

# Ikäystävälliset ympäristöt

## – Osallisuutta asuinympäristön kehittämiseen

Voimaa vanhuuteen

Yhteisporinat 12.12.2024

Jere Rajaniemi, Ikäinstituutti

# Esityksen sisältö

- 1) Taustaa ikäystävällisyydestä ja turvallisuudesta
- 2) Turvallisuuskävelyn ohjeistus ja tarkistuslista
- 3) Helsingin pilottikävelyt

# Ikäystävällinen asuinympäristö

- Huomioi iäkkäiden asukkaiden voimavarat ja tarpeet
- Tukee toimintakykyä ja kompensoi siinä ilmeneviä rajoitteita mahdollisimman hyvin
  - Selkeästi hahmottuva ja esteetön
  - Turvallinen, siisti, kunnossapidetty, viihtyisä ja luonnonläheinen
  - Iäkkäille soveltuvia asuntoja ja asumisratkaisuja on tarjolla
  - Liikkuminen on kaikille mahdollista, palvelut saavutettavia, julkinen liikenne sujuvasti käytettävä
  - Yhteisöllinen, asenneilmapiiri mukaan ottava ja hyväksyvä
  - Asioihin pystyy vaikuttamaan
- Iäkkäiden kotona asuminen, osallisuus ja toimintakyvyn ylläpitäminen mahdollistuvat



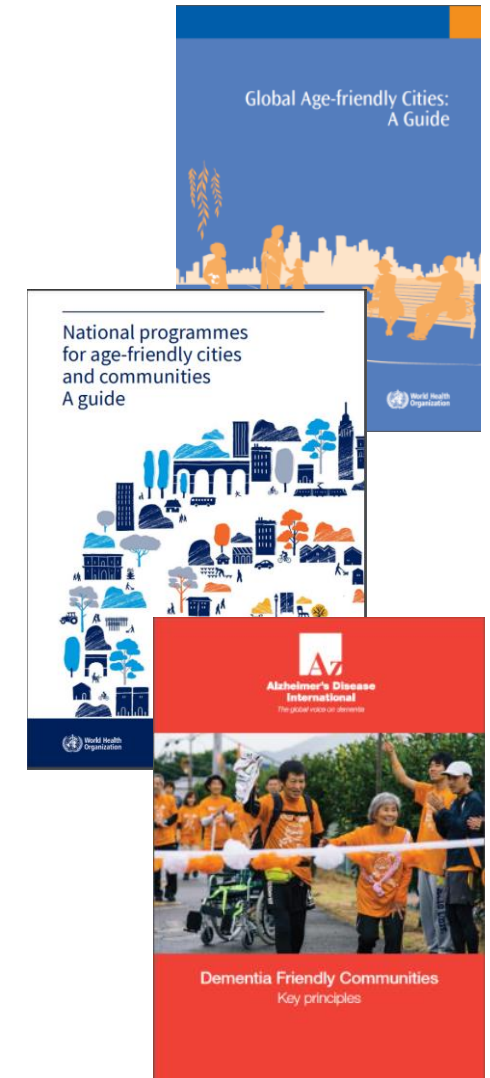
# Ikä- ja muistiystävällisyys maailmanlaajuisina tavoitteina

## Maailman terveysjärjestö (WHO)

- Ikäystävällisten kaupunkien -projekti (WHO 2006–2007): Global Age-friendly Cities: A Guide (2007) <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>
- The Global Network for Age-friendly Cities and Communities (2010–): 1606 kaupunkia ja yhteisöä 53 maasta. Suomesta Tampere, Turku, Kerava, Vaasa, Lahti, Kalajoki, Vantaa
- Age-friendly World <https://extranet.who.int/agefriendlyworld>
- National programmes for age-friendly cities and communities: A guide (2023) <https://www.who.int/publications/i/item/9789240068698>

## Alzheimer's Disease International

- Alzheimer's Disease International 2016. Dementia Friendly Communities. Key principles. <https://www.alz.co.uk/adi/pdf/dfc-principles.pdf>



# Ikääntyneiden turvallisuus

- Turvallisuuteen sisältyy:
  - turvallisuuden tunne
  - elämän ennustettavuus ja luottavainen suhde omaan elinympäristöön
  - uhkien ja riskien poissaolo tai hallittavuus
  - mahdollisuus toteuttaa omia oikeuksia ja vapauksia ilman rikollisuudesta, häiriöistä tai onnettomuuksista johtuvaa pelkoa
  - järjestyksen ja turvallisuuden ylläpito (kontrolliturvallisuus) & turvallisuusriskien ennaltaehkäisy (hyvinvointiturvallisuus).
- läkkäillä keskeistä arjen turvallisuus ja turvallisuuden tunne sekä kotona että asuinalueella.



