

Jenni Niittylahti

IKÄÄNTYVIEN NÄKEMYKSIÄ KEITTIÖIDENSÄ
TOIMIVUUDESTA

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2009

IKÄÄNTYVIEN NÄKEMYKSIÄ KEITTIÖIDENSÄ TOIMIVUUDESTA

Niittylahti, Jenni
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2009
Ohjaaja: Hyttinen, Hanna
Sivumäärä:37
Liitteitä: 2

Asiasanat: esteettömyys, ikääntyneet, keittiöt

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia keittiön kalusteita satakuntalaisilla ikääntyvillä on tällä hetkellä ja mitkä ovat heidän mielestään parhaiten toimivia ratkaisuja. Lisäksi tavoitteena oli löytää ongelmakohtia ja sitä kautta muutosehdotuksia, miten ikääntyville voitaisiin tarjota esteetön keittiö. Tässä työssä keskityttiin keittiön kalusteiden lisäksi selvittämään, minkälaiset hana- ja vesipisteratkaisut tutkimukseen osallistuneilla oli. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Satakunnassa toimivan Esteetön elämä – hankkeen käyttöön. Tutkimusmenetelmänä käytettiin strukturoitua haastattelua. Haastattelut tehtiin yhteensä 30 ikääntyneen kotona. Lisäksi kussakin kohteessa otettiin valokuvia keittiön parhaiten ja huonoiten toimivista ratkaisuista.

Tulosten mukaan keittiön kalusteiden yleisin materiaali oli kuitulevy ja maalattu mattapinta. Kaikilla haastateltavilla oli perinteiset sivulle aukeavat kaapin ovet. Työtasojen pintamateriaaleista yleisin oli melamiini. Kaikilla haastateltavilla oli perinteinen vipuvarrellinen hana. Juoksuputkien vaihtoehtoista yleisin oli pitkä ja liikuteltava. Vesipisteistä yleisin vaihtoehto oli yhdistelmä, jossa on kaksi allasta, muodoltaan neliskulmaiset ja lisäksi tiskipöytä altaiden yhteydessä. Parasta ratkaisua keittiössä kysyttäessä, vastaajat olivat keittiöönsä tyytyväisiä kokonaisuutena eivätkä osanneet eritellä yksittäisiä asioita. He joilla oli puuhella tai leivinuuni, olivat tyytyväisiä niihin. Muutosehdotuksia selvitettäessä tuli myös esiin tyytyväisyys omaan keittiöön. Suurin osa ei muuttaisi mitään. Kulmakaappien sekä ala – ja yläkaappien käyttäminen koettiin kuitenkin hankalaksi.

Ikääntyneet olivat yleisesti tyytyväisiä ja tottuneita keittiöihinsä. He eivät osaa vaatia muuta, eivätkä toisaalta välttämättä tiedä mitä vaihtoehtoja nykymarkkinoilla on. Mahdollisiin puutteisiin he ovat keksineet itse ratkaisuja tai ovat kokonaan käyttämättä kalustetta tai ratkaisua, jos se ei ole toimiva.

VIEWS OF THE ELDERLY ON THE PRACTICALITY OF THEIR KITCHENS

Niittylahti, Jenni

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2009

Supervisor: Hyttinen, Hanna

Number of pages: 37

Appendices: 2

Key words: accessibility, elderly, kitchens

The aim of this study was to find out what kind of kitchen fixtures the elderly in Satakunta region currently have and which solutions they find to be the most practical. In addition, this study aimed to locate problems and then propose changes in the process of providing the elderly with accessible kitchens. In addition to kitchen fixtures, this study concentrated on finding out what kind of tap and water supply solutions the participants had. The aim of the study was to generate information to be utilised in the Esteetön elämä (Accessible Life) project in Satakunta. The research method used was a structured interview. Interviews were conducted at a total of 30 homes of elderly people. In addition photographs were taken at each location to show the best and worst solutions in the kitchen.

The results show that the most common material in the kitchen fixtures was fibre-board and painted matt surface. All interviewees had traditional cabinet doors that open to the side. The most common work top material was melamine. All interviewees had a traditional tap with a lever arm. In supply pipes the most common alternative was the long and mobile one. In water supplies the most common alternative was a combination of two square basins with a steel work top. When asked what would be the best solution for their kitchen the interviewees were happy with their kitchens on the whole and were not able to specify details. Those with a wood burning stove or a baking oven were happy with them. When asked about proposals for changes they also expressed satisfaction with their own kitchens. The majority would not change anything. However, some interviewees expressed difficulties in using the corner cabinets and base and wall cabinets.

On the whole, the elderly were satisfied with their kitchens and were used to them. They don't know how to ask for more and are, on the other hand, not aware of what is available today. When faced with a problem they have come up with their own solution, or, if they find a fixture or a solution is not practical they simply do not use it.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYNEIDEN ESTEETTÖMYYS KEITTIÖSSÄ	7
2.1	Ikääntyminen	7
2.1.1	Ikääntymisen mukanaan tuomat kehon muutokset	7
2.1.2	Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn.....	9
2.2	Esteettömyys.....	10
2.3	Esteettömyys ja läinsäädäntö	11
2.4	Esteettömyyden arviointi	11
2.5	Keittiön ja vesipisteen esteettömyys.....	12
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	13
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
5.1	Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu	17
5.2	Tutkimusjoukon kuvaus.....	18
5.3	Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi.....	19
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökohdat	19
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	20
6.1	Taustatietokysymykset.....	21
6.2	Käytössä olevat kalusteet ja mitä käyttäisi mieluiten	23
6.3	Käytössä olevat vesipisteet ja mieluiten käytettävät vesipisteet.....	26
6.4	Epäkäytännölliset ja turhat kalusteet tai niihin liittyvät toiminnot keittiössä.....	28
6.5	Ikääntyvien arvio keittiökalusteiden toimivuudesta ja muutosehdotukset	29
6.5.1	Selviytyminen keittiössä	29
6.5.2	Parhaiten toimivat asiat keittiössä.....	29
6.5.3	Muutosehdotukset	30
7	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	31
8	POHDINTA.....	33
8.1	Tulosten luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	34
8.2	Tulosten hyödynnettävyys	35
8.3	Jatkotutkimushaasteet	35
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunnassa suurin osa ikääntyneistä henkilöistä asuu tavallisessa asunnossa, jonka on valinnut vanhuuden ajan asunnokseen. Ikäihmisten palvelujen laatuosuituksen (2008) mukaan tavoite on, että 75 vuotta täyttäneistä 91- 92 % asuu kotona. Esteettömyyteen ja turvallisuuteen panostamalla voidaan parantaa kotona asumisen edellytyksiä sekä parantaa ikäihmisten toimintakykyä ja edistää terveyttä ja hyvinvointia. (STM 2008, 40.)

Esteetön elämä – hanke, joka on Satakunnan ammattikorkeakoulun ja keittiökalustehtaan yhteishanke, on käynnistynyt keväällä 2008. Hanke vastaa yhteiskunnan tarpeeseen ihmisten itsenäisen ja esteettömän elämän mahdollistamiseksi eri elämäntilanteissa ja erilaisissa toimintakyvyn rajoituksissa. Vuosien 2008–2009 aikana hankkeessa keskityttiin keittiöön. Hanke on koostunut eri vaiheista. Viimeinen vaihe on keittiön toiminnallisuustutkimus, joka on tarkoitus toteuttaa rakennettavassa testi-keittiössä. Tämä opinnäytetyö kuuluu osana Esteetön elämä – hankkeeseen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, minkälaisia keittiöitä ikääntyvillä henkilöillä on tällä hetkellä, mitkä ovat niiden parhaita asioita ja mitä he mahdollisesti muuttaisivat keittiössään. Tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla ikääntyviä ihmisiä heidän kotonaan. Haastattelulomake ja haastattelut on toteutettu yhteistyössä kolmen opiskelijan kesken. Jokaisella opiskelijalla on ollut oma näkökulmansa keittiön toimivuuteen. Tässä opinnäytetyössä on keskitytty keittiöiden vesipisteisiin. Tulosten on tarkoitus palvella keittiöiden ja kalusteiden kehittämistä esteettömiksi.

2 IKÄÄNTYNEIDEN ESTEETTÖMYYS KEITTIÖSSÄ

2.1 Ikääntyminen

Ikääntymistä voidaan ajatella biologisena, fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena ilmiönä. Tässä työssä keskitytään tarkastelemaan biologista vanhenemista. Biologisessa mielessä vanheneminen on monisolujen eliölajien somaattisten elinten ja solujen hidasta muuttumista, joka lopulta johtaa kuolemaan. Solujen kemialliset reaktiot hidastuvat, ja solun jakautuminen hidastuu. Vanheneminen voidaan määritellä myös niin, että se on lisääntyvää iän mukanaan tuomaa fysiologisten toimintojen heikkenemistä, joka johtaa vähentyneeseen stressin sietokykyyn ja kasvavaan sairastumisalttiuteen. (Heikkinen & Rantanen 2008, 312.) Fyysinen vanheneminen on väistämätöntä. Sen aiheuttamat muutokset heikentävät elimistön toimintaa. Vanhenemismuutokset ovat yksilöllisiä. Ne etenevät hitaasti, eikä biologinen ikä välttämättä ole kalenteri-ikä mukainen. (Vallejo Medina, Vehviläinen ym. 2005, 25.)

2.1.1 Ikääntymisen mukanaan tuomat kehon muutokset

Lihasten maksimivoima on huipussaan 20-30 vuoden iässä, siitä se laskee tutkimusten mukaan 30-40 % 70 ikävuoteen tultaessa. Ikääntymisen myötä lihassolujen ja koko lihaksen poikkipinta-ala pienenee. Maksimivoiman laskuun vaikuttaa todennäköisesti lihasmassan pienenemisen lisäksi myös hermoston heikentynyt kyky lihasten motorisessa aktivoinnissa. Maksimivoiman lisäksi heikkenee myös kyky nopeaan voimantuottoon. (Suominen, Kannus ym. 2001, 220–221.)

Lihakset heikkenevät kaikissa lihasryhmissä; jaloissa, käsissä, selässä ja vatsassa. Lihasten surkastumisen on todettu olevan runsaampaa jalkalihaksista kuin käsilihaksista. Iäkkäiden ihmisten liikkumisongelmat lisääntyvät lihasvoiman heikkenemisen myötä. (Suominen, Kannus ym. 2001, 277.) Lihasvoiman on todettu olevan yhteydessä tasapainon hallintaan, kävelynopeuteen, portaille nousuun ja kaatumisten esiintyvyyteen. Näin ollen tietyn lihasvoimatason säilyttäminen on tärkeää yksilön selviytymiselle arkipäivän askareista. (Suominen, Kannus ym. 2001, 220-221.)

Luu on erikoistunutta sidekudosta. Luiden ensisijainen tehtävä on kestää kuormitusta, ylläpitää kehon rakennetta ja asentoa, suojata pehmytkudoksia ja edistää lihassupistusten tuottaman voiman siirtoa kehon osasta toiseen. Luuston ikään liittyville muutoksille on tyypillistä luumassan lisääntyminen kasvun aikana, aikuisiän tasanvaihe ja luun menetys vanhenemisen myötä. Luun määrän vähentyminen ja luiden rakenteen heikentyminen saattaa alkaa jo 35–40 vuoden iässä. Luun menetys näyttäisi olevan naisilla suurempaa kuin miehillä. (Heikkinen, Rantanen 2008, 102–103.)

Tasapainon hallinta on edellytyksenä liikkumiskyvylle ja se liittyy olennaisesti myös päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Tasapainon hallintaa voidaan pitää motorisena, jonka kehon hermojärjestelmä vähitellen oppii. Kehon asennon hallintaan osallistuvat keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimistö ja useat aistikanavat kuten sisäkorvan tasapainoelin, näkö ja mekaaninen tuntoaisti sekä asento- ja liiketunto. Heikentynyt asennonhallinta liittyy ikääntyneillä kasvavaan kaatumisriskiin. (Heikkinen, Rantanen 2008, 136.)

Tavallisin iän mukana ilmaantuva näkötoimintojen muutos on ikänäköisyys, eli lähelle tarkentamisen vaikeutuminen. Ikänäköisyys ei kuitenkaan muuta näön laatua, jos se kompensoidaan lähityöskentelyyn tarkoitetuilla silmälaseilla. Ikänäkö alkaa häiritä lähelle katselua 45 vuoden seutuvilla. (Heikkinen, Rantanen 2008, 155.) Ikääntyvälle silmälle on tyypillistä lisääntynyt valontarve. Normaalille vanhenevalle silmälle ei riitä lukemiseen pelkkä kattovalo, vaan tarvitaan kohdevalaisin. Pimeästä valoisaan tultaessa näön sopeutuminen valoisaan hidastuu. Myös häikäistyminen on ongelma, koska siitä toipuminen on hitaampaa kuin ennen. (Tilvis ym. 2001, 258.) Myös kyky erottaa pieniä kontrasteja, eli kontrastiherkkyys heikkenee iän myötä. Erityisesti matalakontrastisen näön tarkkuus alenee ennen kuin korkeakontrastisen, mikä tarkoittaa sitä että pienien yksityiskohtien havaitseminen hankaloituu. (Näsänen, R. 2007, 14.) Yleisimpiä näköön vaikuttavia sairauksia ovat diabetes, perinnölliset verkkokalvosairaudet, glaukooma, verkkokalvon verenkiertohäiriöt, harmaakaihi ja aivoverenkiertohäiriöt. (Heikkinen, Rantanen 2008, 156.)

Kuulon merkitys kommunikoinnin ja itsenäisen selviytymisen perustekijänä on korostunut informaatioyhteiskunnassa. Heikentynyt kuulo voi vaikeuttaa puhelimen käyttöä ja itsenäistä asioimista esimerkiksi pankissa ja asioitaessa tarvitaan usein

mukaan omainen, ystävä tai ammattiauttaja. Liikkumisvaikeuksien ohella kommunikointiongelmat ovatkin yleisimpiä itsenäisen elämän hankaloittajia. Ikähuonokuuloisuuteen (presbyakusia) on tyypillistä suuriin taajuuksiin laskeva aistimiskuulovika. Äänten taajuuden erottelu voi huonontua ja samoin äänten voimakkuuserojen havaitseminen. Tämä häiritsee erityisesti hälyssä kuuntelua. Ikäkuulon sisäkorvamuutokseen liittyy myös kuuluvuuden tasoittumisilmiö, jolla tarkoitetaan voimakkaiden äänten kokemista yhtä koviksi tai kovemmiksikin kuin terveillä, vaikka kuulokynnykset ovat huonontuneet. Hiljaiset äänet kuullaan huonosti, mutta voimakkaat äänet ovat epämiellyttäviä ja voivat jopa aiheuttaa kipua. Nämä muutokset tapahtuvat iän myötä ilman minkään sairauden vaikutusta, niinpä kuulon heikkeneminen saattaa jäädä ikääntyneeltä itseltään huomaamatta. (Heikkinen, Rantanen 2008, 159–162.)

2.1.2 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia selviytyä päivittäisistä tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikanaan. Toimintakykyä voidaan arvioida fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta (Kukkonen ym. 2001, 46). Tässä työssä tarkastellaan ikääntymisen vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky jaotellaan yleisesti yleiskuntoon, lihaskuntoon ja motoriseen taitoon. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeää on hengitys – ja verenkiertoelimistön, tuki – ja liikuntaelinten sekä aistielinelinten toimintakyky. (Voutilainen, Tiikkainen, 2009, 125.) Vanheneminen vaikuttaa kaikkiin biologisiin toimintoihin ja johtaa osaltaan käytettävissä olevien voimavarojen vähenemiseen ja toimintojen heikkenemiseen. Vanhenemiseen ja rappeuttaviin pitkäaikaissairauksiin liittyvä toimintakyvyn asteittainen heikentyminen ilmenee ensin vaativien päivittäisten toimintojen kuten harrastustoiminnan karsiutumisenä. Seuraavaksi ilmenee ongelmia asioiden hoitamisessa eli välinetoiminnoissa, joita ovat mm. taloustyöt, kaupassa käynti ja puhelimen käyttö. Lopulta toimintakyvyn heikentyminen vaikeuttaa jo päivittäisistä perustoiminnoista selviytymistä kuten peseytyminen, kävely, pukeutuminen, wc:ssä käyminen ja syöminen. (Tilvis ym. 2001, 345–346.)

2.2 Esteettömyys

Esteettömyys on laaja kokonaisuus, joka tarkoittaa kaikkien kansalaisten sujuvaa osallistumista arjen askareisiin, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Se merkitsee palvelujen saatavuutta, välineiden kestävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. (STM 2008, 49.) Esteettömyys antaa jokaiselle yksilölle iästä, sukupuolesta, terveydentilasta ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuuden toimia käyttäen tarkoituksenmukaisia apuvälineitä, hyödyntäen vaihtoehtoisia rakennuksen ominaisuuksia ja teknisiä ratkaisuja. (Niemelä-Hytönen 2004, 4.) Fyysinen esteettömyys tarkoittaa kaikille käyttäjille, kuten esimerkiksi liikuntaesteisille ja aistivammaisille soveltuvaa turvallista ja miellyttävää rakentamista. Kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin on helppo päästä ja liikkua apuvälineen kanssa. Lisäksi tilat ja niissä olevat toiminnot ovat mahdollisimman helppokäyttöisiä ja loogisia. (STM 2008, 49.) Esteettömyyteen kuuluu myös olennaisena osana fyysisen ympäristön muunneltavuus muuttuvien tarpeiden mukaisesti. (Marjamäki 2007, 15.) Esteetön suunnittelu käsittää myös valaistukseen, värien ja materiaalien sekä akustiikkaan liittyvien tekijöiden suunnittelua. Esteettömyyttä ja turvallisuutta voidaan parantaa kodin muutostöin ja apuvälinein. Hyvin suunniteltu esteetön ympäristö ylläpitää ja edistää fyysistä toimintakykyä, vähentää apuvälineiden ja avustajan tarvetta ja pienentää tapaturmariskejä. Se lisää omatoimisuutta ja tasa-arvoisuutta. (STM 2008, 40.)

Ikääntyvien keskeisin asumiseen liittyvä toive on asua kotona mahdollisimman pitkään. Asumiseen liittyvät ongelmat tulevat ikääntyvillä vähitellen ja etenevät asteittain. Asunnon ja ympäristön esteettömyys tukee ikääntyvien ihmisten kotona selviytymistä sekä lisää turvallisuutta ja ehkäisee tapaturmia. (Kyllönen & Kurenniemi 2003, 19–20, 38.) Esteettömyys ei useinkaan maksa rakennusvaiheessa ”esteellistä” enempää, se vaatii vain hyvää ja perusteellista suunnittelua, ja suunnitelmien toteuttamista. Pitkällä aikavälillä esteettömyys tulee edullisemmaksi, sillä tilojen toimivuus vähentää muutostarvetta ja joskus puutoksia on käytännössä mahdoton korjata jälkeenpäin. Esteettömyydestä ei ole kenellekään haittaa, mutta monelle esteettömyys on välttämätöntä. (Pesola 2009, 9-10.)

2.3 Esteettömyys ja läinsäädäntö

Esteettömyyttä käsitellään monessa laissa. Suomen perustuslain 6 §:n (731/1999) mukaan ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan minkään henkilöön liittyvän syyn perusteella. Näitä ovat esimerkiksi ikä, vammaisuus, terveys, kieli ja alkuperä. Tämän syrjintää kieltävän pykälän voidaan katsoa tarkoittavan myös esteettömyyttä. Maankäyttö – ja rakennusasetuksen 53 § (895/1999) käsittelee liikkumisesteetöntä rakentamista. Liike- ja palvelutiloihin tulee tasa-arvon näkökulmasta olla kaikilla mahdollisuus päästä sekä niiden rakennuspaikan tulee soveltua myös niiden henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua tai muuten toimia on rajoittunut. Maankäytön ja rakennuslain (132/1999) useassa pykälässä viitataan esteettömyyteen. Viidennessä pykälässä kerrotaan alueiden käytön suunnittelun tavoitteista, joita on edistää turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien kuten lasten, vanhusten ja vammaisten tarpeet tyydyttävän elin- ja toimintaympäristön luomista. Samaisen lain 117 § mom. 3 asetetaan rakentamiselle vaatimuksia. Rakennuksen tulee olla tarkoitustaan vastaava, korjattavissa, huollettavissa ja muunneltavissa sekä sen tulee soveltua myös sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua tai toimia on rajoittunut.

2.4 Esteettömyyden arviointi

Esteettömyyden arviointia varten on kehitetty muun muassa Housing Enabler – ympäristön arviointimenetelmä. Idea on lähtöisin Yhdysvalloista. Siitä on kehitetty Ruotsissa Lundin yliopistossa menetelmä, jolla voidaan arvioida ja analysoida asuminen esteettömyyttä sekä yksilö- että ryhmätasolla. Menetelmän keskeinen periaate on, että toimintakyvyn rajoitteet ja osallistumisen esteet syntyvät yksilön ja ympäristön välisestä suhteesta. Siksi arviointimenetelmä koostuu kolmesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa arvioidaan yksilöllistä toimintakykyä haastattelun ja havainnoinnin perusteella. Arvioinnin tuloksena saadaan asiakkaan toimintakykyprofiili. Toisessa vaiheessa tehdään ympäristökartoitus asunnosta ja sen välittömästä lähiympäristöstä. Kartoitus sisältää yhteensä 188 muuttujaa käsittäen pääasiassa sisä- ja ulkotilojen kulkuväylät. Kolmannessa vaiheessa yhdistetään toimintakykyprofiili ympäristökartoitukseen ja lasketaan yhteispisteet asteikolla 1 – 4, jossa yksi piste kuvaa

alinta ja neljä korkeinta esteellisyyttä. Tulokset syötetään Housing Enabler – tietokoneohjelmaan, joka laskee kokonaispisteet, joiden avulla on mahdollista kuvata yleisimpiä ympäristöesteitä ja ennustaa, mitkä ympäristön yksityiskohdat suhteessa asukkaan toimintakyvyn rajoitteisiin tulevat mahdollisesti aiheuttamaan esteettömyysongelmia. (Marjamäki 2007, 19-20.) Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista käyttää kyseistä ohjelmaa, mutta haastattelussa on soveltuvin osin otettu huomioon Housing Enabler - mittarin sisällöt.

2.5 Keittiön ja vesipisteen esteettömyys

Keittiö tulisi alun perin suunnitella niin, että siirtymistä paikasta toiseen ja esineiden siirtelyä olisi mahdollisimman vähän. Keittiön työpisteiden ja ruokapöydän välinen etäisyys tulisi olla mahdollisimman lyhyt. Tavaroiden siirtämistä helpotetaan suunnittelemalla kalusteet ja tasot niin, että tavaroita voidaan vetää tasoa pitkin. Myös nostoliikkeiden tulisi olla mahdollisimman lyhyet. Keittiön keskeisen työtason paras sijainti on liedon ja astianpesupöydän välissä. Työtason korkeus määritetään yksilöllisesti keittiössä työskentelevän vaatimusten mukaisesti. Korkeuteen vaikuttaa työskennelläkö seisaalleen vai istuen. Korkeutta tulisi pystyä säätämään. Työtason suositeltava leveys on 800 mm. Aputaso on kalusteisiin liittyvä ulosvedettävä levy, joka toimii lisätilana ruoan valmistuksessa ja astioiden siirtämisessä. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi väliaikaisena laskutasona, kun otetaan kuumaa ruokaa uunista. Aputasoja voidaan sijoittaa eri työpisteiden ja säilytystilojen yhteyteen. Keittiön liedeksi hyvä ratkaisu on yhdistelmäliesi, jossa on erikseen tasoliesi ja kaapistoon sijoitettu uuni. Erillisen uunin etuna on hyvä työskentelykorkeus. Selkä ei rasitu kumartelusta. Toisaalta tällainen ratkaisu vaatii enemmän tilaa, kuin tavanomainen sähköliesi. Myös käryn- ja höyrynpöisto on järjestettävä erikseen sekä liedon tasolta että uunista. Tasolieden alle saadaan istumatilaa ja näin sen käyttäminen on mahdollista myös pyörätuolin käyttäjälle. Liedon tulisi olla samalla tasolla, kuin viereiset työtasot. Näin voidaan esimerkiksi kuumat ja painavat astiat vetää liedeltä nostamatta niitä. Seinäkaappien sijoittaminen oikealle korkeudelle pelkästään tavalliselle ei-liikkumisesteiselle henkilölle on jo hankalaa, saati sitten pyörätuolin käyttäjälle. Pyörätuolista ulottuu enintään toiselle hyllylle. Mikäli esineet ovat korkeudella, johon juuri ja juuri ylettyy, tapaturmavaara on erittäin suuri. Kaapit tulee sijoittaa

mahdollisimman matalalle. Etäisyys työtasosta ei saa kuitenkaan alittaa 250 mm. Muuten rajoitetaan työtason käyttömahdollisuuksia ja pienkoneiden käyttöä. Myös esineiden paikallistaminen yläkaappien hyllyiltä on pyörätuolissa istuttaessa hankalaa, kun voidaan nähdä vain hyllyn etureunassa olevat esineet. Esineiden näkemistä voidaan helpottaa tekemällä hyllyt ritilästä tai läpinäkyvästä materiaalista, jolloin esineet voidaan nähdä hyllyn läpi. (Könkkölä 2003, 93, 99–103, 109.)

Keittiöhanaa tarvitaan lukemattomia kertoja päivässä ja siksi sen toimivuuteen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, jotta päivittäiset askareet sujuvat mukavasti. Perheen koko, ruoanlaittotavat ja ruokailutottumukset vaikuttavat hanavalintaan. (Oras Oy 2009.) Tiskipöydän korkeutta suunniteltaessa tulee ottaa huomioon asukkaan yksilölliset vaatimukset; työskennelläkö seisten, korkealla tuolilla istuen vai pyörätuolissa istuen. Vesipisteen paikkaa ja viemäriputken tyyppiä määriteltäessä otetaan huomioon mahdollisuus muuttaa astianpesupöydän korkeutta myöhemmin. Astianpesupöytä on tarkoituksenmukainen, kun astianpesuallas, huuhteluallas ja laskutaso sijaitsevat vierekkäin. Vesipiste tulisi sijoittaa niin, että siihen on helppo ulottua ja ettei se ole tiellä työskentelyn aikana. Ulottumisen helpottamiseksi voidaan käyttää tavallista pidempää vipua. Hanan juoksuputkelle tarvitaan laaja toimintasäde ja se tulisi sijoittaa niin korkealle, että kattila mahtuu sen alle. Näkövammaisten ja heikkonäköisten kannalta on tärkeää, että hanan säätimet ja vivut ovat luettavissa heikon näön avulla tai tunnustelemalla. Heikkonäköisille on tärkeää, että astianpesupöytä on valaistu hyvin. Valaisimet tulee sijoittaa niin, että ne eivät aiheuta häiritseviä varjoja työtasolle, suoraa häikäisyä tai heijastushäikäisyä astianpesupöydän pinnasta. (Könkkölä 2003, 105, 107.)

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Keiski (1998) on vertaillut ikäihmisten kokemuksia standardien mukaan suunnitellussa ikääntyneen kotikeittiössä, tutkimusta varten rakennetussa koekeittiössä sekä

käyttäjälähtöisesti suunnitellussa kotikeittiössä. Tutkimus koostui kolmesta empiirisestä osasta. Ensimmäisessä osassa koehenkilöt olivat sairaalasta kotiutuvia tai kotona asuvia ikääntyneitä, joiden toimintakykyä toimintaterapeutti on arvioinut. Toinen koehenkilöryhmä koostui omatoimisista päiväsairalan asiakkaista. Kolmas ryhmä oli omatoimisia ikäihmisiä, jotka asuivat omassa asunnossaan palvelutalossa. Omatoimisuuden kriteerinä oli että tutkittavat henkilöt selviävät jokapäiväisistä asumistoiminnoista, kuten WC:ssä käyminen, peseytyminen, pukeutuminen ja syöminen, itsenäisesti. Tulokset osoittivat että standardien mukaan suunnitellussa kotikeittiössä ikääntyneillä oli erityisesti vaikeuksia säilytyskalusteiden käytössä, niiden yläosiin sekä alimpiin osiin yltäminen oli vaikeaa, usein mahdotonta. Toinen merkittävä havainto oli se, että jos jonkin koneen tai kalusteen käyttö alkoi muodostua hankalaksi, koehenkilö jätti käyttämättä kyseistä laitetta. Kotikeittiöiden vahvuus on kuitenkin niiden tuttuus. Toisessa tutkimusryhmässä kävi ilmi että tutkittavat henkilöt olivat hyvin ennakkoluulottomia, vaikka koekeittiön ulkonäkö ja ratkaisut poikkesivat totutusta. Koekeittiössä ikääntynyt huomasi voivansa toimia esteettömästi. Tämä innosti hänet suunnittelemaan omaa kotiaan, ja pohtimaan muutoksia toimintaa hankaloittaviin tekijöihin. Kolmas osatutkimus sijoittui jälleen kotikeittiöön. Kyseessä oli koekeittiöstä saatujen palautteiden ja kommenttien pohjalta käyttäjälähtöisesti suunniteltu keittiö. Koti sijaitsi vanhusten palvelutalossa. Tässä talossa ja koehenkilöiden elämäntilanteessa oma keittiö ei enää ollut niin merkityksellinen eikä sen toimivuudesta oltu riippuvaisia, kun ateriat tulivat isosta laitoskeittiöstä. Muutamia puutteita asukkaat ovat kuitenkin huomanneet keittiöissä. Näitä olivat esimerkiksi yläkaappien mitoitus; muutaman senttimetrin lisäystä toivottiin kaapin kapeimpaan kohtaan, kahdeksan koehenkilöä halusi yksilöllisen korkeuden pöytätasolleen sekä yhdellä pyörätuolinkäyttäjällä oli liian korkea pöytätaaso. Yleisesti oltiin tyytyväisiä keittiön ta-soa kiertävään kaiteeseen, joka palveli tuentarvetta. Tottumisen merkitys nousi esille tämänkin keittiön kohdalla. Kun on tottunut johonkin, ottaa oman aikansa tottua uuteen ratkaisuun. (Keiski 1998, 19–21, 240–244.)

Nevala, Åkerblom, Anttila ja Aro (2004) ovat vertailleet perinteisen ja muunneltavan keittokomeron ergonomiiaa ja käytettävyyttä ikääntyneen käyttäjän kannalta. Tutkimus oli osa SOTERA- Instituutin (Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti) Tett – Esteettömyys asuinrakennuksissa projektia. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ikääntyneet henkilöt kuormittuivat toimiessaan va-

kiotehtävissä kahdessa erilaisessa keittokomerossa, perinteisessä ja muunneltavassa. Muunneltavalla keittokomerolla tarkoitettiin keittokomeroratkaisua, jossa toisen kalusteseinän alakaapit, työpöytätaaso sekä yläkaapit ovat erikseen korkeussäädettäviä, työtasoa voi käyttää seisten tai istualtaan sekä säilytystilaratkaisut ovat muunneltavia. Muunneltava keittokomero oli suunniteltu ja toteutettu tätä osahanketta varten. Perinteisen keittokomeron puutteet ja ongelmat oli kartoitettu asukaskyselyllä ja havainnoinnilla. Tutkimukseen osallistui kahdeksan palvelutalossa asuvaa 75–93 -vuotiasta naista, jotka käyttivät rollaattoria, ja jotka selviytyivät päivittäisistä keittiötehtävistä itsenäisesti. Koehenkilöiden kuormittumista molemmissa keittokomeroissa mitattiin hartialihasten sähköisen aktiivisuuden (elektromyografia, EMG), selän asennon, ranteen asennon, sydämen syketaajuuden, tehtäviin kuluneen ajan sekä subjektiivisen kokemuksen perusteella. Ylä- ja alakaappien, jääkaapin ja pakastimen käyttö aiheutti muunneltavassa keittokomerossa huomattavasti vähemmän liikuntaelimiin kohdistuvaa kuormitusta kuin perinteisessä keittokomerossa. Tehtäviin käytetyllä ajalla ja verenkiertoelimistön kuormittumisella ei ollut eroja keittokomeroiden välillä. Koehenkilöiden subjektiivisen kokemuksen mukaan he pitivät muunneltavan keittokomeron yläkaappien, jääkaapin, pakastimen, liedon ja pöytätaason käyttöä sekä keittokomeroa kokonaisuutena parempana kuin perinteistä keittokomeroa. (Nevala ym. 2004, 1,11.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia keittiön kalusteita ikäihmisillä on tällä hetkellä, mitkä ovat niiden parhaita ratkaisuja sekä löytää ongelmakohtia ja sitä kautta muutosehdotuksia, miten ikääntyville voitaisiin tarjota esteetön keittiö.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Minkälaiset keittiökalusteet ikääntyvillä on tällä hetkellä ja mitä he mieluiten käyttäisivät?
2. Minkälaiset vesipisteet ikääntyvillä on tällä hetkellä ja mitä he mieluiten käyttäisivät?
3. Mikä on ikääntyvien arvio keittiön kalusteiden toimivuudesta ja muutosehdotukset.

Taulukko 1. Mittarin osiot ongelmittain

Tutkimusongelma	Mittarin osiot
1. Minkälaiset keittiökalusteet ikääntyvillä on tällä hetkellä ja mitä he mieluiten käyttäisivät?	<p>Ovatko nykyiset keittiökalusteet alkuperäiset? Käytössä olevien kaappien ovivaihtoehdot? Kaappien ovivaihtoehdoista käyttäisin mieluiten? Keittiönne kalusteiden korkeutta voidaan säätää? Kaappien pintamateriaaleina on tällä hetkellä? Kaappien pintamateriaalina mieluiten käyttäisin? Työtasojen pintamateriaalina on tällä hetkellä? Työtasojen pintamateriaalina käyttäisin mieluiten? Keittiön kaappien väri/värit? Työtason väri/värit?</p>
2. Minkälaiset vesipisteet ikääntyvillä on tällä hetkellä ja mitä he mieluiten käyttäisivät?	<p>Hanoista tällä hetkellä on käytössä? Hanoista mieluiten käyttäisin? Juoksuputkista tällä hetkellä on käytössä? Juoksuputkista käyttäisin mieluiten? Altaista tällä hetkellä on käytössä? Altaista käyttäisin mieluiten?</p>
3. Mikä on ikääntyvien arvio keittiön kalusteiden toimivuudesta ja muutosehdotukset?	<p>Mitkä kalusteet tai niihin liittyvät ratkaisut ovat mielestänne epäkäytännöllisiä nykyisiä tarpeitanne ajatellen? Mitkä kalusteet tai niihin liittyvät ratkaisut ovat mielestänne turhia nykyisiä tarpeitanne ajatellen? Miten olette selvinnyt keittiössänne sen mahdolli-</p>

	sista puutteista huolimatta? Olette tyytyväinen keittiökalusteidenne värivalin- toihin? Mikä asia toimii parhaiten keittiössänne? Mitä asioita haluaisitte muuttaa keittiössänne?
--	---

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen. Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on käsitteiden määrittely, aikaisemmat teoriat ja johtopäätökset aiemmista tutkimuksista sekä aineiston kerääminen mitattavina suureina. (Hirsjärvi ym. 2006, 136.) Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. Se edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoin tai kuvioin. (Heikkilä 2004, 16–17.)

Aineiston keruumenetelmänä käytettiin strukturoitua haastattelua. Haastattelu perustui lomakkeeseen, joka oli laadittu yhteistyössä muiden opiskelijoiden kanssa tätä tutkimusta varten aikaisempien tutkimusten, teorian ja projektiryhmän ehdotusten perusteella. Lomakehaastattelu on toimiva aineiston keräämisen tapa, kun tavoitteena on rajattu, tiettyä aihetta koskevien mielipiteiden, näkemysten, käsitysten tai kokemusten kuvaaminen. Lomakehaastattelussa tutkimusongelman ei myöskään tulisi olla kovin laaja. (Vilka, 2005, 101.) Haastattelulomakkeessa oli sekä strukturoituja, että avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot olivat Likert-asteikolla 1-4, eli täysin samaa mieltä - täysin eri mieltä. Kukin opiskelija esitesti kyselylomakkeen kolmella ikäihmisellä, eli yhteensä esitestaus suoritettiin yhdeksällä ikääntyneellä alkuvuodesta 2009. Esitestauksen tarkoituksena oli saada käsitys siitä, mittaako kyselylomake sitä mitä on tarkoi-

tus. Esitestauksen jälkeen tehtiin vielä joitakin muutoksia lomakkeeseen. Joidenkin kysymysten muotoa muutettiin vielä niin, että ne vastaavat juuri siihen mitä halutaan tietää sekä ovat mahdollisimman ymmärrettäviä. Joitakin kysymyksiä jouduttiin myös jättämään kokonaan pois, koska lomakkeesta olisi tullut liian pitkä ja raskas. Ikääntyneiden haastattelussa on tiettyjä ominaispiirteitä, jotka tutkijan tulee ottaa huomioon jo haastattelua suunniteltaessa. Ikä yksinomaan ei ole haastattelutilanteisiin vaikuttava tekijä, mutta sen mukanaan tuomiin muutoksiin on syytä varautua haastattelutilanteessa, kuten heikentynyt kuulo tai muisti. Toimintakyvyltään heikentynyt ikäihminen väsyä herkästi. Tämä tulee huomioida haastattelun pituudessa. Kysymysten tulee olla mahdollisimman ymmärrettäviä, sekä ne tulee esittää selkeästi. Haastatteluympäristöksi suositellaan haastateltavan kotiympäristöä. Tällöin haastateltava saa olla tutussa ja turvallisessa sekä usein myös rauhallisessa ympäristössä. Haastattelun etuina ikääntyneiden kohdalla pidetään sitä, että kasvotusten tapahtuvan haastattelun avulla on mahdollista saavuttaa rikas ja syvälinen aineisto sekä varmistaa, että haastateltava ymmärtää esitetyt kysymykset. (Elo & Isola 2008, 216–221.)

5.2 Tutkimusjoukon kuvaus

Tutkimukseen osallistui yhteensä 30 satakuntalaista ikäihmistä. Heidät oli saatu mukaan tutkimukseen Eläkeliiton Noormarkun, Nakkilan ja Ulvilan yhdistysten kautta. He olivat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet mukaan. Jokainen haastateltava allekirjoitti ja sai tutkimuslupalomakkeen, jossa kerrottiin mitä tutkitaan ja miksi sekä mihin tuloksia käytetään ja mitä vastauksille tehdään niiden analysoinnin jälkeen. Samalla he antoivat luvan kuvien ottamiseen parhaasta ja huonoimmasta ratkaisusta keittiössä. Haastattelut toteuttivat kaksi opiskelijaa. Kumpikin kävi 15 eläkeläisen luona maaliskuun ja huhtikuun 2009. Eläkeläisten yhteystiedot sekä yhteydenpito ja haastatteluajkojen sopiminen oli projektisihteerin vastuulla. Projektisihteerin oli haastattelukäynneillä mukana ja vastasi valokuvien ottamisesta. Haastatteluihin varattiin jokaiseen aikaan noin tunti.

5.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Aineistonkeruun jälkeen jaettiin kyselylomakkeet puoliksi haastattelut tehneiden opiskelijoiden kesken. Lomakkeet oli ID – numeroitu jo haastatteluvaiheessa. Aineisto syötettiin Microsoft Excel – taulukkolaskentaohjelmaan ja tehtiin havaintomatriisi, joka oli kaikkien opiskelijoiden käytössä. Tämän jälkeen tulokset analysoitiin laske-malla yksiulotteisia jakaumia Tixel – taulukkolaskentaohjelmalla. Osa tiedoista piti luokitella pienempiin ryhmiin. Esimerkiksi haastateltavien iät luokiteltiin ryhmiin 60-64 vuotta, 65-69 vuotta, 70-74 vuotta, 75-79 vuotta ja 80-85 vuotta.

Avointen kysymysten analysointi aloitettiin poimimalla vastaukset lomakkeista, ja kirjoittamalla ne puhtaaksi. Tämän jälkeen vastauksista etsittiin samanlaisuudet ja luokiteltiin ne omiin ryhmiinsä. Tämä vaihe tehtiin käsin, siksi käytettiin erivärisiä alleviivauskyniä analysoinnin helpottamiseksi. Tulokset esitettiin määrällisesti ilmaisuja laskemalla. (Vilka 2005, 139–140.)

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökohdat

Tutkimuksen luotettavuutta mitataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Reliabiliteettia voidaan arvioida toistamalla tutkimus kahdesti ja jos tutkimustulokset ovat kummallakin kertaa samat, voidaan tulokset todeta reliaabeleiksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Mittarin reliabiliteettia voidaan parantaa useilla toimenpiteillä, esimerkiksi esitestaus ja kohteesta johtuvien virhetekijöiden minimointi. Kohteesta johtuvia virhetekijöitä voivat olla mittausaika, väsymys, kiire, kysymysten paljous, kysymysten ymmärrettävyys ja niiden järjestys. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 210.) Tässä tutkimuksessa reliabiliteettia pyrittiin parantamaan mittarin esitestauksella ja tekemällä muutoksia sen jälkeen. Kysymyksiä muutettiin ymmärrettävimmiksi ja karsittiin turhia kysymyksiä, koska mittarista ei haluttu liian pitkää. Haastatteluihin varattiin tarpeeksi aikaa ja pyrittiin välttämään kiirettä haastattelua tehdessä. Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Validiteettia voidaan arvioida tutkimusvaliditeetin, ennustevaliditeetin ja rakennevaliditeetin avulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Validiteettia pyrittiin parantamaan hyödyntämällä

ohjausta ja projektiryhmän kokouksia, joissa oli mahdollisuus kuulla muiden projektissa mukana olevien mielipiteitä ja neuvoja. Lisäksi koko tutkimusprosessin aikana käytettiin tiiviisti verkkoympäristö Moodlea, jossa oli kaikkien käytettävissä olevaa ajankohtaista tietoa projektista.

Tutkimustyön eettiset kysymykset ovat tärkeitä, kun tutkitaan inhimillistä toimintaa. Tutkimus ei saa vahingoittaa fyysisesti, psyykkisesti eikä sosiaalisesti tutkittavaa. Tutkimuksen on oltava siihen osallistuville vapaaehtoista ja he voivat keskeyttää sen milloin tahansa. Tutkimuksen hyötyä ja haittaa on verrattava keskenään. Tutkimuksesta saatavan hyödyn on oltava huomattavasti suurempi kuin siitä koituvat haitat. Tutkimustuloksia julkistettaessa tutkija raportoi tuloksensa avoimesti ja rehellisesti ja mahdollisimman objektiivisesti. Vastaajien anonymiteetin tulee ehdottomasti säilyä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998, 26–27,31.) Tutkimukseen osallistuvalla tulee olla oikeus itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Haastattelututkimuksessa tutkimuslupa hankitaan ensisijaisesti tutkittavalta itseltään. Haastateltavilta pyydetään yleensä kirjallinen suostumus haastatteluun, joka jää tutkijalle itselleen dokumentiksi luvanvaraisesta ja eettisestä toiminnasta. (Elo ym. 2008, 222.) Tutkimuksessa mukana olleet olivat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet mukaan tutkimukseen. Jokainen haastateltava allekirjoitti tutkimuslupalomakkeen, jossa oli kerrottu tutkimuksesta tarkemmin. Lomakkeessa korostettiin luottamuksellisuutta ja luvattiin että haastateltavan yhteystietoja ei anneta kaupallisiin tarkoituksiin. Haastateltavalle itselleen jäi yksi lomake ja toinen jäi tutkijalle. Kohteissa otettiin valokuvia keittiön parhaasta sekä huonoimmasta ratkaisusta. Valokuvissa näkyy ainoastaan keittiön ratkaisu, ei haastateltavaa itseään.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Haastatteluissa käytettiin strukturoitua haastattelulomaketta, jossa oli monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä vastaajasta,

keittiön kalusteista, hanoista – ja vesipisteistä sekä valaistuksesta. Tässä opinnäytetyössä käsitellään tuloksia kalusteista sekä vesipisteistä.

6.1 Taustatietokysymykset

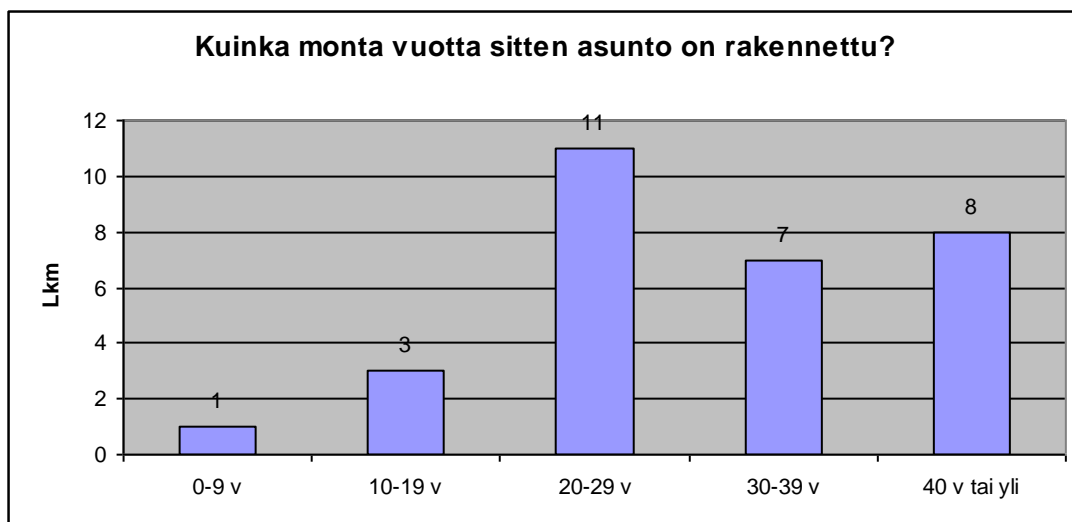
Taustatietokysymykset koskivat vastaajaa sekä nykyistä asuntoa. Haastateltavia oli yhteensä 30, heistä naisia oli 24 (80 %) ja miehiä 6 (20 %). Nuorin haastateltava oli 60 – vuotias ja vanhin 83 – vuotias. Keski-ikäsi saatiin 72 vuotta.

	<i>Lkm</i>	<i>%</i>
60–64	4	13
65–69	7	23
70–74	6	20
75–79	7	23
80–85	6	20
Yht.	30	100

Kuvio 1. Haastateltavien ikäjakauma

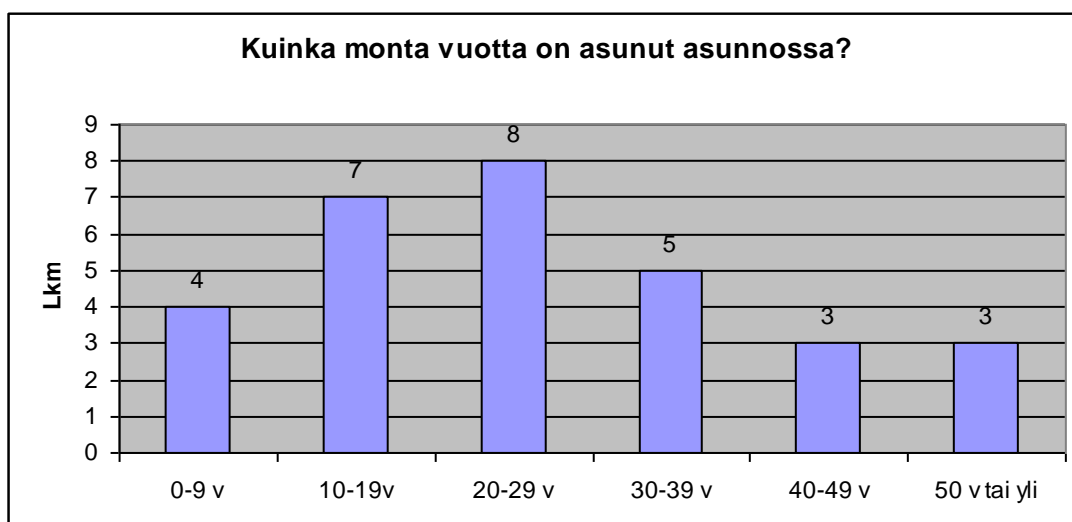
Haastateltavista 21 (70 %) asui omakotitalossa ja 9 (30 %) rivitalossa. Tutkimukseen osallistuneista yksinasuvia oli 14 (47 %), jonkun toisen henkilön kanssa asuvia oli 14 (47 %), kahden muun henkilön kanssa asuvia oli yksi (3 %) ja neljän muun henkilön kanssa asuvia oli yksi (3 %). Haastateltavilta kysyttiin, minkälaiseksi he arvioivat oman toimintakykynsä. Kolme (10 %) haastateltavaa arvioi oman toimintakykynsä erittäin hyväksi, suurin osa eli 23 (77 %) arvioi toimintakykynsä olevan hyvä ja neljä (13 %) vastanneista oli sitä mieltä, että toimintakyky on huono. Päivittäisissä toiminnoissaan liikkumisen apuvälineenä haastatelluista 24 (80 %) ei käyttänyt mitään apuvälinettä, kolmella (10 %) oli käytössä kävelykeppi, yhdellä (3 %) rollaattori ja neljällä (13 %) pyörätuoli. Vastaajia pyydettiin arvioimaan näkökykyään mahdollisten silmälasien kanssa. Vastaajista yksi (3 %) piti näkökykyään erittäin hyvänä, 24 (83 %) oli sitä mieltä, että näkö on hyvä ja neljä (14 %) vastaajaa piti näköään huonona. Suurin osa haastatelluista, eli 29 (97 %) käytti näkemisen apuvälineenä silmälasia, lisäksi yksi (3 %) henkilö käytti silmälasien lisäksi myös tavallista suurennuslasia ja yksi (3 %) vastaaja ei tarvinnut mitään näkemisen apuvälinettä.

Seuraavat neljä kysymystä käsittelivät nykyistä asuntoa. Haastateltavilta kysyttiin, minä vuonna asunto on valmistunut sekä koska he ovat siihen muuttaneet. Vastaukset tallennettiin muodossa, kuinka monta vuotta asunnon valmistumisesta on ja kuinka monta vuotta sitten he ovat siihen muuttaneet. Vanhin asunto oli valmistunut 109 vuotta sitten ja uusin asunto 6 vuotta sitten. Keskimäärin asunnot olivat valmistuneet 33 vuotta sitten.



Kuvio 2. Kuinka monta vuotta sitten haastateltavien asunto on rakennettu

Kun kysyttiin, kuinka monta vuotta haastateltava on asunut nykyisessä asunnossa, lyhyimmän aikaa asunnossa asunut oli asunut siinä kolme vuotta, ja kauiten asunut oli asunut asunnossa 63 vuotta. Keskimäärin haastateltavat olivat asuneet asunnossaan 26 vuotta. Kummankin kysymyksen kohdalla vastauksissa oli paljon hajontaa.



Kuvio 3. Kuinka monta vuotta haastateltavat ovat asuneet asunnossaan

Seuraavaksi kysyttiin, ovatko nykyiset keittiökaluksat täysin alkuperäiset. Kodinkoneita ei laskettu mukaan. Haastateltavista 13 (43 %) vastasi ei, ja 17 (57 %) kyllä. Jos haastateltava vastasi ei, seurasi avoin jatkokysymys, jossa kysyttiin, mitä on vaihdettu, milloin ja miksi. Jos kalusteita oli vaihdettu, useimmiten oli uusittu kerralla kaikki keittiökaluksat. Yleisin syy oli halu uudistaa keittiötä. Vanhat kalusteet olivat olleet liian vanhoja tai epäkäytännöllisiä.

Kaikki kalusteet vaihdettu vuonna 1999. Entiset kalusteet olivat kirkaanpunaiset ja kyllästyttävät.

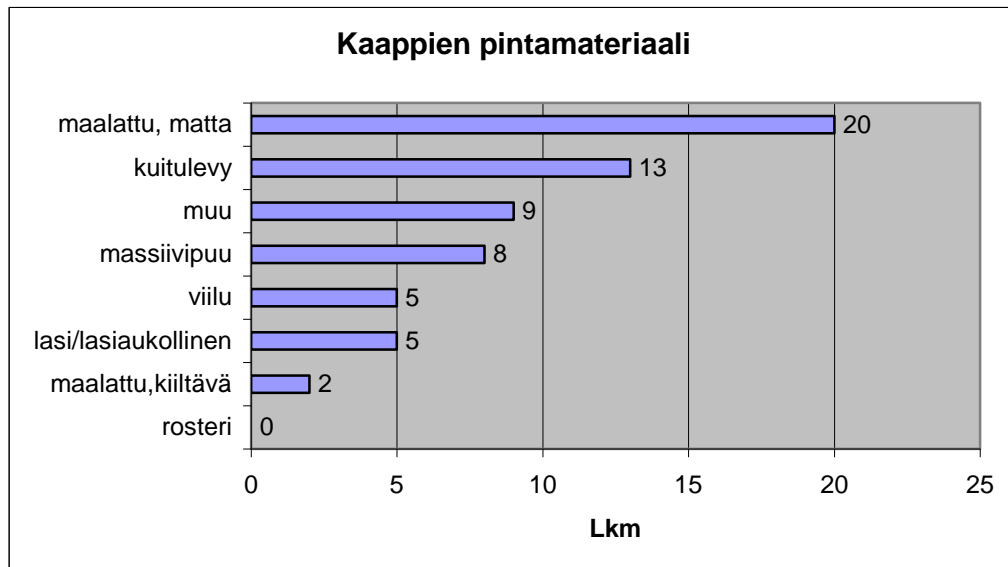
Kaapit vaihdettu, kylmiö poistettu, leivinuuni ja puuhella laitettu vuonna 1989. Haluttiin uudistaa ja isontaa keittiötä.

6.2 Käytössä olevat kalusteet ja mitä käyttäisi mieluiten

Haastateltavien nykyisistä kalusteista saatiin käsitystä kysymällä kaappien ja työtasojen pintamateriaaleja sekä millaiset ovet kaapeissa on. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Jokaista kysymystä seurasi vielä kysymys, mitä materiaalia tai ovivaihtoehtoa mieluiten käyttäisi, ja vastausvaihtoehdot olivat samat. Kysymyksiin oli mahdollista vastata useampi vaihtoehto. Kaikilla (n=30) haastateltavilla oli käytössään perinteiset sivulle aukeavat ovet kaapeissa. Lisäksi kahdella (7 %) haastateltavista oli myös liukuovi jossakin kaapissa, ja yhdellä (3 %) haastateltavalla oli myös ylös nostettava ovi. Kun kysyttiin, mitä vaihtoehtoista mieluiten käyttäisi, 28 (93 %) vastasi perinteinen sivulle aukeava ovi, kolme (10 %) ottaisi liukuoven, kaksi (7 %) ylös nostettavan oven ja yksi (3 %) vastasi muu, joka tässä tapauksessa tarkoitti laatikoita alakaappien tilalle.

Kaappien rungon materiaalina haastateltavista kahdeksalla (27 %) oli massiivipuu, 13 (43 %) oli kuitulevy ja yhdeksän (30 %) vastasi vaihtoehdon muu. Vaihtoehto ”muu” tarkoitti kahdeksassa tapauksessa lastulevyä ja yhdellä kaapit olivat laminaattia. Lisäksi kysyttiin, mitä pintamateriaalia kaapeissa oli käytetty (kuvio 4). Haastateltavista 20:llä (67 %) kaapit oli maalattu mattapintaisiksi ja kahdella (7 %) kiiltävapintaisiksi. Lasi- tai lasiaukollisia ovia oli viidellä (17 %) ja loppuilla viidellä (17

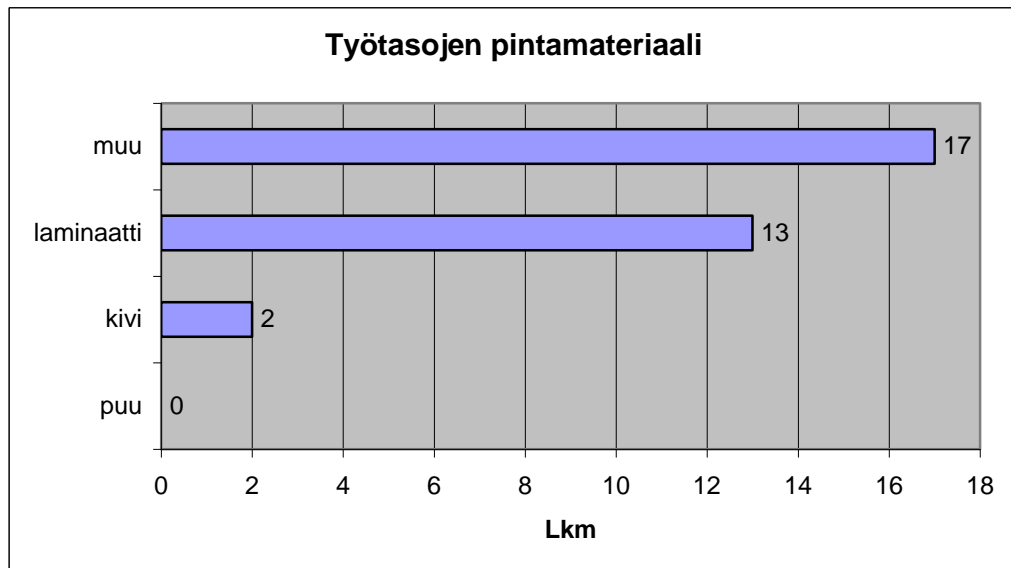
%) haastateltavista pintamateriaalina oli käytetty viilua, jota usein käytetään kuitulevyn päällä. Se saa sen näyttämään puulta.



Kuvio 4. Kaappien pintamateriaali

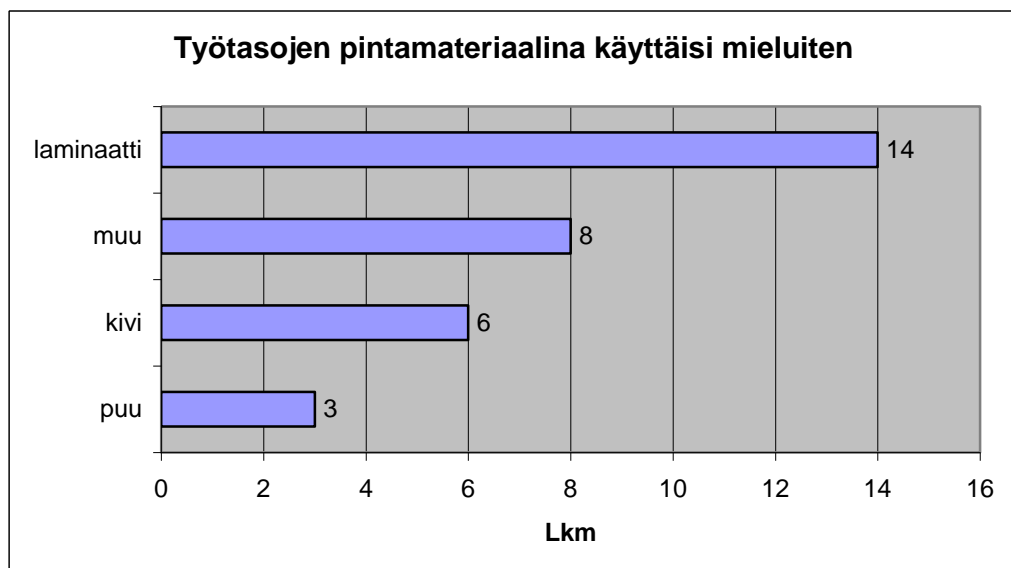
Seuraavaksi kysyttiin, mitä materiaalia kaappien rungossa käyttäisi mieluiten. Suurin osa, 13 (43 %) haluaisi massiivipuiset kaapit, 11 (37 %) ottaisi kuitulevyä olevat kaapit ja viisi (17 %) vastasi vaihtoehdon ”muu”, joka neljässä tapauksessa oli lastulevy ja yhdessä tapauksessa laminaatti. Kaappien pinnan materiaaliksi 14 (47 %) haluaisi maalatun mattapinnan, yksi (3 %) haluaisi maalatut kiiltävöpintaiset kaapit, kaksi (7 %) valitsi viilun ja kolme (10 %) haluaisi lasi- tai lasiaukolliset kaapit.

Työtasojen pintamateriaalina melamiini oli yleisin, joko niin että kuitulevy oli päällystetty sillä (n= 7) tai pelkkä melamiini (n=10). Seuraavaksi yleisin materiaali oli laminaatti (n=13). Lisäksi kahdella (7 %) vastanneista työtaso oli kiveä. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Työtasojen pintamateriaali

Mieluiten haastateltavat käyttäisivät työtason pintamateriaalina laminaattia (n=14), kahdeksan (27 %) haluaisi melamiinin eli ovat tyytyväisiä nykyiseen materiaaliin ja kuusi (20 %) haluaisi kivi- ja kolme (10 %) puutyötason (kuvio 6).



Kuvio 6. Pintamateriaali, jota käyttäisi työtasoissa mieluiten

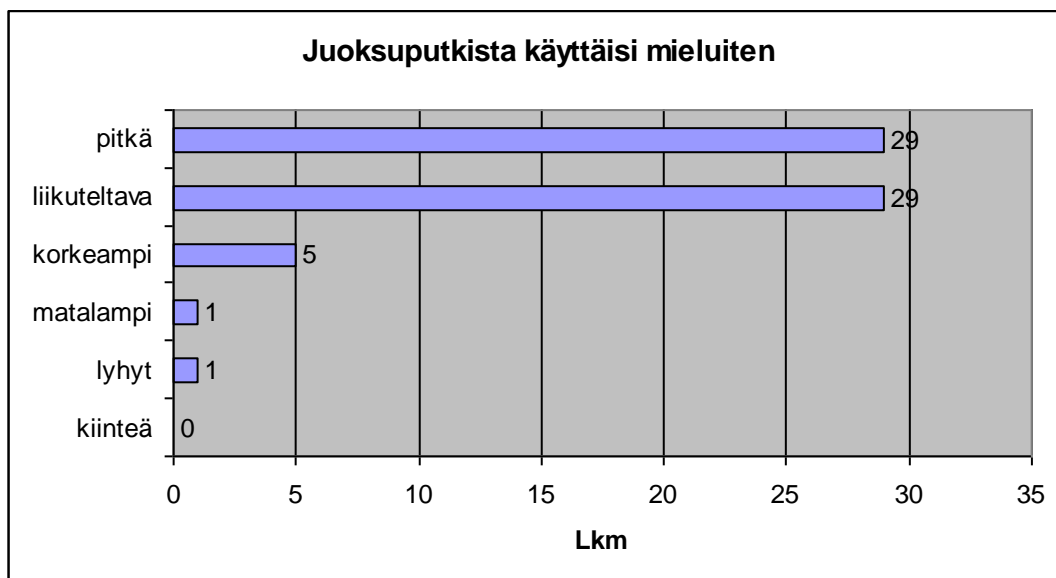
Kaappien ja työtasojen väriä kysyttiin avoimilla kysymyksillä. Haastateltavista 11:sta (33 %) kaapistot olivat valkoiset, kuudella (20 %) kerman väriset tai luonnon valkoiset, neljällä (13 %) vaaleaa puuta ja kuudella (20 %) tummempaa keskivaaleaa puuta. Muita värejä olivat punainen, beige ja siniharmaa. Työtasojen värinä 13:sta oli val-

koinen tai muu yksivärinen vaalea, 16:sta vaalean kirjava ja 3:lla tumman tai harmaan kirjava. Muita värejä olivat ruskea ja vaalea puu. Joillakin haastateltavilla saattoi työtasoissa olla kahta väriä. Tyytyväisyyttä keittiökalusteiden värivalintoihin kysyttiin monivalintakysymyksellä, jossa vastausvaihtoehdot olivat Likert asteikolla täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä. Vastanneista 23 (77 %) oli täysin samaa mieltä, neljä (13 %) jokseenkin samaa mieltä, kaksi (7 %) jokseenkin eri mieltä ja yksi (3 %) täysin eri mieltä.

6.3 Käytössä olevat vesipisteet ja mieluiten käytettävät vesipisteet

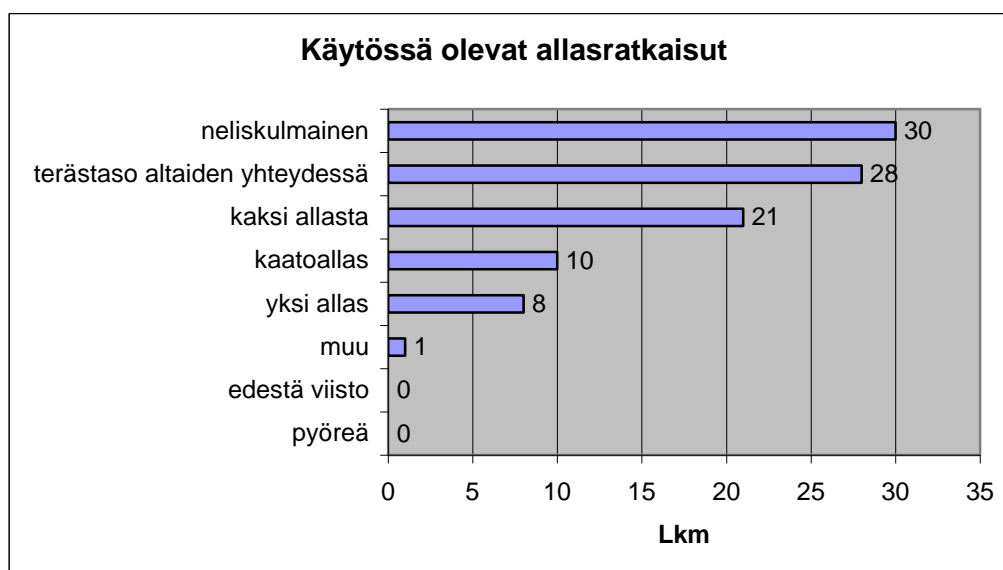
Käytössä olevia vesipisteratkaisuja kartoitettiin myös monivalintakysymyksillä, joista sai valita useamman vaihtoehdon. Lisäksi kysyttiin mitä vaihtoehdoista mieluiten käyttäisi. Kaikilla (n=30) haastateltavilla oli käytössään perinteinen vipuvarrellinen hana ja suurin osa (n=29) ottaisi sellaisen myös vastaisuudessa. Yksi (3 %) haastateltavista ottaisi mieluiten kosketusvapaan hanan.

Seuraavaksi kartoitettiin, millainen juoksuputki haastateltavalla oli käytössään ja millaista hän mieluiten käyttäisi. Valintoja tähän kysymykseen tuli yhteensä 58, kun mahdollisuutena oli valita vaihtoehdoista useampi. Haastateltavista 29:llä (97 %) hanan juoksuputki oli pitkä ja 28:lla (93 %) se oli myös liikuteltava. Yhdellä (3 %) juoksuputki oli lyhyt. Kun kysyttiin, millaista juoksuputkea haastateltavat mieluiten käyttäisivät, 29 (97 %) vastasi pitkä ja liikuteltava. Yksi (3 %) vastasi lyhyt. Viisi (17 %) vastanneista toivoi korkeampaa juoksuputkea ja yksi (3 %) matalampaa.



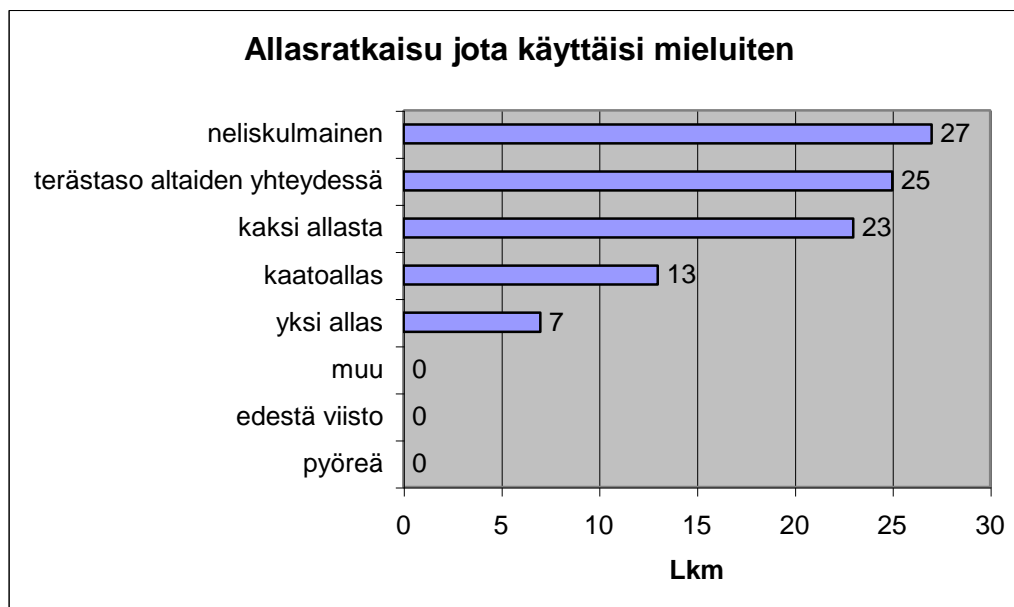
Kuvio 7. Minkälaista juoksuputkea käyttäisi mieluiten

Käytössä olevia altaita kartoitettiin kysymällä lukumäärää, muotoa ja onko niiden yhteydessä ”tiskipöytä” eli terästaso. Valintoja tähän kysymykseen tuli yhteensä 98 kappaletta, kun sai valita useamman vaihtoehdon. Altaiden lukumäärästä yleisin oli kaksi allasta (n=21). Yksi allas oli kahdeksalla (27 %) ja lisäksi kaatoallas oli 10:llä (33 %). Yhdellä (3 %) vastanneista oli kolme allasta. Kaikilla haastateltavilla (n=30) allas oli muodoltaan neliskulmainen. Perinteinen tiskipöytä eli terästaso altaiden yhteydessä oli 28:lla (93 %).



Kuvio 8. Haastateltavilla käytössä olevat allasratkaisut

Mieluisinta allasratkaisua kysyttäessä 23 (77 %) haluaisi kaksi allasta, seitsemän (23 %) vastasi yksi allas, 13 (43 %) haluaisi lisäksi kaatoaltaan. Muodoltaan 27 (90 %) haluaisi neliskulmaisen altaan. Terästason altaiden yhteyteen haluaisi 25 (83 %).



Kuvio 9. Allasratkaisu, jota haastateltava käyttäisi mieluiten

6.4 Epäkäytännölliset ja turhat kalusteet tai niihin liittyvät toiminnot keittiössä

Epäkäytännöllisiä ja turhia ratkaisuja keittiössä kysyttiin avoimilla kysymyksillä. Kysymyksessä 39 kysyttiin mitkä kalusteet tai niihin liittyvät toiminnot ovat mielestänne epäkäytännöllisiä nykyisiä tarpeitanne ajatellen. Suurin osa, 16 (53 %) haastateltavaa vastasi ”ei mikään”. Kuusi (20 %) vastannutta koki keittiön yläkaapit epäkäytännöllisiksi. Perusteluja olivat, että kaapit ovat liian korkealla, vaikea ylettää tavaroihin, täytyy kiivetä. Seuraavaksi tuli esille kulmakaappien epäkäytännöllisyys. Kaksi vastanneista oli sitä mieltä, että kulmakaappia oli hankala käyttää. Muita esille tulleita asioita olivat keittiön pohjaratkaisu, liian vähän säilytystilaa, uuni liian matalalla selän kannalta.

Ei ole mitään epäkäytännöllistä. Kaikki on omia tarpeita ajatellen suunniteltu ja yhä hyvät.

Samanlaisella avoimella kysymyksellä kysyttiin, mitkä kalusteet tai niihin liittyvät ratkaisut olivat turhia asukkaan nykyisiä tarpeita ajatellen. Melkein kaikki, 28 (93 %) haastateltavaa oli sitä mieltä, että keittiössä ei ollut mitään turhaa. Yksi oli sitä mieltä, että työtasoa/laskutilaa voisi olla vähemmänkin. Nyt oli niin paljon. Yksi oli taas sitä mieltä, että ei välttämättä tarvitse enää näin isoa keittiötä.

Kaikki on tarpeellista.

6.5 Ikääntyvien arvio keittiökalusteiden toimivuudesta ja muutosehdotukset

6.5.1 Selviytyminen keittiössä

Selviytymistä keittiössä kysyttiin avoimella kysymyksellä ”Miten olette selviytyneet keittiössä sen mahdollisista puutteista huolimatta?”. Vastauksista tuli esille, että keittiössä oli selviydytty pääsääntöisesti hyvin. Yksi kertoi selviytyneensä oikein hyvin. Noin puolet (n=14) koki selvinneensä hyvin, seitsemän oli sitä mieltä, että ei ole puutteita, kuusi oli selviytynyt ihan hyvin ja yksi vastasi kohtalaisen hyvin.

6.5.2 Parhaiten toimivat asiat keittiössä

Asiaa tai ratkaisua keittiössä, johon asukas oli kaikkein tyytyväisin, kysyttiin avoimella kysymyksellä. Vastauksen lisäksi toivottiin perustelua ja jos asukas suostui otettiin kalusteista valokuva. Vastauksista käy ilmi, että haastateltavat olivat yleisesti tyytyväisiä keittiöönsä. Yhteensä 11 oli kokonaisuutena tyytyväinen keittiöönsä eikä osannut eritellä mitään yksittäistä asiaa. Perusteluja olivat, että keittiö on sopivan kokoinen, kaikki on käden ulottuvilla, keittiö on hyvä ja toimiva kokonaisuus sekä se, että on itse saanut valita materiaalit. Vastauksista useassa nousi esiin tyytyväisyys hellaan tai uuniin. Erityisesti puuhellat ja leivinuunit koettiin parhaiksi asioiksi keittiössä. Niiden hyvinä ominaisuuksina mainittiin, että ne lämmittävät koko asuntoa ja niillä on hyvä tehdä ruokaa ja leipoa. Kalusteiden ja kodinkoneiden järkevää sekä

ergonomista sijoittelua pidettiin tärkeänä. Myös tyytyväisyys kodinkoneisiin mainittiin monessa vastauksessa.

Kokonaisuudessaan tyytyväinen keittiöön, kaikki käden ulottuvilla ja kuitenkin tarpeeksi tilaa.

Leivinuuni, lämmittää asuntoa ja saa paistaa piirakoita.

Uuni, on korkeammalla, ei tarvitse kyyristyä.

Sähköhella ja jääkaappi-pakastinyhdistelmä, lapsuudessa ei ole ollut.



Kuva 1. Haastateltavan mielestä korkeammalla oleva uuni on paras ratkaisu keittiössä

6.5.3 Muutosehdotukset

Haastateltavien mahdollisia muutosehdotuksia keittiössään kysyttiin avoimella kysymyksellä. Myös tässä kysymyksessä toivottiin perusteluja ja valokuvaa. Tyytyväisyys ja tottuneisuus omaan keittiöön tulivat esille myös tässä kysymyksessä. Yhteensä 18 vastasi että ei muuttaisi keittiössään mitään. Myös tämän kysymyksen kohdalla nousivat esiin kulmakaapit sekä ala- ja yläkaapit. Erityisesti kulmakaapit koettiin liian syviksi, tavaroihin ylettäminen oli hankalaa. Ylä- ja alakaapeissa korkeus oli huono. Säilytystilaa toivottiin enemmän.

Ei haluaisi muuttaa mitään. On vähään tyytyväinen ja kovin tottunut keittiö-önsä.

Yläkaapit matalammalle, vaikea ylettää ylähyllyihin.

Uuni korkeammalle selän vuoksi, selkä rasittuu.

Kulmakaappi on huono ratkaisu, liian syvä, tavaroihin vaikea ylettää.



Kuva 2. Haastateltavan mielestä kulmakaappia on hankala käyttää

7 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, minkälaiset keittiökalusteet ja vesipisteratkaisut ikääntyvillä ihmisillä on tällä hetkellä sekä mikä toimii keittiössä hyvin ja mitkä ovat heidän muutosehdotuksensa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa Satakunnassa toimivan Esteetön elämä – hankkeen käyttöön.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että hieman reilulla puolella tutkimukseen osallistuneista on aivan alkuperäiset keittiökalusteet. Kenelläkään haastatelluista ei ollut mahdollisuutta säätää kalusteiden korkeutta. Kaappien pintamateriaalina yleisin vaihtoehto oli kuitulevy erilaisilla pinnoiteratkaisuilla. Mieluiten kaappien pintamateriaaliksi haluttaisiin massiivipuu. Työtasojen materiaalina yleisin oli ennen hyvin paljon käytetty kuitulevy melamiinipäällysteellä. Seuraavaksi yleisin materiaali oli laminaatti. Kun kysyttiin, mitä materiaalia käyttäisi mieluiten työtasossa, eniten vastauksia saivat juuri nämä edellä mainitut vaihtoehdot.

Hanavaihtoehtoista kaikilla haastatelluilla oli perinteinen vipuvarrellinen hana. Suurin osa ottaisi samanlaisen myös vastaisuudessa, jos saisi valita. Hanan juoksuputkista suurimmalla osalla se oli pitkä ja liikuteltava. Suurin osa ottaisi sellaisen myös, jos saisi valita. Osa toivoi myös korkeampaa juoksuputkea. Allasratkaisusta yleisin vaihtoehto oli kaksi allasta, muodoltaan neliskulmainen ja terästaso altaiden yhteydessä. Kun kysyttiin, millaista mieluiten käyttäisi, nämä vaihtoehdot saivat eniten vastauksia.

Yläkaapit ja kulmakaapit koettiin hankaliksi käyttää. Suurin osa vastanneista oli kuitenkin sitä mieltä, että keittiössä ei ole mitään epäkäytännöllistä eikä turhaa. Kun kysyttiin, miten ikääntyneet olivat selviytyneet keittiössään, kaikki olivat selviytyneet hyvin. Keittiön parhaita ratkaisuja kysyttäessä suuri osa ei osannut sanoa mitään yksittäistä asiaa, vaan oli kokonaisuutena tyytyväinen keittiöönsä. Heillä joilla oli puuhella tai leivinuuni, pitivät niitä parhaina asioina. Muutosehdotuksia kysyttäessä tuli taas esiin tyytyväisyys ja tottuneisuus omaan keittiöön. Suurin osa ei muuttaisi keittiössään mitään. Yläkaapit ja kulmakaapit nousivat kuitenkin tässäkin kysymyksessä esille. Niitä on hankala käyttää. Tavaroita ei näe eikä niihin yletä, hyllyt on hankala pitää puhtaana. Osa haastateltavista kertoi käyttävänsä tuolia apuna käyttäessään ylähyllyjä, joka on ehdottomasti turvallisuusriski toimintakyvyltään heikentyneelle henkilölle. Keiskin (1998) tutkimuksessa tuli myös esiin vaikeudet käyttää säilytyskalusteita. Niiden yläosiin sekä alimpiin osiin yltäminen oli vaikeaa. (Keiski 1998, 19-21.) Nevalan ym. (2004) tutkimuksessa kävi ilmi, että ylä – ja alakaappien käyttö aiheutti huomattavasti vähemmän liikuntaelimiin kohdistuvaa kuormitusta muunneltavassa keittokomerossa, jossa ala – ja yläkaapit olivat erikseen korkeussäädettäviä, verrattuna perinteiseen keittokomeroon. (Nevala ym. 2004, 1,11.)

Vastauksia kokonaisuutena ajatellen niistä nousee esiin ikääntyneiden tyytyväisyys ja tottuneisuus omaan keittiöönsä. Monet ovat käyttäneet vuosikymmeniä samaa keittiötä ja vieläpä jotkut täysin alkuperäistä. He ovat vuosien mittaan niin tottuneet ja mukautuneet keittiöönsä, etteivät osaa vaatia muuta eivätkä toisaalta ehkä tiedä, mitä vaihtoehtoja on nykymarkkinoilla. Kysymyksissä, joissa kysyttiin, mitä mieluiten käyttäisi, monet valitsivat saman vaihtoehdon, joka heillä on tälläkin hetkellä. Mahdollisiin puutteisiin he ovat keksineet itse ratkaisuja, kuten apuvälineet tai sitten ovat kokonaan käyttämättä kyseistä kalustetta tai ratkaisua. Keiskin (1998) tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia. Jos jonkin keittiökalusteen tai koneen käyttö osoittautui hankalaksi, ikääntynyt lakkasi käyttämästä sitä. Säilytyskalusteiden ylä- ja alaosiin ikääntyneillä oli hankala ylettyä. Kotikeittiön vahvuudeksi nousi sen tutuus. Toisaalta tutkimuksessa kävi myös ilmi tutkimukseen osallistuneiden ikäihmisten ennakkoluulottomuus rakennettua koekeittiötä kohtaan, joka poikkesi ulkonäöltään ja ratkaisuiltaan totutusta kotikeittiöstä. (Keiski 1998, 240–244.) Myös Nevalan ym. (2004) tutkimuksessa kävi ilmi että ikääntyneet pitivät subjektiivisesti muunneltavaa keittokomeroa parempana kuin perinteistä keittokomeroa. (Nevala ym. 2004, 1.) Tämän perusteella voidaan ajatella, että jos ikääntyville vain esiteltäisiin erilaisia nykymarkkinoilla olevia esteettömiä ratkaisuja ja annettaisiin mahdollisuus kokeilla niitä, he todennäköisesti ottaisivat ne ennakkoluulottomasti vastaan.

8 POHDINTA

Koen koko opinnäytetyöprosessin olleen erittäin haasteellinen, mutta samalla hyvin opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Valitsin opinnäytetyöni aiheen valmiiden aiheiden joukosta enkä ennen tätä projektia juurikaan ole ajatellut esteettömyyttä. Ollessani mukana tässä projektissa olen kuitenkin ymmärtänyt, kuinka tärkeästä asiasta on kyse. Jo pienilläkin ratkaisuilla voidaan parantaa ikääntyneiden ja muiden toimintakyvyltään rajoitteisten henkilöiden elämänlaatua sekä mahdollistaa kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Tämän opinnäytetyön tutkimusosuus on tehty yhteistyössä kahden muun opiskelijan kanssa. Jokaisella opiskelijalla oli oma osa-

alueensa keittiöstä, johon keskittyi ja jokainen teki lopullisen opinnäytetyönsä omasta alueestaan. Haastattelujen pohjalla olleessa kyselylomakkeessa oli kysymyksiä kaikkien osa-alueista. Lopulliseen kyselylomakkeeseen ei tullut niin monta kysymystä omasta alueestani, vesipisteistä, kuin olin alun perin ajatellut, siksi koen, että aineisto kyseisestä alueesta jäi liian suppeaksi. Jouduin myös jälkeinpäin miettimään tutkimuskysymyksiä uudelleen, koska alkuperäisiin kysymyksiin siinä muodossa en olisi saanut vastauksia käytetyllä kyselylomakkeella. Esteettömyydestä löytyi paljon tietoa ja tutkimuksia, mutta juuri keittiöön liittyviä tutkimuksia oli hankala löytää. Sen vuoksi teoria osuus jäi suppeaksi.

8.1 Tulosten luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake tehtiin tätä tutkimusta varten aikaisempien tutkimusten, teorian ja projektiryhmän ehdotusten pohjalta. Kyselylomake esitettiin yhteensä yhdeksällä ikääntyneellä henkilöllä. Esitestauksen jälkeen kyselylomaketta muokattiin vielä jonkin verran. Koska kyseessä oli haastattelu, tutkimusjoukko ei ollut kovin laaja. Haastattelut suoritti kaksi opiskelijaa ja ne tehtiin yhteensä 30 ikääntyneen kotona. Tutkimukseen osallistuneet saatiin Eläkeliiton Noormarkun, Nakkilan ja Ulvilan yhdistysten kautta, ja he osallistuivat tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti. Jokainen haastateltava allekirjoitti tutkimuslupalomakkeen, jossa kerrottiin tutkimuksesta tarkemmin. Lomakkeesta yksi kappale jäi haastateltavalle itselleen ja toisen sai tutkija. Lomakkeessa korostettiin luottamuksellisuutta. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa ilmi. Haastateltavien yhteystietoja ei myöskään anneta eteenpäin kaupallisiin tarkoituksiin. Projektin sihteeri hoiti käytännön järjestelyt ja sopi haastatteluajat haastateltavien kanssa. Haastattelujen tekijöillä ei ollut haastateltavien yhteystietoja. Kohteissa otettiin valokuvia haastateltavan mielestä keittiön huonoimmasta ja parhaasta ratkaisusta. Valokuvien ottamiseen suostuminen oli vapaaehtoista ja kuviin otettiin pelkästään keittiön kaluste tai ratkaisu, ei asukasta itseään. Haastatteluihin varattiin riittävästi aikaa, jotta se voitiin tehdä rauhassa. Yritettiin kuitenkin välttää tekemästä haastattelulomakkeesta liian pitkää, jottei haastateltava väsyisi.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti mittarin peittävyys. Kysymykset eivät katta-
neet tutkimusongelmia tasaisesti. Vesipisteitä koskevia kysymyksiä ei ollut niin pal-
jon kuin alun perin oli suunniteltu. Toisaalta kysymyksiä oli pakko karsia lopullisesta
haastattelulomakkeesta, koska muuten siitä olisi tullut liian pitkä. Muuten kyselylo-
makkeella saatiin vastaukset siihen mitä haluttiin saada selville. Tulosten luotetta-
vuutta puoltaa se, että tutkimustulokset ovat yhteneväisiä Keiskin tutkimukseen. Tut-
kimustuloksia ei voi yleistää otantatavasta ja otoksen koosta johtuen.

8.2 Tulosten hyödynnettävyys

Opinnäytetyön tulokset palvelevat Esteetön elämä – projektia. Projektissa mukana
oleva keittiökalustetehdas voi hyödyntää tuloksia ja ottaa esteettömyyden huomioon
jo myyntitilanteessa. Projektiin kuuluu myös testikeittiön rakentaminen ja erilaisten
esteettömien ratkaisujen kokeileminen käytännössä. Opinnäytetyön tulokset antavat
tietoa siitä, mitä ongelmakohtia ikääntyvillä on tällä hetkellä keittiössään ja mitä
voidaan yrittää parantaa testikeittiössä.

8.3 Jatkotutkimushaasteet

Jatkotutkimushaasteena ehdotan, että Esteetön elämä – projektia jatkettaisiin koske-
maan kodin muita osia. Samankaltainen tutkimus voitaisiin tehdä kartoittamalla esi-
merkiksi kodin pesutilojen tai kulkuväylien esteettömyyttä ja samalla ehkäistä tapa-
turmia. Pelkkä ongelmien kartoitus ei tietenkään riitä, vaan pitäisi löytää myös kehit-
tämisehdotuksia.

LÄHTEET

Asetus 1999/895 Maankäyttö- ja rakennusasetus. [verkkodokumentti]. [viitattu 15.9.2009.]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990895>

Elo, S. & Isola, A., 2008. Ikääntyneiden haastattelun erityispiirteitä. *Hoitotiede* 20 (4) 215–225.

Heikkilä, T., 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P., 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Keiski, S., 1998. Ikääntymisen ihmemaa. Helsinki. Painotalo Miktör Oy.

Kyllönen, E. & Kurenniemi, M. 2003. Asunto ja elämänkaari, katsaus asumisen laatua koskevaan tutkimukseen. Helsinki. Stakesin monistamo.

Könkkölä, M., 2003. Esteetön asuinrakennus. Pieksämäki. RT-Print Oy.

Laki 1999/731 Suomen perustuslaki. [verkkodokumentti]. [viitattu 15.9.2009.]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Laki 1999/132 Maankäyttö- ja rakennuslaki. [verkkodokumentti]. [viitattu 15.9.2009.]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>

Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P., (toim.), 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Marjamäki, M., 2007. ASPA Palvelut Oy:n yhteistilojen esteettömyyden arviointi Housing Enabler – menetelmällä. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.2.2009.] Saatavissa: <http://www.aspa.fi/files/937/housing-enabler-www.pdf>

Niemelä-Hytönen, M. 2004. Esteettömyyden arviointiohje. [verkkodokumentti]. [viitattu 14.2.2009.] Saatavissa: <http://www.jns.fi/dman/Document.phx/~sivut-jns/Lomakepankki/ajankohtaista/esteettomyys/esteetonarvio.pdf?folderId=~sivut-jns%2FLomakepankki%2Fajankohtaista%2Festeettomyys&cmd=download>

Nevala, N., Åkerblom, S., Anttila, J. & Aro, P. 2004. Perinteisen ja muunneltavan keittokomeron ergonomian ja käytettävyyden vertailu ikääntyneen käyttäjän kannalta.

Näsänen, R. 2007. Visuaalisen käytettävyyden opas. [verkkodokumentti]. [Viitattu 7.10.2009.] Saatavissa http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/F012D8CD-B279-40F9-9915-C50DA4151C65/0/Visuaalisen_kaytettavyiden_opas_2007.pdf

Oras Oy [verkkodokumentti]. [viitattu 12.1.2009.] Saatavissa: www.oras.com/fi/consumer/products/applications/pages/kitchen.aspx

Paunonen, M., Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki. WSOY.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas – mitä, miksi, miten. [verkkodokumentti]. [viitattu 20.9.2009.] Saatavissa: http://www.invalidiliitto.fi/attachments/esteettomyysopas_pdf.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö Suomen kuntaliitto. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki. Yliopistopaino.

Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava R., (toim.), 2001. Geriatria. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Timonen, L., Koivula M., Berg T., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer A. 2001. Ikään-tyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki. WSOY.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2005. Vanhusten hoito. Helsinki. WSOY.

Vilka, H., 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu. Otava.

Tutkimuslupahakemus

Arvoisa vastaanottaja

Monet ikääntymisen aiheuttamat muutokset vaikeuttavat ihmisen toimintakykyä ja lisäävät tapaturma-alttiutta. Arkitilanteista selviämiseen vaikuttavat selvimmin lihasvoiman heikkeneminen, vaikeudet tasapainon kanssa sekä muutokset näkökyvyssä. Toimintakyvyn muutoksia voidaan kuitenkin merkittävästi kompensoida muokkaamalla asumisympäristöä esteettömäksi.

Satakunnan ammattikorkeakoulu on käynnistänyt kehittämissyhteistyön alueen rakennus- ja kalustealan yritysten kanssa. Sosiaali- ja terveysala toteuttaa hankkeessa ohjattuna opiskelijatyönä haastatteluna suoritettavan kyselyn satakuntalaisille eläkeikäisille.

Selvityksessä haetaan vastausta seuraaviin kysymyksiin:

Minkälaiset keittiökalusteet ikääntyvillä tällä hetkellä on?

Mikä on heidän arvionsa keittiökalusteidensa toimivuudesta?

Mikä asia toimii parhaiten haastateltavien keittiössä?

Mitä asioita haastateltavat muuttaisivat keittiössään toimivuuden parantamiseksi?

Tutkimusaineisto kootaan haastattelemalla ikääntyviä henkilöitä kotonaan. Lisäksi otetaan keittiöstä asukkaan luvalla kaksi valokuvaa, Toinen kuva kohteesta, joka toimii asukkaan mielestä parhaiten ja toinen kohteesta, jonka hän haluaisi muuttaa. Tällaisia kohteita voivat olla esimerkiksi kaapin tai laatikon korkeus tai avautumismekanismi.

Haastatteluja toteuttavat kolme Satakunnan ammattikorkeakoulun terveystieteiden opiskelijaa (Jenny Niittylahti, Essi Reinvald ja Jenna Viljanen). Mukana on myös Senioripalvelujen kehittämisverkosto SENTTERIn projektisihteeri Laura Nurmi. Kukin opiskelija käy haastattelemassa eläkeikäisiä henkilöitä kymmenessä taloudessa, joissa asuu vähintään yksi eläkeikäinen. Hän voi asua yksin tai puolisonsa tai sukulaistensa kanssa. Asunto voi olla kerrostalossa, rivitalossa tai omakotitalossa.

Haastattelujen toteuttamiseksi toivoimme saavamme 30 eläkeikäisen osoitteet ja puhelinnumerot. Puhelinnumeroja käytämme ottaaksemme yhteyttä haastatteluajan sopimiseksi. Osoitetietoja käytämme suunnitellaksemme mahdollisimman lyhyet ajoreitit. Haastateltavien henkilöllisyys tai yhteystiedot eivät tule ulkopuolisten tietoon. Yhteystiedot hävitämme heti, kun haastattelut on suoritettu.

Harjavallassa 30.1.2009

Hanna Hyttinen

Projektijohtaja, TtT

Satakunnan ammattikorkeakoulu, SENTTERI

044 710 3846



Kuva 1. Haastateltava ei ole tyytyväinen kulmakaappiin.



Kuva 2. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena



Kuva 3. Haastateltava ei ole tyytyväinen mikroaaltouunin sijaintiin.



Kuva 4. Haastateltava on tyytyväinen keraamiseen lieteen.



Kuva 5. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 6. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 7. Haastateltava ei ole tyytyväinen yläkaappien korkeuteen.



Kuva 8. Haastateltava on tyytyväinen vesipisteeseen kokonaisuudessaan.



Kuva 9. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 10. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 11. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 12. Haastateltava on tyytyväinen leivinuuniin.



Kuva 13. Haastateltava haluaisi tiskikoneen pois ja tilalle säilytystilaa.



Kuva 14. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 15. Haastateltava on tyytyväinen hellaan.



Kuva 16. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 17. Haastateltava ei ole tyytyväinen keittiön ruokapöytään, koska sen ympäri ei pääse kävelemään.



Kuva 18. Haastateltava on tyytyväinen tilavaan jääkaappiin.



Kuva 19. Haastateltava on tyytyväinen yleiskoneeseen.



Kuva 20. Haastateltava on tyytyväinen uunin, työtason, astianpesukoneen ja tiskipöydän sijoitteluun.



Kuva 21. Haastateltava on tyytyväinen keittiön kokonaisuutena.



Kuva 22. Haastateltavan mielestä kokonaisuus on hyvä, kaikki on käden ulottuvilla.



Kuva 23. Haastateltavan mielestä kulmakaappia on hankala käyttää



Kuva 24. Haastateltava on tyytyväinen hellaan, tiskipöytään ja työtasoihin kokonaisuutena.



Kuva 25. Haastateltava on tyytyväinen turvalieteen.



Kuva 26. Haastateltava on tyytyväinen leivinuuniin.



Kuva 27. Haastateltava on tyytyväinen kiertoilmauuniin.



Kuva 28. Haastateltava ei ole tyytyväinen vesipisteeseen, kaksi allasta olisi riittävä.



Kuva 29. Haastateltava on tyytyväinen puuhellaan, hellalla suuri pinta-ala.



Kuva 30. Haastateltava on kokonaisuutena tyytyväinen keittiöön.



Kuva 31. Haastateltava on tyytyväinen puuhellaan ja leivinuuniin.



Kuva 32. Haastateltavan mielestä hella on liian lähellä jääkaappia.



Kuva 33. Haastateltava on tyytyväinen lasikaappeihin.

