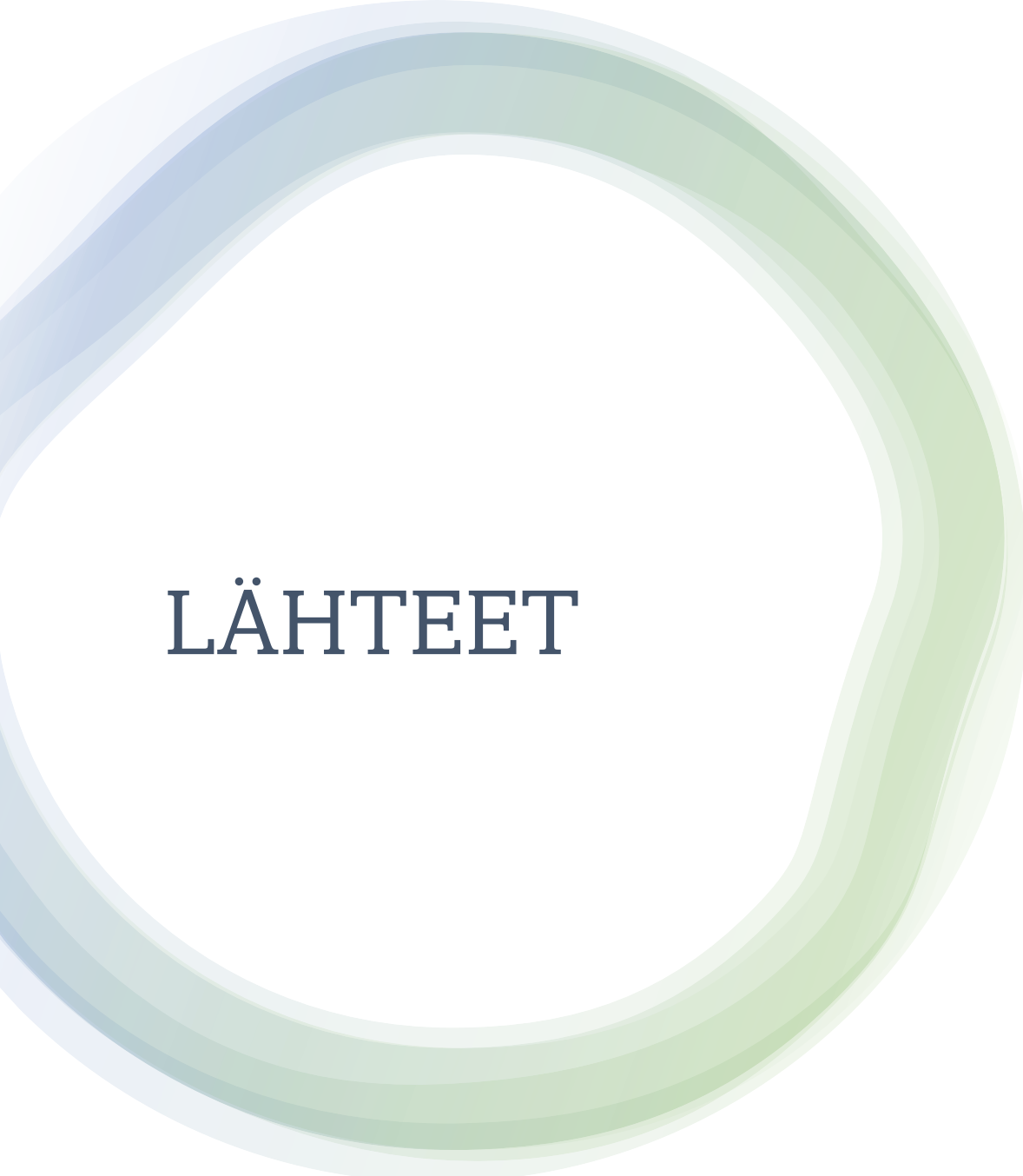
ESTEETÖN KOTI: Turvallisuus

Esteettömät ratkaisut lisäävät turvallisuutta ja mahdollistavat omassa kodissa asumisen mahdollisimman pitkään.

- Testaa palovaroitin joka kuukausi.
- Henkilöille, joilla on näkö tai kuulo heikentynyt on saatavilla erityispalovaroittimia.
- Mikäli asunnossa on tulisija, kannattaa taloon asentaa häkävaroitin.
- Lieden päällä ei saa säilyttää mitään. Turvaliesi ja liesivahti luovat turvaa.
- Poistumistien ulko-ovelle ja parvekkeelle tulee olla esteetön.
- Asunnon ovien ja lukkojen tulee olla helposti avattavissa.
- Huomioi myös:
 - Liukastumisen ja kompastumisen vaarat.
 - Sähkölaitteiden ja -johtojen kunto, vältä jatkojohtoja.
 - Pyykkiä ei saa kuivata kiukaan päällä.
 - Tupakointi sisätiloissa lisää tulipaloriskiä.
 - Vältä oikeita kynttilöitä, käytä mieluiten sähkökynttilöitä.

Itsenäistä selviytymistä arjessa auttavat erilaiset teknologiatuotteet, joita löytyy sivuilta www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/.

Tarkasta kodin turvallisuutesi kerran vuodessa tarkistuslistan avulla, jonka löydät osoitteesta [Asuminen - Vanheneminen.fi](http://Asuminen-Vanheneminen.fi) → kodin turvallisuuden tarkistuslista.



LÄHTEET

- Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö:
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf
- Kilpelä Niina - Esteetön rakennus ja ympäristö – suunnitteluopas
- <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>
- <https://www.hel.fi/helsinkikaikille/fi/ohjeita-suunnitteluun/esteettoman-rakentamisen-ohjeet>
- <https://www.vanheneminen.fi/asuminen>