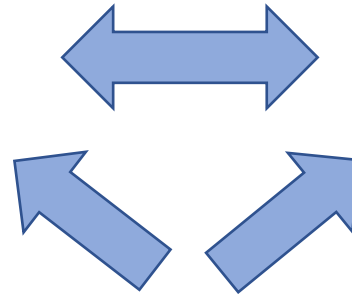
# Turvallisuus ja turvallisuuden tunne

## Liikkumisen turvallisuus

- terveyden ja toimintakyvyn ylläpito
- palveluiden käyttö
- vuorovaikutus

## Sosiaalinen turvallisuus

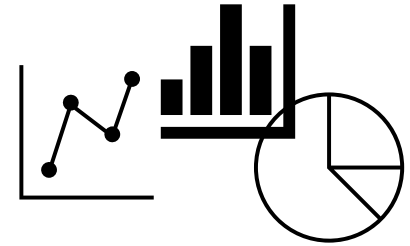
- alueiden ja tilojen käyttö
- osallistuminen, yhteenkuuluvuuden tunne
- tuen ja avun saanti



## Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö

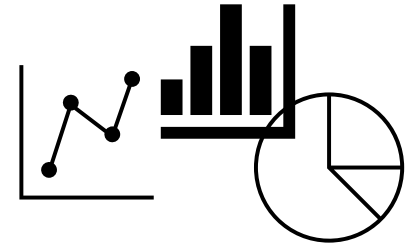
- yhdyskuntarakenne, palvelujen monipuolisuus, sijoittuminen ja saavutettavuus, asuntokannan ja hallintomuotojen monipuolisuus, rakennusten koko ja sijainti
- asuinympäristön esteettömyys ja hahmotettavuus, kunnossapito, opasteet ja valaistus
- kulkuväylien ja kohtaamispaikkojen sijoitus, mitoitus ja materiaalit
- liikennejärjestelyjen toimivuus, julkisen liikenteen palvelut
- toiminta- ja harrastusmahdollisuudet, osallistumismahdollisuudet
- luonnon, viheralueiden, puistojen ja pihojen esteettömyys ja saavutettavuus

# Ikäystävällisten asuinympäristöjen tarve



- 75 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä kasvaa 11 prosentista 18 prosenttiin vuosina 2023–2070 *(Tilastokeskus, väestöennuste 2024)*
- Muistisairaudet yleistyvät iän myötä. Muistisairaus diagnosoidaan vuosittain keskimäärin 23 000 henkilöllä. Yli 150 000 henkilöllä on diagnosoitu muistisairaus. *(Duodecim 2024)*
- 75 vuotta täyttäneistä *(Sotkanet 2024)*
  - kotona asuvia noin 93 % (2023)
  - yksinasuvia noin 45 % (2023)
- 75 vuotta täyttäneistä 65 % asui kaupunkialueilla vuonna 2022 *(Tilastokeskus 2024)*

# Ikäystävällisten asuinympäristöjen tarve



- 75 vuotta täyttäneistä *(Sotkanet 2024)*
  - arkitoimissa kokee vähintään suuria vaikeuksia 28 % (2022)
  - 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevia 27 % (2022)
  - apua riittämättömästi saavia 10 % (2022)
- Lähes puolella 70 vuotta täyttäneistä on asuinympäristössään tekijöitä, jotka haittaavat liikkumista *(Vilkkö ym. 2018)*
- Alttius tapaturmille ja onnettomuuksille kasvaa lihasvoiman, tasapainon, aisti- ja muistitoimintojen heikkenemisen myötä
  - Joka 4. yli 65 v. ja joka 2. yli 80 v. kaatuu vuosittain *(UKK instituutti)*
  - $\frac{1}{4}$  kaatumisista johtuu ympäristöstä *(WHO 2017)*



# Ikäturvallinen asuinalue -opas

- Oppaassa kuvataan ikääntyneiden arjen turvallisuutta asuinalueilla.
- Tarkasteltavana on fyysiseen ympäristöön liittyvä liikkumisen turvallisuus sekä turvallisuuden tunteeseen liittyvä yhteisöllisyys.
- Oppaassa tuodaan esille niitä keinoja ja toimintatapoja, joilla ikäihmiset, kunnat ja järjestöt voivat edistää asuinalueiden turvallisuutta

Rajaniemi J & Rappe E (2022) Ikäturvallinen asuinalue. Opas. Ikäinstituutti & Ympäristöministeriö.

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/01/ikaturvallinen\\_asuinalue\\_2022\\_interactive-FINAL.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/01/ikaturvallinen_asuinalue_2022_interactive-FINAL.pdf)



# lökkäiden turvallisuuskävely

- lökkäät ja muistisairaavat ihmiset voivat itse osallistua asuinalueidensa turvallisuuden kehittämiseen
- lökkäiden turvallisuuskävelyn ohje järjestäjälle + tarkistuslista (Ikäntyneiden turvallisuus asuinalueilla - työryhmä, 2023)
- Testattu kahdella Helsingin asuinalueella (Helsingin Muistiyhdistys, kesä 2023)
- <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/asuinympariston-turvallisuuskavelyn-tarkistuslista/>
- [https://www.spek.fi/wp-content/uploads/2023/06/asuinympariston\\_turvallisuus\\_kavelyn\\_tarkistuslista.pdf](https://www.spek.fi/wp-content/uploads/2023/06/asuinympariston_turvallisuus_kavelyn_tarkistuslista.pdf)
- <https://sisainturvallisuus.fi/tyon-tueksi>



## Asuinympariston turvallisuuskävelyn **TARKISTUSLISTA**



# Turvallisuuskävelyn järjestäminen

- Yhteinen arvioiva kävely auttaa kartoittamaan, mitkä paikat asuinalueella ovat iäkkäiden arjen ja hyvinvoinnin kannalta keskeisiä.
- Kävelyn voivat järjestää esim. taloyhtiö, järjestö, vanhus- tai vammaisneuvosto, kunnan viranomainen tai pelastuslaitos.
- Kohteet ja reitit valitaan yhdessä iäkkäiden kanssa
- Kävelyn aikana kiinnitetään huomioita tekijöihin, jotka vaikuttavat liikkumisen turvallisuuteen sekä vuorovaikutukseen toisten kanssa ja osallistujat täyttävät arviointilomakkeen.
- Kävelyn jälkeen keskustellaan yhdessä havainnoista ja ratkaisuehdotuksista.
- Esiin tulleet havainnot ja kehittämisehdotukset kirjataan ylös ja välitetään toimenpiteitä varten niistä vastaaville toimijoille.
- Tehdyistä toimenpiteistä tiedotetaan osallistujille ja järjestetään seurantakävely toimenpiteiden onnistumisen arviointiin.

# Turvallisuuskävelyn tarkistuslista

## Asuinympäristön tarkistuslista

1. Sisäänkäynti rakennukseen
2. Muut portaat ja luiskat
3. Kulkureitti piha-alueella tai lähiympäristössä
4. Risteykset, suojatiet ja pysäkit
5. Piha-alue ja lähiympäristö



### Asuinympäristön turvallisuuskävelyn **TARKISTUSLISTA**

Tämän listan avulla voit arvioida, kuinka turvallinen asuinympäristösi on ja kuinka helppo siellä on kulkea.

Anna väittämiin oma arviiosi siitä, miten asia mielestäsi toteutuu. Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto. Jos et pysty vastaamaan johonkin kohtaan, jätä se väliin. Lopussa olevaan Lisätietoja-kohtaan voit kirjoittaa tarkennuksia.



Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite ja asunnon numero: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

1. Sisäänkäynti rakennukseen (Nimeä kohde):	Käytän sisäänkäyntiä:		
	<input type="checkbox"/> Päivittäin	<input type="checkbox"/> Muutaman kerran viikossa	<input type="checkbox"/> Harvemmin
_____	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Turvallisuuskävelyn tarkistuslista



**Jos sisäänkäynnissä on portaat:**   

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Portaat ovat helppokulkuiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portaissa on kaiteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarjolla on toimiva luiska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lisätietoja:</b>	<input type="text"/>		

**2. Muut portaat ja luiskat**     
(Nimeä kohde):



Käytän portaita/luiskaa:  Päivittäin  Muutaman kerran viikossa  Harvemmin

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Portaat tai luiskat ovat helppokulkuiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portaat tai luiskat ovat kunnossa myös talvisin (ei lunta eikä liukasta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valaistus on hyvä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portaissa askelmat erottuvat hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portaissa tai luiskissa on kaiteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portaat tai luiskat ovat hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lisätietoja:</b>	<input type="text"/>		



**3. Kulkureitti piha-alueella tai lähiympäristössä**     
(Nimeä kohde):

Käytän aluetta:  Päivittäin  Muutaman kerran viikossa  Harvemmin

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Reitillä on helppo kulkea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitti on riittävän leveä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitillä voi kulkea rollaattorin tai pyörätuolin kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitin pinta on tasainen ja kova (ei kuoppia tai kohoumia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitillä on hyvä pito (se ei ole liukas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitti on talvisin aurattu ja hiekoitettu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitin varrella on riittävästi penkkejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opasteet ovat selkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitti on hyvin valaistu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uskallan käyttää reittiä myös iltaisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lisätietoja:</b>	<input type="text"/>		

