

# Vanhustyö

SENIORARBETE

3 • 2023

ÄLYVAATTEITA  
ja opasrobotteja

VIDEOPUHELUHOIVAN  
hyödyt ja haitat

Digitaalisuus haastaa  
ikääntyneiden  
yhtenäisen  
palvelujen saannin

# Vanhustyö

SENIORARBETE

## Digitalisaatio ja teknologia

6–9

Oletko seniorin digiosallisuuden mahdollistaja tai estäjä?

Ilän perusteella ei voi sanoa kenestäkään, miten hyvä tai monipuolinen digipalveluiden käyttäjä hän on. Helposti käytettävät palvelut ja digituki auttavat monia ihmisiä pärjäämään. Iso osa digitukijoiden tehtävästä on rohkaista ja vahvistaa opastettavien itseluottamusta sekä rohkeutta kokeilla uutta.

10–11

Digitaalisuus haastaa ikääntyneiden yhdenvertaisen palvelujen saannin

Osalle ikääntyneistä digipalvelujen käyttö voi olla hyvin hankalaa tai jopa mahdotonta. On silti tärkeää korostaa, että ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen digipalvelujen käyttäjäjoukko. Vaikka henkilö käyttäisi sujuvasti joitain digipalveluja, voi toisten palvelujen käyttäminen osoittautua mahdottomaksi.

12–13

Videopuheluhoivan hyödyt ja haitat vanhustyössä

Vanhustyöntekijät kokevat videopuheluhoivan säästävän aikaa ja mahdollistavan ikääntyneen kohtaamisen uudella tavalla. Yleensä videopuhelut toimivat parhaiten, kun niitä käyttää tilannekohtaisesti perinteisen hoivan rinnalla.



Luovaa hoivaa etsimässä

Luovien menetelmien käyttöön liittyy positiivisia tunteita ja kokemuksia. Luovien toimijoiden on kyettävä luomaan turvallinen ja kiireetön ilmapiiri, jossa uskalletaan toimia ja kokeilla uusiakin asioita hoivahenkilöstön tukemana ja innostamana.

Ikäihmisen tarpeisiin räätälöityä perhehoitoa

Perhehoito sopii ikääntyneelle, jonka arkea vaikeuttavat esimerkiksi turvallisuus, yksinäisyys, alkava muistisairaus ja hankaluudet päivittäisissä toiminnaissa. Palveluohjaajien ymmärrys perhehoidon erityisyydestä auttaa niiden ikäihmisten tunnistamisessa, joille perhehoito on soveltuva.



**Vanhustyö-lehti 4/2023 ilmestyy 21.9.2023 – Ravitsemus, elintavat ja liikunta**

- 4** Pääkirjoitus: Lisääntykö poikkeava pitkäikäisyys?
- 5** Toriparlamentti: Järjestötoimijat ja digitaalisten tukeminen
- 6 Digitalisaatio ja teknologia**
- 6** Oletko seniorin digiosallisuuden mahdollistaja tai estäjä?
- 10** Digitaalisuus haastaa ikääntyneiden yhdenvertaisen palvelujen saannin
- 12** Videopuheluhoivan hyödyt ja haitat vanhustyössä
- 14** Digitaalisen palvelun kehittäminen yhdessä senioreiden kanssa
- 16** Älyvaatteita ja opasrobotteja
- 18** Teknologia ikääntyneiden kotiin annettavissa palveluissa
- 20** Digitaalisen yhteiskunnan täytyy olla turvallinen meistä jokaiselle
- 22** Lyhyesti

## KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 24** Hyvinvointialueet aloittivat iäkkäiden palvelujen osalta eri tilanteissa
- 26** Veto- ja pitovoimaa kotihoitotyöhön

## OSALLISUUS

- 28** Luovaa hoivaa etsimässä
- 30** Uusi ryhmämalli yksin asuville iäkkäille ihmisille muistipolun alkuvaiheeseen

## ASUMINEN JA ELINympäristöt

- 32** Ikäihmisen tarpeisiin räätälöityä perhehoitoa

## TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 34** Rolando ja Siv Pieraccini säätiö lahjoitti 100 rollaattoria
- 37** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 38** Ajan virrassa
- 39** Ledare: Uppnår allt fler avvikande hög ålder?
- 40** Möjliggör eller hindrar du seniorers digitala delaktighet?



## Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

### TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj)  
Anna Haverinen  
Satu Karppanen  
Teppo Kröger  
Kirsi Kuusinen-James  
Kari Mäkelä  
Aila Pikkarainen  
Merja Lankinen

### PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

### TOIMITUS

Merja Lankinen  
Vanhustyön keskusliitto  
Malmin kauppatie 26  
00700 Helsinki  
puhelin 09 350 8600  
vanhustylehti@vtkl.fi  
info@vtkl.fi

Kansikuva: Shutterstock

### TAITTO

PunaMusta Oy,  
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

### TILAUKSET

vtkl.fi/tilaa-lehti  
vanhustylehti@vtkl.fi  
tai toimituksesta

### ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus  
vanhustylehti@vtkl.fi

### PAINO

PunaMusta Oy

### TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

Kestotilaus 45 euroa/vuosi  
Opiskelijatilaus 30 euroa/vuosi  
Irttonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:  
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustylehti@vtkl.fi. Vanhustyö-lehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien palauttamisesta ja niiden säilyttämisestä. Toimitus pidättää itsellään oikeuden lyhentää ja muokata lähetettyjä tekstejä tarvittaessa sekä päättää tekstin julkaisemisesta ja siitä, missä lehden numerossa teksti julkaistaan. Lehti julkaisee sellaisia ilmoituksia, jotka tukevat liiton ja sen jäsenyhteisöjen toiminnan päämääriä.



## Lisääntykö poikkeava pitkäikäisyys?

**P**oikkeava pitkäikäisyys kiinnostaa ihmisiä. Ihmislajin ennätys on toistaiseksi ollut 122 vuotta, mutta väestötutkijat laskevat, ettei tämä olisi yläraja. Kun 100-vuotiaiden määrä on voimakkaasti lisääntynyt, on jopa esitetty, että jopa joka toinen nyt syntyvistä voisi elää sata vuotta! Vanhenemisilmiön perustutkimus etenee ja siihen liittyvät todelliset läpimurrot voivat hyvin lisätä maksimaalista elinikää, mutta tällä hetkellä ei siinä vielä olla.

OLEMME HELSINGIN JOHTAJATUTKIMUKSESSA seuranneet vuosina 1919–1934 syntyneitä, alun perin yli 3000 miehen joukkoa, josta nyt jo yli 90 prosenttia on kuollut. Miehet ovat sosioekonomiselta taustaltaan samantyyppisiä eli merkittävä elinikään vaikuttava tekijä on lähtökohtaisesti vakioitu; myös ero yleisesti pitempään eläviin naisiin on tässä sosiaaliryhmässä pienempi.

JOHTAJAJOUKOSSA 90 VUODEN IÄN on pystynyt saavuttamaan runsas viidennes, sataan vuoteen sen sijaan vuoteen 2023 mennessä vain 15, alle kaksi prosenttia ennen vuotta 1924 syntyneistä. Koska pieni joukko on vielä elossa, on todennäköistä, että 100-vuotiaaksi päässeiden määrä koko joukossa lisääntyy, mutta tuskin paljoa.

HYVINVOINTIYHTEISKUNNISSA satavuotiaitten kokonaismäärä on toki voimakkaasti kasvanut. Kun heitä

1960-luvun lopulla oli Suomessa alle 20 henkilöä, nyt satavuotiaiden määrä on yli 1100. Heistä miehiä noin 200. Lisäys johtuu toisaalta vanhusväestön määrän voimakkaasta kasvusta, toisaalta vanhuslääketieteen, geriatrian, kehityksestä, joka edesauttaa useamman pääsyä 90 vuoden ikään.

TOSIASIA KUITENKIN ON, että 90 ikävuoden saavuttamisen jälkeen portti satavuotiaaksi käy hyvin ahtaaksi. Vaikka sairaudet olisivat hyvin hallinnassa, elimistön rapistuminen etenee väijäämättä.

POIKKEUSYKSILÖIDEN POHTIMISEN SIJAAN, suurempi kiinnostus pitäisi kohdistaa siihen, miten 90-vuotiaaksi päästäisiin mahdollisimman toimintakykyisenä. Aiemmillä elintavoilla on tähän vahva vaikutus. Johtajatutkimuksessa suurempi lihasmassa ja pienempi rasvakudoksen määrä keski-ikässä paransi miehen mahdollisuuksia päästä korkeaan ikään. Liikkumattomuudella ja ylen-  
syönnillä on kauaskantoisia vaikutuksia. ❤️

### Timo Strandberg

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja  
Lääketieteen ja kirurgian tohtori,  
geriatrian professori, emeritus

# Järjestötoimijat ja digitaitojen tukeminen

Haastattelut ja kuvat: **Tiina Etelämäki** ja **Emmaleena Niemi**

1. Miten organisaatiosi tukee/voisi tukea seniorien digiosallisuutta?
2. Mitä digitaalisia laitteita ja palveluja itse käytät arjessa/viikoittain?
3. Oletko kuullut uudesta Vanhustyön keskusliiton etäopastuspalvelusta?
4. Miten järjestönne palveluissa ja asiointikanavissa on huomioitu ei-digitaitoiset?



**Sirpa Teräväinen**  
(77), Kansallinen  
senioriliitto ry

1. Digiosallisuus oli Kansallisessa Senioriliitossa jo edellisellä liittokokouskaudella ihan kärkeä. Koulutamme jäseniä ja myös vapaaehtoisia yhdistyksen toimijoita. Olemme saaneet koulutettua vapaaehtoiset järjestötoimijat 156 yhdistyksessä ja piireissä. Mutta parantamisen varaa on edelleenkin. Kun nämä palvelut digitalisoituvat, niin julkisella kuin yksityisellä puolella, tarvitaan jatkuvaa koulutusta. Se on meidän sydämen asia.
2. Tietokonetta, iPadia ja erilaisia ohjelmia. Sähköistä viestintää käytän ja toimin somepäivittäjänä senioripiirissä.
3. No en ole. Tarvitaan opastusta monen tasoisesti ja monikanavaisesti.
4. On huomioitu, mutta he ovat kyllä heikommassa asemassa tiedonsaamisissa. Kerran vuodessa lähetämme liiton ohjelman postitse. Tästä täytyy pitää huoli, kun tulee yhä nuorempaa luottamushenkilöitä, että he eivät unohda, että siellä on edelleenkin näitä, jotka eivät käytä. Osa liiton pienistä yhdistyksistä ei ole digitalisoitunut. He jakavat esitteet suoraan paperisena postiluukusta.



**Tanja Hilli-Harju**  
(47), Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

1. Meillä on DigiOsaava-hanke, jossa kuntouttavan työtoiminnan pa-

riissa olevia henkilöitä tuetaan digitaalisissa taidoissa. Meillä on useita hankkeita, joiden kautta tukea voisi tarjota myös senioreille.

2. Olen joskus yrittänyt listata niitä. Meillä on organisaation puolesta varmaan parisen kymmentä erilaista järjestelmää/ohjelmaa. Sitten vielä siviilielämässä olevat sovellukset ja palvelut, sosiaalinen media ym. Useita kymmeniä, ja tietysti älypuhelin, tabletti ja tietokone.
3. Olen kuullut tämän hankkeen puitteissa. Se on tarpeellista toimintaa.
4. Jos ajatellaan JAMKia, niin oletus on, että digitaalisia taitoja on, koska koko ajan verkkoympäristö lisääntyy opimisympäristönä. Itse asiassa en tiedä pääsisikö edes lainkaan opiskelijaksi, jos ei ole digitaitoja, sillä pääsykokeetkin ovat sähköiset ja ne suoritetaan tietokoneella. Eli korkeakouluun ei pääse, ellei ole digitaalisia taitoja tai jos ei saa siihen paljon tukea.



**Markku Jokinen**  
(63), Kuurojen  
Liitto

1. Meillä on työntekijöitä, jotka ovat keskittyneet digi-tukiasioihin ja tarjoavat tukea viittomakielellä. On koulutuksia ja kursseja, mutta myös yksilökohtaista koulutusta kädestä pitäen, mikä on kaikista tehokkainta. Tärkeintä saada tukea omalla kielellä. Kulttuuri on vahvasti kielen sisällä. Jos suomen kieltä lukee ja yrittää tehdä niiden ohjeiden mukaan, niin se on monelle vaikeaa.

2. Twitter on eniten käytössä. Työtehtävissä läppäri kulkee mukana ja sähköposteja kirjoittelen ahkerasti. Olen todella kiinnostunut tekoälystä. Videopuhelut ja WhatsApp ovat käytössä. Zoom paras ison porukan tapaan misille.
3. Tämä ei ole tuttu. Mutta yhteistyötä olemme tehneet Vanhustyön keskusliiton kanssa mm. Ystäväpiiriä olemme toteuttaneet.
4. On kuuroja, jotka eivät käytä mitään digilaitteita. Taustalla saattaa on huono viittomakielen kielitaito, joka vaikeuttaa myös digitaitojen haltuun ottamista. Alueyöntekijät tekevät työtä avatakseen asioita ei-digitaitoisille. Täytyy mennä fyysisesti paikalle ja viittomalla kertomaan asiat.



**Sanna-Kaisa Huhtala**  
(33), Keski-Suomen  
Yhteisöjen  
Tuki ry (KYT)

1. Meillä on digiopastusta kaiken ikäisille, myös senioreille. Mutta varmasti voisi olla enemmän, sillä monet yhdistystoimijat ovat iäkkäitä.
2. Kännykkää, tietokonetta tietenkin. Mobiilipankki, verkkopankkia ja viikkos- ta riippuen esim. Kanta-palvelua.
3. Itse asiassa olen kuullut.
4. Meillä on paperiakin esitteitä, mutta tuo on varmasti sellainen juttu, että sitä voisi miettiä enemmän. Saavutettavuutta olemme kyllä nettisivujen osalta mietinneet, mutta tämä pitää miettiä lisää.

# Oletko seniorin digiosallisuuden mahdollistaja tai estäjä?

län perusteella ei voi sanoa kenestäkään, miten hyvä tai monipuolinen digipalveluiden käyttäjä hän on. Helposti käytettävät palvelut ja digituki auttavat monia ihmisiä pärjäämään. Digituessa auttavat kuuntelutaito, kärsivällisyys, selkokieleisyys ja tietämättömyyden ymmärtäminen.

Teksti: **Tiina Etelämäki** – Kuva: **Marja Haapio**

**R**uokakauppa on yksi hieno arjen kokemusten havainnointipaikka. Viimeksi asioidessani suuremmassa kaupassa, kiinnitin erikseen huomiota ympärillä oleviin ihmisiin ja heidän asiointitapoihinsa. Oli hienoa seurata, miten monenlaisia tapoja ja tottumuksia meillä on, ja miten monenlainen asiointi tänä päivänä on mahdollista. Edelläni kassajonossa oli nuorempi henkilö, joka maksoi kaikki ostoksensa näyttämällä kelloaan maksupäätteelle. Viereisellä itsepalvelukassalla oli iäkäs henkilö, joka maksoi puhelimellaan. Minä keski-ikäisenä jonottelin kassalle pankkikortin kanssa ja edelläni oli seniori, joka kaivoi lompakkoa ja käteistä esiin.

län perusteella ei voi sanoa kenestäkään, miten hyvä tai monipuolinen digipalveluiden käyttäjä hän on. Kun suunnitellaan seniorien digiosallisuuden vahvistamista, tämä on hyvä pitää mielessä. Älä oleta, että kaikki innostuvat uusista digipalveluista. Älä myöskään oleta, että kukaan ei innostu.





## Digosallisuus ja digituki

Digitalisaatio on edennyt vauhdilla ja tuonut yhä moninaisempia tapoja asiointiin. Elämme yhteiskunnassa, joka muuttuu ja kehittyy. Kun teknologia kehittyy, kehittyy myös sanasto ja tarpeet. Osallisuuden lisäksi on alettu puhua digiosallisuudesta, joka on osallisuutta digitalisoituneessa yhteiskunnassa. Digiosallisuus muodostuu muun muassa digitaaloista, digilaitteista, digituesta sekä osallisuuden tunteesta.

Digitaaalisuudesta, digitaaloista ja digiosallisuudesta puhutaan nykyään paljon. Digitaalisuus on läsnä elämän eri osa-alueilla ja sen osuus vain vahvistuu tulevaisuudessa. Digitalisaatio nopeuttaa asiointia, tiedonkulkua ja yhteydenpitoa. Parhaimmillaan se luo myös uusia mahdollisuuksia vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa ihmisten yhdenvertaisuutta valtakunnallisesti.

Digitaitojen ja -laitteiden puuttuessa voi kuitenkin käydä päinvastoin ja ihminen voi jopa syrjäytyä. Digisyrjäytymiseen liittyvät muun muassa mahdollisuuksien puute sähköiseen asiointiin, ajankohtaisten keskustelujen seuraamiseen ja tiedon löytämiseen tai itseä koskevaan päätöksentekoon osallistu-

miseen ja yhteydenpitoon. Joka tapauksessa vähäiset digitaalit johtavat helposti siihen, että henkilö joutuu käyttämään enemmän aikaa ja rahaa asioidensa hoitamiseen kuin digitaalinen henkilö.

Helposti käytettävät palvelut ja digituki auttavat monia ihmisiä pärjäämään. Digituki on digilaitteiden sekä digipalveluiden käytön opastusta. Nykyään digituki on jo mukana monessa juhlapuheessa, ja sen merkitys aidosti ymmärretään. Harvoin enää oletetaan, että jokainen kansalainen vain alkaa itsestään käyttää erilaisia digilaitteita ja -palveluita.

Toiset omaksuvat uudet tavat helposti, jotkut ovat kiinnostuneita kokeilemaan ja opettelemaan ja osa haluaa tehdä kuten ennenkin. Me ihmiset olemme erilaisia, ja niin ovat myös mahdollisuutemme. Loppujen lopuksi digiosallisuuteen vaikuttavat myös läheisten tuki, taloudellinen tilanne, aiemmin opitut taidot ja vaikkapa asenteet.

Yhteiskuntamme digitalisoituminen ei ole loppumassa, joten meidän on yhdessä keksittävä keinoja, joilla parantaa digitaalista yhdenvertaisuutta, ja myös toteuttaa keksimämme. Tätä ei yksikään toimija voi

tehdä yksin, aito yhteistyö on paras lääke – tähänkin.

## Miten seniorit oikeasti pärjäävät digimaailmassa?

Suomessa on senioreita – eli yli 65-vuotiaita ihmisiä – lähes 1,3 miljoonaa. Siihen määrään mahtuu yhtä monta erilaista elämäntarinaa. Osa senioreistamme on ollut suunnittelemassa ja kehittämässä yhteiskuntamme ensimmäisiä digitaalisia palveluita ja on yhä erittäin kiinnostunut uusista suuntauksista. He ovat digitaalisesti osaavia ja innostuneita.

Osa iäkkäistä ihmisistä ei ole taas koskenutkaan tietotekniisiin laitteisiin. Heitä oli Tilastokeskuksen mukaan 280 000 vuonna 2021. Suurin osa senioreistamme kuuluu jonnekin näiden kahden ryhmän välimaastoon. He käyttävät arjessaan jonkin verran digilaitteita ja -palveluita. He myös tarvitsevat välillä apua niiden käytössä.

Digi- ja väestötietovirasto (DVV) on tehnyt selvityksiä kansalaisten digitaaloista. Heidän digitaalioraportissaan (2022) nostettiin digirohkeus keskeisimmäksi havainnoksi. DVV:n mukaan ”Digirohkeus tarkoittaa itseluottamusta, jonka avulla ihminen uskaltaa kokeilla ja ottaa käyttöön uusia tai päivittyneitä digitaalisia laitteita ja palveluita tai kehittyä niiden käytössä. Pohjimmiltaan kyse uskalluksesta kohdata digitalisoituva arki”. Havainto tukee digituessa huomattua ilmiötä. Hyvin usein digitukihetket alkavat sanoilla: ”Minä olen niin tyhmä, etten osaa enkä varmaan edes opi!” Kyllä ihminen oppii, mutta erityisesti iäkkäämmät ihmiset kokevat usein itsensä osaamattomiksi, ja kokevat siitä myös häpeää.

Iso osa digitukijoiden tehtävästä on rohkaista opastettavia ja vahvistaa heidän itseluottamustaan sekä rohkeutta kokeilla ja opetella uutta. Toki varsinaisia digitaalojaikin opetellaan paljon. Eniten vapaaehtoisilta digiopastajilta kysytään apua älylaitteiden peruskäyttöön. Heti sen jälkeen kysytymiä aiheita ovat sähköpostin käyttö, laitteiden tallennustilan hallinta, päivitykset sekä uuden laitteen hankinta. Vapaaehtoisten digiopastajien apu on monelle kunnan arvoista.

Vaikka ihminen ei ikinä olisi käyttänyt tietotekniikkaa, se ei tarkoita, ettei hän voisi olla siitä kiinnostunut. Päin vastoin, iso osa haluaisi tutustua digin tuomiin mahdollisuuksiin. Yksin täysin uuden asian ja toimintatavan oppiminen voi olla kuitenkin



## Seniorit ja digiosallisuus



### Digiosallisuutta vahvistaa



Tahto käyttää (tai opetella käyttämään) digitaalisia palveluita



Tunne osallisuudesta. Kokemus, että pärjää myös digitaalisesti.



Digitaalisten palveluiden ja laitteiden käytettävyyden



Digilaitteet



Digitaidot



Digituki

CC BY

[www.seniorsurf.fi](http://www.seniorsurf.fi)



Vanhustyön keskusliitto

SeniorSurf

kin kenelle tahansa meistä turhan ahdistava ja toisaalta tylsä asia. Yhdessä oppiminen on mukavampaa, kun samalla löytää myös ne konkreettiset hyödyt, joita uusista taidoista voi saada.

Tilastokeskuksen (Väestön tietö- ja viestintätekniikan käyttö, 2022) mukaan 65–74-vuotiaista 78 prosentilla on omassa käytössä kosketusnäytöllä varustettu puhelin, kun 75–89-vuotiaiden prosenttiosuus on 42 prosenttia. Osa senioreista pärjää siis hyvin digimaailmassa ja osa elää kuin digi-

maailmaa ei olisikaan. 90-vuotiaista tai vanhemmista emme oikeastaan tiedä lukuja, sillä valitettavasti tutkimuksissa heiltä ei asiaa kysytty.

### Omat ja naapurin asenteet

Monesti me ihmiset teemme kuten olemme tottuneet tekemään. Hyväksi havaittu tapa on helpoin tapa. Toisinaan olemme kuitenkin valmiita astumaan mukavuusalueen ulkopuolelle ja ottamaan vastaan suosituksia uusista ja erilaisistakin tavoista. Jos kuulemme puolestaan negatiivisia kommentteja jostain tuotteesta tai palvelusta, asettaa se meille ennakkoluuloja.

Kun vaikkapa kotihoidon työntekijä menee asiakkaan kotiin ja manaa kovaäänisesti digitaalisia työvälineitään ja seuraavaksi yrittää saada asiakkaan tutustumaan etähoivan ratkaisuihin, yhtälö on hankala. Meidän pitää aina miettiä, miten siirrämme omia asenteitamme eteenpäin. Tai jos ensimmäinen ajatuksemme on, ettemme voi testata uusia digipalveluita suoraan seniorien kanssa, ehkä ongelma onkin omissa asenteissamme eikä kohderyhmässä.

Entä miten me itse toimimme omaisina? Kiellämme vanhemmiltamme sosiaalisen median käytön, kun he eivät siellä kuitenkaan osaa oikein olla tai annamme vanhentuneita ja toimimattomia laitteita isovanhemmille, kun he eivät kuitenkaan parempia tarvitse?

Seniorit kysyvät säännöllisesti Vanhustyön keskusliitosta, että mistä löytää vapaa-

ehtoisia digiopastajia, sillä omat aikuiset lapset ovat kieltäytyneet opastamasta saatesanoilla “et sinä sitä tarvitse etkä kuitenkaan osaa sitä oikein käyttää”.

Teimme Vanhustyön keskusliitossa senioreille kyselyn kesällä 2022 liittyen digilaitteiden ja -palveluiden hankintaan. Kyselyyn vastanneet seniorit toivoivat myyjiltä ennen kaikkea kuuntelutaitoa, kärsivällisyyttä, selkokielisyyttä ja ymmärrystä tietämättömyydelle. Ei siis mitään varsinaisesti uutta ja yllättävää – vaan taitoa kohdata ihmisenä.

Pitäisikö meidän työikäisten katsoa hie- man useammin peiliin ja pohtia: Miten minä voin olla seniorien digiosallisuuden edistäjänä? Voinko tehdä jotain, etten ainakaan ole estämässä seniorien pääsyä digimaailmaan? ♥



### Etäopastuspalvelu

Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä etäopastuspalvelu tarjoaa iäkkäille ihmisille opastusta digilaitteen tai -palvelun käytön opetteluun, digipulmien ratkaisuun sekä rohkaisua ja neuvoja uuden digilaitteen hankintaan tai digipalvelun käyttöönottoon.

Etäopastus tapahtuu puhelimitse tai videoyhteydellä tarvittavia ohjelmia käyttäen. Opastajina toimivat yhteistyökumppaniemme luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen. Opastuspyynnön voi jättää myös puhelimitse numeroon 044 7007101 maanantaisin ja torstaisin klo 10–12.

Lisätietoa: [seniorsurf.fi](http://seniorsurf.fi)



### Kirjoittaja

**Tiina Etelämäki** toimii Vanhustyön keskusliiton senioreiden digiosallisuutta tukevan SeniorSurf-toiminnan johtavana asiantuntijana. SeniorSurf verkottaa seniorien digiosallisuuden ja digitaitojen parissa toimivia tahoja, julkaisee aineistoja toimijoiden tuksi, kokoaa tietoa yhteen sekä vaikuttaa seniorien digitaitoihin liittyviin asenteisiin.



# Digitaalisuus haastaa ikääntyneiden yhdenvertaisen palvelujen saannin

Yhteiskunnallisia palveluja on enenevissä määrin digitalisoitu ja perinteisten kasvokkaisten palvelujen saaminen voi olla monin paikoin haastavaa. Tämä asettaa palvelujen käyttäjät hyvin eriarvoiseen asemaan.

Teksti: **Tarja Heponiemi, Emma Kainiemi ja Petra Saukkonen** – Kuva: **Shutterstock**

**O**salle ikääntyneistä digipalvelujen käyttö voi olla hyvin hankalaa tai jopa mahdotonta. On silti tärkeää korostaa, että ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen digipalvelujen käyttäjäjoukko, eikä ikä määritä digiosaamisen tasoa. Lisäksi digitaalisten palvelujen välillä on eroja. Vaikka henkilö käyttäisi sujuvasti joitain digipalveluja, voi toisten palvelujen käyttäminen osoittautua mahdottomaksi.

## **Noin kolmannes ikääntyneistä ei käytä digipalveluja**

Ikääntyneistä harvempi käyttää digipalveluja verrattuna nuorempiin ikäpolviin. 70 vuotta täyttäneistä noin kolmannes ei vuonna 2020 käyttänyt lainkaan internetiä sähköiseen asiointiin, hiukan yli joka kymmenes asioi avustettuna ja reilu puolet itsenäisesti. Tämä ilmenee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) DigiIN-hank-

keessa tehdyistä tutkimuksista.

Varsinkin ikääntyneet, joilla on matala koulutus, erittäin korkea ikä, heikentynyt terveys, huonontunut muisti, heikko taloudellinen tilanne tai jotka asuvat yksin, käyttävät vain vähän digipalveluja. Korkeasti koulutetut ja hyvin taloudellisesti toimeentulevat ikääntyneet käyttävät muita ikääntyneitä enemmän digipalveluja. Lisäksi näön ja fyysisen sekä kognitiivisen toimintakyvyn

ongelmat voivat altistaa ikääntyneitä vähäisemmälle digitaalisten palvelujen käytölle.

## Näkemykset digipalvelujen hyödyistä ovat yhteydessä niiden käyttöön

Digitaalisten palvelujen laajan ja yhdenvertaisen käytön kannalta on olennaista, kokeeko ikääntynyt henkilö niiden käytön motivoivaksi ja hyödylliseksi. Kielteinen asennoituminen digipalveluja kohtaan voi olla esteenä niiden käytölle.

Tutkimuksessamme 75 vuotta täyttäneet suhtautuivat pääasiassa neutraalisti digipalvelujen hyötyihin sosiaali- ja terveyspalvelujen kohdalla. Eniten hyötyjä nähtiin liittyen sosiaali- ja terveyspalvelujen käytön mahdollisuuteen ajasta ja paikasta riippumatta. Digipalvelujen käyttäminen mahdollistaa palvelujen saamisen ilman siirtymistä fyysiselle palvelupisteelle, jolloin säästyy matkustamiseen kuluva aika ja kustannuksia.

Tutkimuksissa on havaittu, että ikääntyneet, joilla on parempi toimintakyky näkevät enemmän hyötyjä digipalvelujen käytössä. Lisäksi ne ikääntyneet henkilöt, jotka eivät asu yksin, saattavat nähdä digipalvelut hyödyllisempinä verrattuna yksinasuviin. Toisen henkilön kanssa yhdessä asuminen lisää mahdollisuutta tuen ja rohkaisun saamiselle teknologisten laitteiden ja internetin käyttöön.

Jotta digipalvelujen hyödyt konkretisoituisivat, pitää kaikilla olla mahdollisuus tutustua niiden käyttöön ja tarvittaessa saada opastusta ja tukea. Ikääntyneet, jotka eivät käytä teknologiaa ja internetiä eivät välttämättä ole tietoisia mahdollisista hyödyistä, joita he voisivat saavuttaa niiden käytöllä.

## Ikääntyneiden digitaalisesta syrjäytymisestä tulisi olla huolissaan

Lukuisat tutkimustulokset osoittavat, että ikääntyneiden digitaalisista palveluista syrjäytyminen on todellinen yhteiskunnallinen haaste. On kuitenkin tärkeää huomioda, että kaikilla ikääntyneillä ei ole yhtä suurta riskiä syrjäytyä digipalveluista, vaan joillakin tämä riski on suurempi. Tällaisia riskiryhmiä ovat muun muassa henkilöt, jotka ovat suuremmassa riskissä myös sosiaaliselle syrjäytymiselle, kuten kaikkein vanhimmat sekä terveydellisesti, toiminnallisesti ja sosiaalisesti heikompiosaiset. Lisäksi sosi-

aalinen ja digitaalinen syrjäytyminen voivat synnyttää toisiaan vahvistavan kierteen.

Digitaalisten palvelujen tuottajien tulee huomioda ikääntyneiden tarpeet paremmin, jotta palveluilla voitaisiin paremmin vastata heidän yksiköllisiin tarpeisiinsa ja mieltymyksiinsä. Eri yhteiskunnallisten palvelujen ammattilaiset ovat avainroolissa edistämään digitaalisten palvelujen käyttöä ikääntyneiden keskuudessa kertomalla erilaisista palveluista ja tunnistamalla niitä ikääntyneitä asiakkaita, jotka voisivat hyötyä niiden käytöstä.

On huomioitava, että vaikka osa ikääntyneistä pystyy itsenäisesti käyttämään digipalveluja, tarvitsee osa tukea ja osalle asiakkaista on aina tarjottava kasvokkain annettava lähipalvelua. Digipalvelujen tuottajien tulee varmistaa laadukkaiden ja yhdenvertaisten palvelujen saatavuus myös niille asiakkaille, jotka eivät käytä digitaalisia palveluja. ♥



## Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkijoita.



## DigilN-hanke

DigilN-hanke tutkii digitalisoituvaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukulttuuria. Hankkeen tavoitteena on turvata digitaalisten palvelujen saavutettavuus ja käytettävyys kaikille käyttäjille ja ehkäistä haavoittuvassa asemassa olevien syrjäytymistä digitaalisesti tarjottavista yhteiskunnallisista palveluista.



## Lähteet

- Heponiemi T, Kainiemi E, Virtanen L, Saukkonen P, Sainio P, Koponen P, Koskinen S. (painossa) Performance tests of visual, physical, and cognitive functioning predict internet use and digital competence among older adults: Longitudinal population-based study. *Journal of Medical Internet Research*.
- Heponiemi T, Virtanen L, Kaihlanen A-M, Kainiemi E, Koponen P, Koskinen S. (2022) Use and changes in the use of the Internet for obtaining services among older adults during the COVID-19 pandemic: A longitudinal population-based survey study. *New Media & Society*
- Kainiemi E, Virtanen L, Saukkonen P, Kaihlanen A-M, Kyytsönen M, Vehko T, Heponiemi T. (2021) Sosiaali- ja terveyspalveluja käyttäneiden näkemykset sähköisten palvelujen hyödyistä koronapandemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 63/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Kainiemi E, Saukkonen S, Virtanen L, Vehko T, Kyytsönen M, Aaltonen M, Heponiemi T. (Submitoitu) Perceived benefits of digital health and social services among older adults: A population-based cross-sectional survey. *Digital Health*.
- Saukkonen P, Virtanen L, Kaihlanen A-M, Kainiemi E, Koskinen S, Sainio P, Koponen P, Heponiemi T. (2021) Sosiaaliselle syrjäytymiselle altistavien tekijöiden yhteys ikääntyneiden sähköiseen asiointiin: Tuloksia COVID-19-epidemian ensimmäisten aaltojen ajoilta. Tutkimuksesta tiiviisti 60/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Saukkonen P, Kainiemi E, Virtanen L, Kaihlanen A-M, Koskinen S, Sainio P, Koponen P, Kehusmaa S, Heponiemi T. (2022) Non-use of Digital Services Among Older Adults During the Second Wave of COVID-19 Pandemic in Finland: Population-Based Survey Study. In: Gao, Q., Zhou, J. (eds) Human Aspects of IT for the Aged Population. Design, Interaction and Technology Acceptance. HCII 2022. Lecture Notes in Computer Science, vol 13330. Springer, Cham.

# Videopuheluhoivan hyödyt ja haitat vanhustyössä

Vanhustyöntekijät kokevat videopuheluhoivan säästävän aikaa ja mahdollistavan ikääntyneen kohtaamisen uudella tavalla. Yleensä videopuhelut toimivat parhaiten, kun niitä käyttää tilannekohtaisesti perinteisen hoivan rinnalla.

Teksti: **Ville Mustola, Sakari Taipale ja Tomi Oinas** – Kuva: **Shutterstock**

**V**iime vuosina vanhustyössä on kasvavissa määrin tehty videopuhelun välityksellä toteutettavaa hoivaa, josta puhutaan myös etähoivana. Etähoivan käyttöönoton on toivottu edesauttavan ikääntyneiden mahdollisuutta asua kotona pidempään. Käyttöönottoa perustellaan usein kustannustehokkuudella ja vanhuspalveluiden tehostamistarpeella, mutta varsinkin julkisessa keskustelussa monia mie-

tityttää myös, vaarantuuko hoivan laatu ja lisääntykö ikääntyneiden yksinäisyys, jos esimerkiksi kotihoidossa perinteiset kotikäynnit korvataan videopuheluilla.

Videopuheluiden hyödyistä ja haitoista puhuttaessa on oleellista, kenen näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Palveluita organisoivat tahot hyötyvät parantuneesta tehokkuudesta enemmän kuin ikääntyneet, mutta tarkoittaako tämä, että videopuheluista

ei voisi olla hyötyä myös ikääntyneille. Entä miten vanhustyöntekijät kokevat videopuheluiden hyödyn työssään?

Jyväskylän yliopiston toteuttamassa kyselytutkimuksessa selvitetään vanhustyön työoloja ja digitalisaatiota. Vuonna 2021 kyselyyn vastasi 1679 vanhustyöntekijää. Vastaajista hieman yli puolet kertoi, että oli käyttänyt videopuheluja vanhustyössä. Moni vastaajista koki, että videopuhelinsovel-



lusten käytöstä on etua sekä asiakkaille että omalle työlle (kuvio 1).

Valikoimme vastaajista haastateltaviksi 24 vanhustyöntekijää, joilla on mahdollisimman erilaisia mielipiteitä ja kokemuksia videopuheluiden hyödyistä ja haitoista. Vanhustyöntekijät näkivät videopuheluissa paljon etuja, mutta moni oli huolissaan muun muassa omien teknisten taitojen riittämättömyydestä ja ylimääräisen työn lisääntymisestä.

## Työstä tulee tehokasta ja nopeaa

Haastatellut vanhustyöntekijät kokivat, että videopuheluiden käyttö tehosti työtä ja mahdollisti aiempaa useamman asiakkaan kohtaamisen. Esimerkiksi maaseudulla pitkät välimatkat ja liikkuminen kohteiden välillä vei suuren osan työpäivästä, kuten haastateltava 17 kuvailee.

”Sun ei tarvii liikkua minnekään sä pystyt toimistosta käsin tekemään näitä puheluita, niin sä pystyt hoitamaan siinä aika monta asiakasta enemmän työvuoron aikana kun se että sä liikut paikasta toiseen. Tää on täällä maaseudulla välimatkat on pitkiä, eli-kä monta kertaa saattaa olla että työvuorosta menee, voi sanoo että melkein puolet jo pelkästään siihen paikasta toiseen liikkumiseen.” (H17)

Toisaalta videopuheluiden käyttö johti työn tehostumiseen myös siinä, että vapaa-

muotoinen vuorovaikutus ei ollut enää niin tavallista ja luontevaa:

”Tommosessa videokäynnissä niin sehän on aika napakka, et sieltä jää myös hyvässä ja huonossa niin siin jää ehkä semmonen jututelu täysin pois, et kotikäynnille kun menee niin yleensä siinä jutellaan niitä näitä ikään kun ennen sitä tapahtumaa, ja myös sen jälkeen niin myös on semmosta.” (H13)

Voikin miettiä, korostuuko hoivan tehostaminen liiaksi, ja onko hoivan arvo myös kohtaamisessa, joka hoivatilanteessa mahdollistuu. Tutkimuksissa onkin tullut esiin, että yleensä järkevää on se, että videopuhelut eivät täysin korvaa perinteistä hoivaa, vaan niitä käytetään sen rinnalla. Mielekästä on, jos sekä hoivatyöntekijä että ikääntynyt voivat tilannekohtaisesti valita joko perinteisen hoivan tai etähoivan käyttämisestä.

## Videopuhelu auttaa seuraamaan ja arvioimaan ikääntynyttä eri tavalla

Vanhustyöntekijät kertoivat, kuinka videopuhelutapaamisessa ikääntyneen puolesta asioiden tekeminen ei onnistu samalla tavalla kuin perinteisellä kotikäynnillä. Videopuhelussa vanhustyöntekijällä pitää olla kärsivällisyyttä antaa ikääntyneen tehdä itse, kuten seuraava lainaus osoittaa:

”Videon välityksellä niin tää hoitaja sanoo että keitäpä sieltä nyt kahvit eikä keitä

puolesta. Täähän on se mitä halutaan, että ne tekis niin paljon itse vielä kun on mahdollista tehdä itse. Varmaan jos ois fyysinen käynti niin voi olla että ei ois niinku kärsivällisyyttä odottaa vaan sitten lähtis auttamaan ja tekee puolesta.” (H6)

Videopuhelussa toteutui siis ikääntyneen toimintakykyä ylläpitävä työote. Videopuheluilla ei kuitenkaan yleensä voi täysin korvata perinteisiä kotikäyntejä. Seuraavassa haastateltava 19 kertoo, kuinka ikääntyneen kunto ja toimintakyky määrittävät, voidaan-ko ikääntynyttä ohjeistaa videopuhelussa:

”Sen voi sillä tavalla kuvapuhelinpalvelun myötä tehdä, että ohjataan esimerkiksi ottamaan verenpaine, näyttämään dosetti tai apteekin annosjakelurulla sinne kuvapuhelinhoitajalle. Mut jos ikääntynyt on niin huonokuntoinen tai toimintakyky on semmoinen, et se tarvii, niin se pittää olla se hoitajakäynti. Siinä pittää olla aika skarppi kuitenkin, et kuvapuhelinpalvelun ohjauksessa pystyy tekemään.” (H19)

Videopuheluilla on siis etunsa; työntekijä voi päivän aikana tavata useamman ikääntyneen, ja hoivatilanteissa on paremmin sijaa ikääntyneen omatoimiselle tekemiselle. Haittapuolina voidaan mainita hoivatilanteiden asiakeskeisyys ja se, ettei etähoiva sovi kaikille ikääntyneille ja kaikille työntekijöille.

Teknologian kehitystä ja sen käyttöönottoa pidetään haastatteluiden perusteella vanhustyöntekijöiden keskuudessa kuitenkin vääjäämättömänä. Videopuheluiden käyttöönotossa on tärkeää muistaa hoidon laadun varmistaminen ja etähoivasta päättäminen tilannekohtaisesti. ♥

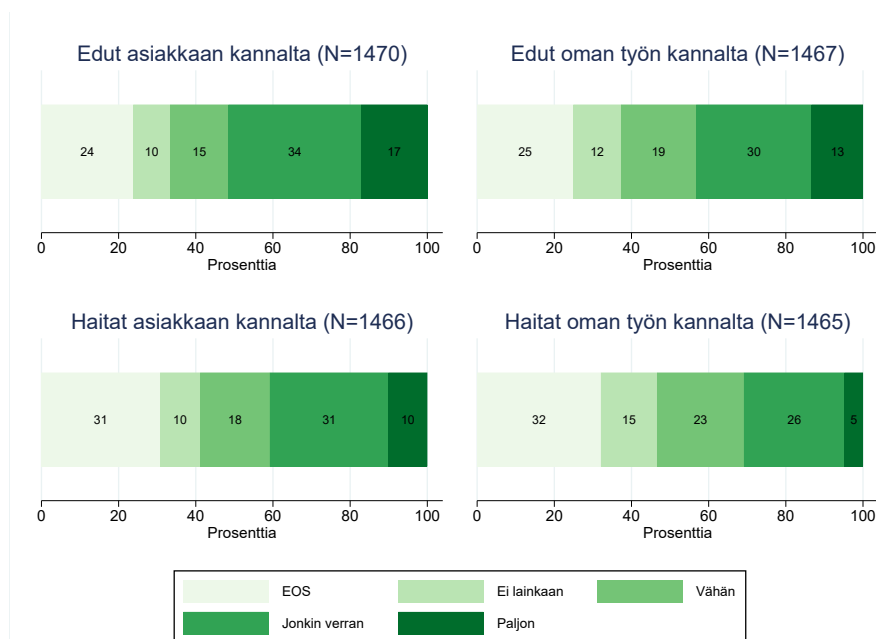


## Kirjoittajat

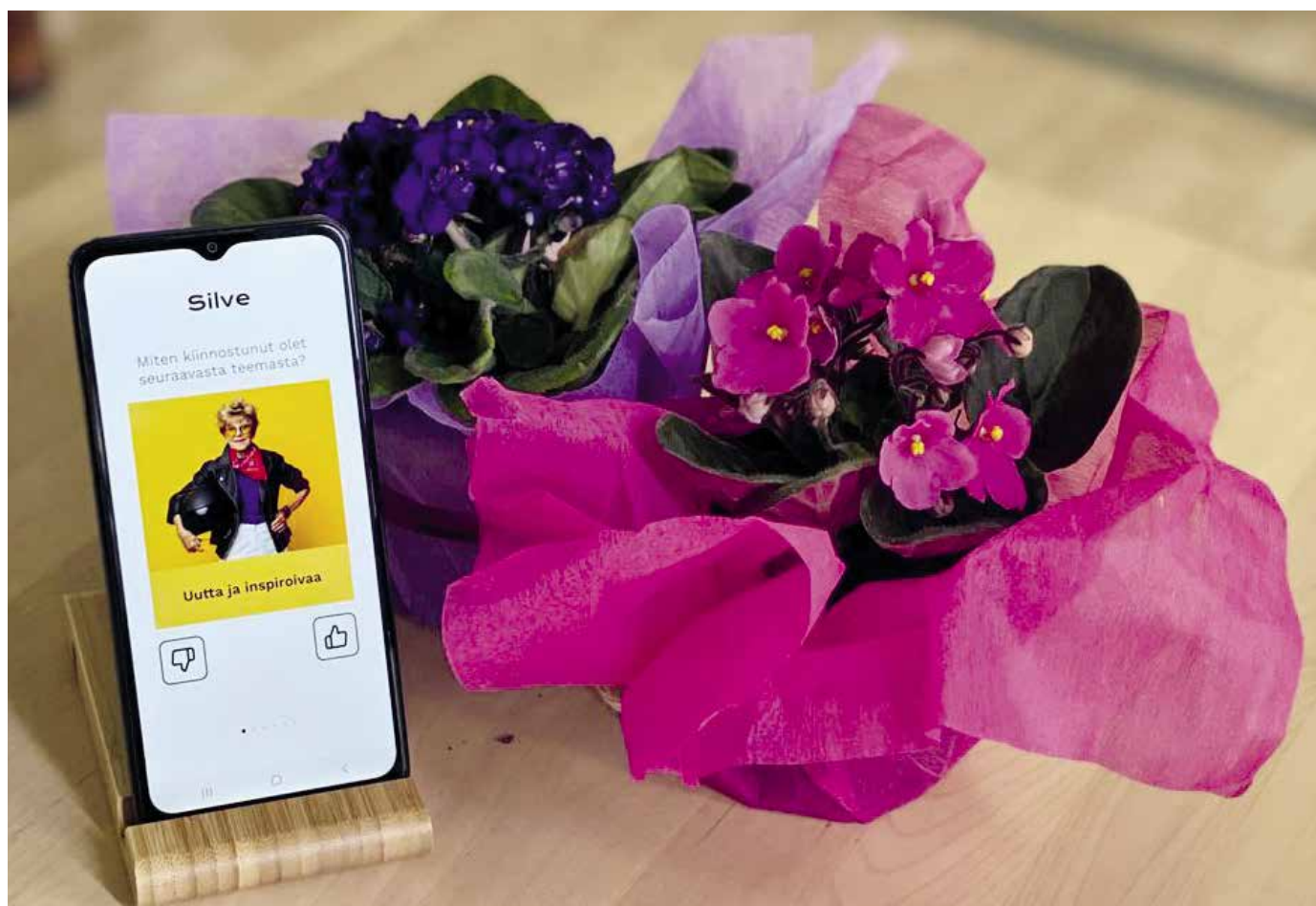
Väitöskirjatutkija **Ville Mustola**, Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto

Professori **Sakari Taipale**, Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto

Staff Scientist **Tomi Oinas**, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto



**Kuvio 1.** Videopuhelinsovellusten käytön koetut edut ja haitat asiakkaan ja oman työn kannalta



# Digitaalisen palvelun kehittäminen yhdessä senioreiden kanssa

Palveluiden kehittäminen ikääntyvien heterogeeniselle kohderyhmälle haastaa yrityksiä toimimaan uusilla tavoilla. Palvelukehityksen ydinasia on auttaa ikääntyviä ottamaan omat voimavaransa käyttöön ja luoda sitä kautta kokemus elämänhallinnasta ja rikastamisesta.

Teksti ja kuvat: **Elisa Pilli-Sihvola**

**S**uomen väestössä yli 60-vuotiaita vuonna 2022 oli noin 1,5 miljoonaa. Väestön ikääntyminen merkitsee valtavia muutoksia julkisessa taloudessa, työvoimassa, työllisyydessä ja kilpailukyvyssä. Samaan aikaan ikääntyminen on suuri mahdollisuus luoda uusia palveluita ja liiketoimintaa.

Ikääntyessä tapahtuviin muutoksiin vaikuttavat monet eri tekijät: persoona, parisuhde ja sosiaaliset verkostot, toiveet, elämäntapahtumat, ostovoima, koulutus, elämäntyyli ja kulutustottumukset. Erilaisten taustojen, tarpeiden ja halujen myötä ikääntyvät myös käyttäytyvät eri tavoin.

Palveluiden kehittäminen tälle kiinnos-

tavalle ja heterogeeniselle kohderyhmälle haastaa yrityksiä toimimaan uusilla tavoilla. Keskeisessä asemassa on digitalisaation ja teknologian monipuolinen ja tarpeeseen sopiva hyödyntäminen uusien palveluiden ja palvelukonseptien luomisessa.

Innovaatioiden kehittäminen kannattaa aloittaa ikääntyvien tarpeiden ja odotusten

kartoittamisesta. Palvelukehityksen ydin-  
asia on auttaa ikääntyviä ottamaan käyt-  
töön omat voimavaransa ja luoda sitä kaut-  
ta kokemus elämänhallinnasta ja elämän ri-  
kastamisesta. Turhaa teknologiaa tämä koh-  
deryhmä ei käyttöönsä halua.

Palvelukonseptien jatkuva kehittäminen,  
teknologisten ratkaisuiden hyödyntäminen  
fiksusti ja avoimuus muutokselle omassa  
toiminnassa ovat keskeisiä. Asiakkaat halua-  
vat yksilöllisempiä, muuntuvia ja helposti  
saavutettavia palveluita. Asiakkaiden mu-  
kaan ottaminen palveluiden kehittämisessä,  
aina innovoinnista tuotantoon asti, on tär-  
keää toimivan ja ikääntyviä aidosti kiinnos-  
tavan lopputuloksen saavuttamiseksi.

### Seniorit yllättivät palvelun kehittäjät

Hämeenlinnan Sisälähetys r.y. perusti vuo-  
den 2022 lopussa Silvestor Oy:n, jonka tar-  
koituksena on tuottaa yli 60-vuotiaille hyvin-  
vointipalveluja hyödyntäen digitalisaatiota.  
Silvestor haluaa synnyttää palveluita, jotka  
parantavat senioreiden elämänlaatua heidän  
omilla ehdoillaan ja yhdessä kehittämällä.

Silvestor on testannut 60+-vuotiaille se-  
nioreille suunnatun digitaalisen palvelu-  
alustan ensimmäistä prototyyppiä keväällä  
2023 Helsingissä ja Hämeenlinnassa. Tilai-  
suuksiin on osallistunut noin 40 eläkkeellä  
olevaa 60–80-vuotiasta suomalaista.

Yhteenvetona voi todeta, että 60+-senio-  
rit elävät aktiivista ja hyvää elämää joka päi-  
vä. Aikaa halutaan käyttää ja myös käyte-  
tään aktiivisesti ja todellisten omien kiin-  
nostuksen kohteiden parissa. Tärkeää ovat  
hyvä tunnelma, mielenkiintoiset sisällöt ja  
samanhenkiset ihmiset. Toisaalta halutaan  
tutustua myös uusiin ihmisiin ja kokeilla  
uusia asioita.

### Oliko tässä sitten jotain uutta?

Periaatteessa ei, mutta menemisen hengäs-  
tyttävä tahti yllätti. Yksi seniori oli mukana  
kahdeksassa kerhossa, toisella uusi reissu  
suunnitteilla heti kun edelliseltä kotiudut-  
tu ja kolmannella puolestaan kalenterista  
löytyi joka viikko vähintään yksi kulttuuri-  
riento, ellei peräti kaksi.

60+-seniorit käyttävät jo nyt monipuoli-  
sesti erilaisia digitaalisia palveluita. He ovat  
kiinnostuneita ja valmiita ottamaan käyt-  
töön uusia palveluita, mutta miettivät tar-  
koin, mihin he uutta tarvitsevat ja mitä hyö-  
tyä siitä on.



Iloinen Silven testaustiimi.

### Mitä 60+ -seniorit toivovat lisää elämänsä?

Aktiiviset seniorit ovat laaja-alaisesti kiin-  
nostuneita lähes kaikesta. Toive terveydes-  
tä, hyvinvoinnista ja elämänlaadusta, niin  
henkisestä kuin fyysisestä, olivat läsnä lä-  
hes kaikissa käydyissä keskusteluissa. Ha-  
luttiin panostaa elämänlaatuun ja uusiin ko-  
kemuksiin.

Uusiin tuttavuuksiin suhtaudutaan  
myönteisesti. Mukavat ihmiset, samanlai-  
set arvot ja samanhenkisyys ovat yhteisöis-  
sä tärkeitä ominaisuuksia, samoin yhteinen  
intressi, kuten harrastus tai muu kiinnos-  
tuksen kohde.

Terveyden lisäksi toiveissa oli jotain uutta  
ja kivaa elämään oman arjen ja elämän pii-  
rin ulkopuolelta. Vinkkejä siitä, mitä kivaa  
huomenna tapahtuu, lyhyitä ja pitempiä ret-  
kiä, yhteisöllisyyttä sekä uusia kokemuksia  
yhdessä samanhenkisten ihmisten kanssa.

### Mitä opimme testauksissa?

Opimme, että senioreille ei ole heille suo-  
raan tehtyjä palveluita. Palveluissa ei ole  
huomioitu 60+-käyttäjäryhmän tarpeita  
riittävästi. Yksi testaajista kuvaili, kuinka  
vuoristossa vaeltaessa on vaikea pysyä kol-  
mekymppisten ryhmän tahdissa. ”Helteellä  
ei kaikkea jaksa aivan samalla tavalla kuin  
ennen”, kertoi 65+ maratoonari suhteestaan  
juoksumatkoihin.

Seniorit haluavat panostaa omaan ter-  
veyteensä ja haluavat verrata omaa suoriu-  
tumistaan muihin saman ikäisiin. Samalla  
halutaan tarkkailla omaa terveyttä niin, et-  
tä ongelmiin voidaan tarttua hyvissä ajoin.

Ilman työterveys- ja IT-palveluita elävät  
seniorit kertoivat myös haasteista erilaisten  
digitaalisten laitteiden käytettävyyden ja toi-

mivuuden kanssa. Työelämässä nämä asiat  
hoituivat automaattisesti, mutta eläkkeellä  
apua esimerkiksi IT-laitteiden käyttöön ei  
ole niin helposti saatavissa.

Seniorit haluavat itse valita käyttämän-  
sä palvelut ja he ovat myös valmiita maksa-  
maan palvelusta, jonka kokevat rikastutta-  
van omaa elämänsä.

### Miten jatkamme senioreiden kanssa?

Vastauksissa kautta linjan korostui, että ter-  
veys ja hyvinvointi on hyvän elämän ja aktii-  
visuuden perusta. Ominaisuudet, jotka akti-  
voivat pitämään huolta itsestä koettiin tär-  
keimmiksi. Silvestor jatkaa palvelukonsep-  
tin kehittämistä hauskan ja yhteisöllisen hy-  
vinvointipalvelun suuntaan. Tarkoituksena  
huomioida senioreiden tarpeet paremmin ja  
kokonaisvaltaisemmin kuin olemassa oleva  
tarjonta. Lisäksi tuoda senioreiden elämään  
sitä kaivattua extraa rikastuttamaan arkea.

Syksyllä 2023 pilotoidaan tähän menses-  
sä syntyneitä ideoita sekä hauskoja ja moti-  
voivia sisältöjä. Tavoitteena on saada ensim-  
mäinen kaupallinen versio valmiiksi alku-  
vuodesta 2024. ♥



### Onko sinulla ajatuksia palvelun kehittämiseen liittyen?

Haluatko mukaan palvelua  
kehittämään?

Ole yhteydessä:

**Elisa Pilli-Sihvola**

050 5945046

[elisa.pilli-sihvola@silvestor.fi](mailto:elisa.pilli-sihvola@silvestor.fi)

# Älyvaatteita ja opasrobotteja

Robottiikka ja erilaiset älykkäät tuotteet ovat arkipäivää jo nyt, mutta mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Uhkakuvien sijaan olisi tärkeää keskittyä kehittämään teknologiasta käyttäjän tarpeisiin ja toiveisiin vastaavaa. Keskeisin keino on tiivis yhteistyö teknologiaa hyödyntävän hoitotyön ammattilaisten, potilaiden ja asiakkaiden sekä teknologiaa kehittävien kesken.

Teksti: **Sari Merilampi, Mirka Leino ja Johanna Virkki** – Kuvat: **Pauli Valo**

**R**obottiikasta haetaan apua teollisuudesta palvelualoihin, myös ikääntyvän väestön haasteisiin. Markkinoille on tullut myös valtavasti erilaisia älylaitteita ja ”äly” tuleekin yhä lähemmäksi arkeamme - ranteeseemme tai jopa vaatteisiimme.

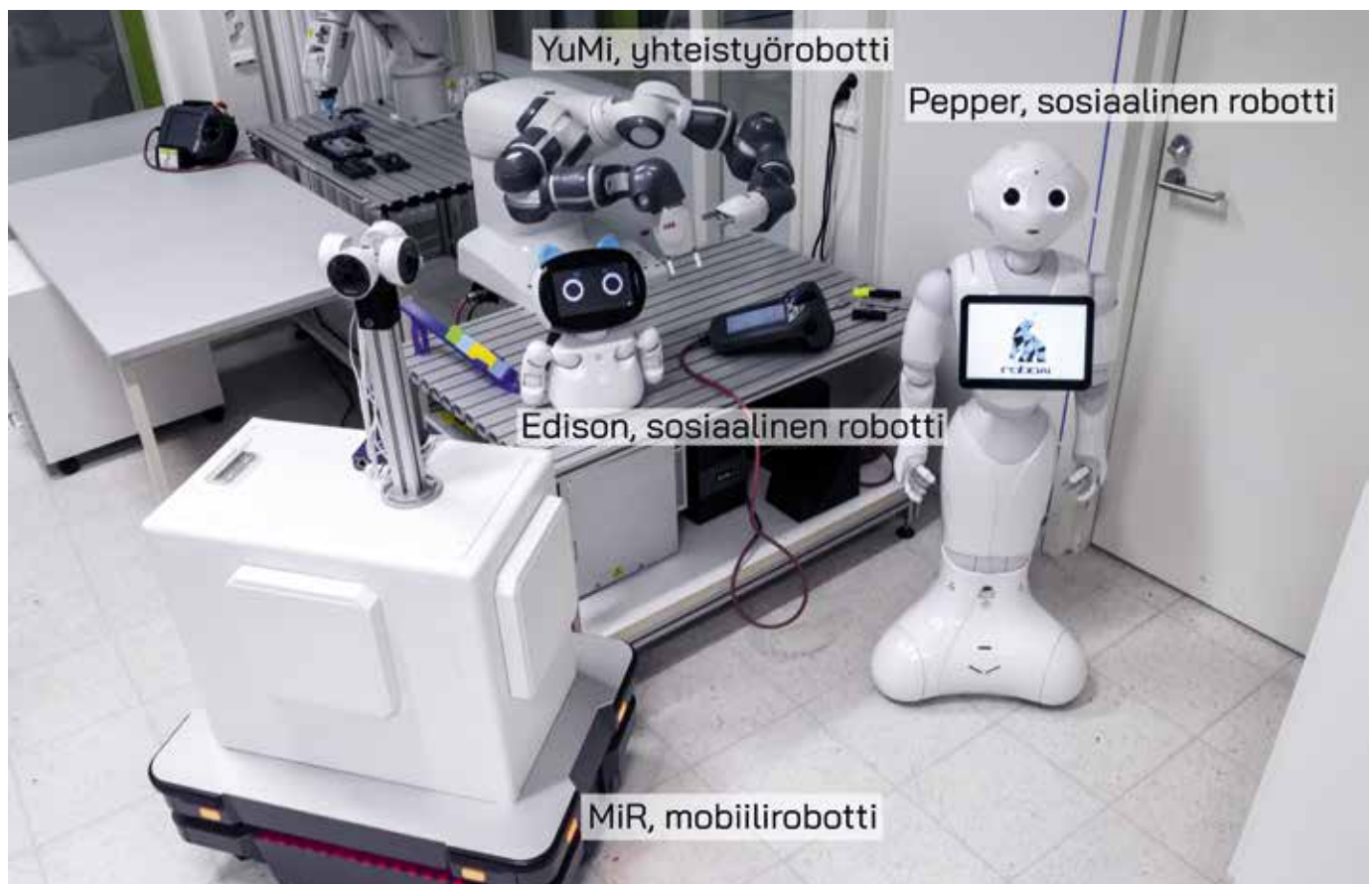
Vaikka puhetta on paljon, ei teknologioiden mahdollisuuksista ole käytössä kuin murto-osa. Haasteena on, että teknologian mahdollisuuksia ei tunneta, pelätään ihmiskontaktien vähenemisestä ja teknologian armoille jäämistä. Oikein suunniteltuna ja yh-

dessä kehittämällä teknologiasta voi kuitenkin olla paljon hyötyä ja iloa.

Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston yhteisessä Suomen Akatemian rahoittamassa *Kriittisten terveydenhuoltoympäristöjen toiminnan varmistaminen modernin teknologian avulla* -hankkeessa keskeistä on asiakaskunnan vahva osallistaminen kehittämistyöhön ja yhteisen ymmärryksen rakentaminen robotiikan ja puettavan teknologian mahdollisuuksista. Tavoitteena on oivaltaa teknologian oikean-

lainen rooli. Parhaimmillaan teknologia vapauttaa ihmisten aikaa tärkeimpään kuten kohtaamiseen ja huolenpitoon.

**Mobiilirobotti pystyy tunnistamaan henkilön ja muokkaamaan toimintojaan sen mukaisesti.**



Erilaisia robotteja käytetään monenlaisiin tehtäviin.

## Erilaisia robotteja, erilaisia tehtäviä

Vaikka vielä ei tunnetakaan ihmisen tapaan toimivaa ”yleisrobotia”, on erilaisiin tehtäviin suunniteltuja robotteja jo runsaasti. Tutkimushankkeessa keskitytään mobiilirobotiikkaan ja sosiaalisiin robotteihin sekä näiden yhteistyöhön puettavan teknologian kanssa.

Mobiilirobotti on sille opetetulla alueella itsenäisesti kulkeva robotti, jonka keskeisin tehtävä on tavaroiden kuljettaminen. Se osaa myös puhua, vaikka näyttääkin perinteiseltä koneelta (Kuva 1). Sosiaalinen robotti (Kuva 1) sen sijaan on tyypillisesti ihmisen ulkomuotoa jäljittelevä robotti, jonka keskeisiä tehtäviä ovat neuvonta, opastus ja vielä tänä päivänä melko alkeellinen keskustelu. Älyvaatteilla (Kuva 2) viitataan vaatteisiin integroituun teknologiaan, joka mahdollistaa toiminnallisuksia, kuten käyttäjän mittaamista.

Näiden erilaisten teknologioiden yhdistelmistä on yhteiskehitetty useita käyttöskenaarioita yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan sekä teknologia-alan asiantuntijoiden sekä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Käytöskenaarioissa robotti on mm. opastanut evakuointitilanteessa ihmisiä ulos palavasta rakennuksesta, vetänyt aktivointituokioita henkilöille yksilöityine tarinoineen ja peleineen, tarjonnut yöllä ”olkapäätä”, rauhoitellut takaisin nukkumaan, ohjannut harhailevaa henkilöä takaisin omaan huoneeseen ja pitänyt perehdytystä uusille työntekijöille ja asukkaille.



Vaatteeseen liitetty hälytysnappi kulkee mukana ja on huomaamaton.

## Mobiilirobotti testissä

Testauksessa on jo touko-kesäkuussa 2023 mobiilirobotti, joka osaa opastaa ikäihmisille suunnatun Diakon Oy:n DiaHavu-kerrostalon asukkaita tutustumaan talon yleisiin tiloihin ja käytäntöihin. Yhtenä esimerkkinä toteutetaan lisäksi talon siistijöiden opastus.

Mobiilirobotti on varustettu kaapilla, jossa se voi kuljettaa vaikkapa ostoksia tai pyykejä omalle kotiovelle. Mobiilirobotille on annettu myös lisää aisteja. Se kykenee tunnistamaan henkilöitä, joiden vaatteisiin tai kaulanauhaan on lisätty puettava tunniste.

Mobiilirobotin kyydissä kulkee myös iso tabletti, josta se osaa näyttää erilaisia ohjeituksia. Mobiilirobotti tunnistaa paikkansa ja näin ollen se pystyy valitsemaan annettavat ohjeet sijaintinsa perusteella. Koska mobiilirobotti tunnistaa opastettavan henkilön, voidaan sisältöä muokata henkilön mukaan. Myös robotin ääntä tai nopeutta pystytään säätämään käyttäjän tarpeen mukaisesti.

Mobiilirobotti osaa myös viihdyttää aktiivisella liikunnallisella ”hupikierroksella”, jossa käyttäjä seuraa robottia toiminnalliselta pisteeltä toiselle. Samalla hyödynnetään pelillisyyttä, jolloin aktivointipisteiden suorittaminen kerryttää pisteitä ja antaa käyttäjälle palkinnoksi uudenlaista sisältöä.

Tähänastinen palaute eri alojen ammattilaisilta on ollut innostavaa. Kehittämistyö on vahvistanut kokemusta yhteistyön tarpeellisuudesta erilaisten ikäihmisten palvelumiseksi tarkoitettujen ratkaisujen kehittämisessä. Pelkästään teknologian luominen

yhdessä ei kuitenkaan riitä. Teknologia tulisi nähdä työkaluna, joka väistämättä aiheuttaa muutoksia toimintatapoihin.

Teknologia voi parhaimmillaan luoda täysin uudenlaisia palveluita ja helpottaa ammattilaisten työtä sekä rikastaa ikäihmisten elämää. Tämän toteutumiseen tarvitaan kuitenkin monipuolista ja monialaista yhteen hiileen puhaltamista. ♥



## Sosiaalinen robotti

Sosiaalinen robotti on ihmisen muotoon muotoiltu robotti, jonka tarkoitus ei kuitenkaan ole korvata ihmistä. Niille on löydetty monenlaisia hyödyllisiä käyttökohteita, kuten erilaisen monikanavaisen (kuva, ääni, eleet) informaation kertomista, ajanvietteen tarjoamista ja kuuntelijana olemista.

Robotti on toiminut muistelun tukena, lisännyt ryhmäkodin asukkaiden ja henkilöstön sekä omaisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta. Robotti on jopa koettu hyväksi kuuntelijaksi, sen keskittyessä vain yhteen ihmiseen kerrallaan. Jotkut jopa kertoivat mieluummin puhuvansa ikäviistä asioista robotille, kuin vaivaavansa niillä muita. Robotista on toivottu myös seuraa erityisesti öiseen aikaan, kun ei viitsi soittaa muille.

**Lähde:** Poberznik A., Merilampi S., Older adults' experiences with Pepper humanoid robot, julkaisussa: Tutkimusfoorumi 2019, Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun uuden yhteisen toimintamallin satoa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/303611/2019\\_B\\_23\\_SAMK\\_Tutkimusfoorumi\\_2019.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/303611/2019_B_23_SAMK_Tutkimusfoorumi_2019.pdf)



## Kirjoittajat

Dosentti, Tutkijayliopettaja **Sari Merilampi**, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Yliopettaja **Mirka Leino**, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Tenure track professori **Johanna Virkki**, Tampereen yliopisto



Teknologia on lisännyt tyytyväisyyttä palveluihin sekä turvallisuutta kotona asumiseen.

# Teknologia ikääntyneiden kotiin annettavissa palveluissa

Teknologialla on mahdollista tukea asiakkaan itsenäistä ja omatoimista kotona asumista, itsenäisyyttä ja toimintakykyä.

Teksti: **Karoliina Äikäs** – Kuvat: **Krista Toivonen**

**S**uomen väestöstä yli 65-vuotiaiden osuuden odotetaan merkittävästi nousevan seuraavien vuosikymmenten aikana. Väestön ikääntyminen haastaa ja kuorimittaa sosiaali- ja terveydenhuoltoa eri tavoilla, joten on syytä miettiä, miten lisääntyvä palveluntarve voidaan ratkaista ja miten eri palveluja voidaan kehittää erityisesti ikääntyneiden palveluissa.

## Teknologia ja digitalisaatio Satakunnan hyvinvointialueella

Ikääntyneiden palvelut on nostettu Satakunnassa yhdeksi tärkeimmistä kehittämissen kohteista. Satakunnan väestö ja ikärakenteen ennakoitu kehitys vuosina 2021-2040 osoittaa, että yli 75-vuotiaiden kokonaismäärä nousee, jolloin ikärakenne painottuu yhä vanhempiin ikäluokkiin. Tarvitaan yhteneviä terveyttä edistäviä ja toimintakykyä ylläpitäviä palveluja sekä kannustusta omahoitoon. Näillä toimenpiteillä voidaan ennaltaehkäistä laajempaa palvelujen tarvetta.

Tarvitaan uusia ja erilaisia vaihtoehtoja ikäihmisille suunnattujen palveluiden valikoimaan. Satakunnan hyvinvointialueen strategian mukaisesti alueen palvelut tulee olla saatavilla yhdenvertaisesti, oikea-aikaisesti ja lähellä monin eri tavoin. Palvelujen yhdenvertaista saatavuutta ja saavutettavuutta tulee kehittää huomioiden mm. teknologian ja digitaalisten palveluiden mahdollisuudet.

Satakunnan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluita on vuosien 2022-2023 aikana digitalisoitu mm. KATI-hankkeen alla (myöh. Satakati). Yhteistyö Satakati-hankkeen kanssa on mahdollistanut erilaisten teknologioiden käyttöönoton Satakunnan hyvinvointialueen ikääntyneiden kotiin annettavissa palveluissa, mikä osaltaan tukee myös hyvinvointialueen strategisia linjauksia mm. palvelujen saatavuudesta ja saavutettavuudesta.

Kotihoidossa Satakati-hankkeen myötä käyttöönotettu teknologia, Elisa Digihoiva, koostuu erilaisista palveluista. Kotona asuminen tueksi voidaan teknologiaa käyttää turvallisuteen, lääkehoitoon, muistin tukemiseen tai omatoimiseen liikkumiseen. Teknologisin välinein (mm. tabletit) voidaan parantaa sosiaalisia kontakteja sekä tuottaa palvelua etäyhteyksin (etähoito, -kuntoutus, -konsultaatiot). Muita Satakunnan hyvinvointialueella käytössä olevia digitaalisia ratkaisuja ovat älylukot, lääkerobotit ja turvarannekkeet.

Lääkerobotit on tarkoitettu henkilöille,



Teknologisin välinein (mm. tabletit) voidaan parantaa sosiaalisia kontakteja sekä tuottaa palvelua etäyhteyksin.

joilla on epävarmuutta lääkehoidon itsenäisessä toteuttamisessa. Lääkerobotti varmistaa, että käyttäjä saa oikeat lääkkeet oikeaan aikaan, joka osaltaan tukee itsenäistä kotona asumista. Robotista lääkkeitä saa aina vain tarkoitetun annoksen, muuten lääkkeet eivät ole saatavilla. Satakunnassa lääkerobotteja on tällä hetkellä käytössä n. 140. Asiakkaiden ja henkilökunnan kokemukset niiden käytöstä ovat olleet positiivisia.

## Teknologian tuomat hyödyt

On todettu, että teknologialla on mahdollista tukea asiakkaan itsenäistä ja omatoimista kotona asumista, itsenäisyyttä ja toimintakykyä. Satakati-hankkeen tekemän asiakastytytyväisyyskyselyn perusteella teknologia on lisännyt tyytyväisyyttä palveluihin sekä turvallisuutta kotona asumiseen ja sosiaalista kanssakäymistä. Asiakkaan ja omaisten välinen yhteydenpito on monipuolistunut etäyhteyden avulla, jonka lisäksi kotihoidon henkilöstö ja omaiset voivat seurata ikääntyneen hyvinvointia ja kodin tilannetta teknologian avulla. Lääkerobottien

käyttöönoton on todettu nostavan kotihoidon laatua ja parantaneen merkittävästi lääketurvallisuutta poistaen lääkitysvirheiden mahdollisuuden lähes kokonaan.

Etenkin videopuhelujen/etähoidon ja lääkerobottien on jo todettu tuovan yhden ratkaisun henkilöstöpulaan ja resursivajeeseen. Fyysisiä käyntejä voidaan siirtää videovälitteisiksi käynneiksi tai muuttaa muulla tavoin teknologia-avusteisiksi, jolloin ikääntyneiden palvelujen ammattilaisten aikaa vapautuu fyysisille käynneille, joita ei voida siirtää etänä tehtäviksi. Hyötynä voi lisäksi mainita mm. kiireen vähentyminen, työn mielekkyyden lisääntyminen ja työtyytyväisyyden paraneminen. ♥

## Kirjoittaja

**Karoliina Äikäs** on Satakunnan hyvinvointialueen Digi- ja tukipalveluiden päällikkö.



## Ikääntyneen väestönosuuden kasvun haaste

Väestöennusteiden mukaan tulevaisuuden kasvava ikäluokka on yli 75 -vuotiaat. Tässä ikäluokassa säännöllisten tukien ja palvelujen tarve alkaa kasvaa, mikä aiheuttaa jatkossakin suurimmat menopaineet sosiaali- ja terveyspalveluille samalla, kun verotulot laskevat työikäisten vähentyessä.

Kansallisen ikäohjelman mukaan digitalisaatio tulee parantamaan julkisten palvelujen saatavuutta niille ihmisille, jotka kykenevät ja haluavat käyttää esimerkiksi internetiä ja erilaisia digitaalisia ratkaisuja. Näiden ihmisten osalta aika- ja paikkariippumattomat digitaaliset palvelut pienentävät muun muassa maantieteestä tai elämäntilanteesta johtuvaa eriarvoisuutta palvelujen käyttäjinä.

# Digitaalisen yhteiskunnan täytyy olla turvallinen meistä jokaiselle

Kyberturvallisuus on yhteinen vastuumme, ja yhdessä voimme varmistaa yhteiskuntamme toimintavarmuuden myös tulevaisuudessa.

Teksti: **Dana Paredes** – Kuvat: **CyberCoach**

Internet ja digitaaliset palvelut ovat muuttaneet yhteiskuntaamme merkittävästi, ja päivittäinen vuorovaikutuksemme verkossa kasvaa jatkuvasti. Tämän kehityksen myötä kyberturvallisuus on noussut tärkeäksi osaksi yhteiskuntamme toimintavarmuutta.

Kansalaiskyberteko-kampanjan tavoitteena on edistää kansalaisten ja organisaatioiden välistä vuoropuhelua kyberturva-aiheista ja rohkaista jokaista meistä osallistumaan turvallisuuden edistämiseen omassa ympäristössämme. Kyberturvallisuus on yhteinen vastuumme, ja yhdessä voimme varmistaa yhteiskuntamme toimintavarmuuden myös tulevaisuudessa.

## **Miksi Suomi tarvitsee uudenlaista tietoturvakeskustelua juuri nyt?**

Internet ja digitaaliset palvelut kehittyvät koko ajan. Suurin osa yhteiskunnan palveluista on digitaalisia ja päivittäinen vuorovaikutuksemme verkossa lisääntyy. Samaan aikaan meihin kohdistuvat uhat tulevat lähemmäksi.

Verkossa esiintyvä väärä tieto ja vaikuttamisyritykset lisääntyvät. Olemme haavoittuvaisempia rikollisten ja informaatiovaikuttamisen kohteina. Kaikki mitä teemme verkossa kasvattaa digijalanjälkemme ja meidän on yhä vaikeampi hallita sitä, mitä tietoja haluamme jakaa itsestämme ja kuinka tietojamme käytetään.

Digitaalinen yhteiskuntamme vaatii säätelyä toimiakseen. Yritykset säätelevät itse itsensä ja pääsääntöisesti pyrkivät toimimaan

vastuullisesti, minkä lisäksi lainsäätäjät EU-tasolla kehittävät yhteisiä pelisääntöjä teknologian kehittyessä. Näillä pelisääntöillä ja niiden noudattamisella on valtava merkitys meistä jokaiselle ja koko yhteiskuntamme tulevaisuudelle.

On tärkeää huomata, että tietoturvan merkitys ei rajoitu vain teknologiaan, vaan se liittyy myös ihmisiin ja organisaatioihin. Tietoturvakeskustelun on käsiteltävä laajempia yhteiskunnallisia kysymyksiä, katkaen kaikki tietoturvan näkökohdat. Tätä



keskustelua emme voi ulkoistaa pelkästään asiantuntijoille ja viranomaisille. Jokaisen meistä täytyy tuntea oikeutemme ja jokaisella on oikeus digitaitoihin.

### #kansalaiskybertekoja senioreiden näkökulmasta

Kansalaiskyberteko-kampanja lanseerattiin alkuvuodesta 2023. #Kansalaiskyberteko on kampanja, joka laajentaa kyberturvakeskustelua ja elää aidosti kaikkien osallistujien kautta sosiaalisessa mediassa ja elävän elämän kohtaamisissa. Kampanjan 12 kansalaiskybertekoa tarjoavat helppoja ohjeita, joiden avulla oppii erilaisia arjen digitaitoja käytännössä.

Kampanjan kybertekoja voi vanhuusalan ammattilainen käyttää apuna työssään, tukiessaan senioria. Myös kuka tahansa läheinen voi auttaa senioria. Eläkeiässä voi olla enemmän aikaa opetella digitaitoja, ja valveutunut seniori voi hyvinkin olla se, joka auttaa ja tukee muita senioreita tai nuorempia läheisiään.

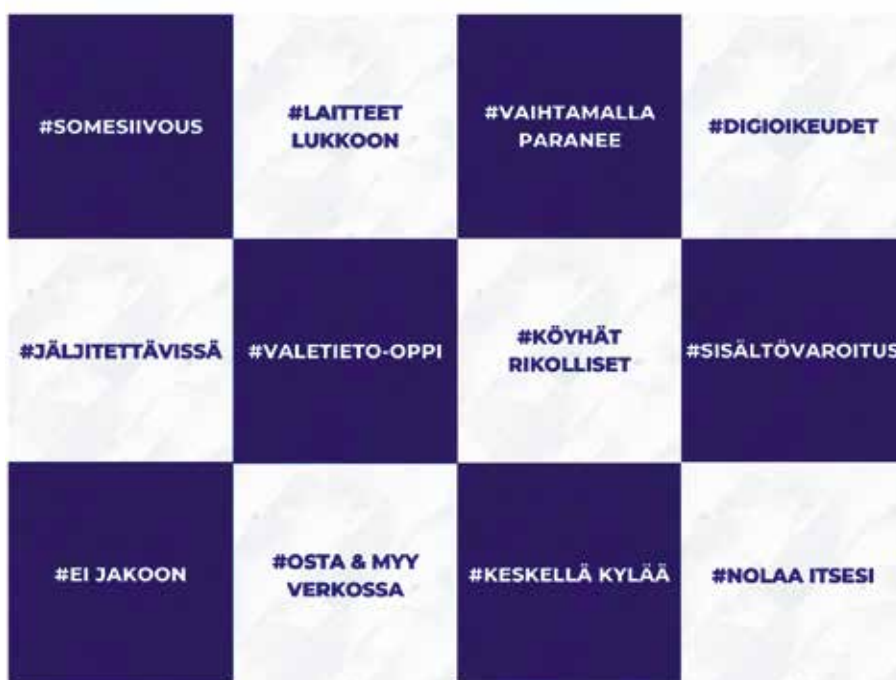
Kansalaiskyberteko -kampanjan kyberteot antavat neuvoja sosiaalisen median ja muiden tilien hallintaan, salasana- ja laiteasetusten ymmärtämiseen ja digijalanjäljen hallintaan. Tärkeät osa-alueet kyberteissa ovat myös digijalanjäljen vaikutusten, huijausten, verkkoasioinnin vaarojen ja yleisten verkkoon liittyvien turvallisuusriskien ymmärtäminen. Disinformaation eli vale-tiedon ja misinformaation eli virheellisen tai harhaanjohtavan tiedon tunnistamisesta keskustellaan ”Valetieto-oppi” -osiossa ja haitalliseen sisältöön reagoimista pohditaan ”Sisältövaroitusta” -osiossa.

Kampanjan ytimessä on kohtaamiset läheisten kesken ja erilaisten organisaatioiden kannustaminen kyberturva-aiheiden aktiiviseen esille nostamiseen. Paras tapa turvata toisemme verkossa on rakentaa molemminpuolinen luottamus ja jutella avoimesti.

On tärkeää, että henkilö, jota tuet läheisenä tai työsi tai roolisi puitteissa, uskaltaa tulla kertomaan sinulle heti, jos jotain ikävää tapahtuu. Silloinkin jos hän tietää tehneensä itse virheen. Rakenna luottamusta ja madalla kynnyksellä kertomalla omista toiluistasi verkossa.

Jokainen meistä voi olla mukana edistämässä turvallisuutta ja yhteiskuntamme toimintavarmuutta kyberuhkien edessä. ♥

## KANSALAISKYBERTEKO



### Kansalaiskyberteko-kampanja

Kampanjan koordinoinnista vastaa CyberCoach, kotimainen tietoturvaohjelmistoalan kasvuyritys, jonka yhtenä tavoitteena on digiturvataitojen tasa-arvoisuus yhteiskunnassamme.

Yrityskummeina mukana ovat mm. Aktia, Alma Media, DNA, Elisa, Enfuze, ENTER Ikäihmisten Tietotekniikkayhdistys, Fingertip, FISC Kyberala ry, Google, Gubbe, Futurice, Microsoft, Netprofile, OP, Outokumpu, POP pankki, Sella, Soste, Telia, Tietoevry, Tietoturva ry, Vamos ry sekä Vanhustyön keskusliitto. Lisäksi mukana on lukuisia vaikuttajia yhteiskunnan eri alueilta, jotka haluavat osallistua keskustelun näkyväksi tuomiseen.

Kampanja jatkuu läpi vuoden 2023 somenäkyvyyden, tilaisuuksien, teemapäivien ja kummiorganisaatioiden esille tuomien erikoisteemojen kautta. Suunnitteilla on tapahtumia, podcasteja, teemapäivätapahtumia, kyberturvaintuneja kouluihin ja erilaisia digitaitoja lisääviä aktiviteetteja senioreille ja muille erityisryhmille.

Tutustu kampanjan nettisivuihin ja osallistu lähipiiriisi ja yhteiskuntamme turvaamiseen!

Kampanjan nettisivut [www.kansalaiskyberteko.fi/](https://www.kansalaiskyberteko.fi/)

Sosiaalisen median kanavat:

LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/kansalaiskyberteko>

Facebook <https://www.facebook.com/kansalaiskyberteko>

Twitter <https://twitter.com/Kyberteot>

Instagram <https://www.instagram.com/Kyberteot>

## KANSALAISKYBERTEKO

## Kirjavinkit



**Ammattilaisille:**

### **Hoivan pimeä puoli**

*Tiina Sihto & Paula Vasara (toim.) 366 sivua, Gaudeamus*

Hoivan pimeä puoli esittelee hoivasuhteiden katveita, rajoja ja säröjä sekä palvelujärjestelmän rakenteellisia vinoumia. Millaisia kipupisteitä voi liittyä läheisen hoivaamiseen? Millaisia haasteita kohtaavat ne, jotka hoivaavat työkseen? Millaisia ratkaisuja hoivan rakenteet mahdollistavat, ja mitä ne ehkä tekevät mahdolltomiksi?

"Hoivaa pilkkotaan mitattaviksi suureiksi ja suoriutumista arvioidaan vain objektiivisin mittarein, vaikka itse asiassa lopputulema – ihmisen kokemus huolenpidosta – on se, mitä tulisi arvioida", Tiina Sihto ja Paula Vasara sanovat.

Kirjoittajina on vaikuttava joukko hoivan ja vanhuusalan asiantuntijoita ja tutkijoita.



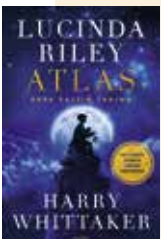
**Matkakuumeessa oleville:**

### **Kylässä Italiassa**

*Heli Pekkarinen, 192 sivua, Avain*

Kirjassa kerrotaan italialaisista kylistä satunnaisen kävijän näkökulmasta, kylät kuvataan sellaisina kuin ne nyt ovat tai jollaisina ne kirjoittaja on kokenut. Pienten kylien omaleimainen tunnelma välittyy kirjan kuvista.

"Tähän kirjaan olen valinnut sellaisia kyliä, joissa minulle on herännyt jokin erityinen tunne. Suurimman osan kirjan kylistä olen valinnut intuition varassa, ilman loogista perustetta. Käytännöllisistä syistä kirjassa esitellyt kylät sijaitsevat enimmäkseen kuitenkin Keski-Italiassa", kertoo Heli Pekkarinen.



**Kesäviihdettä kaipaaville:**

### **Atlas – Papa Saltin tarina**

*Lucinda Riley – Harry Whittaker, 864 sivua, Bazar kustannus*

Yksi kevään odotetuimmista kirjoista oli varmasti Lucinda Rileyn Seitsemän sisarta -sarjan päätösosa Atlas – Papa Saltin tarina, jossa kaikki salaisuudet paljastuvat, asiat vedetään yhteen ja ne tulevat loppuun käsitellyiksi. Itsenäisenä teoksena teos ei toimi, vaan kannattaa lukea sarjan aiemmat kirjat. Siinä hyvä vinkki kesäluke-  
miseksi.

Lucinda Riley ehti kirjoittaa ennen kuolemaansa kesäkuussa 2021 vain osan Papa Saltin -tarinasta, mutta hän jätti sarjan salat perinnöksi pojalleen Harry Whittakerille, joka viimeisteli tarinan loppuun



## *Hautaustahto-asiakirja digiaikaan*

Suomessa Hautaustoimilaki määrittelee mm. hautaustavan ja sen, että voi kirjata toiveensa esimerkiksi siitä, että haluaa tulla haudatuksi rakkaansa viereen, eikä välttämättä sinne mihin vaikkapa suvun perinteissä ajatellaan. Joillekin on tärkeintä arkkuhautaus, toisille nimenomaan tuhkaus. Myös toivetta uskonnottomista hautajaisista tulee kunniottaa. On mahdollista tehdä myös hautaustestamentti, joka on tehtävä vaativien muotomääräysten mukaisesti, joten tästä asiakirjasta kannattaa kysyä lakitoimistosta.

Tamperelainen ohjelmistotalo RoboGen käynnisti verkkopalvelun hautaustahto.fi jossa voi luoda juridisesti pätevän asiakirjan ja määrittellä oman hautaustahtonsa.

Digitaalisesti tehtävän asiakirjan etuna on juridisesti pätevä sähköinen allekirjoitus ja automaattinen siirto myös Visma Sign -palveluun. Helppokäyttöinen lomake kysyy myös, haluatko siirtää tiedon tehdystä Hautaustahdosta myös hautaustoimistolle. Näin voi valita, haluaako neuvotella myös tarkemmista toiveista. Tavanomaisimmat ja kaikille kansalaisille tärkeimmät tiedot järjestelmä kirjaa helposti ja turvallisesti. Halutessaan asiakirjan voi tulostaa myös paperiversioksi.

**[hautaustahto.fi](http://hautaustahto.fi)**

## **Pirkanmaan laitetori**

Laitetorilla voi tutustua kotona asumista, turvallisuutta ja toimintakykyä parantaviin apuvälineisiin ja laitteisiin kodinomaisessa ympäristössä. Laitetorin tavoitteena on tehdä teknologiaa tutuksi ja helpottaa teknisten ratkaisujen käyttöönottoa. Laitetorilta voi lainata hyvinvointiteknologiaa kotona kokeiltavaksi.

**[www.pirkanmaankotitori.fi/laitetori](http://www.pirkanmaankotitori.fi/laitetori)**



# 5 teknologia vinkkiä arkeen



**1 Vilkku- ja tärinähälytin:** Kun varoitin havaitsee tulta tai savua, merkkivalo vilkkuu ja tärinäpatja tärisee herättäen nukkuvan.

**2 Palovaroitin paristokotelolla:** Itse palovaroitin on katossa, mutta sen paristokotelo on alhaalla, jossa pariston vaihto käy hel-

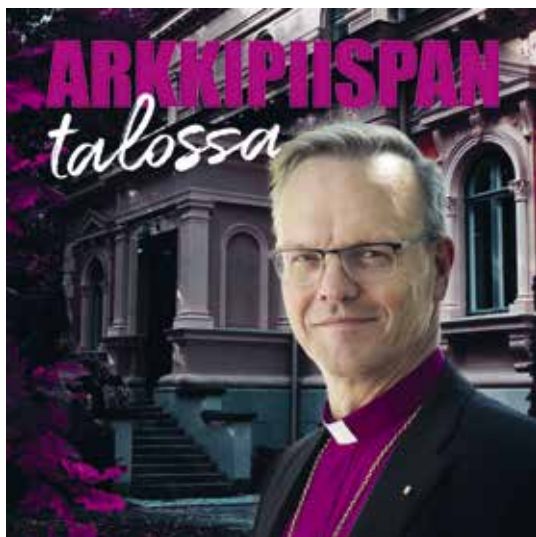
**3 Paikannin** laitetaan esim. avaimeen tai kännykkään. Kun painaa lähettimen napia, esineessä oleva vastaanotin pitää ääntä ja vilkuttaa valoa, jolloin esine löytyy helposti.

**4 Liesihälytin** varoittaa vaaratilanteesta liedellä, kun lämpötila nousee liian korkeaksi tai liian nopeasti. Hälytin ilmoittaa uhasta äänimerkillä kuten palovaroitin.

**5 Ovi- ja ikkunahälytin** hälyttää oven tai ikkunan avaamisesta. Laitteen avulla muistisairaahan henkilön omaishoitaja huomaa läheisensä lähtöaika. Hälytysjärjestelmiin liitetyillä hälyttimillä saadaan hälytys myös älypuheliin tai vartiointiliikkeeseen.

## Podcast: Arkkipiispan talossa

Arkkipiispan talossa käydään keskusteluja mm. artistin paineista, rahan vallasta ja vanhusten asemasta. Arkkipiispa Tapio Luoman luotsaaman podcast-sarjan ensimmäinen jakso on julkaistu. Uusi jakso ilmestyy muutaman viikon välein, yhteensä noin kymmenen jaksoa.



## Ikätekniikan hyödyntäminen

Ikätekniikan laaja hyödyntäminen vaatii kansallista koordinaatiota. Jos yhteistyötä ei koordinoita, laitteita ja palveluita otetaan käyttöön paikallisesti ja usein projektiluontoisesti. Pilotoinnit eivät johda toiminnan pysyviin muutoksiin.



Tuotteiden valmistajien ja käyttäjien yhteiskehittäminen on satunnaista, eivätkä tuotteet ja palvelut aina vastaa käyttäjien tarpeita. Alueet etsivät ratkaisuja samoihin ongelmiin, mutta kokeilujen tulokset jäävät paikallisiksi. Tieto vaikuttavista ratkaisuista leviää sattumanvaraisesti.

Ikätekniikan kansallinen koordinaatiomalli on suunniteltu sosi-aali- ja terveysministeriön toimeksiannosta, ja se perustuu Kansallisen ikäohjelman periaatepäätöksessä määriteltyihin tehtäviin. Malli on suunniteltu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kotona asumisen teknologiat ikäihmisille (KATI) -ohjelmassa yhdessä alan keskeisten toimijoiden kanssa.

Lue julkaisu *Ikätekniikka edistää turvallista kotona asumista ja työhyvinvointia: hyödyt käyttöön kansallisella koordinaatiolla*

<https://www.julkari.fi/handle/10024/146492>

# Hyvinvointialueet aloittivat iäkkäiden palvelujen osalta eri tilanteissa

THL:n Vanhuspalvelujen tila -seurannan järjestäjäkyselyn tulosten mukaan iäkkäiden palvelujen järjestämisessä on edistytty monelta osin vanhuspalvelulain lähes kymmenen voimassaolovuoden aikana. Kehittämistarpeita on kuitenkin edelleen ja toimeenpanossa on myös ollut eroja kuntien ja kuntayhtymien välillä.

Teksti: **Sari Kauppinen, Pirita Forsius ja Emma Kainiemi**

Iäkkäiden palvelujen järjestäminen siirtyi kunnilta hyvinvointialueille tilanteessa, jossa palvelujen järjestämiseen tuovat haasteita erityisesti väestön ikääntymisen aiheuttama lisääntyvä palveluntarve ja alan työvoimapula. Keskeisten iäkkäiden palvelujen piirissä olevien asiakkaiden osuus 75 vuotta täyttäneistä on myös pienentynyt viimeisten viiden vuoden aikana.

## **Yhteisöllisen asumisen ja perhehoidon paikkoja tarvitaan lisää**

Järjestäjäkyselyyn vastanneet kuntien ja kuntayhtymien vanhuspalveluista vastaavat johtajat arvioivat iäkkäille henkilöille suunnattujen palvelujen riittävyyttä syksyllä 2022. Noin puolet vastaajista arvioi, että kotihoitoon ja ympärivuorokautisen palveluasumisen väliin sijoittuvien palvelujen eli iäkkäiden yhteisöllisen asumisen ja perhehoidon määrä on riittämätöntä heidän alueellaan.

Yhteisöllisessä asumisessa asiakkaalle tarjotaan esteetön asuminen, asiakkaan tarvitsemat palvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa, mutta henkilökunta ei ole paikalla ympäri vuorokauden. Silti arviot yhteisöllisen asumisen ja perhehoidon lisäämisestä seuraavien vuosien aikana olivat melko vaatimattomia. Suunnitelmia ja päätöksiä näiden palvelujen lisäämisestä ei tosin välttämättä oltu tehty kunnissa järjestämistäsiirron lähestyessä.

Säännöllisen kotihoitoon riittävydessä näki ongelmia noin joka kymmenes ja ympärivuorokautisen palveluasumisen riittä-



Kuva: Shutterstock

vyudessa noin joka viides vastaaja. Perhehoitoa lukuun ottamatta iäkkäille suunnatut palvelut riittämättömäksi arvioineiden osuus on noussut vuodesta 2014.

Kotona asumisen tuen kannalta huolestuttavaa on, että esimerkiksi asiakasohjauksen, arviointiyksiköiden, päivätoiminnan, kotikuntoutuksen ja tilapäishoitopaikkojen riittävyys on heikentynyt. Lisäksi ikääntyneille henkilöille kohdennettujen suun terveydenhuollon sekä mielenterveys- ja päihdepalvelujen riittävyys arvioitiin varsin heikoksi.

**Ikäasumisen ennakointisuunnitelma oli vain kolmasosassa kunnista.**

## **Kunnat ovat kehittäneet palveluja monipuolisesti**

Iäkkäiden palveluja on kehitetty kunnissa monipuolisesti. Esimerkiksi hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista tukevien neuvontapalvelujen tarjoaminen ikääntyneille on järjestäjäkyselyn mukaan monimuotoistunut, kun fyysisten toimipisteiden rinnalle on tullut yhä enemmän etä- ja liikkuvia palveluja.

Iäkkäiden palvelujen monipuolistumisesta kertoo myös se, että esimerkiksi vuorokaudenajasta riippumatonta kotihoitoa on tarjolla valtaosalle iäkkäistä henkilöistä, erityisesti, jos tarve on korkeintaan kerran yössä tai epäsäännöllisesti yöaikaan. Lisäksi valtaosa iäkkäistä henkilöistä asuu alueella, jossa toimii kotisairaala. Tosin vain pienellä osalla alueista se on käytössä ympäri vuorokauden.

Lähes kaikki vastanneet kunnat ja kuntayhtymät olivat panostaneet jollakin tavalla palliatiivisen hoidon ja saattohoidon kehittämiseen. Yleisimmin kehittämistä on tehty kotisairaaloitoiminnan parissa.

Kysely osoittaa, että teknologian hyödyntämiseen iäkkäiden palveluja toteutettaessa on halua, mutta sen osalta tarvitaan myös monelta osin kehittämistä. Teknologiaan panostaminen mainittiin myös yleisesti, kun kysyttiin viime vuosina iäkkäiden palveluissa tehdyistä uudistuksista ja keinoista edistää integraatiota. Integraatiota iäkkäiden palveluissa on parannettu myös toimintamalleja yhtenäistämällä ja kehittämällä moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Kyselyn perusteella hyvinvointialueiden on tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti ikääntyneiden henkilöiden asumisen ennakointiin ja iäkkäiden asumispalvelujen kehittämiseen yhteistyössä kuntien kanssa. Esimerkiksi ikäasumisen ennakointisuunnitelman oli tehnyt vain kolmasosa vastanneista kunnista ja kuntayhtymistä. Positiivista on, että asiakkaille tarjotun asumiseen liittyvän ohjauksen ja neuvonnan arvioi riittäväksi valtaosa vastaajista.

## Palvelujen odotusajat toteutuvat useimmiten

Palvelutarpeen arviointiin pääsi lakisääteisessä seitsemässä arkipäivässä neljä viidesosaa asiakkaista. Kiireelliset palvelut pystyi tarjoamaan samana tai seuraavana päivänä kaikille asiakkaille noin puolet vastanneista kunnista ja kuntayhtymistä. Suurin osa loppuistakin kunnista ja kuntayhtymistä pystyi tarjoamaan kiireelliset palvelut valtaosalle asiakkaistaan samana tai seuraavana päivänä, joten kaikkiaan neljä viidesosaa asiakkaista sai ne viimeistään seuraavana päivänä.

Ei-kiireelliset palvelut pystyttiin tarjoamaan lakisääteisessä kolmessa kuukaudessa lähes kaikille asiakkaille. ♥



### Kirjoittajat

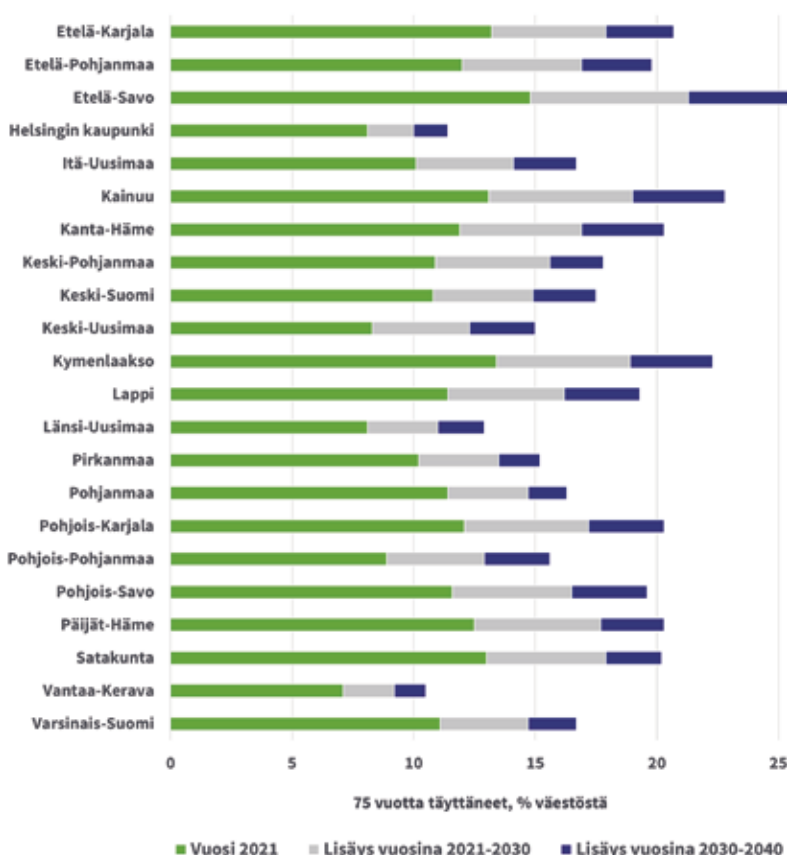
Johtava asiantuntija **Sari Kauppinen**,  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Tutkija **Pirita Forsius**, Terveiden ja  
hyvinvoinnin laitos

Tutkija **Emma Kainiemi**, Terveiden ja  
hyvinvoinnin laitos

|                                              |                                                                                     |                                                                          |                                           |                                                  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Palvelujen riittävyys                        | Hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevat palvelut | Asumista ja asuinympäristöä koskevat kysymykset                          | Välimuotoiset ja kotiin vietävät palvelut | Kotisairaala                                     |
| Palliatiivinen hoito ja saattohoito          | Teknologian hyödyntäminen                                                           | Palvelutarpeen arviointi, asiakasohjaus ja RAI-järjestelmän käyttöönotto | Palvelujen odotusajat                     | Päätösten tekeminen ja omatyöntekijän nimeäminen |
| Huoli-ilmoitukset ja kaltoinkohtelun ehkäisy | Järjestäjän vastuulla oleva valvonta                                                | Muistisairauksiin varautuminen                                           | Omais- ja perhehoito                      | Työvoiman saatavuuteen liittyvät kysymykset      |

THL:n järjestäjäkyselyssä selvitettiin iäkkäiden palvelujen järjestämisen tilaa useiden eri teemojen kautta. (Kuva: THL)



lääkään väestön osuus vaihtelee hyvinvointialueittain nyt ja tulevaisuudessa. Kuvassa 75 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä vuonna 2021 sekä ennuste vuosille 2030 ja 2040 hyvinvointialueittain (Lähde: Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi). (Kuva: THL)



## THL:n järjestäjäkysely

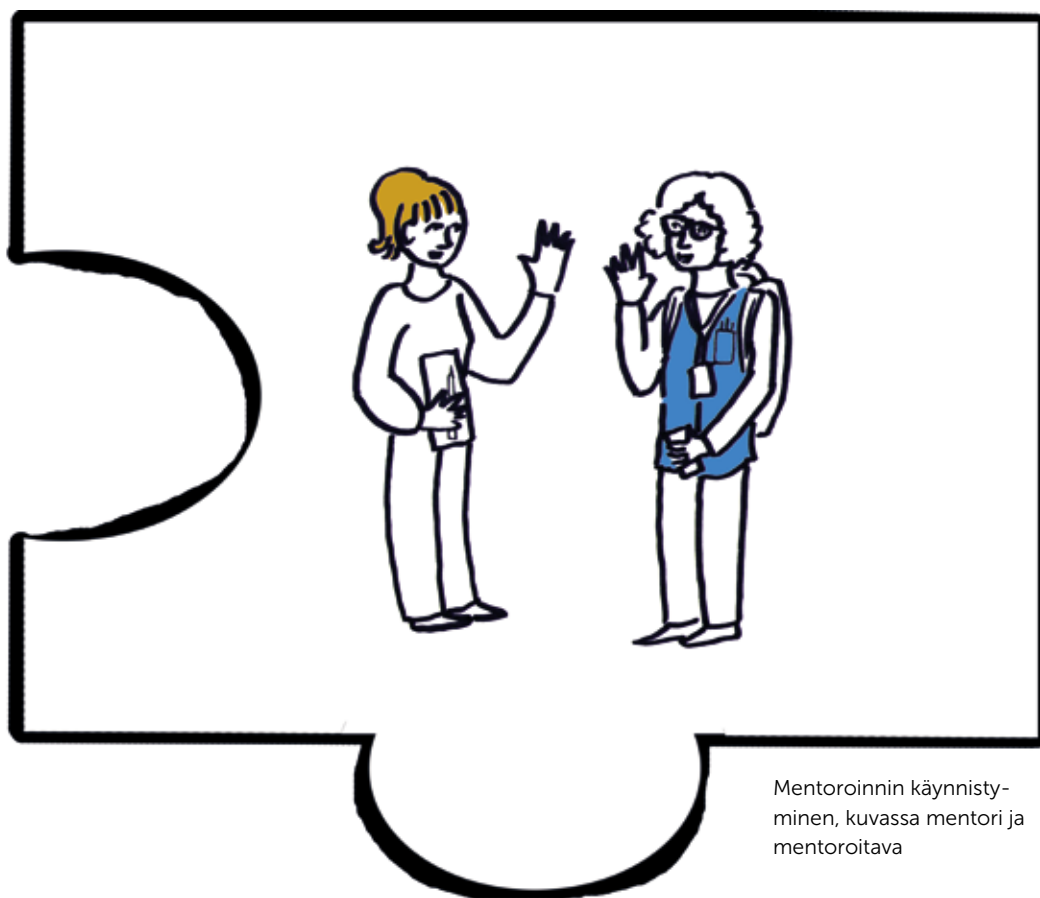
Järjestäjäkyselyllä (aiemmin myös kuntakyselyn nimellä) on kerätty tietoa iäkkäiden palvelujen järjestämisestä osana THL:n Vanhuspalvelujen tila -seurantaa. Kysely on toteutettu joka toinen vuosi vuodesta 2014 alkaen. Kyselyn vastaajina ovat toimineet vanhuspalvelujohtajat kunnissa sekä järjestämisvastuussa olleilla kuntayhtymillä ja yhteistoiminta-alueilla.

Kauppinen S, Forsius P & Kainiemi E (2023) iäkkäiden palvelujen järjestämisen tila hyvinvointialueiden aloittaessa. Vanhuspalvelujen tila -seurannan järjestäjäkyselyn tuloksia 2014–2022. Raportti 4/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

# Veto- ja pitovoimaa kotihoitotyöhön

Kotihoitotyön positiivisten mielikuvien syntymiseen pitää vaikuttaa jo opintoihin liittyvien harjoittelujen ja työssä oppimisen aikana.

Teksti: Katja Hautsalo, Minna Huhtala ja Sari Teeri



Elävän Kuvan Keskus, SEKK

Mentoroinnin käynnistyminen, kuvassa mentori ja mentoroitava

Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon -hankkeella vahvistettiin kotihoidon työhön valmistuvien opiskelijoiden ja kotihoidossa työskentelevien ammattilaisten toimintaedellytyksiä ja muutokkyvykkyyttä. Hankkeen tuotoksina syntyi työkaluja kotihoitoon mentoroinnista, uramallista ja RAI-arvioinnin tarkistuslistasta.

## Mentorointimalli ja -opas

Mentorointia kehitettiin yhdessä työskentelevinä kotihoidon ammattilaisten, esihenkilöiden, opiskelijoiden ja hanketoimijoiden kes-

ken. Mentoroinnin ideana on muodostaa yhteistyösuhde uuden ja kokeneen työntekijän välille ja sen tavoitteena on vahvistaa molempien osapuolien tietoa, taitoa ja osaamista.

Mentorointi on enemmän kuin työhön perehdytys, sillä se perustuu mentoroitavan tarpeisiin ja tavoitteisiin, on pitkäkestoista ja se vahvistaa mentoroitavan ammatillista kasvua. Mentorointi voi lisätä myös työn veto- ja pitovoimaa vahvistamalla uuden työntekijän työhön sitoutumista, tuomalla näkyville henkilöstön osaamista, työn sisältöä ja alan hiljaista tietoa. Mentorointi lisää työ-

hyvinvointia sekä auttamalla tunnistamaan työntekijän yksilöllisiä voimavaroja ja vahvuuksia, joita hän voi hyödyntää työssään.

Tarve mentoroinnin kehittämiseksi on noussut esille hankkeen aikana vahvasti niin työntekijöiden kuin myös kotihoidon esihenkilöiden ja työnantajien kokemuksista. Mentorointiopas sisältää mentoroinnin eri vaiheisiin liittyvää tietoa, käytännön vinkkejä, lähteitä sekä erilaisia, aiheeseen liittyviä tehtäviä.

Tehtävien tarkoituksena on ohjata mentoroitavaa ja mentoria pohtimaan yhdessä mentoroinnin toteuttamiseen ja kotihoito-

## Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon - hanke

Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon ESR-hanke päättyi 31.3.23. Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa kotihoidon työhön valmistuvien opiskelijoiden ja kotihoidossa työskentelevien ammattilaisten toimintaedellytyksiä ja muutokkyvykkyyttä sekä lisätä kotihoidon työn veto- ja pitovoimaisuutta sosiaali- ja terveystalveissa. Hankkeen tuotoksina syntyi työkaluja kotihoitoon mento-roinnista, uramallista ja RAI-arvioinnin tarkistuslistasta.

Mentorointimalli ja -opas: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-69-4>

Uramallin verkkoympäristö ThingLink: <https://www.thinglink.com/scene/1647269417228173313>

RAI-tarkistuslista mobiilisovelluksena: Tsekkilista (Tatu Katajisto) osoitteessa <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.godotengine.tsekkilista>



Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon ESR-hankkeen tulokortti.

Kuva Minna Huhtala ja Jatta Lehtonen

työn erityispiirteisiin liittyviä asioita. Mentorointiopasta voi hyödyntää osapuolten ja työyhteisön tarpeiden mukaan.

Mentoroinnin onnistumiseksi on tärkeää, että koko työyhteisö on tietoinen mentoroinnista, sitoutuu sen toteuttamiseen ja mentoroinnin toteuttamisentavoista on sovittu työyhteisössä.

### Kotihoidon ura

Kyky rakentaa ja hallita tietoisesti uraa ja työnteon tapoja on yhä tärkeämpää työelämän moninaisten muutosten myötä myös kotihoidossa. Oma työ koetaan mielekkäämmäksi silloin, kun saadaan mahdollisuuksia osallistua oman työn kehittämiseen ja ammattitaidon syventämiseen.

Kotihoidotyön positiivisten mielikuvien syntymiseen voidaan ja niihin pitää vaikuttaa jo opintoihin liittyvien harjoittelujen ja työssä oppimisen aikana. Harjoittelukokemukset ovat ensimmäinen kosketuspinta kotihoitoon, ja ne ohjaavat opiskelijoiden tulevia valintoja. Myönteiset kokemukset kotihoidosta ja harjoittelun aikana saadusta hyvästä ohjauksesta kannustavat opiskelijaa jatkaa kotihoidon uralla. Myös uuden työntekijän kokemukset siitä, miten hänet otetaan

vastaan uutena työntekijänä, ovat ratkaisevia hänen uravalinnoissaan.

Työyhteisön käyttöönottona mentorointi voi hyödyttää niin uusia työntekijöitä kuin myös opiskelijoita pääsemään sisään ja innostumaan itsenäisestä ja vaihtelevasta kotihoitotyöstä.

### RAI-arvioinnin tukena tarkistuslista

RAI-arvioinnin tultua lakisäätöiseksi 1.4.2023 alkaen hankkeessa koettiin tarve kehittää tarkistuslista RAI-arvioinnin tekemisen tueksi. Tarkistuslista tukee tätä arviointityötä antamalla esimerkiksi RAI-arvioinnin hyvien toimintatapojen vinkkejä sekä muistuttamalla, mitä tulee tehdä ennen RAI-arviointia, RAI-arvioinnin aikana sekä sen jälkeen.

Tarkistuslistan sisältö työstettiin satakuntalaisten ja pirkanmaalaisten RAI-asiantuntijoiden ja hanketyöntekijöiden yhteistyönä. Tarkistuslista on jo herättänyt valtakunnallista kiinnostusta.

### Lisätään kotihoidon veto- ja pitovoimaa

Pienistä puroista syntyy isoja virtoja. Hyvä mentorointi, mahdollisuus urakehityk-

seen ja työtä tukevat välineet edistävät kotihoidon uralle valikoitumista ja työssä pysymistä. Jokainen kotihoidon työntekijä ja kouluttaja vaikuttavat osaltaan kotihoidon vetovoimaisuuteen.

Myös organisaatioiden tulisi tukea työntekijöiden mahdollisuutta kehittyä työssään. Hyvä organisaatio tunnistaa kehittämishaluisten työntekijän ja tiimin. Kotihoidotyön keskiössä on kuitenkin asiakas, jonka tulee saada laadukasta ja yksilöllistä, hänen tarpeisiinsa vastaavaa palvelua. ♥

### Kirjoittajat

Lehtori **Katja Hautsalo**, Tampereen ammattikorkeakoulu

Lehtori, projektipäällikkö, **Minna Huhtala**, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Yliopettaja **Sari Teeri**, Satakunnan ammattikorkeakoulu

# Luovaa hoivaa etsimässä

Luovuus on hoivakodin arjessa sallittua ja hyväksyttävää - jokainen saa toteuttaa luovuutta omalla tavallaan. Luovien menetelmien käyttöön liittyy positiivisia tunteita ja kokemuksia. Lisäksi luovien menetelmien käyttäminen asiakastyössä edistää työhyvinvointia.

Teksti: Sanna Soini, Anu-Riikka Eerola, Iris Humala ja Pirjo Saaranen



**E**lossa! - Luovaa alaa ja hoivakoteja elvyttämässä yhteiskehittämällä -hanke toteutti ikäihmisille sekä heidän hoitajilleen luovia työpajoja, joita ohjasivat draaman, kuvataiteen ja musiikin ammattilaiset (jatkossa luovat toimijat). Pajoissa muun muassa keskusteltiin rakkaudesta, maalattiin ja musisoitiin yhdessä. Työpajojen aikana koottujen aineistojen avulla on muotoutunut käsitys siitä, millaista luovan toiminnan toivottaisiin hoivakodeissa olevan.

## Tunne kohderyhmäsi

Luovat toimijat korostivat työpajojen huolellisen suunnittelun merkitystä. Työpajoissa on heistä lisäksi annettava tilaa muuttuville ja ennakoimattomille ryhmädynaamisille tekijöille. Luovien työpajojen suunnittelun keskiössä tulee olla kohderyhmätun-

**Jokaisella osallistujalla on oikeus tulla huomioiduksi ja hyväksytyksi omana arvokkaana yksilönään.**

temus: luovien toimijoiden on tärkeää tiedostaa, minkälaisia muutoksia muistisairaus aiheuttaa asiakkaan toimintakykyyn, jotta he osaavat kohdata asiakkaat heidän tarpeistaan käsin.

Hoitajatkin toivat esiin, että muistisairaille ikääntyneillä kyky toimia isossa tilassa ja ryhmässä on rajallinen. Ohjaukseen tuleekin muistisairaiden kohdalla kiinnittää erityistä huomiota. Myös työpajan ja toi-

minnan sisältö on syytä suunnitella tarkkaan, jotta käytetyt menetelmät tukevat asukkaiden mielekkään arjen toteutumista. Osa hankkeen työpajojen sisällöstä koettiin liian haastavana muistisairaille asukkaille ja työpajan arvioitiin soveltuvan paremmin muistisairauden alkuvaiheessa oleville ikääntyneille.

### Läsnäolo ja kohtaaminen toteutuksen kulmakivinä

Luovien toimijoiden mielestä olennaista työpajojen toteutuksessa on toimintaa ohjaavan kokonaisvaltainen läsnäolo, jakamisen hetket ja herkkyyks ikäihmisten kohtaamisissa. Luovien toimijoiden on kyettävä luomaan turvallinen ja kiireetön ilmapiiri, jossa uskalletaan toimia ja kokeilla uusiakin asioita hoivahenkilöstön tukemana ja innostamana sekä hallittava haasteelliset ja yllättävätkin tilanteet. Huumori on hyvä työväline sekä luovien toimijoiden, että hoitajien mielestä.

Luovat toimijat painottavat taideohjauksessa aistien aktivointia, tunteiden ilmaistamista ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Työpajoissa on oltava tilaa myös uuden luomiselle ja mielikuvitukselle, mitä kautta osallistujat voivat syventää olemisen ja elämisen mielekkyyttä. Työpajoissa tehtyjen havaintojen perusteella asukkaat viihtyivät, kokivat iloa sekä innostusta. Hoitajat huomioivat, että asukkaat olivat työpajoissa aktiivisia ja hiljaisinkin asukas osallistui muisteluhetkeen. Toimintaan osallistumisella ja omia tarinoita kertomalla asukkaiden osallisuus vahvistui, minkä lisäksi myös ryhmään kuulumisen tunne lisääntyi asukkaiden tutustuessa toisiinsa asukkaisiin eri osastoilta.

Ikäkkäille suunnattujen työpajojen tulee luovien toimijoiden mielestä olla innostavia, motivoivia ja kannustavia niin, että ryhmäläisten yksilölliset tarpeet tulevat otetuksi huomioon ja toteutus joustaa tilanteen mukaan. Lisäksi heistä on tärkeää tukea osallistujien omatoimisuutta ja osallistumista mahdollisista fyysisistä tai kognitiivisista rajoitteista huolimatta. Jokaisella osallistujalla on oikeus tulla huomioduksi ja hyväksytyksi omana arvokkaana yksilönään.



### Elossa! -hanke

Elossa!-hanketta toteutettiin vuosina 2021-2023 pääkaupunkiseudun kolmen ammattikorkeakoulun yhteistyönä: Laurea, Metropolia ja Haaga-Helia.

Yhteistyökumppanina toimii Helsingin Seniorisäätiö. Hanketta rahoitti Uudenmaan liitto.

Hankkeen tavoitteena oli elävöittää hoivakotien elämää tuomalla luovat menetelmät osaksi asukkaiden sekä työntekijöiden arkea ja siten lisäämään hoivakotien asukkaiden hyvinvointia sekä hoitohenkilöstön työssä jaksamista.

Hankkeessa kehitetään uusi yhteistoimintamalli vanhustyöhön suuntautuille kulttuuritoimijoille.

Elossa! Vanhustyön luovemmat kasvot -podcast-sarja (9 jaksoa) kuunneltavissa ilmaiseksi Spotifyssä sekä Laurea Soundcloudissa! Pääset kuuntelemaan niitä oheisesta QR-koodista.



### Rohkeutta asennemuutokseen

Tulosten pohjalta hoivatyön koulutuksen tulisi nykyistä paremmin tukea luovien menetelmien hyödyntämistä hoivatyössä. Tarvitaan myös asennemuutosta luovan toiminnan vakiinnuttamiseksi osaksi hoivaa.

Luovien toimijoiden keskeisimmiksi kehittämiskohteiksi luovan toiminnan laajenemisessa hyödyntämisessä hoivakodeissa nousivat toiminnan rahoitus ja luovien työpajojen vakiinnuttaminen osaksi hoivatyötä. Lisäksi mainittiin, että luovan toiminnan hyötyjä pitäisi tuoda esille aikaisempaa laajemmin.

Teknologia, tekoäly ja digitaaliset ratkaisut ovat tulevaisuudessa enenevässä määrin mukana myös hoivakotien luovassa toiminnassa. Hoitajien mielestä teknologian käyttö esimerkiksi etänä tapahtuvissa työpajoissa ei kaikissa tilanteissa palvele hoivakodin asukkaiden tarpeita.

Kuitenkin esimerkiksi digitaaliset pelit, älyseinät, aistihuoneet, virtuaalilasit ja virtuaalitodellisuus ovat jo nyt käytössä olevia kuntoutusmenetelmiä. Jos ikäihmistä ei saakaan enää luonnon tai kulttuuripalveluiden kes-

kelle, luonto ja kulttuuri voidaan digitaalisesti tuoda ikäihmisen luo.

Luovat toimijat kuvailivat luovaa toimintaa hoivakodeissa merkitykselliseksi, mielekkääksi, mukavaksi, arvokkaaksi ja palkitsevaksi työksi. Taide ei jätä ketään kylmäksi ja nostattaa aina tunteita. Luova toiminta aktivoi ikäihmisten motoriikkaa ja muistia, kohentaa mielialaa, tarjoaa virkistävää vaihtelua arkeen sekä tuo lisäkeinoja itseilmaisuuksiin sekä yhteisölliseen toimintaan. Hoivatyössä tarvitaan myös aitoja kohtaamisia: teknologian välityksellä ei voi halata mummia tai ukkia! ♥



### Kirjoittajat

**Sanna Soini**, Laurea-ammattikorkeakoulu

**Anu-Riikka Eerola**, Metropolia Ammattikorkeakoulu

**Iris Humala**, Haaga-Helia

**Pirjo Saaranen**, Haaga-Helia



# Uusi ryhmämalli yksin asuville iäkkäille ihmisille muistipolun alkuvaiheeseen

Etenevät muistisairaudet ja yksinasuminen ovat ajankohtaisia ilmiöitä. Yksin asuvat henkilöt, joiden muisti on alentunut, ovat vaarassa jäädä palveluiden ulkopuolelle. Tarvitsemme uudenlaisia toimintatapoja muistipolun alkuvaiheeseen.

Teksti: **Laura Rautiainen, Merja Kahilainen ja Raita Lehtonen** – Kuva: **Ikka Vuorinen**



taa riskiä aliravitsemukseen, terveydentilasta huolehtimisen heikkenemiseen tai lisätä tapaturma-alttiutta. Verkostojen ulkopuolelle jääminen voi kerryttää tyydyttämättömiä tai vastaamatta jääneitä tarpeita.

### **Pitkäjänteinen tutkimus- ja kehittämistoiminta ryhmätoiminnan taustalla**

Ystäväpiiri-ryhmämallista kehitetty Omahoitovalmennus-ryhmä tukee iäkkäitä ihmisiä, joiden muisti on alentunut. Tutkimuksen mukaan Ystäväpiiri-ryhmätoimintaan osallistuneilla muistitoiminnot, psyykinen hyvinvointi ja elämänlaatu paranivat. Terveyspalveluiden käyttö ja kuolleisuus oli merkittävästi vähäisempää kuin kontrolliryhmässä.

Omahoitovalmennus-ryhmään osallistuminen paransi puolisoitten elämänlaa-

### **Omahoitovalmennus-ryhmä tarjoaa tietoa ja tukea yksinäisyyttä lievittäen.**

tua. Muistisairastuneilla tiedolliset taidot kohentuivat, vaikutukset näkyivät kielellisessä sujuvuudessa ja kellotaulutestissä jopa puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen.'

### **Tavoitteellinen ryhmätoiminta tukee osallisuutta ja vahvistaa omahoitotaitoja**

Yksin asuville ja yksinäisyyttä kokeville iäkkäille ihmisille suunnatun Omahoitovalmennus-ryhmän tavoitteena on osallistujien voimaantuminen, yksinäisyyden lievittyminen ja uusien ystävien löytäminen. Ryhmää ohjaavat koulutetut Omahoitovalmennus-ohjaajat.

Yksinäisyyttä ja muistisairauksia ymmärtävässä ilmapiirissä keskustellaan yksinäisyyden kokemuksesta, pohditaan tulevaisuutta ja vahvistetaan omahoitotaitoja.

*”Meillä on paljon yhteistä ja ymmärrämme toisiamme. Ryhmässä saa rohkeasti puhua, eikä tarvitse vierastaa ketään.”*

Osallistujien mukaan tärkeintä ryhmässä on ollut me-henki, luottamus, ja yhteinen huumori. He ovat saaneet ryhmästä vertaistukea ja rohkaistuneet puhumaan muistisairaudesta ja yksinäisyydestä avoimesti. ♥



### **Lue lisää toiminnan taustalla olevasta tutkimuksesta:**

- Jansson A, Savikko N & Pitkälä K. 2018. Training professionals to implement a group model for alleviating loneliness among older people – 10-year follow-up study, Educational Gerontology.
- Laakkonen ML, Kautiainen H, Hölttä E, Savikko N, Tilvis R, Strandberg T. & Pitkälä K. 2016. Effects of Self-Management Groups for People with Dementia and Their Spouses – Randomized Controlled Trial. The Journal of American Geriatrics Society.
- Pitkälä KH, Routasalo P, Kautiainen H, Sintonen H, Tilvis RS. 2011. Effects of socially stimulating group intervention on lonely, older people's cognition: a randomized, controlled trial. Am J Geriatr Psychiatry.
- Pitkälä H, Routasalo P, Kautiainen H, Tilvis RS. 2009. Effects of Psychosocial Group Rehabilitation on Health, Use of Health Care Services, and Mortality of Older Persons Suffering From Loneliness: A Randomized, Controlled Trial. Journal of Gerontology.
- Rautiainen L. 2021. Iäkäs pariskunta uuden elämäntilanteen kynnyksellä – varhaisvaiheessa olevien muistisairaiden ja heidän puolisoitensa kokemuksia Omahoitovalmennusryhmästä. Liikuntatieteellisen tiedekunnan laitos, Jyväskylän yliopisto, Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma.



