



Muistisairaiden asuminen

33. Alzheimer Europe -konferenssin esityksissä

Helsingissä lokakuussa 2023 pidetyn 33. Alzheimer Europe -konferenssin ohjelmassa asumiselle oli kaksi sessiota. Asumiseen ja asuin-ympäristöön liittyviä aiheita tuli esille myös muiden sessioiden esitelmissä.

Arkkitehtuuri ja design -sessio koostui viidestä esityksestä, joissa käsiteltiin muistisairaiden henkilöiden integroitua asumista, arkkitehtuurin mahdollisuuksia ehkäistä ei-toivottua käyttäytymistä, suunnistautumisen tuemista, hoivakodin osallistavaa suunnittelua ja hoivaympäristön kokemuksellisuutta.

Laura Arpiainen Aalto-yliopistosta kertoi esityksessään MonIA-hankkeen tuloksista. Hankkeessa oli tavoitteena löytää muistisairaille henkilöille integroivia, monimuotoisia ja yhteisöllisiä asumisratkaisuja, jotka edistävät omatoimisuutta ja vähentävät tarvetta muuttaa pois tutusta asuin-ympäristöstä. Arpiainen korosti, että asumisratkaisuja tulee olla tarjolla monenlaisia, koska ihmiset, joilla on haasteita muistitoimintojen kanssa, ovat yksilöllisiä ja heillä on erilaisia tarpeita. Muistiystävällisten asumisratkaisujen suunnittelu edellyttää asukkaita osallistavia ja käyttäjäkeskeisiä suunnittelumenetelmiä sekä poikkisektorista yhteistyötä tutkijoiden, rahoittajien, kuntien ja järjestöjen kanssa, jotta kokonaisuudesta tulee toimiva. Hankkeen tuloksena julkaistiin kahdeksan maisterintutkielmaa, joihin voi tutustua tarkemmin hankkeen loppuraportissa (Verma ym. 2022). Muistiystävällisten asumisratkaisujen tärkeimmät ominaisuudet hankkeen mukaan olivat selkeys, mukavuus, toiminnallisuus ja turvallisuus. Arjessa muistisairasta henkilöä

tukee kotiympäristö, tuttu naapurusto ja päivittäinen ohjelma. Viheralueet ja helposti käveltävä ympäristö maamerkkeineen ja levähdyspaikkoineen ovat tärkeitä niin fyysisen kuin psyykkisen aktiivisuuden ylläpidolle. Turvallisuuden tunnetta ja yhteenkuuluvuutta edistävät monisukupolvisuus ja yhteisölliset asumisratkaisut. Rauhallinen ääniympäristö, kosketeltavat pintamateriaalit ja värit rakentavat hyvinvointia tukevaa aistiympäristöä. Asumisen ratkaisujen joustavuus on tärkeää silloin, kun henkilön toimintakyky muuttuu, jotta tutusta ympäristöstä ei tarvitse muuttaa pois.

Kevin Charras (2023) tarkasteli esitelmässään käytösoireita ja ahdistusta aiheuttavia tekijöitä laitospäristössä. Hänen tutkimuksensa taustalla oli näkemys, että muistisairaiden ihmisten ongelmallinen käyttäytyminen juontuu epätasapainosta henkilön totuttujen tapojen sekä toimintakyvyn ja ympäristön välillä. Hypoteesina oli, että hoivakodin laitospäinen organisaatio ja arkkitehtuuri osaltaan aiheuttavat tätä epätasapainoa ja haastavat yksilön käsitystä selviytymismahdollisuuksistaan. Tutkimuksessa oli tehty narratiivinen kuvaus ranskalaisesta hoivakodista, jossa tarkasteltiin asumisen sisältöjä eri tiloissa. Asukkaan päivä koostui keskimäärin 6 tunnin unesta ja 18 tunnin päivästä, missä aktiivista valvellaoloaika oli vajaa neljännes ja loppuaika oli joko odottelua tai päivätorokkuja. Tutkija vertasi muistisairaana asukkaan päivää 12 tunnin lentoon ja havaitsi niiden välillä tilallisia, ajallisia, organisatorisia ja sosiaalisia yhtäläisyyksiä. Kummassakin ollaan yhdessä vieraiden ihmis-

ten kanssa palvelun kohteena ahtaassa ja meluisassa tilassa, missä yksityisyys on vähäistä. Kun ympäristö ei ole yhteensopiva henkilön tarpeiden kanssa, seurauksena voi olla aggressiivista tai vetäytyvää käyttäytymistä, persoonallisuuden häiriöitä, eksymistä, pelkoja ja ahdistuneisuutta. Sen sijaan, että oireita pyrittäisiin lievittämään yksilöön kohdistuvan terapian tai lääkityksen avulla, voidaan epätasapainon aiheuttamaa kuormitusta vähentää vaikuttamalla sosiaalisen ja fyysisen ympäristön ominaisuuksiin. Tutkimuksessa määriteltiin neljä tekijää, joiden avulla ympäristön tasapainottavaa vaikutusta voidaan tarkastella: selviytymistä edistävät tekijät, ympäristön ja yksilön yhteensopivuus, ympäristön hallinta ja ympäristön aistittavuus. Kotoisuuden tunteen todettiin saavan aikaan psykologisia, sosiaalisia, emotionaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä vasteita, jotka edistävät tasapainoa ympäristön ja yksilön välillä. Kotoiset olosuhteet luovat kokemuksen huolenpidosta, mukautuvat ihmisten rytmeihin, tukevat ja edistävät spontaania käytöstä ja voimaantumista sekä antavat mahdollisuuden mukaviin aktiviteetteihin. Arkkitehtuuri voi voimaannuttaa tukemalla itsetuntoa ja hallinnantunnetta sekä antamalla mahdollisuuden tuntea itsensä hyödylliseksi niin itselle kuin muille.

Janissa Altona tarkasteli esitelmässään suunnistautumista tukevia ja sitä vaikeuttavia tekijöitä rakennetussa ympäristössä. Saksassa kaksi kolmasosaa muistisairaista ihmisistä asuu kotonaan, ja asuinympäristön ominaisuudet vaikuttavat keskeisesti siihen, kuinka he pystyvät liikkumaan kotinsa ulkopuolella. Kulkureitin helppo löydettävyyttä estää muistisairasta eksymästä, mutta siitä, mitkä tekijät estävät tai tukevat muistisairaana orientointia kaupunkialueilla, on vähän näyttöä, eikä siihen ole määritetty indikaattoreita eikä standardeja arviointimenetelmiä. Bremenin yliopiston Dementia-Enabling Neighborhoods -tutkimuksessa kehitetään arviointimenetelmää kaupunkiympäristön muistiystävällisyyden tarkasteluun. Kulkureitin arvioinnin pohjaksi oli laadittu kyselylomake, joka koostui seitsemästä

teemattisesta kokonaisuudesta: yleinen katunäkymä (selkeys, siisteys), liikennealueen rakenne (kaistat, pyörätiet, jalkakäytävät...), jalkakäytävät ja pyörätiet (jatkuvuus, leveys, päällyste...), käytännölliset ja esteettiset tekijät sekä luonto (roskakorit, veistokset, istutukset...), rakennukset (värit, materiaalit, aidat, toiminnot...), opasteet ja julkisen liikenteen pysäkit (katos, penkit, aikataulut...). Kyselyn tueksi ollaan laatimassa opaskirjaa. Tutkimuksen toisessa osassa arvioitiin yli kolmetuhatta satunnaisesti valittua katunäkymää Bremenistä alueelta, joilla asuu paljon ikääntyneitä. Alueilla, joiden asukkailla oli korkeampi tulotaso, reittien löydettävyyttä oli parempi. Alustavien tulosten mukaan kaupungin keskusalueilla reitit ovat helpommin havaittavissa. Keskeisillä ja julkisilla paikoilla oli runsaammin orientaatiokohteita, mutta samalla mahdollisuus hämmentyä lisääntyi. Luontoon liittyviä suunnistautumista tukevia elementtejä näkymissä oli paljon. Tavoitteena on jatkossa kehittää tulosten pohjalta automaattinen, digitaalinen menetelmä, joilla voidaan arvioida kaupunkiympäristöjen muistiystävällisyyttä.

Osallistava suunnittelumenetelmä ”Living With Us” fyysisen ympäristön parantamiseen kehitettiin kahdessa hoivakodissa Hollannissa vuosina 2020–2021 yhteistyössä suunnittelijoiden, henkilökunnan, omaisten ja asukkaiden kanssa. Henkilökunta ja omaiset arvioivat intervention tulokset lomakekyselyn ja fokusryhmähaastattelun avulla. Menetelmässä tarkastellaan ensin nykyistä asuinympäristöä kyselylomakkeen avulla ja määritellään tavoitteet kehittämiselle. Toisena vaiheena on e-oppimisosio, jossa käsitellään muistiystävällistä ympäristöä. Tämän jälkeen järjestetään henkilökunnalle, omaisille ja asukkaalle työpajoja, joissa tuotetaan yhteinen näkemys elämästä hoivakodissa eri aisteihin liittyvien virikkeiden avulla. Lopuksi visio operationalisoidaan käytännön muutoksiksi hoivakodissa. Alustavien tulosten mukaan menetelmä lisäsi tietoisuutta asukkaiden ympäristöllisistä tarpeista ja motivoi niin henkilökuntaa kuin omaisiakin teke-

mään muutoksia. Henkilökunnan vaihtuvuus ja budjetin rajallisuus koettiin esteinä työpajoissa tuotetun vision toteuttamiseen käytännössä tehtävillä muutoksilla.