**Kulkureittien huolenaiheet:**  

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Reitillä on häiritsevää melua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reitillä on liikumista häiritseviä esteitä, kuten pysäköityjä autoja tai pyöriä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kulkijat, kuten autoliikenne, pyöräilijät tai potkulautailijat, vaarantavat liikkumistani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelkään kaatuvani kävellessäni reitillä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelkään eksyväni reitiltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lisätietoja:</b>	<input type="text"/>		

**4. Risteykset, suojatiet ja pysäkit**   

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Suojateitä on riittävästi sopivissa kohdissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suojatien käyttö on turvallista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Julkisen liikenteen pysäkit ovat helppoja käyttää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Julkisen liikenteen pysäkeillä on penkit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lisätietoja:</b>	<input type="text"/>		

# Turvallisuuskävelyn tarkistuslista

**Risteyksien ja suojaiteiden huolenaiheet:** ! 🍌 ✓

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Pelkään kadun tai tien ylittämistä			
Reunakivetykset haittaavat kulkemistani			
<b>Lisätietoja:</b>			

**5. Piha-alue ja lähiympäristö**  
(Nimeä kohde):

Käyn täällä:  
 Päivittäin  
 Muutaman kerran viikossa  
 Harvemmin

✓ 🍌 !

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
On siisti ja hyvin hoidettu			
Rikkoutuneet kohteet korjataan nopeasti			
On rauhallinen			
Houkuttelee kävelemään			
On luontoa, kasvillisuutta ja istutuksia riittävästi			
On viihtyisiä paikkoja tavata muita ihmisiä ja oleskella			
<b>Lisätietoja:</b>			

**Piha-alueen ja lähiympäristön huolenaiheet:** ! 🍌 ✓

	Kyllä	Jossain määrin	Ei
Näkyvät ilkeiden merkkejä			
Melu häiritsee			
Toiset ihmiset aiheuttavat turvattomuuden tunnetta			
<b>Lisätietoja:</b>			



Lomake on suunniteltu sisäministeriön sisäisen turvallisuuden yhteistoimintamallin ikääntyneiden turvallisuus asuinalueilla -työryhmässä 2023.



# Pilottikävelyiden toteutus

- Osallistujat rekrytoitiin Muistiluotsi-ryhmistä ja päivätoimintaryhmistä
- Lähes kaikilla osallistujilla muistisairausdiagnoosi
- Neljä ryhmää: kaksi Vuosaarella ja kaksi Ruskeasuolla
- Kävelyt toteutettiin kesäkuussa 2023
- Osallistujia yhteensä 26
- Vuosaarella kävelyt onnistuivat paremmin, koska osallistujat myös asuvat siellä









# Havaintoja

- Suojateiden maalaus on monessa kohti hyvin kulunut
- Suojatietä osoittavia liikennemerkkejä oli käännetty/olivat kääntyneet → näkyvyys autoilijoille huono
- Viihtyvyyttä – esimerkiksi isoja puita – toivottiin lisää
- Penkkejä ei voi olla koskaan liikaa – niitä kaivattiin sekä Vuosaarella että Ruskeasuolla





# Havainnot

- Kaivonkannet osittain korkealla
- Esteettömyys toteutui muuten melko hyvin
- Vuosaaressa puhutti metroaseman sotkuinen ympäristö, samoin kulkeminen vilkkaasti liikennöidyn joukkoliikennekadun yli metroasemalta ostoskeskukseen
- Sähköpotkulautoja vihattiin
- Yksikään osallistuja ei kysyttäessä kertonut kokevansa turvattomuutta omassa asuinympäristössään



# Lopputulema

- Kaikki ryhmäläiset olivat erittäin innostuneita tehtävänannosta ja kertoivat katsovansa jatkossa ympäristöä uusin silmin
- Asuinympäristön turvallisuuskävelyn tarkistuslista oli suht' yksiselitteinen, mutta elävä elämä ei aina etene lomakkeen loogisessa järjestyksessä
- Ideaalitalanne olisi koota sopiva ryhmä esim. yhdestä kerrostalosta ja käydä yhteisesti läpi sekä välitön asuinympäristö että asiointiympäristö
- Yhteenvedo havainnoista on toimitettu Helsingin kaupunkiympäristön toimialalle

Kiitos!



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti