

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Koti- ja hoitoympäristö

Kodin merkitys vanhukselle on kiistaton. Koti on enemmän kuin asunto ja seinät: se on myös kanssakäymisen paikka ja mielen koti. Kodin merkitys perustuu tuttuuteen, emotionaaliseen turvaan ja toiminnalliseen vapauteen. Muistin heikentyessä vanhus selviytyy arjesta rutiinien avulla tutussa ympäristössä pitkään.

Vanhuksen kotona asumisen tukeminen on tarkoituksenmukaista ja järkevää niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta. Vanhuksen toimintakyvyn heikentyessä kotona asumisen tulisi olla hänen oma valintansa. Uudisrakentamisessa olisi huomioitava, että ihmisen tulisi pystyä asumaan omassa kodissaan ja tutussa ympäristössä elämänsä kaikissa vaiheissa.

On tärkeää, että vanhus tuntee olonsa kotona turvalliseksi. Asumisessa tulisi korostua esteettömyys. Vanhuksille pitäisi olla tarjolla houkuttelevia itsenäisen ja esteettömän asumisen vaihtoehtoja. Tavoitteena on, että ihmiset ryhtyisivät oma-aloitteisesti ajoissa suunnittelemaan vanhuuttaan ja järjestäisivät itselleen tarkoituksenmukaiset asuinolot. Lisäksi on huomioitava, että vanhusten asuntojen pitää usein soveltua myös hoitajien työskentelytiloiksi tilanteissa, jossa vanhuksset eivät selviydy itsenäisesti omassa kodissaan vaan tarvitsevat hoitajan tukea ja apua.

Uudisrakentamista määräävät erilaiset esteettömyyttä korostavat säännökset, jotka eivät ole ohjanneet rakentamista aikaisemmin. Monet turvallisuuteen ja asunnossa liikkumiseen liittyvät ongelmat ja epäkohdat voidaan korjata kohtuullisin kustannuksin. Kunnat auttavat vanhuksia tällaisissa asunnonmuutostöissä. Tavallisia muutostöitä ovat kylpyhuoneen ja keittiön muutostyöt, ovien leventäminen, kynnysten poistaminen ja luiskien rakentaminen. Vaikeavammaiselle henkilölle korvataan asunnon muutostöistä ja asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta aiheutuvat kulut. Korvattavia välineitä ja laitteita ovat muun muassa turvahälytyslaitteet, hissit, tekstipuhelimet ja induktiosilmukat.

Vaikeavammaiset vanhuksset voivat saada tukea asunnon muutostöihin, jos liikkuminen ja omatoimisuus vakituisessa asunnossa tuottavat erityisiä vaikeuksia vamman tai sairauden vuoksi. Tässä yhteydessä niillä tarkoitetaan vamman vaatimia välttämättömiä muutostöitä asunnossa ja sen välittömässä lähiympäristössä. Välttämättömät muutostyöt ovat vammaiselle maksuttomia. Myös muutostöiden suunnittelu ja esteiden poistaminen lähiympäristöstä korvataan. Päätöksen muutostöiden myöntämisestä tekee kunnan vammaispalveluiden sosiaalityöntekijä. Muutostöiden arvioinnissa käytetään apuna muun muassa apuvälinelainaanon työntekijöiden osaamista.

Vanhuksen hoitoympäristö koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista olosuhteista.

Fyysiseen hoitoympäristöön kuuluvat paikan sijainti, hoitoympäristön tila ja muoto, tilojen järjestely, ulkonäkö ja sisustus sekä näiden tekijöiden aikaansaama tunnelma. Tunnelmaan vaikuttavat arkkitehtoniset elementit, kuten valaistus, seinät, lattiat, ikkunat, huonekalut ja esineet, sekä näiden väliset suhteet ja keskinäinen järjestys. Lämpötila, erilaiset hoitolaitteet, apuvälineet ja hälytysjärjestelmät kuuluvat myös fyysiseen hoitoympäristöön. Äänet ovat osa ympäristöä; erilaisten äänien ja hiljaisuuden tulee olla keskenään tasapainossa ja niiden rytmityksen pitää olla vanhuksen säädeltävissä. Nämä fyysisen ympäristön tekijät ovat yhteydessä psykososiaaliseen ympäristöön. Fyysiseen hoitoympäristöön liittyy myös esteettisyys, johon luetaan luonto, valo, värit, harmonia, taide sekä erilaiset symbolit ja esineet. Esteettisesti kaunis ympäristö kunnioittaa vanhusta.

Psykososiaalinen ympäristö muodostuu kannustavasta, toimintakykyä tukevasta ja erilaisuutta kunnioittavasta ilmapiiristä. Psykososiaalinen ympäristö mahdollistaa vanhukselle yhteistyökykyisen toiminta- ja asuinympäristön, jossa vanhus voi osallistua aktiivisesti erilaiseen toimintaan.

Esteetön ympäristö

Vanhusten toimintakykyä voidaan parantaa kehittämällä asumisympäristöjen esteettömyyttä. Hyvin suunniteltu esteetön ympäristö edistää vanhuksen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Se vähentää apuvälineiden tai avustajien tarvetta ja pienentää tapaturman riskejä. Näin vanhuksen omatoimisuus ja tasa-arvo lisääntyvät.

Esteettömyydellä tarkoitetaan vanhusten mahdollisuuksia sujuvaan osallistumiseen arjen askareissa, harrastuksissa, kulttuuritoiminnassa ja opiskelussa. Esteettömyys mahdollistaa sen, että vanhuksella on saatavilla erilaisia palveluja ja hän pystyy käyttämään tarvitsemiaan välineitä. Lisäksi vanhus pääsee tiloihin, jossa annetaan tietoa, joka on pohjana häntä itseään koskevassa päätöksenteossa. Fyysisen ympäristön esteettömyys tarkoittaa kaikille käyttäjille toimivaa turvallista ja miellyttävää rakentamista, jolloin tiloihin ja kerrostasoihin on helppo päästä. Tilat ja niissä olevat toiminnot ovat mahdollisimman helppokäyttöisiä ja loogisia.

Esteetön ympäristö soveltuu esimerkiksi liikuntaesteiselle ja aistivammaiselle vanhukselle. Ympäristössä ei ole portaita eikä tasoeroja ja siinä pystyy hyvin liikkumaan pyörätuolilla tai kävelytelineellä. Esteettömässä ympäristössä huomioidaan myös valaistus, värit, materiaalit ja akustiikka. Esteettömässä ympäristössä kiinnitetään huomiota siihen, että vanhus pääsee esteettömästi ja helposti erilaisten sosiaalisten toimintojen, palvelujen ja informaatiolähteiden piiriin. Ympäristö on tällöin hänelle toimiva ja helppokäyttöinen.

Vanhuksen kodin tai hoitoympäristön esteettömyyttä ja turvallisuutta parannetaan erilaisilla muutostöillä ja apuvälineillä. Lisäksi geronteknologia tukee vanhuksen omatoimisuutta ja osallisuutta. Geronteknologiaa ovat esimerkiksi turvarannekkeet ja muut erilaiset muistutus- ja valvontajärjestelmät.

Turvallinen ympäristö

Vanhuksen asuin- ja hoitoympäristöjen turvallisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Paloturvallisuus on huolehdittava lainsäädännön ja ohjeiden mukaisesti. Vanhuksen tapaturmien ja onnettomuuksien ehkäisy on osa turvallisuuden edistämistä. Hoitajan haasteena on sovittaa yhteen vanhuksen yksityisyys ja itsemääräämisoikeus ja turvallisuudesta huolehtiminen.

Vanhuksen kodin ja hoitoympäristön turvallisuutta voidaan parantaa konkreettisilla toimenpiteillä, joilla voidaan vaikuttaa vanhuksen tapaturmariskin pienenemiseen sekä sisällä että ulkona. Koti ja hoitoympäristö tulee arvioida turvallisuuden näkökulmasta ja tarvittaessa aloittaa erilaiset korjaus- ja muutostyöt. On tärkeää varmistaa vanhukselle mahdollisimman turvalliset kulkureitit. Tarvittaessa poistetaan kynnyksiä ja portaat merkitään selkeästi ja niiden etureunaan asennetaan liukuesteet. Erilaiset kaiteet ja tukikahvat ehkäisevät hyvin tapaturmia. Riittävä valaistus helpottaa vanhuksen liikkumista. Kodin ja hoitoympäristön järjestys vaikuttaa turvallisuuteen. Usein käytettävät tarvikkeet ja esineet kannattaa säilyttää alhaalla ja harvoin tarvittavat yläkomeroissa. Vanhusta tulee muistuttaa kunnollisten tukevien taloustikkaiden tarpeellisuudesta. Turvapuhelin on erittäin hyvä apuväline yksin asuvalle vanhukselle. Sillä hän saa tarvittaessa yhteyden turvapalveluun tai läheiseensä.

Vanhusta tulee ohjata jalkineiden valinnassa. Jalkineisiin voidaan asettaa ulkokäyttöön tarkoitettuja liukuesteitä.

Kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyssä on tärkeää huomioida sekä **ulkoisia että sisäisiä riskitekijöitä**. Liukkaus on tärkein ulkoinen vaaratekijä. Vanhuksille sattuu usein liukastumisia. Ennaltaehkäisevässä toiminnassa huolehditaan siitä, että ulkona piha-alueet ja ulkoilureitit ovat hiekoitettuja, vanhusten kenkiin asetetaan tarvittaessa liukuesteitä ja huolehditaan, että heidän kenkensä ovat tukevut ja hyvät. Huomiota kiinnitetään jalkineiden pohjamateriaaliin ja niiden pitävyyteen. Sisällä kaatumisia ennaltaehkäistään liukastumista estävillä lattiamateriaaleilla. Etenkin pesutilojen lattiamateriaalit ovat erittäin haasteellisia, koska pesutilat ovat sisällä liukastumisen kannalta vaarallinen paikka. Sisätiloissa turvallisuutta lisääviä tekijöitä ovat myös liukuesteet mattojen alla tai matot laitetaan osaksi huonekalujen alle, madalletut kynnykset, irtoesineiden ja sähköjohtojen poistaminen liikkumisväyliltä, erilaiset tukikaiteet, rannehälyttimet, hyvä valaistus ja tarvittaessa valvonnasta huolehtiminen. Pienet irralliset matot kannattaa poistaa lattialta kokonaan. Irralliset johdot kiinnitetään seinälistoihin, pois lattioilta.

On hyvä muistaa, että sisällä vanhuksen vaarallisin matka on vuoteesta wc:hen siirtyminen. Vanhus nousee usein vuoteesta hämärässä ja liian nopeasti. Tässä tilanteessa tapaturmariski kasvaa huomattavasti, mikäli vanhuksella on huimausta. Näin ollen wc-reitti on rakennettava turvallisesti esimerkiksi edellä mainituilla keinoilla eli erilaisten tukikaiteiden avulla, luistamattomilla lattiamateriaaleilla ja poistamalla esineet, joihin vanhus voi kompastua.

Sisäiset kaatumistapaturmien riskitekijät liittyvät vanhuksen huonoon toimintakykyyn, esimerkiksi vähäisen liikkumisen aiheuttamaan lihasheikkouteen, ortostaattiseen verenvähen laskuun, erilaisiin sairauksiin ja lääkkeiden käyttöön. Lisäksi äkilliset kuumetaudit, anemia, dementia ja heikko näkö ovat tapaturmien riskitekijöitä. Huono näkökyky voi aiheuttaa esimerkiksi kaatumisia, joiden seurauksena syntyy lonkkamurtumia. Lonkkasuojaimet ehkäisevät reisuun kaulan murtumia. Sisäisiä kaatumistapaturmien ennaltaehkäisykeinoja ovat lääkityksen tarkistaminen (nukahtamislääkkeet, psykyen lääkkeet, nitrot, verenvähenlääkkeet, nesteenoistolääkkeet), verenvähen mittaaminen, suola- ja kaliumtasapainosta

huolehtiminen, nestetasapainosta huolehtiminen, kuumetautien hoito ja luuston hoito. Lisäksi kaatumistapaturmia voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä huolehtimalla vanhusten riittävästä liikunnasta, kuntoutuksesta ja monipuolisista ja tarpeellisista liikkumisen ja päivittäisten toimintojen apuvälineistä.

Paloturvallisuus paranee toimivalla ja oikein asennetulla palovaroittimella. Varoittimeen voidaan liittää seinään kiinnitettävä paristokotelo, jolloin paristot voidaan vaihtaa sopivalla korkeudella. Näin kotona asuva vanhus välttyy kiipeämiseltä ja putoamiselta. Huonokuuloisia vanhuksia varten on olemassa erilaisia tärinähälyttimiä. Tupakoivia vanhuksia on ohjattava tupakoimaan turvallisesti. Lisäksi vanhusta on ohjattava turvalliseen kynttilöiden käyttöön.

Keittiön paloturvallisuutta voidaan parantaa lieteen asennettavalla ylikuumenemissuojalla tai kattilatunnistimella. Nämä poistavat lieden lämmitystehon, jos levy on maksimiasennossa eikä keittolevyllä ole kattilaa. Lieden yläpuolelle voidaan asentaa lämpövahti, joka katkaisee virran lämpötilan noustua liian korkeaksi. Ylikuumenemissuoja on vakiovarusteena uusissa liesissä.

Snoezelen toimintaympäristö

Snoezelen ympäristö voidaan suunnitella ja rakentaa sekä virikkeelliseksi että rauhoittavaksi toimintaympäristöksi. Vanhus hahmottaa hoitoympäristöään aistiensa avulla. Näkö- ja kuuloaisti ovat tärkeitä aisteja vanhukselle. Itsenäinen arkipäivästä selviytyminen vaatii hyvää näkökykyä. . Kuuloaisti rekisteröi paljon erilaisia viestejä ja ärsykeitä niin valveilla kuin nukkuessa. Näön tai kuulon heikentyessä aistit korvaavat ja kompensoivat toisiaan.

Tuntoaisti on kuitenkin vanhuksen tärkein aisti ja ihmisellä se säilyy pisimpään myös kuoleman lähestyessä. Ilman tuntoaistia vanhuksen on vaikeaa tehdä mitään itsenäisesti, koska hän voi esimerkiksi polttaa itsensä ilman tuntoaistin antamaa varoitusta. Tuntoaisti antaa vanhukselle jatkuvasti informaatiota kehon toiminnasta. Haju- ja makuaisti heikkenevät iän ja sairauksien myötä.

Ihminen havainnoi ympäristöä kaikkien aistien avulla. Vanhus havaitsee ympäristössä tapahtuvia ja olevia asioita monipuolisesti, kun eri aisteilla aistittu tieto on ristiriidatonta. Jos yhdenkin aistin välityksellä saatu tieto on ristiriitaista, se sotkee havaitsemista. Kaikkien aistien on koettava ympäristö miellyttävänä, jotta kokonaisuistimus on myönteinen. Jos vanhus kokee hoitoympäristön jollakin aistilla kielteisenä, hoitoympäristön voimaannuttava ja toimintakykyä tukeva vaikutus vähenee. Näin ollen hoitoympäristön suunnittelussa on huomioitava kaikki aistit.

Snoezelen on menetelmä, jossa toimintakyvyn tukemiseen käytetään terapeutista, virikkeellistä ympäristöä. Sen perusajatuksena on vaikuttaa useaan aistiin samanaikaisesti. Sanana snoezelen tarkoittaa nuuhkimista ja torkahtamista. Nuuhkiminen viittaa kokemuksen toiminnallisuuteen, torkahtaminen rentouden ja levollisuuden tilaan. Eri aistien kautta tulevien miellyttävien kokemusten ja elämysten avulla saavutetaan aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino, jolloin löytyy suotuisa viireystila oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle, stressin ja paineiden vähentymiselle sekä vuorovaikutukselle. Snoezelen-menetelmä on

saanut alkunsa Hollannista noin 20 vuotta sitten Jan Hulseggen ja Ad Verheulin ajatuksesta, että jokainen voi saada uusia kokemuksia ja elämyksiä aistien avulla. Snoezelen-menetelmässä käytetään useimmiten erityisesti siihen tarkoitukseen luotuja aistihuoneita. Menetelmällä aktivoidaan perusaisteja luomalla aistihavaintoja ja kokemuksia hyödyntäen eri tavoin valoa, ääntä, kosketusta, tuoksuja ja makuja. Ajatuksena on tarjota ympäristöjä, joihin on helppo ja miellyttävä tulla. **Aistihuoneessa pyritään aktivoimaan eri aisteja.** Erilaiset visuaaliset ratkaisut tekevät tilasta näköaistia kiinnostavan. Vanhus voi katsella ympäristöä eri katselukulmista. Hän voi katsella esimerkiksi diakuvia, filmejä, kynttilän tai erilaisten lamppujen valoa, saippuakuplia ja peilejä. Kuuloaistia aktivoidaan veden äänillä, linnunlaululla ja muilla luonnon äänillä sekä musiikilla. Tuntoaisti saa virikkeitä erilaisista pinnoista ja miellyttävistä esineistä, joita voi kosketella. Hajuaistia stimuloidaan miellyttävillä tuoksuilla, makuaistia voidaan aktivoita ruualla ja juomilla.

Aistihuoneita on monenlaisia, kuten valkoinen huone, mustavalohuone, kaikuhuone, musiikkihuone, aktivointihuone, muisteluhuone, pimeä huone, merihuone, tunnusteluhuone, värinähuone, aromahuone, hiljaisuuden huone, elämyspuutarha ja luontohuone. Valkoinen huone poikkeaa muista huoneista siten, että huoneen käyttäjä on siellä passiivisempi kuin muissa huoneissa.

Käytännön toteutuksessa tulee huomioida Snoezelenin filosofiset periaatteet, jotta menetelmän idea voi toteutua. Periaatteet aistihavaintoympäristössä ovat oikea ilmapiiri, valinnan mahdollisuus ja oikea ohjaus.

Oikea ilmapiiri

Ilmapiiriin tulee olla miellyttävä, jolloin tilassa on hyvä ja turvallinen olla. Hoitajan tulee samaistua Snoezelen-tilaa käyttäviin vanhuksiin ja käyttää kehon kieltä.

Valinnan mahdollisuus

Vanhus voi valita haluamiaan aistiärsyksiä ja niiden vaihtelun tahdin. Hän valitsee itse ajan, jonka hän viettää Snoezelen-tilassa. Jokainen tarvitsee yksilöllisesti aikaa aistiärsykkeiden vastaanottamiseen ja kokemiseen. Hoitajan tulee kunnioittaa vanhuksen tahtia ja hyväksyä hänen tarvitsemansa aika ärsykkeiden käsittelyyn.

Oikea ohjaus

Oikea ohjaus sisältää valinnanvapauden kunnioittamisen. Hoitajan tulee luoda sellainen ympäristö, että vanhus hyötyy siitä. Hoitaja toimii Snoezelen-tilassa vanhuksen ehdoilla. Hoitaja käyttää ohjauksessa sekä sanallista että sanatonta viestintää ja hän luopuu Snoezelen-menetelmää käyttäessään monista normeista ja rutiineista. On tärkeää, että vanhus tuntee olonsa turvalliseksi. Ohjaus ei saa synnyttää vanhukselle suorituspainetta. Tärkeintä on, että vanhus rentoutuu, hän saa erilaisia elämyksiä ja yhdessäolon kokemuksia.

Snoezelen-tiloja voidaan rakentaa monella eri tavalla. Tila voi olla pieni nurkkaus, huone tai siihen voi kuulua useita eri huoneita.

Valkoinen huone edustaa Snoezelen-menetelmää puhtaimmillaan. Siellä vanhus rentoutuu ja tekee havaintoja rauhallisessa ilmapiirissä. Nimensä mukaisesti valkoinen huone on valkoinen, ja se on suunniteltu rentoutumiseen. Huoneessa pystyy rentoutumaan esimerkiksi vesisängyssä tai säkkituolissa miellyttävässä asennossa ja kuuntelemaan rauhoittavaa musiikkia. Tilaan voidaan hankkia laite, jossa vesi kuplii värivalaistuisissa putkissa. Seinälle voidaan heijastaa erilaisia kuvia, joiden tehtävänä on inspiroida mielikuvitusta värien avulla. Tilassa voidaan käyttää myös maisemakuvia, jotka nostavat vanhusten mieleen muistoja heidän omalta elämäntaipaleeltaan. Aistien aktivointi kuuluu kiinteästi Snoezelen-menetelmään. Kosketuksen aktivointi on tärkeää, koska sen avulla vanhuksset muodostavat kuvaa ympäristöstään. Esimerkiksi vesisängy on ihanteellinen oleskelupaikka vanhuksille, joiden liikuntakyky on rajoittunut. Kehonliikahdukset saavat aikaan aaltoilua vesimassassa. Koska vesimassa reagoi hyvinkin pieneen liikkeeseen, liikuntarajoitteinen vanhus voi vesisängyn avulla nauttia omasta liikkumisestaan ilman apua. Pallomeressä vanhuksen paino jakaantuu tasaisesti usean pallon päälle, jolloin vanhus voi ikään kuin uiskennellä niiden päällä. Myös liikuntavammainen vanhus löytää pallomeressä itselleen mukavan asennon ja pystyy säilyttämään sen.

Varsinaisia Snoezelen-tiloja ei ole kaikilla vanhustyön työpaikoilla, mutta sen periaatteita voi soveltaa tavallisessa arjessa osana toimintakyvyn tukemisen prosessia. Hoito- ja toimintaympäristö kannattaa rakentaa niin, että se antaa monipuolisia aistivirikkeitä ja rauhoittumisen ja rentoutumisen kokemuksia vanhukselle.

Ohjeita Snoezelen-tilan rakentamiseen

1. Luo miellyttävä ympäristö.
2. Huolehdi, että värit, valot, äänet ja musiikki ovat sopusoinnussa keskenään.
3. Huomioi vanhuksen erityistarpeet huonekaluissa ja sisustuksessa.
4. Anna vanhuksen valita itse, mitä aistiärsyksiä hän haluaa.
5. Anna vanhukselle miellyttäviä kokemuksia tunnustelun, hajujen, makujen, valojen ja musiikin avulla.
6. Anna vanhuksen päättää, miten kauan hän haluaa olla Snoezelen-tilassa.
7. Toimi Snoezelen-tilassa vanhuksen ehdoilla.
8. Käytä ohjauksessasi sekä sanallista että sanatonta viestintää
9. Älä ohjaa vanhusta Snoezelen-tilassa niin, että hänelle syntyy suorituspaineita.
10. Huolehdi, että vanhus tuntee olonsa turvalliseksi ja miellyttäväksi.