Alexia Mercieca Maltalta esitteli tutkimusta, jossa tarkasteltiin muistisairaiden hoivaympäristön koettujen laatutekijöiden yhteyttä käytökseen, mielialaan ja toimintaan sitoutumiseen. Hoivakodin ympäristöä arvioitiin sen perusteella, millaisia fyysisiä ja sosiaalisia tarjoumia siellä oli asukkaille ja kuinka asukkaat niihin reagoivat. Tutkija havainnoi asukkaiden käyttäytymistä ja heidän liikkumistaan sekä toimintaa eri tiloissa. Tilanteissa, joissa henkilö on kokenut useita menetyksiä, kuten kodin, roolien ja yksityisyyden menetyksiä, tuttuudesta ja yhteenkuuluvuudesta syntyvällä kodin tunnolla on suuri merkitys. Tulosten mukaan kodin tuntua edistivät ihmiskeskeiset tilat, joissa pystyi kulkemaan vapaasti ja itsenäisesti, pääsy ulos, yksityisyyden eriasteisesti mahdollistavat tilat ja monipuoliset toimintakykyyn soveltuvat tekemisen vaihtoehdot, jotka tukivat yksilöllisyyttä ja itsetutkiskelua. Lukitut ovet sen sijaan lisäsivät agitaatiota. Kun tavoitteena on parantaa muistisairautta sairastavien elämänlaatua, nämä tekijät hoivaympäristöjen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon, jotta lopputulos on onnistunut.

Housing and dementia -sessiossa tarkasteltiin muistisairaiden asumista Hollannissa. Myös Hollannissa tahtotilana on ikääntyneiden paikoillaan vanheneminen itsenäisesti asuen. Tavoitteena on rakentaa 300 000 asuntoa vanhuksille vuoteen 2030 mennessä. Alzheimer Nederland -organisaation toiveena on, että nämä asunnot rakennetaan muistiystävällisiksi, koska vain sillä tavoin voidaan ylläpitää ikääntyneiden asumisen laatua ja turvallisuutta niin muistisairaiden asukkaiden kuin heidän omaistensa kannalta.

Haagissa toteutetaan joka toinen vuosi arvio siitä, kuinka kaupungin strategiat toteutuvat ikäystävällisyyttä, ja kaupungin vanhojen asukkaiden komitea antaa politiikkasuosituksia ikäystävällisyydestä. Ikäystävällisyyttä ar-

vioidaan 23 kysymyksellä 5-portaisella asteikolla (täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä). Kysymykset pohjautuvat WHO:n kahdeksaan ikäystävällisyyden ulottuvuuteen, ja lisäksi on kysymys vastaajan taloudellisesta tilanteesta. Vastausten perusteella osallistujat jaetaan klustereihin, joiden avulla voidaan arvioida ikäystävällisyyttä parantavien interventioiden tarvetta.

Muistiystävällinen arkkitehtuuri on ohjaava. Rakennettu ympäristö vaikuttaa elämänlaatuun ohjaamalla ja virittämällä käyttäytymistä sekä tukemalla selviytymistä muistisairauksien oireiden kanssa. Tilallinen disorientaatio aiheuttaa stressiä ja heikentää suoriutumista päivittäisistä toiminnoista. Tilassa liikkumista voidaan tukea arkkitehtuurilla, joka kertoo käyttötarkoituksesta, ja vähentämällä tilanteita, joissa on tehtävä päätöksiä. Kulkuväylille voidaan asentaa kulkusuuntaa osoittavia valo- tai ääniopasteita tai osoittaa reitti helposti hahmotuvilla materiaaleilla. Ulkotilojen ja kohtaamispaikkojen tulisi olla muistisairaille saatettavia ja vuorovaikutukseen johdattelevia.

Alain Bérard kertoi esityksessään siitä, millaisia asumisen mahdollisuuksia Ranskassa on muistisairaille. Hoivakotiin pääsy on usein vaikeaa, jolloin ainoaksi vaihtoehdoksi jää kotona asuminen. Erilaisia tuen ja asumisen vaihtoehtoja muistisairaille on jonkin verran tarjolla, mutta niistä ei tiedetä riittävästi. Kyselyssä, joka oli suunnattu yli 50-vuotiaille, vajaa kolmannes oli kuullut yhteisöllisestä ja osallistavasta asumisesta mutta vain 6 prosenttia tiesi, mitä sillä tarkoitettiin. Muistisairaiden asumiseen kehitetään jaetun kodin mallia, joka muistuttaa ryhmäkotia. Kuudessa muistisairaille suunnatussa kodissa oli tehty laadullinen havainnointitutkimus, jossa selvitettiin kotien toimivuutta. Asukkailla on kodeissa omat makuuhuoneet, yhteiset oleskelutilat ja palvelut, kuten siivous, pyykkihuolto ja ateriat. Kahdeksaa asukasta kohden on kahdeksan tukityöntekijää, jotka huolehtivat palveluista ja saattavat asukkaita käynteihin kodin ulkopuolelle. Yksi tukityöntekijä on paikalla myös öisin. Lisäksi on ”taloudenhoitaja”, joka järjestää ak-

tiviteetteja, koordinoi ulkopuolisten ammattilaisten, kuten lääkärien ja hoitajien, käynnit sekä huolehtii yhteyksistä asukkaiden perheisiin ja rahoittajiin. Asukkaiden toimintakykyä ylläpidetään kodin ja ympäröivän yhteisön toimintaan osallistumisella, tukemalla asukkaiden yksilöllisyyttä ja huolehtimalla turvallisuudesta. Perhesuhteita sekä perheiden välistä vuorovaikutusta tuetaan yhteisen tekemisen ja kokoon-tumisten avulla. Kodeissa on mahdollista asua kuolemaan saakka, ja perheitä tuetaan surutyössä. Haasteena mallissa nähtiin asukkaiden mahdollinen valikoituminen sen perusteella, onko heillä hoidosta ja lääkityksestä huolehtimaan sitoutunutta perhettä. ”Taloudenhoitajan” roolin tulisi olla selkeämpi, ja hänellä tulisi olla osaamista muistisairauksista. Tukityöntekijät puolestaan suosivat taloustöitä enemmän kuin tehtäviä, joissa ollaan vuorovaikutuksessa asukkaan kanssa. Suurin haaste on kuitenkin se, että jaetun kodin mallille ei ole vielä kestävää rahoitusratkaisua.

Tulokset siitä, että asuinympäristön ilmanlaadulla on yhteys muistitoimintojen heikentymiseen ja muistisairauksiin, vahvistuvat. Lancet-komissio on lisännyt ilmansaasteet muistisairauksien riskitekijäksi, johon voidaan vaikuttaa. Kyse on mittavasta ilmiöstä, joka tulisi kaupunkisuunnittelussa ottaa vakavasti huomioon. WHO:n mukaan yhdeksän kymmenestä kaupungissa asuvasta hengittää saastunutta ilmaa. Ilmassa olevien pienhiukkasten on todettu aiheuttavan aivoissa atrofiaa ja Alzheimerin taudin kaltaisia muutoksia.

Teija Mikkilä esitteli asuinympäristön turvallisuuskävelyn (Sisäministeriö 2023), joka oli pilotoitu Helsingin muistiyhdistyksessä. Kävelyn kysymykset ja ohjeistus on laadittu niin, että myös muistisairaiden asukkaiden on helppo osallistua sen avulla asuinympäristönsä turvallisuuden kehittämiseen.

Uusia avauksia muistisairaiden asumiseen konferenssin esitykset eivät juuri tarjonneet. Olemassa olevan tiedon implementointi käytäntöön ja muistisairaiden ihmisten oman osallistumisen keinojen kehittäminen edellyttävät yhä tutkimusta, jolla muistiystävällisyyttä voidaan vahvistaa erilaisissa asuinympäristöissä.

Erja Rappe, MMT, dosentti, vanhempi tutkija
Ikäinstituutti
erja.rappe@ikainstituutti.fi

Kirjallisuus

- Charras K. Exploring homeostatic value of space to prevent maladaptive behaviours of PwD: a narrative study. *Archit Sci Rev* 2023;66(5):372–81. <https://doi.org/10.1080/00038628.2021.1927667>
- Sisäministeriö. Asuinympäristön turvallisuuskävelyn tarkistuslista. Ikääntyneiden turvallisuus asuin-alueilla -työryhmä. 2023. Internet: <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/asuinympariston-turvallisuuskavelyn-tarkistuslista/> (viitattu 6.2.2024).
- Verma I (toim.), Arpiainen A, Vladykina N, Näränen T. Monimuotoista integroitua asumista muistisairaille: Loppuraportti. Helsinki: Aalto-yliopisto, 2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-64-0862-0>