

Yhteisöllisyyttä edistävät ikäystävälliset kylät

Kooste syksyn 2022 työpajojen sisällöstä rydytettynä
kyselyn vastauksilla

Vantaalla 17.2.2023



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

Ympäristöministeriön Ikäntyneiden asumisen toimenpideohjelma on rahoittanut hanketta 80000 eurolla.



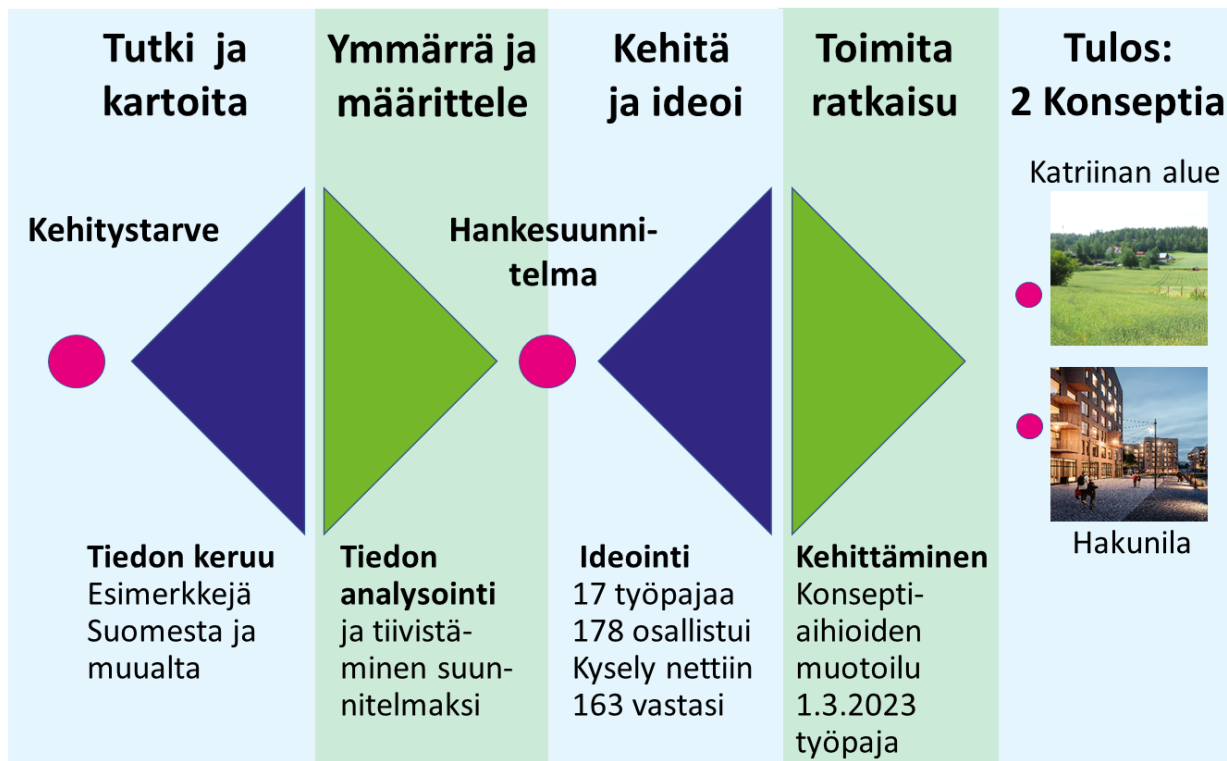
Sisällysluettelo

- Hankkeen taustaa.....3
- Työpajoista ja kyselystä.....4
- Asuminen.....6
- Palvelut..... 11
- Ympäristö.....17
- Teknologia.....21
- Yhteisöllisyys.....26
- Turvallisuus.....30
- Esteettömyys.....31





Hankkeessa sovelletaan Design Councilin (2004)
Tuplatimanttimalia



Yhteisöllisyyttä edistävät ikäystävälliset kylät -hanke

- Hanke tuottaa kaksi ikäystävällisen kylän konseptia, joissa on ideoita, suunnitteluohjeita ja periaatteita
- Hankkeen menetelmänä on palvelumuotoilu, jossa palveluja kehitetään ja suunnitellaan muotoilun keinoin
- Konseptiaihioita muotoillaan seuraavaksi työpajassa 1.3.2023





Tavoitteena oman näköinen elämä omassa kodissa

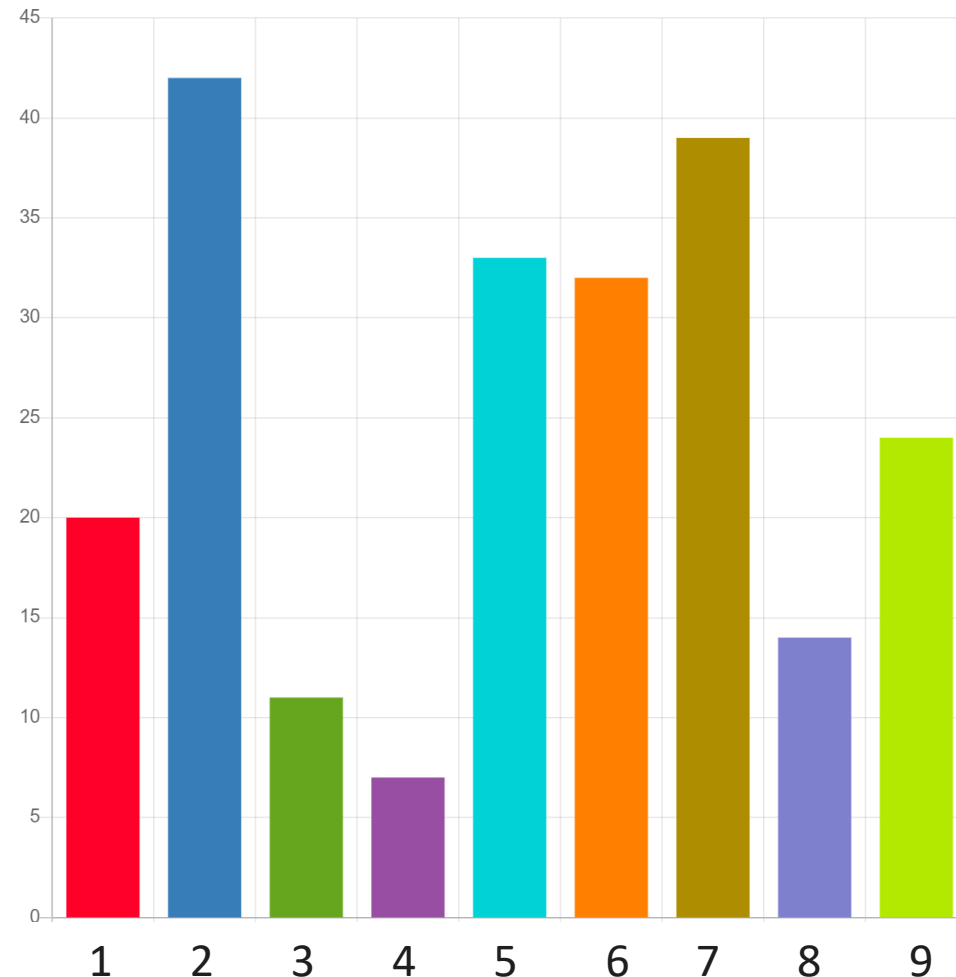
- Syksyllä 2022 järjestettiin 17 kpl työpajoja, joissa osallistujia yhteensä 178
Osallistuvavantaa.fi –alustalla oli kysely, johon 13.12.2022 mennessä vastanneita oli 163
- Syksyn 2022 työpajojen työskentelyssä asuminen, palvelut ja ympäristö olivat pääteemoja ja teknologia kulki kaikissa teemoissa mukana
- Hankkeen pääteemojen lisäksi työpajoissa nousi uusia läpileikkaavia teemoja, kuten turvallisuus, esteettömyys, yhteisöllisyys ja luonto. Näitä teemoja on tarkasteltu hankkeen pääteemojen kautta
- Syksyllä tehty kysely pohjautui ensimmäisissä työpajoissa nousseisiin sisältöihin. Kyselyn tuloksia on nostettu mukaan yhteenvetoon diagrammien muodossa



Nukahdat ruususen uneen ja avaat silmäsi n. 10 vuoden kuluttua. Mitä näistä toivot näkeväsi Vantaalla? Max 5 valintaa



- 1 Voin pelata ja urheilla lähiympäristössä, voin myös pulahtaa uimaan järveen
- 2 **Vantaalla on panostettu esteettömiin kulkureitteihin, joiden varrella on penkkejä ja näköalapaikoilla on levennyksiä ja kaiteet, joihin voi nojata**
- 3 Rakennuksissa on väriä ja moninaisuutta. Uudisrakentamisen määräyksiä on höllennetty ja ihmiset voivat toteuttaa asumisen unelmaansa helpommin
- 4 Raitiotien ensimmäinen osa on valmis ja jatkoa suunnitellaan
- 5 **Vantaalle on rakennettu viihtyisiä rakennuksia, mutta samalla on huolehdittu, että luonto on kaikkien lähellä ja helposti saavutettavissa**
- 6 Kun minulle tulee ahdinko, tiedän, että saan apua ja minua kuunnellaan
- 7 **Asun itsenäisesti, mutta kuulun yhteisöön ja saan apua kun tarvitsen**
- 8 Apunani on turvallinen, helppokäyttöinen älyteknologia
- 9 **Asuinalueeni tarjoaa eri elämänvaiheisiin eri asumismuotoja**



Asuminen

Kotona asuminen on mieleisintä elämän loppuun asti

Pariskunnat ja elämänkumppanit haluavat asua yhdessä riippumatta siitä, tarvitseeko toinen enemmän tai vähemmän hoitoa tai palveluita

Ikäihmiset mukaan suunnitteluun

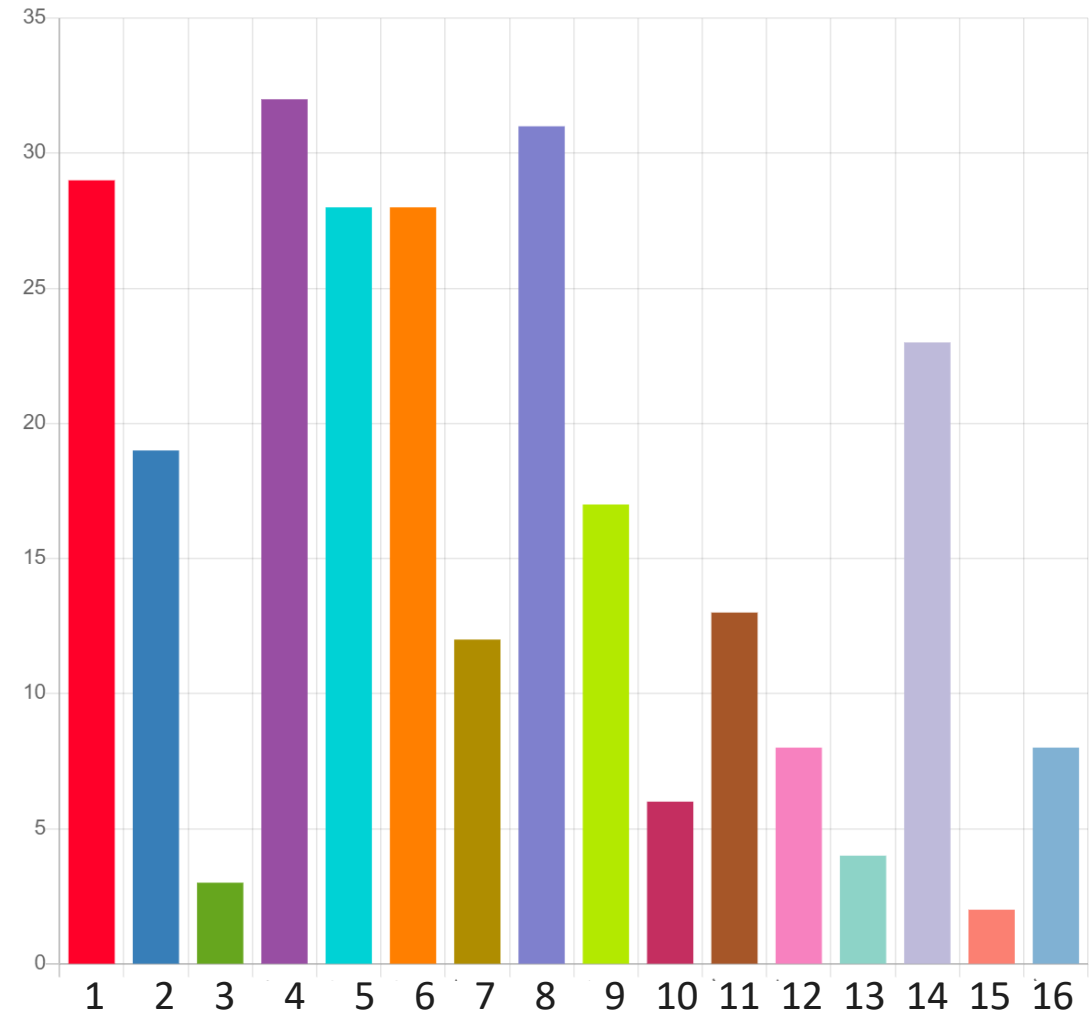


Mitä ikäystävälliseen asumiseen voisi kuulua?

Max 5 valintaa



- 1 Esteettömyys ykkösenä:** ei kynnyksiä, ei ahtaita oviaukkoja tai pieniä koppeja. Esteettömät kulkuväylät myös ulkona kaduilla ja pihoilla
- 2 Asunnossa on riittävästi tilaa, jotta pääsee liikkumaan. Keittiön tilalle vaikka saareke, liukuovet tms. jotka menevät avattaessa kasaan, tai liukuvat
- 3 Tarjolla olisi oma työhuone, jonne voi jättää asiat vaiheeseen. Ikäihmisten toimistohotelli.
- 4 **Asuinalue tarjoaa eri elämänvaiheisiin eri asumismuotoja.** Voi asua samalla alueella, vaikka palvelutarve lisääntyisi
- 5 **Rauhallinen ympäristö**
- 6 **Tarjolla on yhteisiä tiloja, joissa on mahdollisuus tavata muita.** Esim. kerhohuone, jossa käsityöläiset kokoontuu
- 7 Hyvien ihmisten kylä: ymmärtämys ja rakkaus toisiin. Vähemmän maksettaisiin palveluista ja olisi enemmän vertaisapua
- 8 **Kotona asuminen on mieluisinta elämän loppuun asti.** Hyvät kotipalvelut tukena
- 9 Riittävästi virikkeitä: avustetaan ulkoilussa, autetaan tapahtumiin pääsyssä.
- 10 Mieleinen lemmikki. Jos asuu yhteisössä, siellä voisi olla yhteisiä lemmikkejä.
- 11 Asunto voi olla kerrostalossa, mutta ympärillä pitäisi olla tilaa, ilmaa, vihreää
- 12 Omat valinnat asumisessa ja elämänrytmissä : ”nukun niin pitkään kuin haluan”
- 13 Asumismuoto, jossa omistus- ja vuokra-asuminen yhdessä
- 14 **Pariskunnat saa olla yhdessä**
- 15 Moninaisuus, esim. opiskelija-asumisen ja vanhusasumisen yhdistäminen
- 16 Asunnon lähellä asuu oman ikäisiä ihmisiä



Asunnot



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Esteettömyys ja turvallisuus
- Muunnettavuus eri tarpeisiin ja elämäntilanteisiin
- Toiminnallisuus, selkeys
- Rauhallisuus, hyvä äänieristys
- Edullisuus
- Riittävästi tilaa, paikka kaikelle
- Tasojen ja tilojen säädettävyys, ergonomia
- Lämpö
- Yhteisiä tiloja, kerhotiloja tms.
- Parkkipaikkoja
- Ulkoilumahdollisuus
- Omat valinnat asumisessa ja elämänrytmissä
- Älykoti

Ratkaisuehdotuksia

- Riittävät oviaukot, ei kynnyksiä, tilaa nykyisille ja tuleville apuvälineille
- Hyvä valaistus ulko-ovelta lähtien
- Voisi olla oma työhuone, jonne voi jättää asiat vaiheeseen. Ikäihmisten toimistohotelli.
- Kaappien korkeudet sellaiset, että ylettyy ottamaan astiat ja ruokatarvikkeet tarvittaessa
- Yläkaapit tulisivat nappia painamalla alemmaksi ja alakaapit ylös.
- Sopivat sängyt, josta pääsee ylös sujuvasti
- Ovet: liukuovet tms. jotka menevät avattaessa kasaan, liukuvat sivuun tai vaikka ylös.
- Ei mitään turhaa, johon voi lyödä päätä tai loukata itsensä.



Asumisvaihtoehdot



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Yksin asuminen omana valintana omassa kodissa
- Omistus- ja vuokra-asuminen yhdessä
- Yhteisasuminen – omat asunnot ja yhteiset tilat
- Integroitu asuminen
- Kodinomainen palvelutalo
- Oman perheen kanssa
- Asumisoikeusasunto tai vuokra-asunto
- Perhekoti, esim. 4 asukasta, 4h+keittiö, perhehoitajalla oma huone
- Senioritalo, joka olisi suunnattu ikäihmisille yli 65-v. Halu muuttaa pientalosta helpompaan ratkaisuun.
- Asuntotarjonta monipuolista, jotta on valinnanvaraa

Ratkaisuehdotuksia

- Ideali olisi aktiivisten senioritalo, jossa kämpät isompia, jotta harrastukset ja ego mahtuvat sisään
- Iso vanhustenkeskus ei houkuttele
- Vuokrataloja vrt. Saksa, täysin saneerattuja, silti vuokra 3 h + k on vain 500 € / kk
- Monimuotoinen asujaimisto ja naapurusto
- Kotona voidaan olla lasten kanssa
- Vanhainkotityylinen, voisi tehdä kaikkea
- Palvelutalo, jossa omat huoneet, lähellä entistä asuntoa, alakerrassa palveluita, kuten ruokala ja kotiin saa eri palveluita. Palvelut voivat maksaa, mutta niihin saa tukia. Kun aika kuluu ja tarvitsee enemmän tukea, saa myös lisää apua.
- Iso vanhustenkeskus ei houkuttele



Asumisympäristö



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Asuinalue tarjoaa eri elämänvaiheisiin eri asumismuotoja
- Viihtyisä ympäristö
- Sosiaalisia kontakteja eri sukupolvien välille
- Sukupolvien välinen kohtaaminen: Kahvilat, päivätoiminta, yhteinen olohuone

Ratkaisuehdotuksia

- Viihtyisä kotipiha, pihamaa tai parveke, jossa voi kasvattaa kukkia ja vihanneksia
- Pitäisi olla eläväinen kaupunginosa, se lisäisi turvallisuutta
- Etelässä vanhukset katukuvassa mukana, täällä näkee harvoin
- Vauvasta vaariin voisi asua alueella, isovanhemmat ja perheet
- Esim. ennen lapset ja vanhat asui yhdessä, yhteisö piti huolta vanhuksista, vanhukset hoiti lapsia



Palvelut

Proaktiivisuus: toimintakyvyn ja liikkumisen ylläpito

Osallisuuden ja vahvuuksien tukeminen

Tunnustetaan ihmisen arvo



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

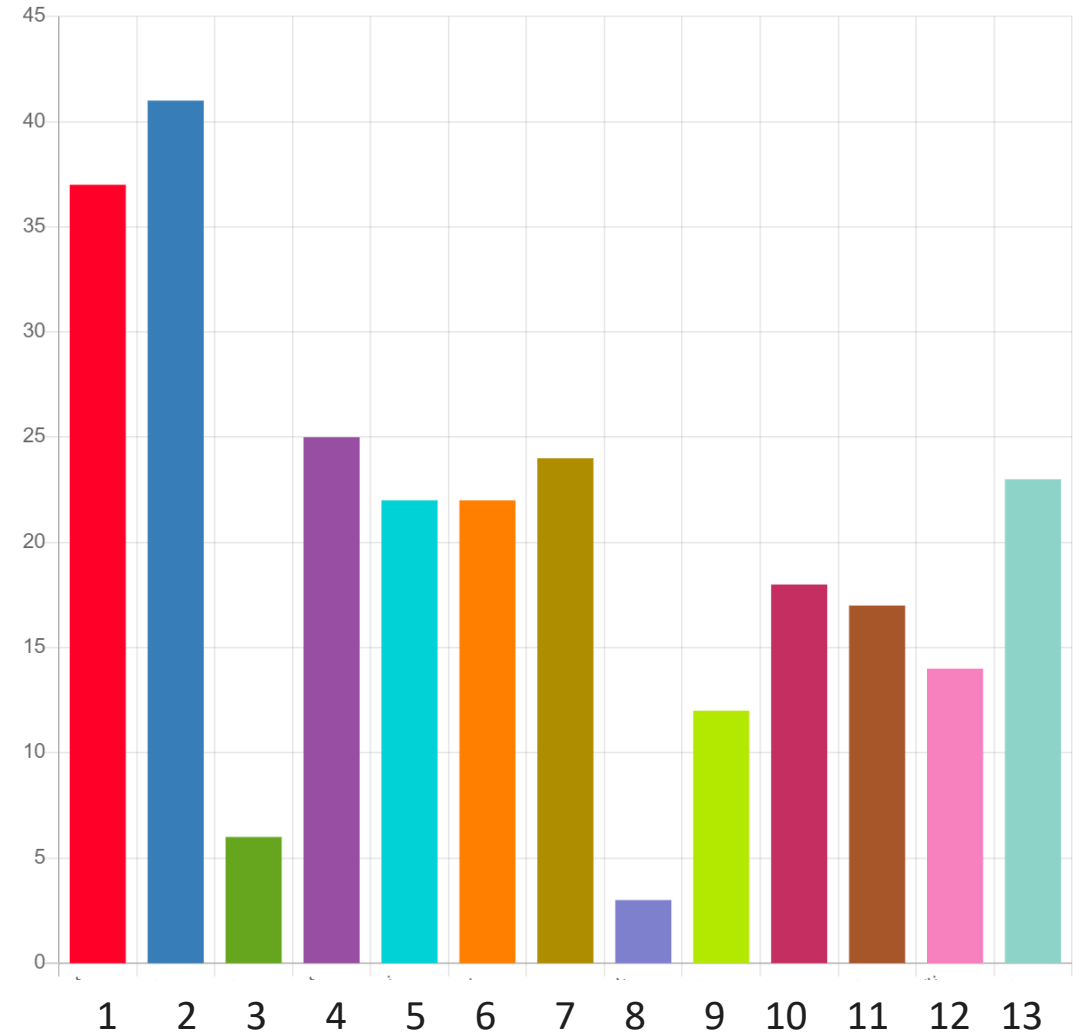


Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

Mitkä seuraavista palveluista ovat sinulle tärkeitä? Max 5 valintaa



- 1 **Palvelut, jotka tukevat kotona asumista, jotta kotona asuminen tuntuu turvalliselta**
- 2 **Omalääkäri ja/tai omahoitaja**
- 3 Taideterapia ja muu tekeminen. Itse tekemällä pysyy aktiivisena ja muistisairauden eteneminen hidastuu
- 4 **Hyvät harrastusmahdollisuudet lähellä**
- 5 Yhteisöllisiä kerhoja, kuten pihapiirin hoitaminen tai yhteiset kävelyretket tai jumpat
- 6 Päivittäistavaroiden saannin varmistaminen joko esteettömien kulkuyhteyksien avulla tai kotiinkuljetuksena
- 7 **Mahdollisuus sopivaan hoitopaikkaan tarvittaessa**
- 8 Maisan (asiakas- ja potilastietojärjestelmä) käyttäminen ja käytönopastus
- 9 Vaikuttamismahdollisuudet omaan elämään. Esim. alueelliset kyselyt senioreille
- 10 Eläkeläisille päivällä halvemmat liput, 80-vuotta täyttäneet ilmaiseksi julkisessa liikenteessä
- 11 Uimahallin palvelut ja kuntosalit ilmaiseksi eläkeläisille
- 12 Ennalta ehkäisevät palvelut. ”Kyyhöttämisen” ennalta estäminen
- 13 **Voisi valita mitä palveluita tarvitset ja haluat, palveluja voisi päivittää sitten kun tarpeet muuttuvat**



Asumista tukevat palvelut



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Kaupat ja muut palvelut kävelyetäisyydellä
- Ruoka- ja ateriapalvelut
- Julkinen liikenne ja kuljetuspalvelut
- Asukaslähtöiset palvelut – arki keskiössä
- Kotiapu tarvittaessa esim. puhtaanapito, talvella apua lumitöissä, siivous, pyykinpesupalvelut
- Sosiaali- ja terveyspalvelut
- Palvelua omalla kielellä
- Netti kaikille (vrt. vesi, sähkö)
- Moninaisuuden, monitaustaisuuden ja erilaisuuden hyväksyminen ja arvostaminen
- Esteettömien kulkureittien kunnossapito, jotta pääsee ulos hoitamaan omia asioita, riittävästi penkkejä, kaiteita ja levähdyspaikkoja.

Ratkaisuehdotuksia

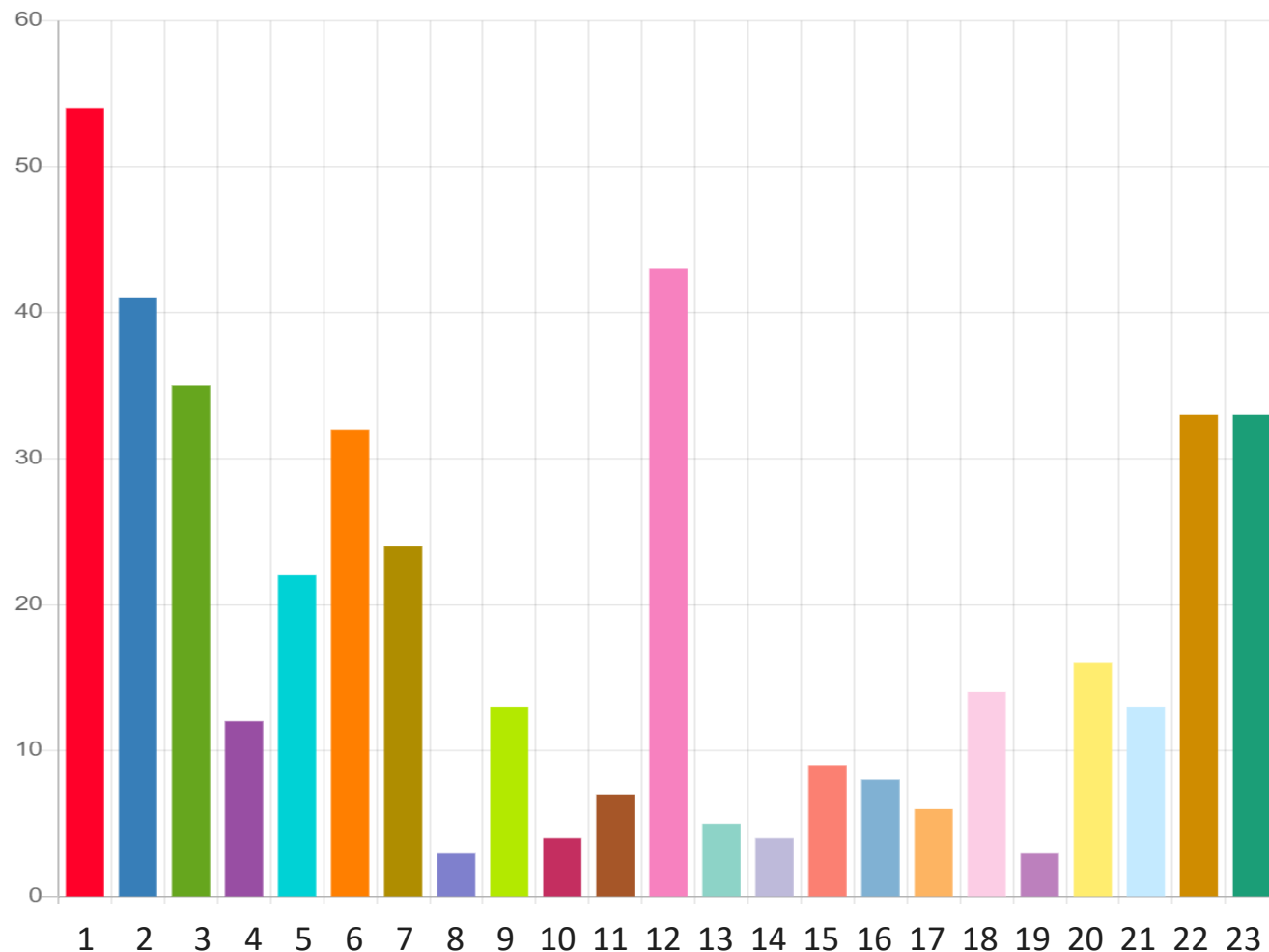
- Tulevaisuuden kylä: voisit valita mitä palveluita tarvitset ja haluat, päivitys sitten kun tarpeet muuttuu
- Asukastilassa on keskiviikkoisin keittolounas ja voi ottaa take away -annoksia.
- Omakotiyhdistys auttaa lumitöissä, sieltä saa myös peräkärryn
- Hyvien ihmisten kylä: ymmärtämys ja rakkaus toisia kohtaan. Vähemmän maksettaisiin palveluista ja olisi enemmän vertaisapua.
- Näkövammaisen kannalta avustajalla on suuri merkitys, sillä täytyy voida luottaa avustajaan kun hoidetaan esim. pankkiasioita. Ei voi vaihtua ihminen joka kerta.



Mitkä seuraavista ovat lähipalveluita, joiden pitäisi löytyä n. 500 metrin etäisyydeltä



- 1 Ruokakauppa
- 2 Apteekki
- 3 Ulkoilualue
- 4 Kuntosali
- 5 Lääkäri
- 6 Terveysasema
- 7 Kirjasto
- 8 Askartelukerho
- 9 Uimahalli
- 10 Kirkko
- 11 Ravintola
- 12 **Julkisen liikenteen pysäkki**
- 13 Kasvimaa tai kattopuutarha
- 14 Pankki
- 15 Kampaaja
- 16 Fysioterapiapiste
- 17 Työ- ja harrastustiloja, esim. toimisto- tai harrastushotelli
- 18 Kierrätyspiste
- 19 Kirpputori
- 20 Ruokapalvelut
- 21 Kahvila
- 22 **Aluekeskus, jossa tarjotaan virikkeellistä toimintaa ja jossa tapaa muita**
- 23 **Virkistysalue, puisto, istutuksia, lähiluontoa**





Palveluiden järjestäminen

Työpajoista nousseita ajatuksia

- Jakamistalous tulevaisuudessa tärkeämpää, ei tarvitse omistaa kaikkea itse
- Virkistysalueet, puistot, istutukset jne. on tärkeä palvelu!
- Julkisten palvelujen valinnanvapaus ja valinnaisuus, palvelusetelit yksityiseen palvelutarjontaan
- Kokonaisvaltaiset palvelut; hyvinvointi kokonaisuutena -julkiset, kaupalliset ja 3. sektorin palvelut
- Ennaltaehkäisy terveysasioissa
- Saattohoito: arvokas kuolema arvokkaan elämän jälkeen

Ratkaisuehdotuksia

- Onko vanhus- ja vammaispalvelut sen niminen paikka, jossa halutaan vierailla, jonka palveluja käyttää?
- Ihmisten tuottamia palveluita ja kohtaamisia! Teknologia ei voi korvata kohtaamista, uudet tekniset ratkaisut hyvä lisä / tuki, mutta ei korvaa ihmistä
- Kokonaisvaltaista hyvinvointia tukee, että tarjolla samassa pisteessä (vanhusten keskuksessa) erilaisia palveluita: hierontaa, kampaaja, kauppa, joogasali yms.
- Määräaikaistarkastukset esim. 5 vuoden välein, kannustaa pitämään itsestä huolta.





Toimintakykyä ylläpitäviä palveluita

Työpajoista nousseita ajatuksia

- Palvelun tarjoajien luotettavuus – henkilökunnan pieni vaihtuvuus
- Kahvitupatoiminta, vapaaehtoistoiminta
- Pitäisi olla mahdollisuus tehdä itse
- Uuden oppiminen
- Retket luontoon ja kulttuuripalveluihin: konsertit, teatterit
- Vantaa voisi olla muistiystävällinen kaupunki
- Sosiaalinen hyvinvointi kirjattava työhön Aivoterveys kriteereihin ja palvelumuotoihin
- Tulevaisuuden suunnittelua, vielä kerkeää tekemään ja kokemaan
- Palveluista tiedottaminen kaupungin, hyvinvointialueen ja yhdistysten toimesta

Ratkaisuehdotuksia

- Kerhot, askartelu, käsityöt, esim. neulepiirit ja linnunpönttöjen tekeminen.
- Uimahalli ja kuntosalit ilmaiseksi eläkeläisille
- Tekeminen auttaa, muistisairaus hävittää jonkin osan, kun itse tekee töitä jonkin asian vuoksi, sairauden eteneminen hidastuu
- Vähintään kerran vuodessa iso, julkinen tapahtuma = KAIKKI YHDESSÄ
- Oman selviämisen aktivoiminen etukäteen
- Metsässä tai joen varrella kävely tekee hyvää
- Kirjastosta löytää omankielistä kirjallisuutta ja musiikkia
- Sporttikortti, ruokakortti, bussikortti, neuvola, terveyspalvelut, sosiaalipalvelut, ruokapalvelu



Ympäristö

Vantaalla ja Keravalla asuvien yhteys luontoon on vahva riippumatta asuinpaikasta

Esteettömyys

Kestävä kehitys

Turvalliset tilat



Lähiympäristö



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Esteettömyys ja turvallisuus
- Elämykselliset yhteiset tilat: aulat, viherhuoneet, piha-alueet
- Katualueiden kunnossapito: auraus, hiekoitus, sulatus, esteiden poistaminen
- Hyvä valaistus ja maamerkit
- Turvalliset liikuntamahdollisuudet
- Ulkoilumahdollisuus, avustaja ulkoiluun, jos on huono liikkumaan
- Yhteisiä kokoontumistiloja asuntojen yhteyteen, julkisiin tiloihin ja kaupunkitilaan

Ratkaisuehdotuksia

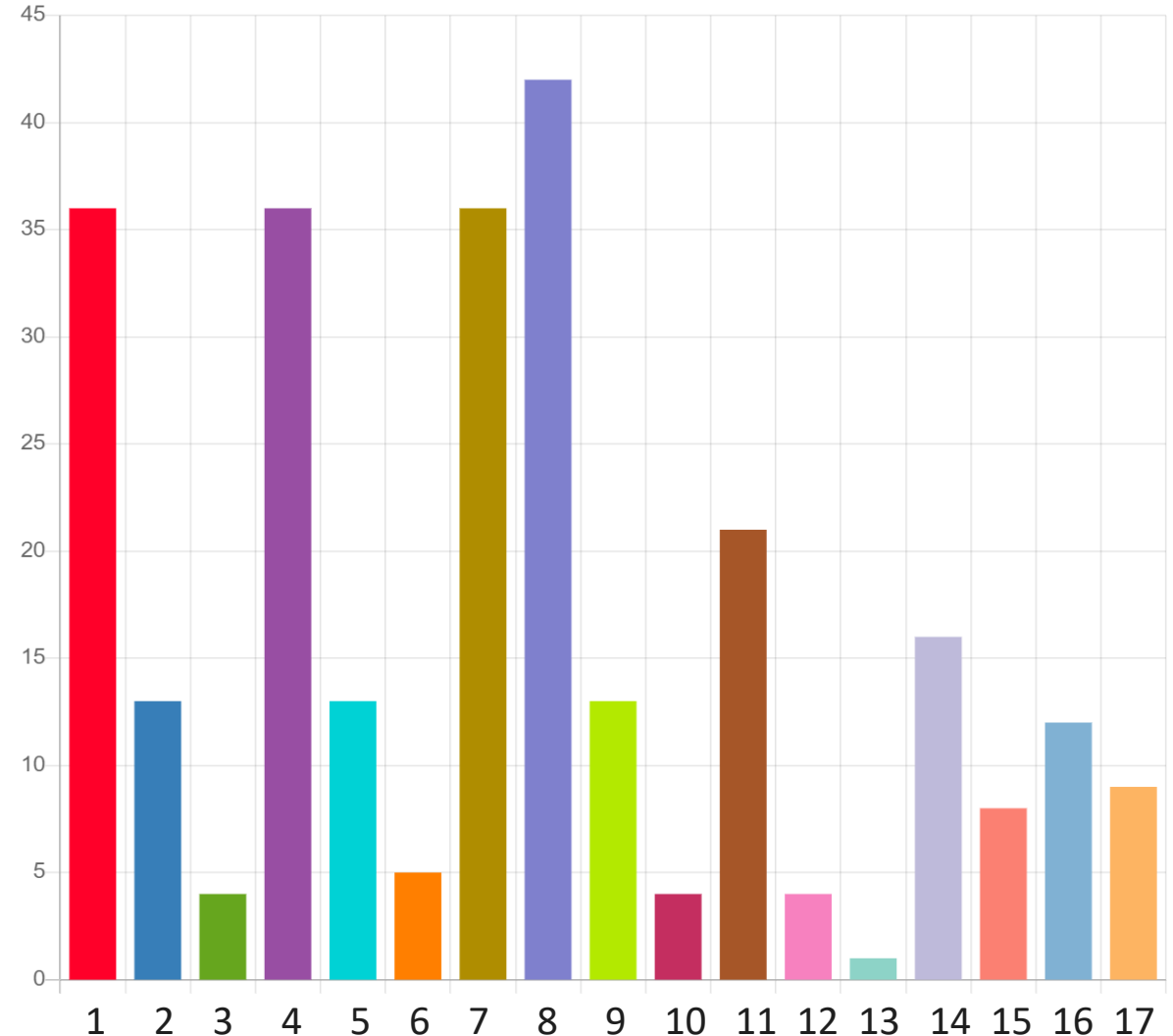
- Piha-alueille ja kulkuteiden varrelle penkkejä, oleskelutiloja ja kaiteita
- Yksityisautot vähenevät, jolloin julkiset reitit pitäisi saada sujuviksi. Runkolinjojen tueksi tarvitaan lähiliikkuvuutta tukevaa liikennettä.
- Järjestetyt, opastetut retket ympäristöön
- Puistot, lenkipolut, luontopolut, hiihto, marjamaat, laavut, kuntosalit ulkona
 - Puistoihin pitäisi varata tilaa ohjelmille esim. Asahi -terveysliikuntaa.
- Tarvitaan syy lähteä ulos, eli ei kaikki tapahdu etänä kotona
- Kauppakeskuksiin ja julkisiin tiloihin ”ikäihmisten oleilutiloja” lepoon ja tuttavien tapaamiseen.



Mitä ikäystävälliseen ympäristöön kuuluu? Max 5 valintaa



- 1 **Kulkuväylät ovat avoimia ja esteettömiä. Väylät myös pidetään esteettöminä**
- 2 Ympäristö on helposti hahmottuva: reitit ovat selkeitä, isot selkokiekiset kyltit, liikennevaloissa myös ääniohjaus
- 3 Talojen ja teiden välissä on tilaa, jotta mahtuu pysähtymään
- 4 **Reittien varrella on runsaasti levähdyspaikkoja: levennyksiä, kaiteita, penkkejä**
- 5 Ympäristössä on kukkaistutuksia ja kasveja, jotka auttavat voimaan hyvin
- 6 Kaikille avoin puutarha, josta voi hakea omenoita ja muuta satoa. Siellä voi järjestää juhlia, joihin luonto toimii kutsujana, kuten hanami (kirsikankukkien juhla)
- 7 **Riittävä valaistus kulkureiteille**
- 8 **Talvella liukkauden esto ja lumen ja sohjon poisto, jotta rollaattorilla ja pyörätuolilla pääsee liikkumaan**
- 9 Pyörätie ja jalkakäytävä erilleen, jotta rollaattorilla tai lastenrattailla ollaan turvassa
- 10 Tyhjilleen jääneille hylätyille tiloille etsitään uusia käyttötarkoituksia. Tyhjät tilat tuovat turvattomuutta
- 11 **Luonto on lähellä ja helposti saavutettavissa, metsää, kallioita, vettä**
- 12 Pienessäkin tilassa on mahdollistettu aktiivinen luontokontakti (viljely, eläimet, puuhastelu)
- 13 Rakennuksissa on värejä ja moninaisuutta. Ympäriällä on tunnistettavia paikkoja, jotka auttavat muistisairaita hahmottamaan ympäristöä
- 14 Luonto ja maisema näkyy myös ikkunasta katsellen. Voi seurata vuodenaikojen vaihtumista ja sääoloja
- 15 Talojen pihalla on hyvät oleskelutilat
- 16 Kaupunkiympäristö on rakennettu väljäksi, kauniiksi ja virikkeelliseksi
- 17 Roskaaminen vaikuttaa viihtyvyyteen. Roskapönttöjä pitäisi olla pysähdyspaikkojen lähellä, sellaisia, etteivät linnut saa leviteltä roskia ympäristöön



Luontoyhteys



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Mikä tukee ikääntyvää, on luonto!
- Luonnossa liikkuminen
- Maisema sekä ulkona että sisältä katsottuna
- Puut, metsät, puistot
- Palsta- ja parvekeviljely
- Luonnonvalo
- Vuodenaikojen vaihtuminen
- Lemmikit ja luonnon eläimet
- Vesielementti: uiminen, kalastus, maisema
- Vanha miljö, reitit, muistot
- Ilmastonmuutoksen pysäyttäminen!

Ratkaisuehdotuksia

- Viherkasveja, syötäviä kasveja, vaikka parvekkeella kasvatettuja
- Voisi olla juhlia, joihin luonto toimisi kutsujana, kuten hanami. Voisi tehdä eväät, olisi ulkoilua ja samalla sosiaalinen tilaisuus
- Eläimet, kissa ja muut eläinsuhteet tärkeitä: terapiaa ja ihanaa seuraa, muistisairaille, joilla ei ole sanallista kommunikaatiokykyä
- Vähemmän kerrostaloja ja lisää luontoa
- Kun luonto katoaa, myös vuodenaikojen rytmi katoaa. Kohta kukaan ei käytä kumisaappaita kun on vain nappaskengät kesät, talvet.
- Pienessäkin tilassa voi mahdollistaa aktiivisen luontokontaktin (viljely, eläimet, puuhastelu)



Teknologia

Visio: Kun kuljen ovea kohti, se tunnistaa dna:sta, että olen tulossa ja ovi aukeaa. Sisätiloissa on liiketunnistimet, joiden avulla tasot ja lattiat muuttaa korkeutta riippuen siitä, kuljenko pyörätuolilla vai keppien kanssa. Jos unohdan jotain rakkaita asioita, tulee muistutus. Esim. jos on välillä ollut huonommassa kunnossa, tulisi muistutus, että tykkäsit tähän aikaan käydä ulkona tai tykkäsit lukea kirjoja. Jos tulee mieleen, vaikka Vivaldin 4 vuodenaikaa, se alkaa soida mulle. Seinät näyttää maisemaa kuin olisin siellä itse. Jos näen avustajan silmistä, että hän on väsynyt, nappia painamalla hän saa rentoutustilan, jotta saa latautua.