### **Kirjoittajat**

Vastaava alueohjaaja **Laura Rautiainen**, Omahoitovalmennus-toiminta, Vanhustyön keskusliitto

Alueohjaaja **Merja Kahilainen**, Omahoitovalmennus-toiminta, Vanhustyön keskusliitto

Alueohjaaja **Raita Lehtonen**, Ystäväpiiri-toiminta, Vanhustyön keskusliitto

**Y**ksinäisyys on yksilöllinen ja lähes aina negatiivinen kokemus. Moni meistä saattaa aika ajoin viihtyä yksin. Kun yksinolo ei ole oma valinta, vaikuttaa se jo lyhyelläkin aikajanelalla moneen elämän osa-alueeseen ja hyvinvointiin.

### **Kun yksinäisyys koskettaa ja muisti mietityttää**

Yksinäisyyden kokemuksessa heijastuu ihmisen yksilöllinen elämänhistoria, mahdolliset sopeutumiskeinot ja elämän merkityksellisuuden kokemus. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa esimerkiksi sosiaalisen verkoston kaventuminen tai kokemus elämän merkitysettömyydestä.

Yksin asuvat ja etenevää muistisairautta sairastavat henkilöt voivat jäädä vaille tarvitsemaansa vertaistukea ja tietoa. Oikea-aikaisen tiedon ja tuen puute voivat kasvat-



Kuva: Susanna Kekkonen

Perhekodin asukkaat Saini Sirkkiä (vas.), Anja Tuominen, Hilkka Karhunen ja Anneli Peltonen ikäihmisten perhekodissa Hikiällä alkuvuodesta 2020.

## Ikäihmisen tarpeisiin räätälöityä perhehoitoa

Kokemusten mukaan perhehoito sopii ikääntyneelle, jonka arkea vaikeuttavat esimerkiksi turvattomuus, yksinäisyys ja alkava muistisairaus. Ikäihmisten kokemusten pohjalta rakennetut suositukset ohjaavat perhehoitajaa ja auttavat laadun kehittämisessä.

Teksti: Minna Kuukkanen

**"T**äällä ei tarvitse olla yksin" kuva perhehoidossa oleva rouva tuntojaan. Pitkäkestoisessa, ympärivuorokautisessa perhehoidossa ikäihminen asuu perhehoitajan perheessä ja saa tarvitsemansa hoivan ja huolenpidon mahdollisesti vuosien ajan. Lyhytkestoinen, ympärivuorokautinen perhehoito toteutuu perhehoitajan tai ikäihmisen kodissa ja kestää tyypillisesti muutamia päiviä tai viikkoja.

"Saa sanoa että kotiolut voittaa" kertoo lyhytkestoisessa perhehoidossa käyvä mies

pilke silmäkulmassaan. Perhehoito mahdollistaa esimerkiksi omaishoitajien vapaan, yksin asuvan ikäihmisen hyvinvoinnin tukemisen, kuntoutumisen edistämisen tai palvelutarpeen arvioimisen kotiympäristössä. "Täällä on parasta se, että ollaan niin kuin kotona", kuvaa omaishoitaja ja toivoo että tällaisia paikkoja olisi enemmän.

Osavuorokautinen (päivä/ilta/yö) perhehoito toteutuu perhehoitajan tai ikäihmisen kodissa tarjoten ikäihmiselle virkistystä ja vaihtelua sekä tukea arjen toiminnoissa.

Osavuorokautinen perhehoito mahdollistaa myös omaisen vapaata tai työssä käymistä. Perhehoito on tunnistettu viime vuosina erityisesti omaishoitajan vapaan pitämisen tai työssä käymisen mahdollistajana.

### Keille ikäihmisille perhehoito sopii?

Kokemusten mukaan perhehoito sopii ikääntyneelle, jonka arkea vaikeuttavat esimerkiksi turvattomuus ja pelot, yksinäisyys, alkava muistisairaus, hankaluudet päivittäi-

sissä toimissa, vaikeudet päivärytmissä, alakulo tai masentuneisuus. Ympäri vuorokauden perhehoidossa koko perheyhteisön hyvinvoinnin kannalta on tärkeää yölevon mahdollistuminen kaikille. Lisäksi on huomioitava, että avustamistilanteiden tulee onnistua yhden perhehoitajan toimesta.

## Perhehoidon järjestämisen suunnitelmallisuus ja suositukset laadun turvaajina

Perhehoidon tunnettuuden turvaamiseksi perhehoidon tulee näkyä palveluvalikossa muiden palveluiden rinnalla. Hyvän perhehoidon edellytykset turvaava perhehoidon toimintaohje on perhehoidon järjestämisen kivijalka. Palveluohjaajien tietoisuus ja ymmärrys perhehoidon erityisyydestä auttavat niiden ikäihmisten tunnistamisessa, joille perhehoito on soveltuva hoitomuoto ja auttavat perhehoidon myöntämisessä oikea-aikaisesti.

Perhehoidosta tiedottamiseen, perhehoitajan tehtävästä kiinnostuneiden valmentamiseen, perhehoitajien tukeen, perhehoidon valvontaan sekä perhehoidon kehittämiseen hyvinvointialue tarvitsee nimetyt työnteijät ja taloudellisia resursseja.

Perhehoitaja on ikäihmisen mielekkäiden päivien ja levollisten öiden turvaaja. Erityisesti pitkäkestoista perhehoitoa tarjoavat perhehoitajat kokevat tutkitusti tehtävänsä sitovaksi. Osaamisensa ja hyvinvointinsa tueksi perhehoitajat tarvitsevat perhehoitolakiin ja vertaisuuteen perustuvaa tukea.

Millaiset asiat tekevät perhehoidosta hyvää ikäihmisille? Ikäihmisten kokemusten

pohjalta rakennetut suositukset ohjaavat perhehoitajaa ja perhehoitoa uusien perhehoitajien valmentamisesta perhehoidon ohjaukseen ja valvontaan sekä laadun kehittämiseen.

## Hyvän perhehoitoarjen suositukset ikäihmisten perhehoitoon

1. Huolehdi siitä, että arkea eletään yhdessä ikäihmisten kanssa.
2. Kiinnitä huomio siihen, miten tapasi puhua ja kohdata vaikuttaa ikäihmiseen.
3. Varmista, että ikäihminen saa tehdä valintoja ja päätöksiä arjessa.
4. Näe ja hyödynnä ympäristön mahdollisuudet.
5. Rakenna perhettä ja yhteisyyttä yhdessä ikäihmisten kanssa.

## Kustannuksista tarvitaan koottua tietoa

Perhehoidon kustannuksista tarvitaan koottua ja analysoitua tietoa. Tällä hetkellä tiedot perustuvat yksittäisiin perhehoidon järjestäjien kustannustietoihin. Niiden perusteella voidaan arvioida, että pitkäkestoinen toimeksiantosuhteinen perhehoito on asumisen, hoivan ja huolenpidon järjestämistävoista omaishoidon jälkeen edullisin.

Omais- ja kotihoidon tukeminen perhehoidolla on taloudellisesti perusteltua. On myös huomioitava, että perhehoito mahdollistaa uusien henkilö- ja tilaresurssien saamisen ikäihmisten hoivaan- ja huolenpitoon.

Vuonna 2021 perhehoitoa sai 3300 ikäihmistä (THL 2023). Yhä useammalla ikäih-

misellä on siten mahdollisuus saada tarpeisiinsa räätälöityä perhehoitoa. Lisää perhehoitoa kuitenkin tarvitaan. Jokaisen hyvinvointialueen tavoitteena tulee olla, että erimuotoista perhehoitoa on saatavilla tarvittaessa vastavasti. ♥



## Toimeksiantosuhteinen ikäihmisten perhehoito

- hyvinvointialue järjestää perhehoidon, myöntää palvelun ikäihmiselle ja valvoo perhehoitoa
- ikäihminen voi olla perhehoidossa perhehoitajan kodissa tai perhehoitaja voi tulla ikäihmisen kotiin.
- perhehoito voi olla ympäri- tai osavuorokautista, jatkuvaa tai lyhytaikaista
- hyvinvointialue perii perhehoidossa olevalta ikäihmiseltä asiakasmaksun
- perhehoitajan tehtävästä kiinnostunut saa lakisääteisen ennakkovalmennuksen tehtävään
- hyvinvointialue hyväksyy henkilön soveltuvuuden perhehoitajaksi ja kodin soveltuvuuden perhekodiksi
- perhekodissa voi olla enintään neljä ikäihmistä perhehoidossa. Jos perhehoitajia on kaksi ja toisella soveltuva koulutus, perhekodissa voi olla enintään kuusi ikäihmistä, ylitysmahdollisuus tietyin ehdoin
- perhehoitajan ja hyvinvointialueen välisessä toimeksiantosopimuksessa sovitaan perhehoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, kustannusten korvaamisesta, vapaista ja muusta perhehoitajan tuesta
- hoitopalkkio perustuu henkilön hoidettavuuteen, perhehoitolaissa säädetään vähimmäismäärästä

Lähde: Perhehoitoliitto ry



## Kirjoittaja

Minna Kuukkanen, Kehittämispäällikkö, Perhehoitoliitto ry

Kuva: Timo Marttila



Perhekodin asukas Anja Rimmi ja perhehoitaja Essi Jäppinen ikäihmisten perhekodissa Ruovedellä alkuvuodesta 2022.



# Rolando ja Siv Pieraccini säätiö lahjoitti 100 rollaattoria

Ajatus yhteiskäyttörollaattorista lähti liikkeelle aidosta tarpeesta. Kaikki ikäihmiset tarvitsevat mahdollisuuden siirtyä vaivatta paikasta toiseen. Aina tämä ei kuitenkaan valitettavasti ole mahdollista. Joskus syynä on juurikin apuvälineen puuttuminen.

Teksti: **Merja Lankinen**

**Y**hteiskäyttörollaattorit mahdollistavat sujuvan liikkumisen entistä useammalle ikäihmiselle. Rolando ja Siv Pieraccini säätiön lahjoituksen ideana on tarjota ikäihmisille erilaisissa olosuhteissa, ympäri Suomea, helppo ja huoleton tapa käyttää rollaattoreita.

– Yhteiskäyttäjäyys tarjoaa joustavuutta, ehkäpä jopa rahan säästöä. Joillekin se voi myös madaltaa kynnystä kokeilla kyseistä apuvälinettä. Apuvälineiden yhteiskäyttäjäyys on myös ympäristöteko sekä jakamista-

loutta parhaimmillaan, säätiön hallituksen puheenjohtaja **Juha Viertola** sanoo.

Rollaattorit on valmistanut kotimainen Tukimet Oy. Jotta rollaattorit saatiin jakoon mahdollisimman laajasti ympäri Suomen, säätiö pyysi Vanhustyön keskusliittoa organisoimaan hakuprosessin ja valitsemaan saajat jäsenyhteisöistään.

– Rollaattorit menevät palvelutaloihin, yhdistyksiin sekä erilaisiin iäkkäille toimintaa järjestäviin tahoihin. Yhteiskäytössä ne tulevat hyödyttämään satoja iäkkäi-

tä eri puolilla Suomea, järjestöjohtaja **Eva Korkiamäki** Vanhustyön keskusliitosta kertoo.

Yksi rollaattorin saajista on Vuollekodin kannatusyhdistys ry Kokemäeltä. Yhdistys viettääkin sopivasti juhlavuotta täytässänsä tänä vuonna 60 vuotta.

– Asukkaiden fyysistä toimintakykyä tulee vahvistaa ja ylläpitää entisestään. On hyvä olla aina varalla rollaattoreita talossa, koska apuvälinelainaamon palvelut ovat heikentyneet. Tämä on upea lahja asukkail-

le ja henkilöstölle, Vuollekodin toiminnan johtaja **Johanna Ruusunen** iloitsee.

### Millaiseen käyttöön rollaattorit tulevat

Jättäessään hakemusta rollaattorista hakijat kertovat, mihin tarkoitukseen rollaattoreita tullaan käyttämään ja millaiseen tarpeeseen ne tulevat.

”Tunaberg-seniorikodissa asuu 75 senioria, joista suurin osa käyttää rollaattoria. Välillä heidän omat rollaattorinsa ovat korjauksessa ja välillä leikkauksesta toipuva seniori tarvitsee tilapäisen rollaattorin. Tästä syystä olisi hyvä olla yksi ylimääräinen rollaattori.”

”Meillä ei ole rollaattoria asukkaiden käytössä ja olemme kaivanneet yhtä yhteiskäyttöön tarkoitettua rollaattoria.”

”Jalasjärven Seudun Vanhustenkotiyhdistyksellä on kaksi esteetöntä kerrostaloa, joissa asuu yhteensä 78 asukasta. Asukkaat muuttavat lähinnä Jalasjärven sivukyliltä keskustaan näihin asuntoihin. Ylimääräisten rollaattoreiden tarve on tullut esiin useita kertoja, kun kyliltä tulevilla vierailija ei ole mukanaan apuvälinettä. Olisi mukavaa ottaa rollaattori turvaksi, kun lähtee ystävää tapaamaan.”



### Merkityksellisten asioiden puolesta – Rolando ja Siv Pieraccini säätiö

Rolando ja Siv Pieraccini säätiö on perustettu vuonna 2020 ja säätiö etsii jatkuvasti uusia merkityksellisiä kohteita, joita tukea. Erityisesti ikäihmiset, lapset ja luonto ovat toiminnan ytimessä. Säätiö on antanut stipendejä italian kielen opinnoista Helsingin koulussa ja viimeisimpänä toimenä säätiö lahjoitti kansainvälisen Ilmari Hannikainen pianokamarimusiikkilpailun pääpalkinnon.

Säätiön perustaja Rolando Pieraccini on Suomessa asuva italialaissyntyinen taidemesenaatti, galleristi ja kustantaja. Hän on perustanut kaksi kustannusliikettä: Eurographica ja The Lauttasaari Press. Pieraccini on lahjoittanut 1960-luvulla aloittamansa taidekokoelman teoksia Wienin Albertina-museolle ja Firenzen Uffizi-gallerialle. Suomessa hänen lahjoittamiaan teoksia on muun muassa Kansallisgallerialla sekä Taide- ja museokeskus Sinkkalla. Pieraccinilla on myös suuri Sibelius-kokoelma, jossa on esimerkiksi säveltäjän kirjoittamia kirjeitä ja nuottikatkelmia.

## Apuväline-tapahtuma



## Vaikuttavat ratkaisut hyvään arkeen

### Apuvälineet, kuntoutus ja esteettömyys

Apuväline 2023 kokoaa yhteen apuvälinealan, kuntoutuksen, terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset sekä apuvälineiden käyttäjät. Mukana myös ratkaisuja kotona asumisen tueksi. Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

### Apuväline 2023

9.-11.11.2023

Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

Avoinna:  
to-pe 9-17 ja la 10-16  
ammattilaiset veloituksetta  
rekisteröitymällä

[www.apuviline.info](http://www.apuviline.info)

#apuviline2023 #apuvälinemessut

Vanhustyön  
keskusliitto  
on mukana  
tapahtumassa

**9.-11.11.2023 TAMPERE**

**Vaikuttavuus, saavutettavuus, yhdenvertaisuus**

## Vanhustyön keskusliitto kouluttaa uusia Ystäväpiiri- ja Omahaitovalmennus- ryhmänohjaajia syksyllä 2023

Koulutuksiin osallistujat saavat käyttöönsä pitkäjänteiseen tutkimus- ja kehittämistyöhön perustuvan, vaikuttavan ryhmänohjausmenetelmän. Koulutuksessa käsitellään iäkkäiden ihmisten voimaantumista ja hyvinvointia edistäviä sisältöjä, paneudutaan ryhmädynamiikkaan ja hallitun ryhmäprosessin toteuttamiseen sekä omaan kasvuun ryhmänohjaajana.

Kaikki koulutukset sisältävät viisi etäkoulutuspäivää (Teams) sekä tuetun Ystäväpiiri- tai Omahaitovalmennus-ryhmän ohjaamisen yhdessä ohjaajaparin tai ohjaajatiimin kanssa. Koulutukseen osallistuminen maksaa 100 €. Vapaaehtoistoimijoille ja opiskelijoille koulutus on maksuton. Koulutukseen hakeneet ohjaajaparit ja -tiimit haastatellaan ennen koulutuksen alkua.

**”Olen kasvanut ryhmän-  
ohjaajana sekä oppinut  
pohtimaan ja luottamaan  
toimintaani.”**

### Tervetuloa mukaan!

#### YSTÄVÄPIIRI- ryhmänohjaajakoulutus

*Hanki osaamista iäkkäiden  
ihmisten yksinäisyyttä  
lievittävän ryhmän ohjaamiseen!*

##### eYstäväpiiri-koulutus I

Koulutuspäivät 7.9., 14.9., 12.10.,  
16.11. ja 14.12.2023

Lisätiedot ja hakemukset:

Marjo Pääkkö, alueohjaaja  
p. 050 324 0690  
marjo.paakko@vtkl.fi

Minna Partanen, alueohjaaja  
p. 050 360 1209  
minna.partanen@vtkl.fi

##### eYstäväpiiri-koulutus II

Koulutuspäivät 19.9., 26.9.,  
31.10., 28.11.2023 ja 9.1.2024

Lisätiedot ja hakemukset:

Raita Lehtonen, alueohjaaja  
p. 050 373 1057,  
raita.lehtonen@vtkl.fi

#### OMAHOITOVALMENNUS- ryhmänohjaajakoulutus, pariskuntien ryhmätoiminta

*Hanki osaamista ryhmän-  
ohjaukseen ja tue pariskuntia,  
joiden elämää muistisairaus  
koskettaa!*

Koulutuspäivät 12.9., 19.9., 10.10.,  
7.11. ja 12.12.2023

Lisätiedot ja hakemukset:

Merja Kahilainen, alueohjaaja  
p. 050 568 1107  
merja.kahilainen@vtkl.fi

#### OMAHOITOVALMENNUS- ryhmänohjaajakoulutus, yksin asuvien ryhmätoiminta

*Hanki osaamista ryhmänohjauk-  
seen ja tue yksin asuvia, yksinäi-  
syyttä kokevia iäkkäitä ihmisiä,  
joiden muisti on alentunut!*

Koulutuspäivät 2.11. ja 15.11.2023,  
11.1., 20.3. ja 17.4.2024

Lisätiedot ja hakemukset:

Laura Rautiainen, alueohjaaja  
p. 050 317 2562  
laura.rautiainen@vtkl.fi



## Vanhustenviikko 1.-8.10.2023



### Vanhustenviikon uutisia

Viime vuonna aloitetut Vanhustenviikon luontoammut olivat suosittuja ja ne jatkuvat tänä vuonna hyvinvoinnin teemalla. Hyvinvointiaamujen aiheet noudattelevat Vanhustenviikon teemapäiviä ja ne järjestetään 2.-6.10.

Tiedot Vanhustenviikon tapahtumista päivittyvät sivulle [vtkl.fi/vanhustenviikko](https://vtkl.fi/vanhustenviikko).

### Seminaari THL:n kanssa 4.10.

Tehdään iästä numero -seminaari järjestetään THL:n tiloissa Vanhustenviikolla 4.10. Seminaarissa STM:n edustaja tulee kertomaan Kansallisen ikäohjelman tilanteesta, THL kertoo uusimpia tutkimustuloksia ja tilaisuudessa kuullaan myös, miten luovan alan toimijat voivat suunnitella sisältöä hoivakoteihin. Ilmoittautuminen: [vtkl.fi/tapahtumat](https://vtkl.fi/tapahtumat)

### Tasavallan presidentti toimii Vanhustenviikon suojelijana

Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** toimii jälleen kerran Vanhustenviikon ja -päivän suojelijana. Vanhustenpäivää vietetään tänä vuonna lisalmessa 1.10.2023. Tasavallan presidentti toimittaa kirjallisen tervehdyksen sä juhlaan.



## Henkilöstöuutisia

### Kainuun korjausneuvoja Markku Romppanen

"Markku Romppanen on nimeni ja asustelen Sotkamossa. Aloitin tänä vuonna helmikuussa korjausneuvojana Kainuun alueella. Koulutustaustani on monipuolinen: rakennusinsinööri, LKV, isännöitsijän ammattitutkinto, energiatodistuksen laatijan pätevyys,

asuntokaupan kuntotarkastajan koulutus sekä rakennusterveys asiantuntija koulutus, joka on opinnäytetyötä vaille valmis. Aiemmin olen ollut töissä hirsitaloteollisuudessa 20 vuotta, kiinteistönvälittäjänä/isännöitsijänä sekä viimeiset 7 vuotta yrittäjänä. Vapaa-aikana tykkään urheilla monipuolisesti. Pyöräily kesällä ja hiihto sekä kuntosalitallalla."



Kaikkien korjausneuvojen tiedot löydät [vtkl.fi/korjausneuvonta](https://vtkl.fi/korjausneuvonta).

### Harjoittelijoita ja opinnäytetöitä

Vanhustyön keskusliitossa on kevään aikana ollut useita harjoittelijoita ja olemme myös olleet ohjaamassa opinnäytetöitä.

**Marjaana Salomaa** on opintojensa loppuvaiheessa ole-

va geronomiopiskelija Metropolia ammattikorkeakoulusta. Hän on johtamisen ja kehittämisen harjoittelussa 10 viikkoa (kesäkuun loppuun asti). Hän on alanvaihtaja matkailun ja palveluliiketoiminnan maailmasta. Kaikenlainen palveluiden ja prosessien kehittäminen on hänen juttunsa.

"Tavoitteenani on tutustua laajasti Vanhustyön keskusliittoon eri toimintoihin. Niistä monet, kuten Vahvike ja asumisen korjausneuvontapalvelu, ovat jo tulleet tutuksi asiakastyössä aiemmissa harjoitteluisissa. Harjoitteluni painopiste on jäsenpalveluissa ja ohjaajani järjestöjohtaja Eva Korkiamäen työn seuraamisessa ja avustamisessa.

Senioritoiminnassa oli keväällä kolmen viikon harjoittelussa ajalla 24.4.-12.5. **Heta Haapaniemi**. Hän on geronomiopiskelija Kouvolan Xamkista. Hän oli mukana iäkkäiden ihmisen ryhmätoiminnassa.

Kesätyö OPn piikkiin -kampanjan kautta saapuu puolestaan viestinnän harjoittelijaksi **Sara Hankonen**. Sara tekee kesäkuun ajan sisältöä liiton some-kanaviin, osallistuu tapahtumajärjestelyihin sekä avustaa Senioritoiminnan kesäretkillä tehden samalla niistä some-sisältöä.

**Tiina Pintamo-Kenttälä** ja **Anne Härkönen** ovat viimeisen vuoden geronomiopiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta. He tekivät opinnäytetyönä laadullisen tutkimuksen Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinja-puhelinpalvelusta. Tutkimuksen otsikkona on Vahvikelinjan merkitys ikääntyneille soittajille.

# Eeva Jalavisto -palkinto ansioituneelle gerontologian alan tutkijalle, professori emerita Kaisu Pitkälälle

**V**iiden vuoden välein jaettava Eeva Jalavisto -palkinto myönnettiin tänä vuonna ansiokkaalle gerontologian alan tutkijalle yleislääketieteen professori emerita LKT **Kaisu Pitkälälle**. Hän on tehnyt poikkeuksellisen merkittävän ja monipuolisen uran iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin, terveyden, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja kuntoutuksen edistämisessä.

Professori Pitkälän tieteellinen työ käsittää 385 kansainvälistä tutkimusartikkelia sekä 30 ohjattua väitöskirjaa laajasti lääketieteen, terveystieteiden ja ravitsemustieteen alalta. Hänet tunnetaan monipuolisena tutkijana, joka on innoittanut lukuisia muita tutkijoita ja väitöskirjantekijöitä urallaan. Suomalainen gerontologinen ja geriatriinen tutkimus on prof. Pitkälän ansiosta mennyt harppauksia eteenpäin useilla eri sektoreilla. Pitkälä on erittäin arvostettu myös kansainvälisesti.

Professori Pitkälän erityisenä ansiona on hänen suunnittelemansa ja johtamansa lukuisat vanhustenhoidon kaikkein keskeisiin tutkimusongelmiin pureutuvat laajat interventiotutkimukset, joiden tuloksena on saatu runsaasti täysin uutta tietoa iäkkästä väestönosaa parhaiten palvelevista terveydenhuollon toimintamalleista. Vuonna 2022 professori Pitkälä jäi eläkkeelle Helsingin yliopiston yleislääketieteen professorin virastaan, mutta jatkaa omaa tutkimustyötään edelleen aktiivisesti.



Kaisu Pitkälä kertoo toimineensa ikääntyneiden hoidossa käytännön tehtävissä lähes 30 vuotta, kaikilla sen tasoilla.

– Ikäihmisten hoidossa on tänä aikana tapahtunut valtava muutos sänkyyn tuotavasta hoivasta kuntouttavaan hoitoon, Pitkälä toteaa.

Useimmat Pitkälän kehittämät hoito- ja kuntoutusmuodot, esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta yksinäisille ikäihmisille ja Omahaohitovalmennus muistisairauden kohtaamille pariskunnille sekä muistikoordinaattoritoiminta, hauraiden ja muistisairauden liikunnallinen kuntoutus, ravitsemushoito ravitsemusriskissä oleville, ikääntyneiden haitallisten lääkkeiden vähentäminen, ovat löytäneet paikkansa ja niitä toteutetaan laajasti nykyisessä palvelujärjestelmässä.

– Suomalaisen gerontologian arvostetuin kunnianosoitus, Eeva Jalavisto palkinto antaa merkittävän tunnustuksen elämäntyöl-

## Palkinnon jakaja Societas Gerontologica Fennica ry

Societas Gerontologica Fennica ry (SGF) on vuonna 1948 perustettu vanhenemisen tutkimuksen tieteellinen seura, jonka tarkoituksena on edistää vanhenemisilmiöön ja vanhuuteen kohdistuvaa monitieteellistä tutkimusta.

Professori Eeva Jalavisto oli SGF:n perustajajäseniä ja merkittävä vanhenemisilmiön tutkija. Hänen elämäntyönsä kunnioittamiseksi jaettava Eeva Jalavisto -palkinto annetaan ansiotuneelle gerontologian alan tutkijalle. SGF:n hallitus päättää palkinnon saajan. Palkinto jaettiin 75 vuotta täyttävän yhdistyksen juhli Eeva Jalavisto -juhlasymposiumissa Helsingissä 27.4.2023.

leni sekä kiinnittää huomiota ikääntyneiden elämänlaatua ja hyvinvointia parantavaan hoitoon ja kuntoutukseen, Kaisu Pitkälä tiivistää.

Vanhustyön keskusliitto lämpimästi onnittelee Kaisu Pitkälää! ♥



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

**MITEN SINÄ HALUAT ASUA IÄKKÄÄNÄ?**

Vanheneminen.fi  
auttaa sinua ennakoimaan  
tulevia asumistarpeita.



Lue lisää vanhuuden ennakoinnista:  
[vanheneminen.fi](http://vanheneminen.fi)



**ASUMISEN  
AINEISTOPANKKI**

**Kiinnostaako asumisen ennakointi, mutta et tiedä mistä aloittaisit?**

Asumisen aineistopankki tarjoaa kootusti tietoa ja vinkkejä tukemaan omannäköistä asumista iäkkäänä.

Tutustu asumisen aineistopankin sivuihin ja tee Asumisen pikatesti.

Mene sivulle: [www.vanheneminen.fi/asuminen](http://www.vanheneminen.fi/asuminen)



## Uppnår allt fler avvikande hög ålder?

**A**vvikande hög ålder väcker intresse hos folk. Människoartens rekord har tills vidare varit 122 år, men demografer beräknar att detta inte är den övre gränsen. När antalet 100-åringar har ökat kraftigt, har man till och med menat att rentav varannan av dem som föds nu skulle kunna leva i hundra år! Grundforskningen inom åldringsfenomenet fortskrider och därtill hörande verkliga genombrott kan mycket väl öka den maximala livslängden, men för tillfället är vi inte där ännu.

VI INOM HELSINGFORS ledarskapsforskning har följt en grupp män födda åren 1919–1934 som ursprungligen var fler än 3 000 och varav nu redan över 90 procent har avlidit. Männen har en liknande socioekonomisk bakgrund, vilket innebär att en betydande faktor som påverkar livslängden i princip är standardiserad. Även skillnaden jämfört med kvinnor, som i allmänhet lever längre, är mindre i denna socialgrupp.

I LEDARSKAPSGRUPPEN UPPNÅDDE drygt var femte 90 års ålder, medan endast 15 nådde 100 års ålder fram till år 2023, vilket är två procent av dem som föddes före år 1924. Eftersom en liten grupp fortfarande lever, är det sannolikt att antalet som nått 100 år ökar i hela gruppen, men knappast mycket.

I VÄLFÄRDSSAMHÄLLEN har dock det totala antalet 100-åringar ökat. När de i slutet av 1960-talet uppgick till färre än 20 personer i Finland, är antalet 100-åringar nu fler än 1 100, varav cirka 200 är män. Ökningen beror å ena sidan på den kraftiga ökningen av mängden äldre personer, å andra sidan på geriatriks utveckling, som hjälper flera att uppnå 90 års ålder.

FAKTUM ÄR DOCK att efter att man nått 90 levnadsår blir porten till 100 år ännu trängre. Även om man hade haft kontroll över sjukdomar, går det inte att stoppa kroppen från att bli skröplig.

I stället för att fundera över avvikande individer, borde ett större intresse riktas till hur man ska uppnå 90 års ålder med så hög funktionsförmåga som möjligt. Tidigare levnadsvanor har en stor effekt på detta. I ledarskapsforskningen förbättrade större muskelmassa och mindre fettvävnad i medelåldern människans möjligheter att uppnå en hög ålder. Det finns långtgående konsekvenser för inaktivitet och frosseri. ♥

### Timo Strandberg

Ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl ry  
Doktor i medicin och kirurgi,  
professor emeritus i geriatrik

# Möjliggör eller hindrar du seniorers digitala delaktighet?

Åldern berättar inte hur bra eller mångsidig en person är i användningen av digitala tjänster.

Lättanvända tjänster och digitalt stöd hjälper många människor att klara sig. Vid digitalt stöd hjälper det att kunna lyssna, ha tålamod, använda enkelt språk och ha förståelse för brist på kunskap.

Text: **Tiina Etelämäki** – Bild: **Marja Haapio**

**M**atbutiken är ett bra ställe att observera vardagsupplevelser. Förra gången när jag handlade i en större butik fäste jag särskilt uppmärksamhet vid människorna omkring mig och deras sätt att uträtta ärenden. Det kändes fint att följa hur många olika sätt och vanor vi har samt hur många olika sätt att uträtta ärenden som är möjliga idag. Framför mig i kön vid kassan stod en yngre person som betalade sina inköp genom att visa sin klocka till betalterminalen. Vid självbetjäningsskassan bredvid stod en äldre person som betalade med sin telefon. Jag, som är i medelåldern, köade till kassan med mitt bankkort och seniorens framför mig grävde i plånboken och tog fram kontanter.

Åldern berättar inte hur bra eller mångsidig en person är i användningen





av digitala tjänster. Det lönar sig att ha detta i åtanke när man planerar att stärka seniorers digitala kompetens. Anta inte att alla intresserar sig för nya digitala tjänster. Anta inte heller att ingen är intresserad.

## Digital kompetens och digitalt stöd

Digitaliseringen har avancerat snabbt och skapat allt mer mångsidiga sätt att uträtta ärenden. Vi lever i ett samhälle som förändras och utvecklas. När teknologin utvecklas, utvecklas även vokabulären och behoven. Förutom delaktighet har man även börjat tala om digital delaktighet, som är delaktighet i det digitaliserade samhället. Digital delaktighet innefattar bland annat av digitala färdigheter, digitala apparater, digitalt stöd samt känslan av delaktighet.

Nuförtiden talar man mycket om digitalisering, digitala färdigheter och digital delaktighet. Digitaliseringen är närvarande i livets olika delområden och kommer att öka ännu mer i framtiden. Digitaliseringen gör ärendehantering, informationsspridning och kontakter snabbare. I bästa fall skapar den också nya möjligheter att minska ensamhet och stärker människors likvärdighet på nationell nivå.

När man saknar digitala färdigheter och apparater kan det dock leda till det motsatta och människan kan till och med marginaliseras. Digital marginalisering är bland annat kopplad till bristen på möjligheter till att uträtta ärenden elektroniskt, följa aktuella dis-



kussioner och hitta information eller delta i beslut som gäller en själv samt upprätthålla kontakter. I varje fall leder svaga digitala färdigheter lätt till att personen behöver använda mer tid och pengar för att sköta sina ärenden än en person med starka digitala färdigheter.

Lättanvända tjänster och digitalt stöd hjälper många människor att klara sig. Digitalt stöd innebär handledning i användning av både digitala apparater och digitala tjänster. Nuförtiden ingår digitalt stöd redan i många festtal och man begriper genuint betydelsen av det. Det är sällan man längre antar att alla medborgare börjar använda olika slags digitala apparater och tjäns-

ter av sig själv.

En del tar lätt till sig nya sätt, vissa är intresserade av att testa och lära sig och andra vill göra som de gjort tidigare. Vi människor är olika och så är även våra möjligheter. När allt kommer omkring påverkas graden av digital delaktighet även av stödet från närstående, den ekonomiska situationen, tidigare inlärd färdigheter och exempelvis attityder.

Digitaliseringen av vårt samhälle håller inte på att ta slut, så vi behöver tillsammans hitta på sätt som vi kan använda för att förbättra den digitala likvärdigheten och även förverkliga det vi hittar på. Detta kan ingen ensam aktör göra själv, äkta samarbete är den bästa medicinen – även här.

## Seniorit ja digiosallisuus



### Digiosallisuutta vahvistaa



Tahto käyttää (tai opetella käyttämään) digitaalisia palveluita



Tunne osallisuudesta. Kokemus, että pärjää myös digitaalisesti.



Digitaalisten palveluiden ja laitteiden käytettävyyttä



Digilaitteet



Digitaidot



Digituki

## Hur klarar sig seniorerna på riktigt i den digitala världen?

I Finland finns det nästan 1,3 miljoner seniorer, det vill säga människor över 65 år. Den mängden innefattar lika många olika slags levnadshistorier. En del av våra seniorer har varit med och planerat och utvecklat de första digitala tjänsterna i vårt samhälle och är fortfarande väldigt intresserade av nya riktningar. De är digitalt kompetenta och entusiastiska.

En del äldre har å sin sida inte ens rört informationsteknisk apparatur. Enligt Statistikcentralen uppgick de till 280 000 personer år 2021. Största delen av våra seniorer ligger någonstans mellan dessa två grupper. De använder digitala apparater och tjänster till viss del i sin vardag. Ibland behöver de också hjälp med användningen av dem.

Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata (DVV) har gjort utredningar om medborgarnas digitala färdigheter. I deras rapport om digital kompetens (2022) lyfte man fram digitalt mod som den mest centrala observationen. Enligt DVV hänvisar digitalt mod till det självförtroende som människan behöver för att våga testa och ta i bruk nya eller uppdaterade digitala apparater och tjänster eller utvecklas i användningen av dem. ”I grund och botten handlar det om mod att möta en digitaliserad vardag.” Observationen stämmer överens med det fenomen som upptäckts inom det digitala stödet. Mycket ofta börjar de digitala stödskunderna med orden: ”Jag är så dum att jag inte kan någonting och lär mig säkert inte heller!”. Visst lär sig människan, men särskilt äldre personer upplever ofta att de är okunniga och känner även skam över det.

De digitala handledarnas uppgift består till stor del av att uppmuntra dem som behöver stöd och stärka deras självförtroende samt mod att testa och lära sig nytt. Naturligtvis lär man även ut faktiska digitala färdigheter. Det som efterfrågas mest av de digitala stödjarna är hjälp med grundläggande användning av smarta enheter. Direkt därefter är de mest efterfrågade ämnena användning av e-post, hantering av enheternas lagringsutrymme, uppdateringar samt köp av nya enheter. Hjälp från frivilliga digitala stödjare är guld värd för många.

Även om en person aldrig har använd informationsteknik, innebär det inte att hen inte är intresserad av den. Tvärtom, många skulle vilja lära sig om de möjligheter som

digitaliseringen skapat. Att ensam lära sig en helt ny sak och ett nytt tillvägagångssätt kan för vem som helst av oss kännas onödigt jobbigt, men även tråkigt. Det är trevligare att lära sig tillsammans, när man samtidigt också hittar de konkreta fördelar som de nya färdigheterna kan ge.

Enligt Statistikcentralen (Befolkningens användning av informations- och kommunikationsteknik, 2022) har 78 procent av 65–74-åringarna tillgång till en telefon med pekskärm, medan andelen bland 75–89-åringar är 42 procent. En del av seniorerna klarar sig alltså bra i den digitala världen och en del lever som om den digitala världen inte ens fanns. Vi har egentligen inga uppgifter om läget för dem som är 90 år eller äldre, eftersom man tyvärr inte frågat dem om saken i undersökningarna.

### Egna och grannens attityder

Ofta gör vi människor såsom vi är vana att göra. Något som anses fungera bra är det enklaste sättet. Ibland är vi emellertid redo att gå utanför bekvämlighetszonen och ta emot rekommendationer om nya och även olika slags sätt. Om vi däremot hör negativa kommentarer om en viss produkt eller tjänst, skapar det fördomar hos oss.

När exempelvis hemvårdspersonal kommer hem till en klient och med hög röst förbannar sina digitala arbetsredskap och sedan försöker få klienten att bekanta sig med distansvårdslösningen, uppstår en svår ekvation. Vi behöver alltid tänka på hur vi för vidare våra egna attityder. Eller om vår första tanke är att vi inte kan testa nya digitala tjänster direkt med seniorer, kanske problemet ligger i vår egen attityd och inte i målgruppen.

Och hur agerar vi själva som anhöriga? Låter vi inte våra föräldrar använda sociala medier, eftersom de ändå inte riktigt kan vara där eller ger vi gamla och icke fungerande apparater till far- och morföräldrarna, eftersom de ändå inte behöver något bättre?

Seniorer frågar regelbundet Centralförbundet för de gamlas väl om var de kan hitta frivilliga digitala stödjare, eftersom de egna vuxna barnen vägrat hjälpa dem med orden ”du behöver det inte och skulle ändå inte kunna använda det på rätt sätt”.

Centralförbundet för de gamlas väl genomförde en enkät för seniorer om anskaffning av digitala apparater och tjänster sommaren 2022. Seniorerna som svarade på enkäten, önskade att säljarna framför allt skul-

le lyssna, ha tålamod, använda enkelt språk och ha förståelse för brist på kunskap. Alltså egentligen inget nytt eller överraskande – utan att kunna bemöta människan som en människa.

Borde vi i arbetsför ålder titta i spegeln lite oftare och fundera: Hur kan jag främja seniorers digitala delaktighet? Kan jag göra någonting så att jag i alla fall inte hindrar seniorernas tillgång till den digitala världen? ♥



## Handlednings-service på distans

Handledningsservicen på distans, som Centralförbundet för de gamlas väl upprätthåller, erbjuder äldre personer handledning i att lära sig använda digitala apparater eller tjänster, lösa digitala problem, samt uppmuntran och rådgivning i anskaffning av nya digitala apparater eller ibrucktagande av digitala tjänster.

Distanshandledningen sker per telefon eller via videolänk med hjälp av lämpliga program. Handledarna är våra samarbetspartners tillförlitliga frivilliga kamrathandledare runt om i Finland. Du kan också lämna en förfrågan om handledning per telefon till numret 044 700 7101 måndagar och torsdagar klockan 10–12.

Mer information: [seniorsurf.fi](https://seniorsurf.fi)



## Skribenten

**Tiina Etelämäki** arbetar som ansvarig expert för SeniorSurf-verksamheten inom Centralförbundet för de gamlas väl som stöder den digitala delaktigheten hos seniorer. SeniorSurf skapar nätverk för aktörer som verkar för seniorernas digitala delaktighet och digitala färdigheter, publicerar material som stöd för aktörerna, samlar ihop information samt påverkar attityder kopplade till seniorernas digitala färdigheter.

# Tehdään iästä numero

Gör ett nummer av åldern • Dahkat agis nummira • Age matters



Vanhustenviikko 1.–8.10.2023  
Vanhustenpäivä 1.10.2023, Iisalmi

De gamlas vecka 1.–8.10.2023  
De gamlas dag 1.10.2023, Idensalmi



[vtkl.fi/vanhustenviikko](https://vtkl.fi/vanhustenviikko) #lästäNumero



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY