



Dementiaa sairastavien henkilöiden hoitokotien suunnittelu – Tarkett Observer

04/2018

Dementia on yleinen syy vanhusten toimintakyvyn alenemiseen ja erityistuen tarpeeseen, ja siksi se on priorisoitu hoitokysymys.

Dementiaa sairastavilla henkilöillä esiintyy ikään liittyviä neurologisia muutoksia, ja heidän kykynsä tulkita ympäristöään on heikentynyt, mikä aiheuttaa huolestuneisuutta.

Huolellinen ja sopeutettu suunnittelu auttaa dementiaa sairastavia henkilöitä luomalla turvallisen ympäristön, joka mahdollistaa hyvän hoidon.

Lattia- ja seinäpintojen valinta on tärkeässä roolissa suunnittelussa.

World Health Assembly käynnisti 2017 globaalin dementian toimenpidesuunnitelman, joka kestää vuoteen 2025.

Suunnitelma tähtää dementiaa sairastavien henkilöiden elämänlaadun parantamiseen sekä potilaiden elämän, perheiden ja yhteiskunnan kuormituksen vähentämiseen.

1. Mikä on dementia?

Dementia on yhteisnimitys erilaisille eteneville neurologisille häiriöille, jotka vaikuttavat muistiin, kognitiiviseen kykyyn, kommunikaatiokykyyn ja käyttäytymiseen. Tavallisin dementian muoto on Alzheimerin tauti, joka aiheuttaa noin 60 – 70 % tapauksista. On kuitenkin olemassa myös muita dementiasairauksia, kuten vaskulaarinen dementia eli verenkiertoperäinen dementia, joka muodostaa 20 % tapauksista.

Näin yleisiä ovat dementiasairaudet:

- Noin 50 miljoonaa ihmistä maailmassa sairastaa dementiaa (2015). Luvun arvioidaan kolminkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä.
- Joka kolmas sekunti joku ihminen maailmassa sairastuu muistisairauteen.
- 10 miljoonaa uutta tapausta ilmenee vuosittain.
- 5 – 8 % yli 60-vuotiaasta väestöstä sairastaa dementiaa.

2. Mitkä ovat suurimmat muutokset ikääntyneiden ihmisten dementiassa?

Tavallisimmat ikään liittyvät muutokset:

- Alentunut näön tarkkuus
- Heikentynyt väriaisti, toisin sanoen väreistä tulee vähemmän teräviä, pastellivärejä on vaikea nähdä ja eri värejä on vaikea erottaa toisistaan.
- Heikentynyt kuulo
- Alentunut kyky kävellä ja liikkua
- Huonontunut lyhytkestoinen muisti

Tavallisimmat dementian oireet (edellisten lisäksi):

- Etenevät muistivaikeudet, jotka kulminoituvat oman tietoisuuden menettämiseen
- Järkeily- ja ymmärrysvaikeudet
- Suunnistusvaikeudet, joiden seurauksena henkilö voi eksyä, käsittää väärin näkemänsä tai yrittää paeta.
- Häiriintyminen taustäänistä
- Vuorokausirytmien häiriintyminen
- Hallusinaatioita ja vaikeuksia arvioida etäisyyksiä (Lewyn kappale -dementia)

Dementiaa sairastavien henkilöiden hoitokotien suunnittelu – Tarkett Observer

3. Miten sisustus ja suunnittelu voivat auttaa dementikkoja?

Sisäympäristön avulla voidaan vähentää muutoksia, joita dementiaa sairastava henkilö kokee.

A. Vahvista arvokkuutta ja riippumattomuutta

Suunnistettavuuden ja opastuksen parantaminen kompensoi näön heikentymistä

Iän myötä ihmisen näkökyky usein heikkenee, ja tulee muita ongelmia, jotka pienentävät silmän näkökenttää. Näköön vaikuttavat myös erilaiset muistisairaudet, jotka vaikeuttavat:

- pastellivärien näkemistä
- näetyn tulkitsemista, kuten vahvat värit tai kiiltävät lattiapinnat.
- tilakäsitystä ja kolmiulotteista näkökykyä.

Suosituksia:

1. **Kontrastimerkinnot.** NCS-määritysten mukaisten värien valoisuuskontrastin tulisi olla vähintään 0,40 kontrastimerkinnot ja ympäröivän pinnan välillä. Valoisuusarvo riippuu materiaalin värisävystä.
2. **Värit.** Käytä voimakkaita värejä luomaan vastakohtia ja syvyyttä, vältä pastellivärejä. Tummat värit voidaan tosin kokea esteinä tai reikinä, joten niitä tulisi välttää.
3. **Valaistus.** Lisää sisäympäristön valaistuksen voimakkuutta vähintään 300 luksiin, jolloin näkyvyys paranee. Yhdistele luonnollista valoa ja keinovaloa, jotta voit luoda yhtenäisiä valotasoja ja vähentääkseen varjoja, jotka voidaan tulkita esteiksi. Vältä aina kiiltäviä ja heijastavia pintoja.

Luo kodikas ympäristö

Dementiaa sairastaville henkilöille on tärkeää asua kodikkaassa ja tutunomaisessa ympäristössä, joka ei muistuta sairaalaa tai laitosta. Muutto omasta kodista hoitokotiin on suuri muutos, joka voi osaltaan pahentaa oireita ja nopeuttaa sairauden etenemistä.

Siksi on tärkeää luoda mahdollisimman tutun oloinen ja kodikas ympäristö. Värien ja tyylien valinta riippuu myös kulttuuritekijöistä ja henkilökohtaisista mieltymyksistä.

Suosituksia:

- **Kuviot.** Käytä latioita, joissa on pehmeät kuviot. Näin ne eivät tunnu tyyppillisiltä hoitolaitosten lattioilta, ja vähentävät hämmennystä ja väärinkäsityksiä. Lattiassa oleva kaistale voi näyttää esteeltä tai portaalta. Vältä ympyröitä tai neliöitä sisältäviä kuviota lattiassa, koska ne voivat vaikuttaa pysäytysmerkeiltä tai rei'iltä lattiassa.
- **Käytä kodinomaista sisustustyyliä** kuten puukuviota lattiassa. Jos käytät pilkullisia kuviota, varmista, että niissä on pehmeät värisävyt ja vähäinen kontrasti. Muuten dementiaa sairastavat henkilöt voivat luulla, että heidän täytyy poimia pisteet pois lattialta.
- **Pintarakenteet.** Käytä mattapintaista lattiaa. Kiiltävät pinnat voivat aiheuttaa hämmennystä ja huolta, koska ne voidaan kokea liukkaina tai märkinä.
- **Kodinomainen ympäristö.** Käytä sisustusta, joka saa aikaan kodikkaan tunteen eikä muistuta sairaalaa tai hoitolaitosta. Vältä peilejä huoneissa, koska vaikeasta dementiasta kärsivät ihmiset eivät tunnista itseään, mikä voi herättää hämmennystä.

Auta löytämään oikeaan paikkaan

Dementiaa sairastavien ihmisten on usein vaikea hahmottaa huonetiloja. Heillä on myös haasteita löytää oikeaan paikkaan, hahmottaa esineet taustasta ja erottaa olennainen tieto epäolennaisesta.

Suosituksia:

1. **Tilojen suunnittelu.** Vältä pitkiä käytäviä ja yhdenäistä, toistuvaa vaikuttavaa kuviota.
2. **Kyltit ja kuvat.** Vältä lyhenteitä ja lukuja. Käytä niiden sijaan kuvia, maalauksia, hahmoja tai henkilökohtaisia asioita (esimerkiksi makuuhuoneen ovesa), jotka auttavat asukkaita tunnistamaan tilat ja muistamaan oikean reitin. NCS-valoisuuskontrastin tulisi olla vähintään 0,40 kuvan/kyltin ja taustan välillä.
3. **Lattia.** Käytä materiaaleja, pintoja ja värejä, jotka erottavat huonepinnat toisistaan johdonmukaisella tavalla ja selkeyttävät eri alueiden toimintoja. Käytä lattian ja seinien välillä kontrastimerkintää, joka on vähintään 0,40 NCS-järjestelmän mukaan, jotta tilanhahmotus helpottuu.

Dementiaa sairastavien henkilöiden hoitokotien suunnittelu – Tarkett Observer

B. Luo turvallinen ympäristö

Minimoi ahdistus ja hämmennys. Ehkäise kaatumis-
onnettomuudet, ja rajoita pääsyä tiloihin, joissa
asukkaiden ei pitäisi olla, kuten henkilökunnan tilat.

Suosituksia:

1. **Kuviot.** (katso yllä oleva "1. Kuviot" kohdassa "Luo kodikas ympäristö").
2. **Värit.** Käytä tummia värejä luomaan visuaalisia esteitä sen sijaan, että käyttäisit fyysisiä esteitä. Näin voit hienovaraisin keinoin rajoittaa pääsyä tiloihin, joissa asukkaiden ei pitäisi olla, kuten lääkehuone.
3. **Lattia.** Käytä liukastumista ehkäisevää lattiaa tilassa jossa asukkaat kulkevat paljain jaloin. Voit varoittaa "vaarasta" esim. ennen portaita käyttämällä taktiilisia ja kontrastivärisiä pysäytyspintoja. NCS:n mukaisen valoisuuskontrastin tulisi olla vähintään 0,40 porraskelman ja -kulman välillä sekä ensimmäisessä ja viimeisessä askelmassa.

C. Stimuloi kognitiivisia kykyjä

Jotta ikääntymisen negatiivisia vaikutuksia voitaisiin hidastaa ja siten parantaa dementiaipotilaiden hyvinvointia, on tärkeää stimuloida muistia ja aisteja yleisesti.

Suosituksia:

1. **Muisti.** Käytä tuttuja esineitä, kuvioita, sisustusta tai musiikkia muistin stimulointiin.
2. **Vahvista uteliaisuutta.** Jotta voit auttaa asukkaita tunnistamaan ympäristönsä ja vähentämään tarvetta kuljeskella ympäriinsä (dementiaa sairastavat kävelevät ympäriinsä paljon), voit hyödyntää taidetta, kontrastivärisiä huonekaluja sekä sensorisia pintoja ja kulkuopastuksia.
3. **Säilytä vuorokausirytmä.** Valo auttaa stimuloimaan vuorokausirytmä ja kehon omaa kelloa. Tämä voi vähentää yöllistä kuljeskelua, joka on tavallinen ilmiö dementiaipotilailla. Luonnonvaloa tulee käyttää niin paljon kuin mahdollista. Myös keinovalo (yli 1000 luksia) voi vahvistaa hereilläoloajan ja unen rytmä, kun sitä käytetään yhdessä luonnonvalon kanssa. Tämä voi edistää kognitiivisten kykyjen parantumista.

D. Hygienia ja puhtaus

Hygienia ja puhtaus ovat tärkeitä, kun halutaan luoda hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tiloja. Epäsiistin tai likaisen näköinen hoitokoti voi antaa vaikutelman huonosta hoidosta tai laiminlyönnistä. Infektioiden leviämisen estäminen on erittäin tärkeää hoitokodeissa, koska vanhemmilla henkilöillä voi olla jo muutenkin heikko terveys.

Suosituksia:

1. **Lattia- ja seinäpintojen** tulee olla helposti puhdistettavia ja hygieenisä sekä kestävä tahroja ja puhdistus- ja desinfiointiaineita. Tiiviit ja sileät pinnat helpottavat siivousta.
2. **Seinälle nosto ja saumojen hitsaus.** Kaikkiin terveydenhoidon tiloihin suositellaan lattianpäällysteitä, jotka voidaan nostaa seinälle ja hitsata saumoista.