Teknologia – asuminen ja ympäristö



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Liiketunnistimet mm. valaistus
- Apuvälineet: siivous, keittiövälineet, sähköpainikeovet, turvarannekkeet, hälytinjaerjestelmät, virrankatkaisu
- Älykoti: älymatto tai lattia, jos kaatuu, lattia hälyttää apua paikalle
- Asunnon lämmitys, ilmanvaihto ja lämpötilan säätäminen edullisesti
- Liikkumista helpottavat ratkaisut, henkilökohtaiset kuljettimet
- Virtuaaliluontoa sisätiloihin
- Virtuaalimatkaile
- Ympäristön hahmottamista tukeva teknologia

Ratkaisuehdotuksia

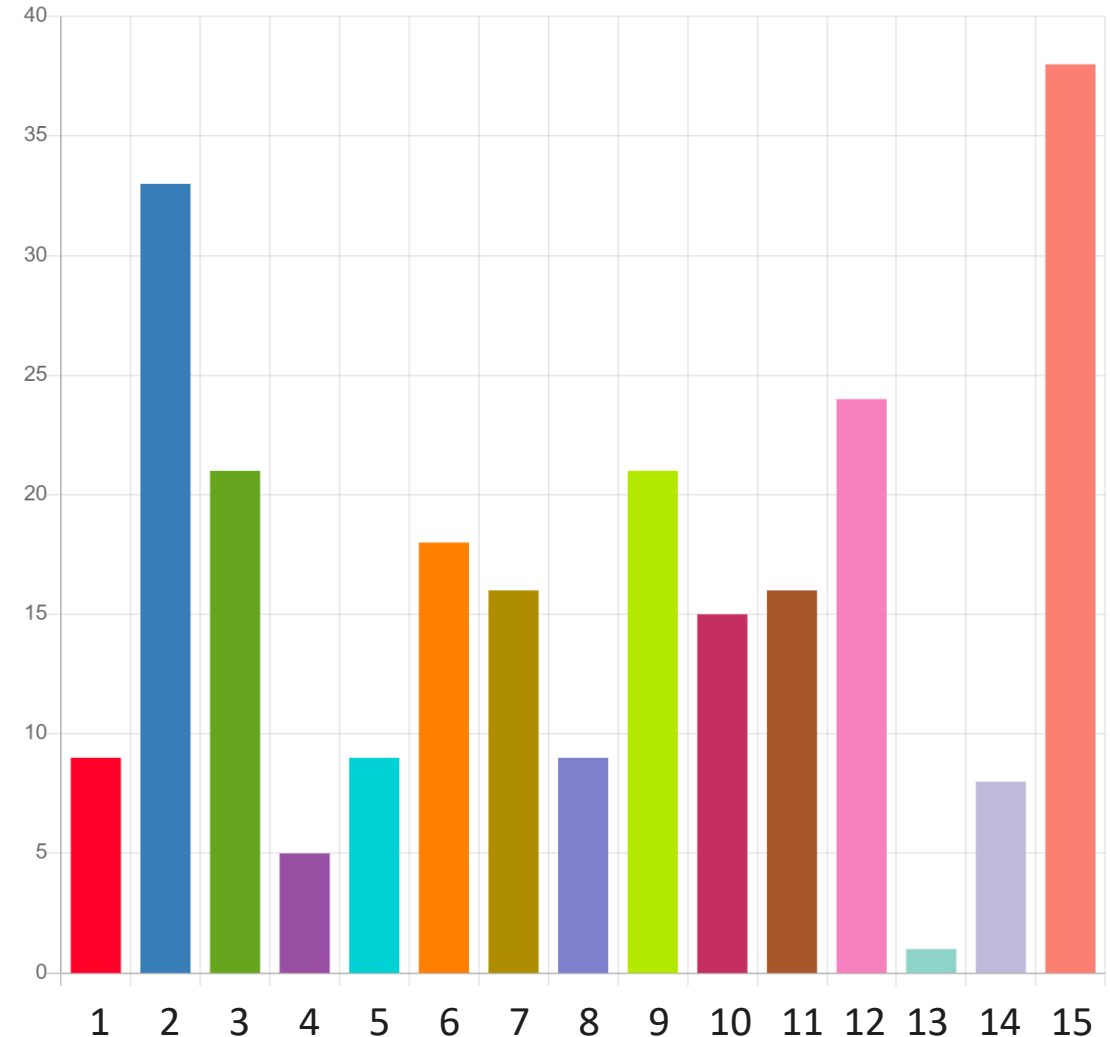
- Esim. astianpesukone, jonka voi täyttää kun tasot liikkuvat
- Robotti / monitoimilaite esim. siivoukseen
- Kaupunkirakentamisessa huomioitava uudet liikkumisvälineet kuten skuutit tai robottiautot
- Näkövammaisen tarvitsee ison näytön, jotta voi lukea tekstejä
- Älykoti uhka vai mahdollisuus? Mitä jos järjestelmät kaatuvat ja et pääse edes ulko-ovesta sisään tai ulos.



Millaista on ikäystävällinen teknologia? Max 5 valintaa



- 1 Sähköiset kulkuvälineet lisääntyvät ja niihin tulee turvaelementtejä
- 2 **Puhelimet ym. ovat helppokäyttöisiä, jotta niitä voi käyttää, vaikka olisi nivelrikko**
- 3 **Joukkoliikenteen käyttö on helppoa.** Pysäkki voisi huhuilla - tule tänne, pääsen sisään oikeaan välineeseen ja oikealla pysäkillä pois
- 4 Sisätiloissa on liiketunnistimet, joiden avulla tasot ja lattiat muuttavat korkeutta riippuen siitä, kuljenko pyörätuolilla vai keppien kanssa
- 5 Mieli mukana kotona: jos unohdan jotain rakkaita asioita, tulee muistutus. Esim. että tykkäsit tähän aikaan käydä ulkona tai tykkäsit lukea kirjoja.
- 6 Tuli on hyvä renki, mutta huono isäntä. Jos on pelkästään teknologinen turvaverkko, inhimillisyys puuttuu
- 7 Isoja näyttöjä, suuria tekstejä, riittävästi kontrastia tekstin tai kuvien ja taustan välillä
- 8 Kaikki eivät näe esim. jonotusnumeroita, joten kehitetään myös ääniohjausta tai muita tapoja kertomaan kenen vuoro on kyseessä
- 9 **Palvelukeskuksessa on digineuvoja, jotta ikääntyneet uskaltavat kokeilla etäyhteyksiä ja uusia laitteita**
- 10 Kehitetään helppokäyttöisiä sähköisiä palveluita, kuten Maisa. Käyttäjä etenee yksinkertaista polkua ja käytettävyys on huippuluokkaa
- 11 Tulevaisuudessa on paikkariippumattomia palveluita, jotka helpottavat arkea ja mahdollistavat niiden kuluttamisen aikaa ja vaivaa säästään
- 12 **Etäyhteyksien avulla terveysten palvelujen saavutettavuus paranee.** Saadaan henkilökohtainen ja räätälöity palvelukokonaisuus
- 13 Tulevaisuudessa matkailaan virtuaalisesti ja ollaan tiiviimmin yhteydessä sukulaisiin ja ystäviin, jotka asuvat ulkomailla
- 14 Syntyy uusia digitaalisia palveluita esim. rentoutus tai jumppa tai vaikkapa taide- tai sirkustapahtumat, joihin voi osallistua vaikka kotoa käsin
- 15 **Pankki- ja muut asiointipalvelut ovat turvallisia ja käyttäjäystävällisiä**



Teknologia – palvelut



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Tekoälyyn perustuvat palvelut
- Paikkatietoon perustuvat palvelut
- Terveyspalvelut, henkilökohtainen ja räätälöity palvelukokonaisuus
- Virtuaalihoito
- Kuljetuspalvelut, sähköiset kulkuvälineet, robottiautot
- Etäyhteydellä viestintä, kulttuuripalvelut, konsertit, näyttelyt tai vaikka ryhmärentoutus
- Kielenkääntöpalvelut
- Afaatikoille ja esim. muistisairaille kommunikaattoreita ym. apuvälineitä

Ratkaisuehdotuksia

- Maisa-portaali
- Vuonna 2017 virtuaalihoito tuli Helsinkiin, 5 vuoden aikana siitä tuli totta.
- Liikennevalojen ja jonotusnumeroiden oheen ääni, joka kertoo, kenen vuoro nyt on
- Julkisiin liikennevälineisiin sovellus, jotta löytää oman välineen ja voi jäädä oikeassa kohdassa pois
- Liiketunnistimet tunnistamaan, millä välineellä liikkuu, jotta palvelut tuotetaan oikealla tavalla
- Hädän tullen saisin apua omalla kielellä
- Saisin yhteyden muihin vertaisihmisiin eri puolilla maailmaa. Tulisi kontakteja ja robotti hoitaisi teknisen puolen.





Hyvä vai huono teknologia?

Hyvät puolet

- Hyvä teknologia on käyttäjälähtöistä, turvallista, helppokäyttöistä, esteetöntä ja saavutettavaa
- Paikkariippumattomat palvelut helpottavat arkea ja säästävät aikaa ja vaivaa
- Kun kaikki elämän aikana opitut kielet ovat unohtuneet, robottikäntäjä voisi auttaa.
- Helppokäyttöinen tietotekniikka auttaisi esim. kun tarvitsee yhteyden lääkäriin tai huoltofirmaan
- Sujuvat ratkaisut mahdollistavat ammattilaisen läsnäolon hoidettavan luona – uusia ammattiryhmiä ja resursseja mm. rutiinien ja turvapalveluiden hoitamiseen
- Palvelukeskuksessa voisi olla digineuvoja, jotta kaikki voivat hoitaa omat asiansa luotettavasti

Pelkoja ja kehittämistarpeita

- Parannus olisi, että joku vastaa puhelimeen
- Robotin vastaus ei välttämättä vastaa itse kysymykseen, tarvitaan myös ihminen
- Nykytekniikka on suunniteltu näppäräsormisille ja hyvin näkeville.
- Jos ei osaa käyttää nettiä, voi mennä monta päivää, eikä silti kykene hoitamaan asioitaan.
- Ihmisillä on eri palvelut käytössä riippuen siitä osaatko vai etkö osaa käyttää tekniikkaa
- Jos tulee sähkökatkos, me ollaan lirissä
- Koko ajan tarvitaan lisää suojauksia, ettei joku pääse käsiksi omiin tietoihin
- Tiedon keräämisen ja käytön valta- ja vastuukysymykset



Yhteisöllisyys

Visio: Lähistöllä olisi paikka, jossa naapurit voisivat kokoontua, sanoa terve, juoda kupillisen kahvia tai teetä ja jutella, tutustua uusiin ihmisiin ja jakaa tietoa tai vaikkapa elämäntarinoita. Sillä tavalla rakentaisimme hyvän yhteisön, jossa ihmiset auttavat ja tukevat toisiaan sekä henkisesti että fyysisesti.



Yhteisöllisyyttä rakentamassa



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Yhteiset tilat: kerhuhuone, kahvihuone, matalan kynnyksen tila, monikäyttötila, sisäpiha, yhteinen olohuone, paikka, jossa voi keittää soppaa
- Yhteiset pelisäännöt, turvallisen tilan periaatteet
- Sosiaalisia kontakteja eri sukupolvien välille
- Monia sukupolvia yhdessä, samoilla alueilla, samoissa taloissa
- Moninaisuus, esim. opiskelija-asumisen ja vanhusasumisen yhdistäminen
- Yhteisölliset tilaisuudet: yhteinen ruokailu, talkoot, juhlat, keskustelutilaisuudet, kisakatsomo, muisteluryhmä, sadonkorjuupäivä, naapuriapu
- Yhteisöllisyyttä luomaan yhteisötalkkari tai ”kotihengetär”

Ratkaisuehdotuksia

- Tanskassa yhteisö, jossa rakennuksia ja sisäpiha, sellainen on hyvä idea
- Kaikki tärkeät ihmiset lähellä, jos ei samassa talossa, samalla alueella.
- Yhteisöllisyys luo turvallisuutta.
- Yhteisöasuminen, jokainen osaamisensa mukaan. Keskustelu: myös ”päivän politiikka”, yhteinen tekeminen, käsityöt, lukeminen toisille, ruoanlaitto yhdessä, lastenhoito, retket...
- Lapsiperheet kaipaavat myös yhteisöllisyyttä.
- Samanikäiset: vertaistuki, sukupolvikokemukset
- Vanhan ajan talonmies, jonka puoleen voisi kääntyä pienissä asioissa



Mihin yhteisöllisyyttä tarvitaan? Max 5 valintaa



1 On paljon yksinäisiä, joiden sukulaiset ja ystävät asuvat kaukana. Voi löytää uusia ystäviä

2 Eläkkeet ovat niin pieniä, ettei ole varaa hankkia kaikkia välineitä itselle

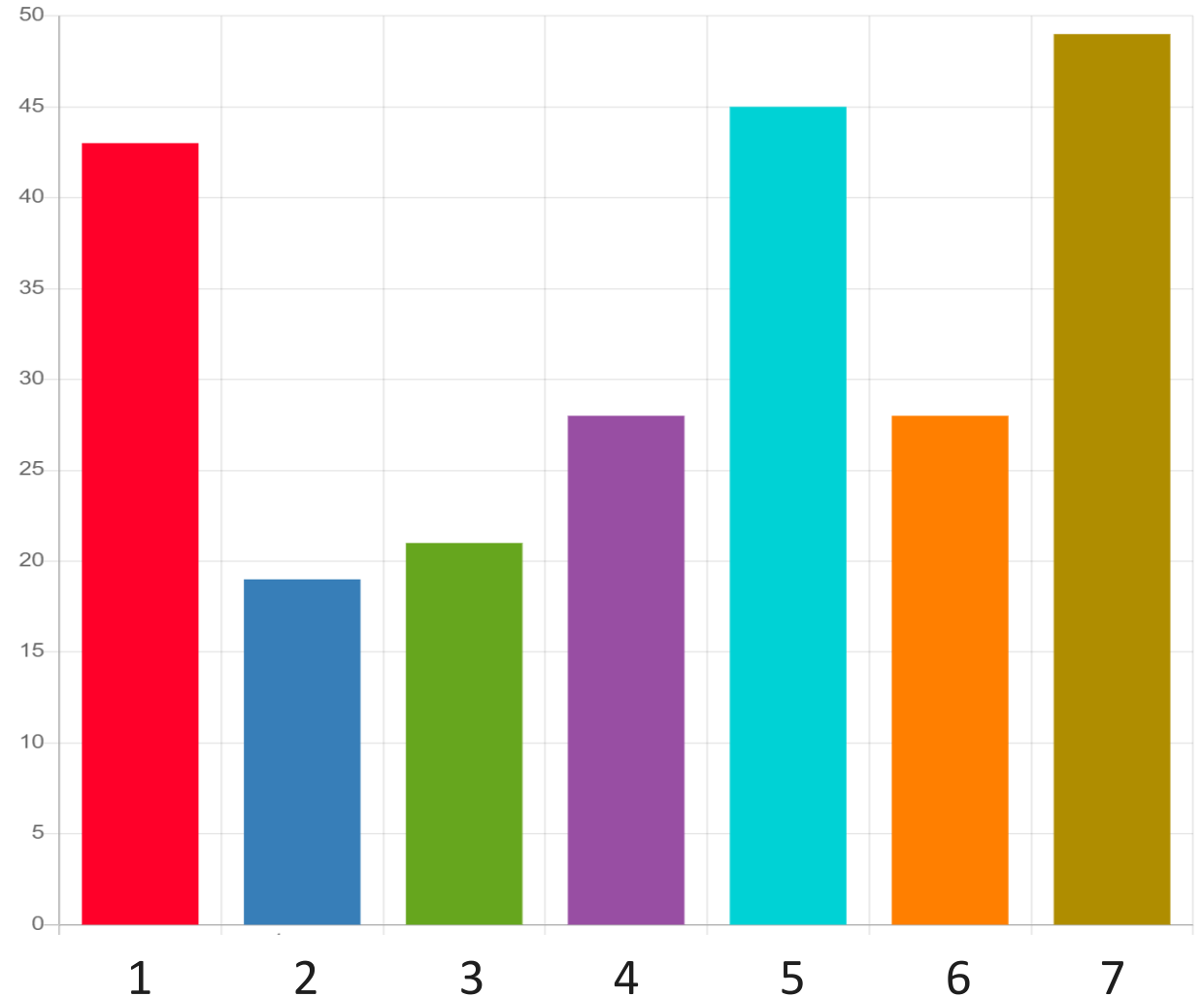
3 Ei jaksakaan enää tehdä kaikkea itse, ryhmässä voi jakaa töitä ja yhdessä saa enemmän aikaan

4 Yhdessä voi vaikuttaa asioihin paremmin kuin yksin

5 Harrastuksissa ja yhdessä tekemällä mieli pysyy virkeänä

6 Ruoka maistuu paremmalta kun syö yhdessä muiden kanssa

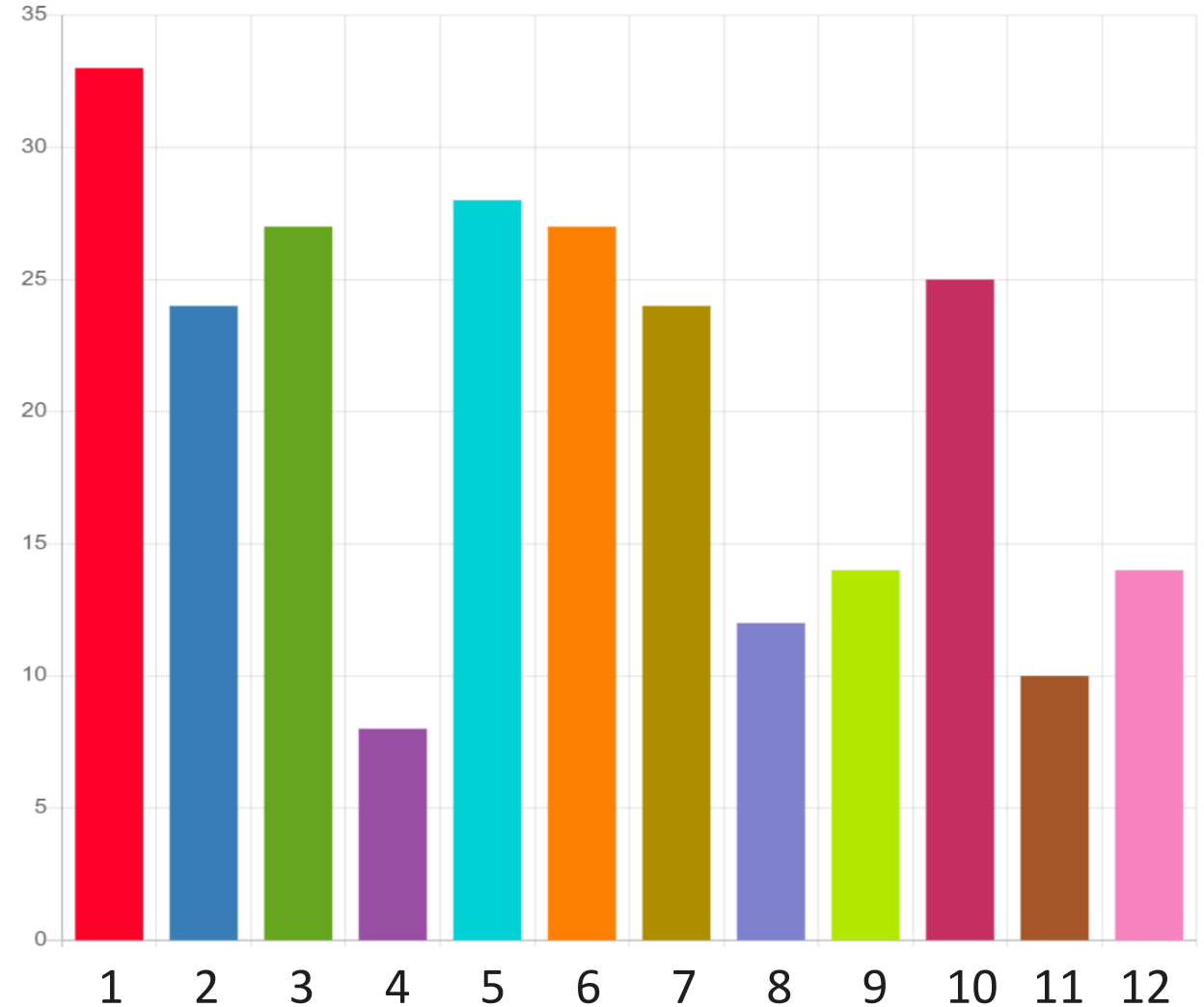
7 On turvallinen olo, kun tietää, että lähellä on muita ihmisiä, jotka voivat auttaa, jos tulee ongelmia



Mikä lisää yhteisöllisyyttä? Max 5 valintaa



- 1 Yhteiskäytössä olevat tilat: monitoimitila, kerhohuone, vaatehuolto, sauna
- 2 Yhteiset ruokailut
- 3 Kahvila tai mahdollisuus keittää yhdessä kahvia
- 4 Kaupunkiviljely
- 5 Harrastuskerhot
- 6 Paikan isäntä tai emäntä, henkilö, joka pitäisi yhteishenkeä yllä, vähän kuin vanhan ajan talkkari. Hänelle voisi kertoa huolista ja hän voisi auttaa pienissä arjen asioissa
- 7 Naapuriapu
- 8 Järjestetään uusille ihmisille tulojuhlat, jotta hän tutustuisi yhteisön jäseniin. Yleensä järjestetään vain läksiäisiä
- 9 Yhteiskäytössä olevat välineet, vaikkapa porakone, tekstiilipesuri, ompelukone tai kuntopyörä
- 10 Liikunnanohjaaja, joka kannustaisi ja vetäisi retkiä tai jumppia ulkona tai sisällä
- 11 Harrastustilat, joista voisi vaikka vuokrata oman pisteen ja jonne voisi myös jättää omat tavarat
- 12 Tila, jota voisi varata omaan käyttöön, kuten syntymäpäiville tai pienten ryhmien käyttöön



Turvallisuus – asuminen ja ympäristö



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Turvalliset tilat: suihkutilat, sauna, valaistus, tavaroille kunnolliset säilytystilat
- Kulkuväylien turvallisuus: kadut ja portaat kunnossa, liukkauden esto, valaistus
- Selkeästi hahmottuvat kulkuväylät
- omat väylät hitaammin liikkuville vrt. esim. pyörät ja skuutit
- Penkit ja katokset mahdollistavat pysähtelyn ja lepäämisen
- Turvarannekkeet ja hälytinjaerjestelmät
- Valaistus esim. yöllä mahdollistaa turvallisen liikkumisen
- Turvallisen tilan periaatteet yhteisissä tiloissa

Ratkaisuehdotuksia

- Oman kodin turvallisuus, ei tarvitse pelätä mitään tai ketään
- Selkeys, turvallisuus, turhat haaverit pois
- Yhteisöllisyys, turva, apu ja tuki: tieto siitä, että tarvittaessa saa apua
- Yhteisöllisyys luo turvallisuutta.
- Ikääntyneille sellaiset laitteet, että voi pyytää apua
- Turvallinen, helppokäyttöinen älyteknologia
- 30 vuoden taistelun jälkeen saatiin kävelytie, jotta saadaan kävellä turvallisesti. Juhannuksen jälkeen järjestetään bileet kun kävelytie valmistuu.



Esteettömyys



Työpajoista nousseita ajatuksia

- Esteettömät kulkuväylät sisällä, ulkona kaduilla ja pihoilla
- Näkövammaisesteettömyys: ohjauslistat ja -värit, riittävän suuret, erottuvat ja oikein sijoitetut kyltit, suuret fontit, reunakivet, äänimajakat
- Kuuloesteettömyys: akustiikka, taustamelun poistaminen, visuaaliset ja tärinään perustuvat hälytyssignaalit, induktiosilmukka
- Muistiesteettömyys: pysyvä kodikas koti, pysyvät kontaktit, suunniteltu arki, maamerkit, selkokieli
- Digiesteettömyys: sopivat laitteet, yhteydet, saavutettavat digipalvelut

Ratkaisuehdotuksia

- Kynnykset ja töyssyt pois, palvelut lähellä ja saatavilla.
- Mielellään mustavalkoisia kuvia, joissa on suuret kontrastit, kuvamateriaali on selostettava tekstinä tai puheena
- Miksi jokaisen pitäisi omistaa tietokone?
- Ympäristö, jossa voi kulkea, vaikka opaskoira jäisi eläkkeelle
- Lisää penkkejä kulkuteiden varrelle, paljon lisää, jotta voi turvallisesti tehdä pidemmän matkan kun tietää, että voi välillä pysähtyä, tulisi liikuttua enemmän



Kiitos, tästä jatketaan 1.3.2023 työpajassa

Irma Rantonen

Irma.rantonen@vakehyva.fi

Puh. 040 186 9258



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment