



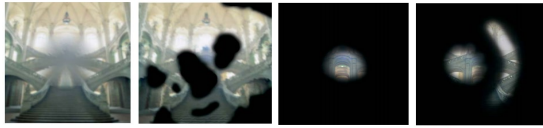
Yli 80-vuotiaiden osuus väestöstä oli 4 % vuonna 2010, mutta tulee olemaan 12 % 2050. Siksi myös tukea ja apua tarvitsevien henkilöiden osuus kasvaa.

Lattia on tärkeä osa vanhusten asumisen suunnittelua, jotta voidaan luoda hyvinvointia ja hyvä ympäristö jossa voidaan vanheta arvokkaasti.

## 1. Iän myötä tapahtuvat suuret muutokset

Tavallisimmat iän mukanaan tuomat muutokset ovat:

**Alentunut näön tarkkuus**, joka johtuu silmän linssin eli mykiön kellastumisesta tai muista syistä (70 – 75 % siitä mitä käsitämme tulee näkökyvyn kautta).



**Huonontunut väriaisti** toisin sanoen väreistä tulee vähemmän teräviä ja henkilöllä on vaikeuksia nähdä pastellivärejä tai erottaa värejä toisistaan.



Normaali näkö vs. iäkkään näkö (mykiö kellastuu)

**Alentunut kuulo** on 40 prosentilla kaikista 60 – 70 – vuotiaista ja 50 prosentilla yli 80-vuotiaista henkilöistä. Seurauksena voi olla suurempi riski kaatua (koska korvan kyky käsitellä ääniä auttaa henkilöä suunnistamaan) sekä sosiaalinen eristäytyminen.

**Vaikeudet siirtää kognitiivisia toimintoja fyysisiksi liikkeiksi**, mikä voi huonontaa kykyä seisoa, kävellä ja säilyttää tasapaino.

### Aistien heikkeneminen.

Kun ihmisen aistit toimivat huonommin, esim. alentunut näkö tai kuulo, tulee vanhemmista ihmisistä helposti vähemmän aktiivisia, heille tapahtuu enemmän kaatumisongelmia, heidän itseluottamuksensa huononee ja kognitiiviset kyvyt alenevat.

## 2. Mitä tarkoittaa hyvä vanheneminen?

Hyvä vanheneminen vanhusten hoitokodissa tarkoittaa, että asukas saa:

- säilyttää arvokkuuden ja riippumattomuuden, kodikkaassa ympäristössä, joka on suunniteltu ja sopeutettu niin että voidaan selvitä ikään liittyvien vaivojen kanssa.
- turvallisen ympäristön joka vahvistaa itseluottamusta. Kun voi tuntea itsensä varmaksi ja uskaltaa liikkua, on paremmat edellytykset säilyttää kognitiiviset kyvyt.
- kognitiivisia kykyjä stimuloivan ympäristön, joka taas vähentää ikään liittyvää toimintakyvyn huononemista.
- puhtaat ja raikkaat tilat ja ympäristön.

Lattia voi toimia sensorisesti stimuloivana elementtinä, joka auttaa vanhempia ihmisiä havainnoimaan ja tulkitsemaan ympäristöään niin, että he saavat itseluottamusta olla aktiivisia ja avusta riippumattomia niin pitkään kuin mahdollista.

## 3. Aistien stimulointi

Vanhusten hoitokoti ei saisi tuntua sairaalalta tai hotelleilta. On tärkeää luoda turvallinen ja kodikas ympäristö, jossa ihmisillä on mukava ja itsenäinen olo.

Lattian rooli voi olla suuri sensorisen tietoisuuden parantamisessa. Oikean materiaalin valinta voi parantaa asukkaan visuaalista, akustista ja taktiillista mukavuustasoa. Se voi myös stimuloida aisteja ja parantaa kognitiivista kykyä.

### Luo kodikas ympäristö

Kannattaa keskittyä käyttämään suunnittelu-teemoja, jotka muistuttavat vanhoista muistoista ja ympäristöistä. Puupinnat, keraamiset laatat, tekstiilit ja lämpimät värit voivat luoda kodinomaisen ja turvallisen tunteen.

## Hyvä akustiikka

Henkilöt joilla on alentunut kuulo tarvitsevat hiljaisen ympäristön voidakseen olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Melu on yleinen rauhattomuuden syy. Keraamiset laatat ja kivilattiat heijastavat ääniaaltoja, kun taas pehmeät lattiat imevät niitä ja vaimentavat siten melua.

## 4. Liikkuvuuden parantaminen

Hyvä tasapaino on kriittinen vanhoille ihmisille, koska se edesauttaa aktiivista ja riippumatonta elämää. Tasapainon säilyttäminen vaatii kolmen eri reseptorin viestejä: näön, proprioseptisten (asento- ja liikeaistiin liittyviä) ja vestibulaarisen järjestelmän (sisäkorva).

Koska näkökyky huononee ja näkökenttä kaventuu iän myötä, on tärkeää auttaa iäkkäitä henkilöitä visuaalisen hahmotuksen kanssa. Lattia voi parantaa vanhempien ihmisten itseluottamusta, koska he pystyvät havainnoimaan ja käsittämään ympäristönsä paremmin.

### Opastaminen kontrastien avulla

Kontrastimerkintä - joka tarkoittaa riittävää valoisuuseroa ympäröiviin pintoihin - helpottaa tärkeiden kohteiden erottamista ja löytämistä. Kontrastien eli pintojen välisen valoisuusarvojen eron tulee olla vähintään 0,40 (NCS-valoisuudet) seinän ja lattian välillä, jotta asukkaan on helpompi kulkea esimerkiksi käytävässä. Kontrastiväreihin perustuvat visuaalinen opastenuha auttaa liikkumaan tiloissa.



Portaiden, ramppien ja päätyvien pintojen merkitseminen kontrastivärein on tärkeää turvallisuuden kannalta.

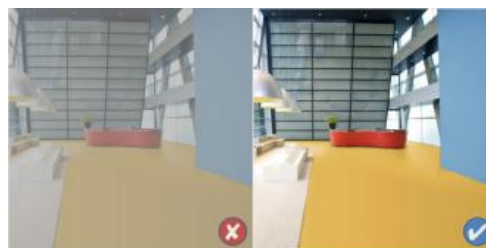
### Mattapinnat ehkäisevät häikäisyä

Mattapintainen lattia, jonka valonheijastusarvo on 20 - 40 %, yhdistettynä valonlähteeseen jonka häikäisy-määrää kuvaava UGR-arvo (Unified Glare Rating) on 19 – 22, aikaansaava hyvän visuaalisen mukavuuden ja vähentää heijastuksen riskiä. Valaistuksen tulisi myös aikaansaada jatkuva intensiteetti (luminanssitasapaino) 0,4 - 0,7 U0 pinnasta riippuen, jotta ehkäistään varjojen muodostuminen.

Tila	Suosittelut luminanssitasapaino (U0)
Vastaanotto	0,6
Käytävät	0,4
Portaat	0,4
Kylpyhuone (yleinen valo)	0,4
Kylpyhuoneen kaappi	0,4
WC	0,4
Ruokailutila (yleinen valo)	0,4
Pöytävalo	0,4
Yleiset tilat (aktiiviteetteihin)	0,4
Lepuhuone	0,4
Lukunurkkaus	0,4
Hoitohuone	0,7

### Värit helpottavat ympäristön hahmottamista

Valolla on suora vaikutus värien kokemiseen, siksi suunnittelussa tulisi huomioida värinostokyky- eli Ra-indeksi. Jotta värit tulisivat parhaiten esiin, tulisi valon Ra-indeksin olla 90. Mikäli se on alle 70, eivät värit toistu hyvin.



RA 70

RA 90

### Kaatumisten ennaltaehkäisy

**Märkätiloissa** tulisi käyttää liukastumista ehkäisevää turvalattiaa.

**Portaiden** askelmakulmassa tulee käyttää kontrastiväriä ja liukastumista ehkäisevää pintaa. Ensimmäisessä ja viimeisessä portaassa pitäisi olla vähintään 0,4 NCS-väriero.



Taktiiset varoituspinnaat lattiassa näyttävät portaikon alkamis- ja loppumiskohdat.

### Valaistuksen voimakkuutta lisäämällä

saavutetaan yhtenäinen valoisuusintensiiteetti ja estetään varjoisten pintojen syntymisen. Näin ehkäistään väärinkäsityksiä ja luodaan turvallisempi ympäristö. Vanha silmä tarvitsee vähintään 2 kertaa enemmän valoa kuin nuori.

