



KARTLÄGGNING AV UTRYMMEN MED HÄNSYN TILL SINNENA

Checklista som stöd

För att kunna bearbeta ett utrymme sinnesvänligt är det viktigt att noggrant uppmärksamma olika typer av irritationsmoment. Yrkeshögskolan i Satakunta, Autism- och Aspergerförbundet i Finland rf och Finlands specialkänsliga rf har tillsammans med sina nätverk utvecklat ett nytt arbetsverktyg.

Kartläggningsverktyget fungerar som checklista, med vilken det är möjligt att analysera vilka faktorer i utrymmet som kan irritera sinnena och vilka faktorer som är behagliga för sinnena. På basen av kartläggningen är det möjligt att beräkna hur utrymmena behöver anpassas, för att bli sinnesvänliga. Checklistan som arbetsverktyg finns både i elektronisk form och tillgänglig som lätt utskiftsversion.

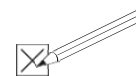
De fyra grundsinna, hörsel, syn, känselsinnet och doftsinnen utgör grund för kartläggningen av utrymmen. Använd bifogade frågeformulär vid kartläggningen av utrymmet. Tilläggsmaterial om checklista, kartläggningsverktyg och utvecklingsarbete fås av Satakuntas yrkeshögskola, utbildningsplanerare Hanna Hannukainen. (hanna.hannukainen@samk.fi).

1. HÖRSEL



A. Formulera fri text om vilka ljud som hörs i utrymmet och understryk de ljud som upplevs starkast. Skriv även vad som upplevs som mest sinnesvänligt i utrymmet.

B. Kryssa för de alternativ som stämmer in på utrymmet som kartläggs:



- Utrymmets allmän akustik är dålig
t.ex. det ekar i utrymmet, rösten försvinner i utrymmet, röster blir grötiga
- I utrymmet hörs störande bakgrundsljud från:
- | | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hushållsmaskiner | t.ex. diskmaskin, dammsugare, kaffe- eller vattenkokare |
| <input type="checkbox"/> avloppssystem | t.ex. användning av toalett |
| <input type="checkbox"/> värmeelement | t.ex. uppvärmning av vatten eller surr i element |
| <input type="checkbox"/> ventilation | t.ex. ventilationsljud |
| <input type="checkbox"/> belysning | t.ex. brus från lampor |
| <input type="checkbox"/> it-utrustning | t.ex. dator-, printer-, projektorljud |
| <input type="checkbox"/> annan elektronik | t.ex. sinneskänslighet av avstängd tv |
| <input type="checkbox"/> övrigt | t.ex. ljudkällorna är många och blandade |
| <input type="checkbox"/> ökad känslighet för bakgrundsljud | |

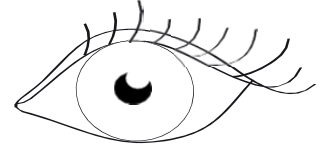


- Irritationsmoment för hörseln i utrymmet kommer från:
 - användning av möbler
t.ex. stolars ljud mot golvet eller ljud från möbler som flyttas på våningen över
 - användning av dörrar
t.ex. smällande i dörrar, knarrande gångjärn
personen kanske fäster sig vid ljud från dörrar för att följa med om någon kommer/går
 - användning av annat fast möblemang eller utrustning
t.ex. att dra fast gardin, persienner, avbrytare, användning av krittavla
 - att gå på golv
t.ex. knarrande golv eller ljud av steg
 - dålig allmän akustik
t.ex. det ekar i utrymmet, rösten/ljud försvinner i utrymmet
 - användning av mikrofon
t.ex. pipande eller surrande ljud från mikrofon, rösten blir grötig/otydligt tal
 - sorl av pratande människor
t.ex. sorl av pratande människor i matsal eller sociala utrymmen
 - utförande av vardagliga saker
t.ex. skramlande porslin eller bestick, ljud från tv, prasslande papper, ljud från ätande
 - bakgrundsmusik
t.ex. radio i butik/köpcenter/gym/arbetsplats
 - byggnadens informations- och alarmsystem
t.ex. dörrklocka, skolklocka, centralradio, larmljud
 - utanför byggnaden
t.ex. väg- eller byggnadsarbeten, affärsutrymmesljud

- Utrymmet är väldigt tyst
t.ex. sinnen blir mera känsliga om utrymmet är helt tyst

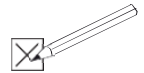
C. Andra kommentarer kring faktorer som kan irritera hörseln i utrymmet:

2. SYN

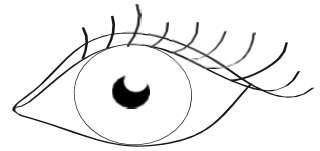


A. Formulera fri text om vilka visuella störningsmoment som väcker uppmärksamhet i utrymmet och understryk det som upplevs starkast. Skriv även vad som upplevs som mest sinnesvänligt i utrymmet.

B. Kryssa för de alternativ som stämmer in på utrymmet som kartläggs:



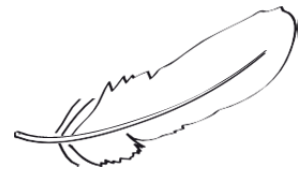
- Irritationsmoment för synen i utrymmet kommer från:
- allmän belysning
är belysningen för stark eller mörk, är ljusets färg irriterande, finns det flera ljuskällor som skapar en förvirrande helhet; är det möjligt att ändra belysningens styrka och är belysningen tillräcklig i tamburen vid förflyttning in eller ut (eventuella erfarenheter av att "förblindas" av ljus)
 - enstaka störande belysning
t.ex. blinkande lampa, stark enskild lampa, dåligt riktad lampa
 - ljuset återkastas/reflekteras
t.ex. reflektion från fönster
 - skuggor och ljus byter plats
t.ex. ljus genom persienner eller ljusets skuggor ändras
 - stora speglar och glasytor
t.ex. glasväggar eller spegelytor; om glas/spelytan börjar från golvet kan det försvåra uppfattningen av utrymmet
 - användning av starka färger/kontraster
t.ex. starka eller kontrastfärger på väggar/möbler
 - användning av ensidiga färger
t.ex. om alla färger är ljusa kan det försvåra uppfattningen av utrymmet



- användning av grafiska mönster
t.ex. på gardiner, kärl, tapeter, tavlor
– även grafiska golvplattor kan vara irriterande för synen
 - blandad användning av olika ytmaterial
t.ex. svårt att urskilja, är materialen i olika höjd eller flyter de ihop
 - oexakta linjer som tar uppmärksamhet
t.ex. flagande lister eller fogar, vinklar som är oexakta
 - rörliga bilder eller liknande
t.ex. påslagen tv/reklamruta; rörlig bildreflektion på vägg/duk, stora glasväggar, eller livlig gata – kan glasväggen täckas med gardin, duk eller persienn
 - oroligt intryck av byggnaden
t.ex. labyrint eller annars oroliga/påfrestande utrymmen (mängden av föremål kan försvåra uppfattningen av utrymmet)
-
- Utrymmet är svårt att uppfatta på grund av sitt djup/inbuktningar eller utbuktningar
t.ex. trappor, bassänger; finns det stödjande räcken invid trappor, kontrastränder, tillräcklig belysning, är belysningen tillräcklig –auditorium kan vara utmanande
 - Utrymmet har riktgivande linjer/pilar på väggar eller golv
t.ex. golvmärken i gymnastiksal eller sjukhus, som endera kan underlätta eller försvåra förståelsen/uppfattningen i utrymmet
 - Utrymmet har funktionella instruktioner och kartor
t.ex. planritning eller hängande vägvisare eller dörrskyltar – är instruktionerna tydliga, lätta att uppfatta med lämpliga kontraster
 - Utrymmet är storleksmässigt ändamålsenligt
t.ex. är utrymmet för litet eller stort för ändamålet

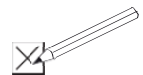
C. Andra kommentarer kring faktorer som kan irritera synen i utrymmet:

3. KÄNSELSINNET

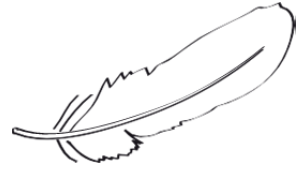


A. Formulera fri text om vilka störningsmoment som väcker uppmärksamhet i utrymmet och understryk det som upplevs starkast. Skriv även vad som upplevs som mest behagligt i utrymmet.

B. Kryssa för följande alternativ som stämmer in på utrymmet som kartläggs:



- Irritationsmoment för känseln i utrymmet kommer från:
 - för kall eller varm inomhusluft
 - luftdrag i utrymmet
t.ex. drag från ventilation; vart är draget riktat och är det möjligt att dela luftdraget jämnare
 - ytmaterial
t.ex. är ytan för sträv eller känns kall (metall)
 - möblemangets material
hur känns det att använda möblemanget; t.ex. är stolen för mjuk/hård eller är bordets hörn vassa
 - möblemangets proportion
t.ex. möblemanget är inte rätt storlek för användare eller i proportion till varandra
 - golvmaterial
t.ex. för strävt eller halt golv, känns materialet obehagligt mot fotsulorna
 - golvvärme
t.ex. varmt golv kan kännas obehagligt för personen



- trångt utrymme
t.ex. smala gångar, köande, inte tillräckligt stort utrymme
 - vid öppnande av ytterdörr stark ventilation/varmluftstäcke
t.ex. stark ventilation vid ingång till matbutik/köpcenter
 - torr luft i utrymmet
t.ex. torra ögon och irritation av näsans slemhinnor
 - dusch
t.ex. starkt vattentryck, svårigheter att justera vattnets temperatur, höjden på duschen
 - dusch med drag- eller tryckteknik
användningen av tekniken stör känselsinnet
-
- I utrymmet finns vibrerande element
t.ex. vibrationer i byggnad

C. Andra kommentarer kring faktorer som kan irritera känseln i utrymmet:

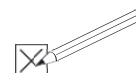
3. DOFTSINNET

A. Formulera fri text om vilka störningsmoment som väcker uppmärksamhet i utrymmet och understryk det som upplevs starkast. Skriv även vad som upplevs som mest behagligt i utrymmet.



B. Kryssa för följande alternativ som stämmer in på utrymmet som kartläggs:

- Irritationsmoment för doftsinnen i utrymmet kommer från:
- allmän doft
t.ex. allmänt unken lukt; avloppsdoft – är det möjligt att vädra utrymmet?
 - använda material
t.ex. trä- eller plastmaterial, dofter från byggnaden
 - doftande växter/blommor
t.ex. allergiframkallande/doftande växter
 - luftrenare
t.ex. i toaletter använda luftrenare
 - ljusbränning
t.ex. doftljus
 - användning av parfymade tvättmedel
 - personer i utrymmet
t.ex. parfym, doftande krämer, personer som röker
 - dofter via ventilation
t.ex. ventilation som tar luft utifrån och tar in tobaksrök



I utrymmet finns andra oidentifierade dofter

C. Andra kommentarer kring faktorer som kan irritera doftsinnen i utrymmet:

SAMVERKAN



Utvärdera utrymmet i sin helhet, med hänsyn till sinnen. Ta hänsyn till faktorer som möjligtvis belastar helheten. Hur är helhetsintrycket; ökar sinnenas känslighet genom många små faktorer som blir en mycket påfrestande helhet:

Utvärdera också de faktorer som är mest sinnesvänliga:

SAMVERKAN



Är utrymmet som kartlagts med tanke på sinnen ett lugnt utrymme?

(så kallat tyst rum)

Är det möjligt att vila vid vistelse i utrymmet?

Källa:

Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. Tarkistuslista avuksesi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 9/2014. ISSN 2323-8372 | ISBN 978-951-633-147-1 (PDF). Sisältö on tuotettu SAMKin, Autismi- ja Aspergerliitto ry:n ja Suomen Erityisherät ry:n yhteistyönä. Tarkistuslistan sen muotoon on SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimusryhmä.

Översättning till svenska: Maria Vaskivuo, Kårkulla samkommun 23.08.2016