



RELAAMO

HAASTAA POHTIMAAN, MILLAISTA PALAUTUMISTA JUURI SINÄ KAIPAAT ARKEESI.



Kuten aivotutkija Minna Huotilainen hyvin kiteyttää, yksi tulevaisuuden tärkeimmistä taidoista on palautuminen. Vasta riittävän palautumisen myötä on mahdollista saada omat taidot käyttöön.

Samalla on tärkeää muistaa, että kaikki meistä eivät palaudu samalla tavalla – esimerkiksi koulussa tai työpaikalla jatkuvasti muiden seurassa ollen. Tästä syystä on tärkeää tarjota vaihtoehtoisia palautumisen keinoja ja tiloja. Tähän tarkoitukseen on luotu vetäytymistila Relaamo, joka on rakennettu aistiesteettömän suunnittelun periaatteita noudattaen.

KOOTESSASI OMAA RELAAMO-TILAA, HUOMIOI SUUNNITTELUSSA:

AKUSTIIKKA. Panosta rauhalliseen äänimaisemaan. Suosi materiaaleja, jotka sitovat ääntä. Esimerkkitalassa akustiikkaan on panostettu mm. rauhallisen tilan valinnalla, matolla, akustiikkakankaasta tehdyillä verhoilla, akustoivalla tuolilla sekä akustiikkapilvellä.

VALAISTUS. Suosi epäsuoraa valaistusta sekä valaisimia, joiden valonlähde on piilossa. Varmista myös, että tilassa on saman sävyistä valoa. Esimerkkitalassa on haluttu hyödyntää luonnonvaloa, mutta niin, ettei aurinko häikäise. Lisäksi kattovalaisimen sijaintia on siirretty, jotta se ei häikäise. Valaistus on myös käyttäjän säädettävissä.

TOIMINNALLISUUS. Ihmiset palautuvat eri tavoin, jolloin tilan on hyvä tuoda myös erilaisia virikkeitä. Tutkimusten mukaan palauttava tauko on sellainen, jossa ihminen kokee hetkellistä rentoutumista ja hallinnan tunnetta. Siksi esimerkkitalassa on tarjolla tekemistä, johon voi tarttua ilman suurempaa harjoittelua (esim. ristikoita, sudokuita, värityskirjoja ja erilaisia helppoja rentoutumisharjoituksia).



MUODOT. Sisustusta kannattaa pehmentää pyöreillä ja ovaaleilla muodoilla. Esimerkkitalaan on valittu pyöreä matto ja pienet pyöreät tuolit. Samoin akustiikkatuolin reunat ovat selkeästi pyöristetyt sekä valaisimissa ja akustoivissa pilvissä on hyödynnetty luonnollista silmän liikettä myötäileviä muotoja.

VÄRIMAAILMA JA YLEISILME. Suosi maanläheisiä sävyjä, jotka muodostavat harmonisen ja rauhallisen kokonaisuuden. Ideaalitulanteessa lattia on hieman tummempi, seinät keskiväriset ja kattoa vaalea, jolloin se toistaa hyvin valoa. Vältä lisäksi sekavia kuvioiteja tai voimakkaita graafisia kuvioita ja karsi tilasta ylimääräiset tavarat.

Esimerkkitalassa on hyödynnetty pehmeitä ja sammutettuja sävyjä. Lisäksi tilasta on tietoisesti karsittu visuaalisia ärsykeitä ja yhtenäinen verho rauhoittaa tilan yleisilmettä.

LUONNON MATERAALIT. Tuo tilaan luonnonmateriaaleja ja viherkasveja, jotka tutkitusti lisäävät viihtyisyyttä. Esimerkiksi puu materiaalina on huomattavasti miellyttävämpi ihoa vasten kuin kylmä ja kova metalli, josta usein myös lähtee voimakkaampi ääni kalustetta liikuteltaessa.

Esimerkkitalassa on hyödynnetty puisia kalusteita. Samoin tilaan on tuotu erilaisia kasveja niin lattialle, hyllyn päälle kuin ikkunallekin.



HYVINVOINTITEKNOLOGIA. Rentoutumisen tukena voidaan käyttää erilaisia hyvinvointiteknologisia ratkaisuja. Relaamon yhteyteen on mahdollista koota erillinen aistisalkku, mistä käyttäjä saa valita itselleen sopivaa hyvinvointiteknologista välineistöä palautumisensa tueksi. Esimerkiksi Taikofon-tyyny ja Somnox-unirobotti ovat saaneet hyvän vastaanoton: Taikofon-tyyny yhdistää kuulo- ja tuntoaistin; sen saa liitettyä bluetoothin kautta vaikkapa omaan älypuhelimeen, jolloin moniaistinen rentoutumiskokemus yhdistyy käyttäjälle mieleiseen äänimaisemaan. Somnox-unirobotti puolestaan auttaa rentoutumaan tasaamalla hengitystä.

Kannattaakin rohkeasti miettiä, voisiko hyvinvointitekнологia tarjota uusia mahdollisuuksia palautumiseen ja rentoutumiseen.

Relaamo on kehitetty Samkin DigiNepsy-hankkeessa

Lisätietoja <https://idealainaamo.web.app/>

