

## ESTEETÖN YMPÄRISTÖ

1 (4)

### Tarkistuslista yleisimpien epäkohtien poistamiseksi

Elinympäristöä voidaan kehittää monin eri tavoin jokaiselle soveltuvaksi. Tuki- ja liikuntaelinsairaita on n. 10 % väestöstä, joten ympäristön suunnittelussa on tärkeätä ottaa huomioon myös heidän tarpeensa. Seuraavassa tarkistuslistassa käsitellään pieniäkin yksityiskohtia arvioitaessa liikkumista ja toimimista rakennetussa ympäristössä. Tässä tarkastellaan julkisia rakennuksia ja niiden pihatiloja. Nämä periaatteet ovat hyvin sovellettavissa myös kotiympäristöön.

Kun arvioit ympäristöäsi, on sinulla hyvä olla mukana mittanauha, saadaksesi täsmälliset tiedot esimerkiksi portaan korkeudesta, oven leveydestä, luiskan pituudesta jne.

### Ulkotilat

1. **Kulkuväylän** tulee olla tasainen. Kulkuväylällä tulee voida liikkua pyörätuolilla ja kävellä myös kainalosauvoja tai muita keppejä käyttäen.
2. **Suojatien** reumakiveyksen tulee olla luiskattu jalkakäytävän kohdalta. Tuki- ja liikuntaelinsairaita ajatellen reunakiveyksen tulisi olla mahdollisimman matala, tai turvallisuussyistä mielellään ei ollenkaan. Tällöin myös sähköpyörätuolin käyttäjät pääsisivät vaivatta ylittämään kadun. Kompromissina Suomen Reumaliitto on päättänyt esittämään reunakiveyksen korkeudeksi 20 mm. Se aiheuttaa kuitenkin kävelijöille kompastumisvaaroja. Ongelmana on, että näkövammaiset tarvitsevat ohjaavan korotuksen reunakiveykseen. Tällä hetkellä yleinen normi on 30 mm. Suomen Reumaliitto toivoo, että löytyisi hyvä tekninen ratkaisu, joka palvelee sekä näkövammaisia että huonosti liikkuvia.
3. **Bussipysäkin** korokkeen päässä täytyy olla loiva luiska, niin että kulku korokkeelle ja siltä pois käy suhteellisen helposti. Bussipysäkillä olevan istuimen tai osan siitä tulisi olla n. 500 mm korkea.
4. **Joihinkin reumasairauksiin liittyy myös näkövamma**, siksi on syytä tarkistaa, ettei kulkureitillä ole esteitä, joihin näkövammaisen voi kompastua tai lyödä päänsä.
- Valaistuksen** tulee olla hyvä, muttei häikäisevä. Valaistuksen tulee kohdentua hyvin esim. opasteisiin, joiden tulee olla selkeitä ja sijoitettu hyvin näköetäisyydelle.
5. **Inva-pysäköintipaikkojen tulee olla ovien lähellä**, mahdollisesti piha-alueella, etteivät liikkaita ja pitkä matka ole esteenä.
6. **Pääsyn** rakennukseen tulee olla **portaaton**. Kainalosauvojen käyttäjien kannalta on oleellista se, että he pääsevät sisään mahdollisimman **lyhyttä tietä** eli samasta ovesta kuin muutkin. Pitkä lenkki pitkää luiskaa pitkin vie aikaa ja kuluttaa voimia.
7. Oven tulee olla kynnyksetön, sen edustan tulee olla tasainen ja oven aueta helposti. Silloin kun on **automaattinen ovenavaaja**, tulee sen toimintasäteen olla riittävän laaja, jotta si-

säänpääsy sujuu helposti. Oven edessä mahdollisesti olevien **rallin** ja **kynnyksen** tulee olla luistamattomia. Mikäli kynnyks on metallinen, voi siihen kiinnittää esimerkiksi luistamatonta **tarraa**. Kynnyksen korkeus saa olla korkeintaan 20 mm.

8. Jos ovi täytyy avata kahvasta, kädensijasta vetämällä, **tulee oven olla niin kevyt**, että se avautuu helposti. Kahvan (kahvojen) tulee olla hieman vinossa, läpimitaltaan 25–30 mm, pyöreä ja riittävän pitkä eri mittaisia ihmisiä ajatellen (kahvan pituus esim. 600 mm). Pumpun keveyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Sen lisäksi oven täytyy aueta turvallisesti, yleensä menosuuntaan niin että kainalosauvoilla oven takana mahdollisesti seisova ei joudu oven töytäisemäksi.

9. Heikkovoimaiselle kainalosauvojen käyttäjälle tulee varata **oven viereen esteetöntä tilaa** muutama kymmenen senttimetriä, niin että hän voi ottaa nojaten tukea seinästä ja samalla vetää ovea auki. Pyörätuolin käyttäjä tarvitsee **oven edustalla alueen**, jonka halkaisija on 1500 mm, niin että hän pystyy kääntymään pyörällään sisään mennessään. Tuulikaapissa tulee olla myös riittävästi tilaa, eikä ovi saa aueta liian pieneen tuulikaappiin.

10. Mikäli rakennuksen edustalla tai sisällä on **portaita**, niiden askelmat saavat olla korkeintaan **120 mm** korkuisia. Tällöin askelman hyvä etenemä on **390 mm**. **Molemmilla puolilla portaita** tai riittävän leveillä portailla keskellä tulee olla **käsijohde**, pyöreä, läpimitaltaan 25–30 mm.

## Sisätilat

11. Sisätiloissa **lattiapinnan tulee aina olla luistamaton**.

12. Julkisissa tiloissa, auloissa ja odotustiloissa tulee olla **eri korkuisia istuimia**.

Hyvän ns. korkeatuolin kriteereitä:

- korkeus 450–570 mm, mahdollisesti säädettävä (95 % reumaa sairastavista käyttää tuolia, jonka korkeus 450–530 mm)
- jos tuolin korkeus on 53 cm tai enemmän, tarvitaan jalkatuki
- istuinosa vaakatasossa, hiukan pehmustettu
- istuinosan etureuna pyörästetty, muuten jalat puutuvat ja turpoavat
- selkänoja selkää ja myös niskaa tukeva
- tuolin tulee olla tukeva
- tukevat kädensijat
- miellyttävä ulkonäkö
- soveltuvuus kotiin ja julkisiin tiloihin.

13. Joskus virastoissa tarjotaan **tyynyjä istuinkorokkeeksi**. Niitä ei pidä kelpuuttaa, koska ne ovat yleensä malliltaan sellaisia, että istuminen on epämukavaa. Samoin käsinojattomat jakkarat ovat vain hätäratkaisuja. Niitä ei pidä kelpuuttaa toimivaan tilaan.

14. Kaikissa julkisissa rakennuksissa ja kaikissa tiloissa, jotka on tarkoitettu yleisiksi tiloiksi, tulee nykyään olla **hissi**. Sitä tulee vaatia ehdottomana ratkaisuna myös kaksikerroksisiin tiloihin. Yleisenä sääntönä tulee pitää sitä, että talon kaikkiin tiloihin pääsevät myös liikkumisesteiset. Tuki- ja liikuntaelinsairaana kannalta on tärkeää, että hissien lattia on luistamaton, ovet aukeavat automaattisesti ja **hissin painikkeet ovat riittävän matalalla** (n. 800–1100 mm), **riittävän suurina ja kevyinä**. Pyörätuolin tulee mahtua hissiin.

15. Yleisöpuhelimien tulee olla **näppäinpuhelin** ja käyttökorkeuden riittävän matalalla (800–1110 mm). Puhelinkopissa tulee olla sopiva istuin, noin 500–530 mm korkea, niitä varten joitten on vaikea seistä, sekä riittävästi tilaa pyörätuolille.

16. Auloissa ja odotustiloissa tulee aina olla myös **naulakoita**, jotka ovat sopivan matalalla, esimerkiksi **noin 1200 mm** lattiasta.

17. **WC-tilat** tulisi aina sijoittaa sisäänkäynnin läheisyyteen. Ainakin yhdessä WC-tiloista tulisi olla 500–530 korkea istuin, jota myös kankeapolviset ja -lonkkaiset pystyvät käyttämään. WC-istuimen vieressä tulee olla **käsisuihku** helposti käytettävissä. **Pesuaineiden ja pyyhkeiden** tulee olla hyvällä käyttölouduudellaan, korkeus 800–1200 mm, samoin **WC-paperin**, mielellään omassa telineessään wc-istuimen tukikahvan vieressä. WC-tilassa tulee olla **riittävästi tilaa**, jotta jäykällä jaloilla pääsee istumaan ja nousemaan. **Tilan tarve** on tärkeä myös isokokoisille henkilöille. Istuimen vieressä tulee olla **tukikahva**. Peilin tulee olla riittävän suuri, jotta se soveltuu kaiken mittaisille.

18. Ns. **inva-WC:t**, jotka sellaisenaan ovat erinomaisia pyörätuolin käyttäjille, eivät välttämättä palvele tuki- ja liikuntaelinsairaita. Niissä WC-istuimet ovat usein liian matalia, lattiat liukkaista, muut varusteet epätarkoituksenmukaisesti sijoitetut.

19. **Sauna ja suihku**. Saunan löylytilan pitää olla riittävän suuri, jotta sinne pääsee pyörätuolissa istuenkin. Kiukaan sijoittamisessa on otettava huomioon, että löylyä saavat kaikilla tasoilla istuvat saunojat. Lauteiden askelmien sopiva korkeus on n. 120 mm ja lauteilla istumiskorkeus 500–550 mm. Yksi mahdollisuus on **upottaa kiuas** siten, että lauteet on lattian tasolla, jolloin ei portaita tarvita.

Käsisuihku on välttämätön. Suihkun pitää olla kevyt, helposti säädeltävä ja siitä on saatava hyvä ote myös huonosti nyrkistyvällä kädellä. Hyvä suihkuistuin on 450–550 mm korkea, 500 mm leveä ja 800 mm pitkä.

Pukuhuoneen penkkien sopiva korkeus on 550 cm ja syvyys 500 mm.

Lattiamateriaalin **turvallisuus ja luistamattomuus märkänäkin** on erityisen tärkeää sauna- ja suihkutiloissa.

20. **Uima-altaan ympäristön** tulee olla märkänäkin luistamatonta materiaalia. Altaan läheisyydessä tulee olla eri korkuisia levähdyspenkkejä. Suihkutiloissa tulee olla suihkutuoli, tukikahvat seinissä, käsisuihku. Uima-altaaseen menevien portaiden askelmien tulee olla n. 120 mm korkuisia ja etenemän 390 mm, **molemmiin puolin käsijohteet**. Vaikeavammaisia varten tarvitaan nosturi altaaseen pääsemiseksi.

21. Monien **auditorioitten** ongelmana on liian jyrkästi nouseva katsomo. Porrasaskelmat ovat liian korkeita tuki- ja liikuntaelinsairaille. Jäykkäjalkaisen on miltei mahdoton istua, jos penkkirivien välit ovat liian kapeat. Hyvä istumapaikan (istuin + jalkatila) syvyys on 1200–1300 mm.

Auditoriossa tulisi olla mahdollisuus istuinjärjestelyihin joko irrallisten avulla tai **istuimen korkeutta säätelemällä**.

Auditorion portaissa tulee olla **käsijohde** kulkemista helpottamassa. Auditorioita rakennettaessa tulee käyttää neliöpinta-alaa niin, että nousu ei tule liian jyrkäksi. Tällöin penkkivälit saadaan leveämmiksi ja myös portaat matalammiksi.

**Esiintyjien puolelle** tulee myös olla **portaaton pääsy** mahdollisimman lyhyttä tietä.

## Muita kohteita

22. Monissa **palvelupisteissä** kuten pankeissa, kaupoissa jne. täytyy olla mahdollisuus asettaa mukana oleva laukku johonkin, esimerkiksi sopivalla korkeudella olevaan **naulaan** tai **hyllylle**. Näissäkin palvelupisteissä tarvitaan **erikorkuisia tuoleja** levähtämistä varten.

23. **Hotellihuoneen ovi ja ikkunat** täytyy pystyä avaamaan helposti, samoin **radio** ja **TV**. Valot täytyy voida sytyttää helposti. **Lattioiden** tulee olla **luistamatonta** materiaalia. **Sängyn** tulee olla riittävän korkea; 550 mm on osoittautunut kohtuullisen hyväksi, monia tyydyttäväksi korkeudeksi.

Tuki- ja liikuntaelinsairas voi yöpyä aivan tavallisessa hotellihuoneessa, kunhan mainitut ehdot on täytetty.

**Suihkutilaan ja WC-tilaan** tulee päästä portaattomasti ja sen yhteydessä tulee olla käsisuihku. WC-korotus on tarpeen, ellei istuin ole n. 500–530 mm korkea. Jos WC-istuin on matalampi kuin 530 mm, täytyy hotellissa olla saatavilla erillinen WC-korotus.

Valittavana tulee olla esim. yksi 50 mm ja kaksi 100 mm irtokorotusta. Korotuksen **istuintason** tulee olla **vaakatasossa**, ei eteenpäin kallistuva.

Myös hotellin **muihin palvelutiloihin**, auloihin, ravintoloihin ja kokoustiloihin tulee olla **portaaton pääsy** ja niissä tarvitaan **eri korkuisia tuoleja**.

24. **Ulkona oleviin penkkeihin** pätevät samat vaatimukset kuin muihinkin istuimiin; niitä tulee olla erikorkuisia. Istumatason täytyy olla vaakasuora, koska penkille istuutuminen, siinä istuminen ja penkiltä nouseminen helpottuvat tämän avulla. Istuimen reunan tulee olla pyöristetty, ettei se paina reiden takaosaa. Jos penkki on korkeampi kuin 530 mm, tarvitaan jalkatuki.

25. Eri tiloissa on myös **puhelimia sekä lippu- ja peliautomaatteja**. Jokaisessa tilassa ainakin osa näistä tulisi sijoittaa hyvälle toimintakorkeudelle (800–1200 mm).

26. **Lattiapinta** ei saisi missään tiloissa olla liukas märkänäkään. Näin vältetään turhia vaaratilanteita eikä kävellessä tarvitse turhaan jännittää lihaksiaan eikä pelätä kaatumista.

*Tämä tarkistuslista on laadittu Suomen Reumaliitossa.  
Otamme mielellämme vastaan kommentteja ja parannusehdotuksia.*