

Vanhustyö

SENIORARBETE

2 • 2020



Teknologia ja turvallisuus

- Teknologiaan liittyvät EETTISET KYSYMYKSET
- Miten ehkäistä TAPATURMIA

- Onko LUOTTAMUS TEKNOLOGIAAN koetuksella vanhustyössä?

Teknologia ja turvallisuus vanhustyössä

6–9

Ikäteknologian kehittämiseen kaivataan todellista keskustelua ihmisen hyvästä

Teknologiakeskustelun ei tulisi antaa huijata meitä ajattelemaan, että robotti on enemmän kuin kone. Että se voisi olla ystävä tai hoivaaja. Uusien teknologioiden hyväksyttävyyden ja haluttavuuden pohdinnassa on tärkeää tuoda eettiset kysymykset julkiseen keskusteluun.

10–11

Miten asuinympäristömme muuttuu?

Apuvälineet ja tekniset ratkaisut tarjoavat jo nyt mahdollisuuden pärjätä kotona turvallisesti pidempään. Mihin suuntaan kehitys on menossa ja mitä kaikkea on tulossa? Tätä visioi tulevaisuudentutkija Risto Linturi.

16–17

Lähihoitajat ovat huolissaan asiakkaidensa turvallisuudesta

Hoitajat nimeävät kotihoidossa riskejä huomattavasti useammin kuin muissa hoivamuodoissa, ilmenee SPEK:n ja Superin yhteistyössä tehdystä kyselystä. Suurimmat huolenaiheet ovat asiakkaan kaatumiset, tapaturmat, liikkumis- ja toimintakyky.



24–26

Ikääntyneiden tapaturmien ehkäisy

Väestön ikääntyessä tapaturmat saattavat lisääntyä ilman aktiivisia ennaltaehkäiseviä toimia. Ikääntyneiden tapaturmien ehkäisy alkaa vaaratekijöiden tunnistamisesta.



28–29

Myyrmäen vanhustenkeskuksessa tekniikka taipuu asukkaiden iloksi ja avuksi

Myyrmäessä on kovassa käytössä HUR:n laitteet, jotka yhdistävät virtuaalisessa ympäristössä samanaikaisesti fyysisiä harjoitteita kuten askeltaminen, painonsiirto ja tasapainon hallinta ja kognitiivisia tehtäviä.

- 4** Pääkirjoitus: Uhkakuvia ja mahdollisuuksia
5 Toriparlamentti: Teknologia ja apuvälineet
6 **Teknologia ja turvallisuus vanhustyössä**
6 Ikätekniikan kehittämiseen kaivataan todellista keskustelua ihmisen hyvästä
10 Miten asuinympäristömme muuttuu?
12 Lyhyesti
14 Luottamus teknologiaan on koetuksella, kun vanhustyö teknologisoituu
16 Lähihoitajat ovat huolissaan asiakkaidensa turvallisuudesta
18 Asiantuntijuus hyödynnetään tehokkaammin etävastaanotolla
20 Hyvä hoito pohjautuu hyvään perehdytykseen
21 Tietoa ja tukea kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen
22 Optikko osana moniammatillista työryhmää
24 Ehkäistään ikääntyneiden tapaturmia yhdessä
26 Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy koskettaa meitä kaikkia
27 Kuluvan vuoden merkittävät lakimuutokset

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 28** Myyrmäen vanhustenkeskuksessa tekniikka taipuu asukkaiden iloksi ja avuksi

OSALLISUUS

- 30** eYstäväpiiri murtaa pelkoja digitekniikkaa kohtaan
31 Lukijakysely

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 32** Medialukutaito ikäihmisten näkökulmasta

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 34** Aivotyötä, arvovalintoja ja avointa keskustelua – vinkit kodin järjestelyyn
36 Miten onnistuimme? – Reaaliajassa saatu palaute mahdollistaa varhaisen puuttumisen
38 Toimintatonni: Palvelutalo Hagaro Pensionärshem tarjoaa asukkailleen uusia elämyksiä
39 Kahvia ja kohtaamisia Keuruulla
40 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
41 Ajan virrassa
42 Ledare: Hotbilder och möjligheter
43 Hagaro Pensionärshem ger sina invånare möjligheten att uppleva världen



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj.)
 Anna Haverinen
 Satu Karppanen
 Teppo Kröger
 Kirsi Kuusinen-James
 Aila Pikkarainen
 Tuulikki Petäjaniemi

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Ilkka Vuorinen

TAITTO

PunaMusta, Medialogistiikka

TILAUKSET

www.vtkl.fi/vanhustyolehti
 vanhustyolehti@vtkl.fi
 tai toimituksesta

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 2020

Vuosikerta 45 €
 Kestotilaus 42 €/v
 Opiskelijatilaus 28 €/vuosi
 Irtonumero 7 € + postikulut
 Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:

www.lehtiluukku.fi/vanhustyö-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakauslehtien Liiton jäsen.



www.vtkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustyolehti@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.



Kuva: Ilkka Vuorinen

Uhkakuvia ja mahdollisuuksia

Teknologian hyödyntäminen vanhuspalveluissa herättää vahvoja kannanottoja sekä puolesta että vastaan. Uhkakuvina nähdään esimerkiksi se, että robotit vievät työpaikat ja ottavat ihmisiltä ohjausvallan omiin käsiinsä. Ajatus hoivaroboteista voi herättää mielikuvan siitä, että kylmät ja kovat koneet korvaavat inhimilliset hoitajat ja päätökset hoivan toteuttamisesta perustuvat ainoastaan kustannustehokkuuteen.

Uusien teknologisten järjestelmien nähdään pahimmillaan hidastavan työntekoa, kun niiden opetteluun ei panosteta tai laitteiden ja yhteyksien toimintahäiriöt keskeyttävät työntekoa. Digitalisoituvassa yhteiskunnassa pelätään myös sitä, että ikääntyneet ihmiset putoavat kehityksen kelkasta, eivätkä pysty älypuhelimilla hoitamaan itsenäisesti pankki- tai veroasioitaan.

JOS PALAAMME AJASSA vain pari-kolmekymmentä vuotta taaksepäin, niin muistamme, miten matkapuhelimet ja sähköposti tulivat työelämään ja niiden käyttöönotto oli aluksi hermostuttavaa. Kännyköiden kanssa piti kiipeillä mahdollisimman korkealle paikalle saadakseen yhteyden tukiasemaan ja osa ihmisistä ilmoitti, etteivät todellakaan aio edes opetella sähköpostin käyttöä. Tänä päivänä lankapuhelimet ovat enää harvinaisia poikkeuksia, ja asiointi kirjepostilla on auttamattoman hidasta. Tulevaisuuden ratkaisuja tuskin osaamme vielä edes kuvitella.

Nykyisellään on jo olemassa koko joukko turvallisia ja koeteltuja ratkaisuja, joissa inhimillistä hoivaa ja tekno-

logiaa ei aseteta vastakkain, vaan koneilla on oma paikkansa työkuorman helpottajana. Esimerkiksi kotihoidossa kuvallinen etäyhteys on jo arkea ja vanhukset kertovat, että saavat jopa paremman kontaktin hoitajan kanssa ruudun välityksellä kuin kiireisen hoitajan kotikäynnillä. Kiire vähenee siksi, että hoitaja ehtii tehdä jopa kolminkertaisen määrän etäkäyntejä perinteisiin käynteihin verrattuna, koska matkat ja parkkipaikkojen etsimiset eivät vie kallisarvoista aikaa pois vanhuksilta.

TEKNOLOGIAN HYÖTYKÄYTÖN onnistuminen edellyttää sitä, että käyttöönottoon, tukeen ja koulutukseen panostetaan riittävästi, koska hyödyt tulevat näkyviksi vasta pienen viiveen jälkeen. Lisäksi jokaisen asiakkaan kanssa tulee varmistaa sovellusten toimivuus ja asiakkaan kokema turvallisuudentunne. ♥

Anni Lausvaara

Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja
päätoimittaja



Raimo Saarenoja

1. Älypuhelin ja tabletti on. Kymmenisen vuotta olen näitä laitteita käyttänyt.
2. Kaikennäköistä, jos pitää hakea jotain niin sieltä saa vastauksen. Verkkopankkia käytän.
3. Kun tätä nykymenoa katsoo, niin kyllä todennäköisesti niin käy, että robotit tulevat hoivatyöhön. Onneksi on tämän verran mittarissa, että se melkein sama miten suhtautuu.
4. Mainosten mukaan robotit siivoavatkin.
5. Kyllähän se paljon iloa tuo, kun pystyt seuraamaan maailmanmenoa, päivän lehden ja urheilua. Pysyt päivitettyinä koko ajan.

Kalle Haara

1. 15 vuotta vanha puhelin on. Ei älypuhelinta. Viisi vuotta sitten sain kuulolaitteet, mutta ne ovat tällaisessa melussa hankalat. Pärjään ilman. Muoviset tekomykiöt on laitettu silmiin, niin en tarvitse lasejakaan.
2. En käytä mitään sähköisiä palveluja. Laskut hoituvat suoramaksuna.
3. Minä olen liian vanhanaikainen uskomaan hoivarobotteihin. Ei tunnu hyvältä ajatukselta.
4. Pesurobotti, sellainen kuin huoltoasemien harjapesu voisi olla hyvä.
5. Vieraalta tuntuu, joten en osaa oikein sanoa, mitä hupia tai viihdettä niistä voisi olla. Televisio ja radio riittävät.



Teknologia ja apuvälineet

Kysymykset

1. Millaisia apuvälineitä ja laitteita itse käytät?
2. Millaisia sähköisiä palveluja käytät?
3. Miten suhtaudut hoivarobotteihin?
4. Millaisia tehtäviä hoivarobotti voisi tehdä?
5. Mitä hauskaa nykyteknologialla voisi tehdä?

Raimo Kononen

1. Älypuhelin on käytössäni puhumiseen ja soittamiseen. Tietokonetta ei ole.
2. Verkkopankki on, mutta en minä osaa käyttää sitä. Pankkiasiat hoituu, kun vien kirjekuoressa laskut pankkiin.
3. En minä niihin usko olenkaan. Ne on tulevaisuuden hommia. Kyllä ihminen on paras apu. En minä koneisiin usko. Kun ne menee epäkuntoon, niin siinä sitä ollaan.
4. Niin kauan kuin itse pystyy tekemään hommat, niin ne ole ajatellut tuommoisia asioita.
5. Lehtiä luen ja uutisia puhelimella. Olen kuullut virtuaalilaisista, mutta ne ovat mulle ihan outoja juttuja. Olen vanhan kansan ihminen, ei minua nämä uudet asiat kiinnosta.



Kuvat: Merja Lankinen

Toini Pajunen

1. Netti ja tietokone on. Voi olla, kun nykyinen puhelin menee rikki, niin hankin älypuhelimien.
2. Tietokoneella luen iltapäivälehdet ja katson tv-ohjelmia. Päivitykset tekee tyttärenpoika. Sähköposteja osaan lukea, mutta en juuri niitä itse lähetä. Ihan helppoa se varmaan olisi. Verkkopankilla maksan laskut. Olen koettanut opetella uutta tunnuslukusysteemiä.
3. Ei ne aikakaan ihmistä korvaa. Tietysti voi ne jotain tehdä. Siivota robotit ainakin voisivat.
4. Kyllä minun mielestäni ihminen on aina parempi vaihtoehto.
5. Kaikki pitää nykyään katsoa tietokoneelta. Pasianssia pelaan tietokoneella melkein joka päivä.



Ikätekniologian kehittämiseen keskustelua ihmisen hyvästä

Uusien teknologioiden hyväksyttävyyden ja haluttavuuden pohdinnassa on tärkeää tuoda eettiset kysymykset julkiseen keskusteluun. Elämänlaadun parantaminen tulisi nostaa tärkeimmäksi teknologiasuunnittelun päämääräksi.



kaivataan todellista



Hän työskentelee vanhusten palvelutalossa. Työssään hän on täsmällinen ja rationaalinen. Hän kohtelee kaikkia tasapuolisesti ja samalla pietetillä. Hän on aina hyvällä tuulella, ja hänellä on harvinainen kyky hyväksyä tyynesti tosiasiat. On liioittelua sanoa, että hän rakastaisi hoidettaviaan. Mitä rakkaus tarkoittaa? Ehkäpä hän vain välittää heistä, mutta toisaalta, mitä välittäminenään on? Hän on yhtä aikaa avorakatseinen ja rajoittunut. Vaikka työyhteisö ei pidä häntä repäisevänä, pikemminkin värittömänä, hän on totaalisen sitoutunut työhönsä – eikö se riitä?

Työyhteisössä häntä myös katsotaan usein epäillen, eikä häneen aina luoteta, sillä hän kärsii kognitiivisen toimintakyvyn heikkoudesta: hänen muistinsa on kapea ja puhe-tyylinsä, noh, hieman jäykkä. Myös hänen sensomotorinen toimintakykynsä on heikko. Hän ei pysty kumartumaan kunnolla, ei poimimaan pudonnutta pilleriä lattialta, eikä sitä sängyn alta etsittyään enää nousemaan pystyyn.

Hän on robotti. RAI-luokituksen mukaan hän on toimintakyvyltään useiden hoitettaviensa kanssa jotakuinkin samalla tasolla. Olkoonkin, että hänen muistivaran-

tonsa on laaja, hänen osaamisensa on hyvin kapeasti suuntautunut. Se on täydellistä lääkkeiden jakamisessa, mutta asiakkaiden tunnetilojen ymmärtämisessä se on toistaiseksi hyvinkin heikko.

Pitääkö älykkäälle robotille antaa ihmisoikeudet?

Teknologiakeskustelun ei tulisi antaa huijata meitä ajattelemaan, että robotti on enemmän kuin kone. Että se voisi olla ystävä →



tai hoivaaja, tai että se pystyisi olemaan tätä omasta tahdostaan. Maailmankuulu amerikkalainen teknillinen korkeakoulu Massachusetts Institute of Technology kyseli jo 1970 Nobel-palkinnon saaneilta henkilöiltä ”voiko älykästä robottia pitää ihmisenä ja onko sille annettava ihmisoikeudet? Voidaanko robotille antaa Nobel-palkinto, jos se tekee merkittävän keksinnön? Pitäisikö ryhtyä toimiin todella älykkään tietokoneen kehittämisen ehkäisemiseksi?”.

Maailmamme on nyt, 50 vuotta tuon keskustelun jälkeen keskellä tekoälyn kilpavarustelua, ja yllä esitetyt kysymykset ovat tulleet polttaviksi. Digitalisaatio on olennainen osa arkeamme, ja sen vaikutus näkyy myös hoivatyössä ja ikäihmisten arjessa. Oppivaa tekoälyä pystytään jo soveltamaan robottien sosiaaliseen toimintaan, ja lupaavia askeleita on robotiikassa otettu myös tunteiden ymmärtämisen alueella. Siksi yksi kuumista robotiikan kehitysalueista onkin palvelu- ja hoivarobotiikka.

Eettiset kysymykset

Uusien teknologioiden hyväksyttävyyden ja haluttavuuden pohdinnassa on tärkeää tuoda eettiset kysymykset julkiseen keskusteluun. Strategisen tutkimusneuvoston rahoittamassa ETAIROS-hankkeessa pyritään edistämään tekoälyä koskevaa sääntelyä yhteiskunnassa sekä kehittämään menetelmiä tekoälyn eettiseen suunnitteluun.

Hyvin vähän on pohdittu, millaisia eettisesti positiivisia vaikutuksia uudet teknologiat voisivat vanhusten elämään tuoda.

Hankkeessa tarkastellaan konkreettisesti tekoälyn eettisiä ulottuvuuksia erilaisten käytötapausten kautta. Näitä ovat mm. turvallisuus, liikenne, ikääntyminen ja sosia-

li- ja terveydenhuolto. Koska tekoälyn eettisten kysymysten hahmottaminen, kuten eettiset kysymykset yleensä, vaatii keskustelua, diskurssia, tavoitteena on saada mahdollisimman laaja-alaisesti eri sidosryhmien ääni kuuluville yhteistä tulevaisuuttamme pohdittaessa.

Filosofisena tieteenalana etiikka on kiinnostunut siitä, onko jokin moraalisesti hyvää vai pahaa. Tämän ymmärtäminen voi perustua selkeille säännöille ja toimintaohjeille, mutta hyvin usein eettinen ajattelu on kriittistä pohdintaa siitä, mikä tekee ihmisestä tai toiminnasta hyvän ja arvokkaan. Eettinen ymmärrys ei siis ole pysyvä olotila, vaan sitä tulee kehittää ja pitää yllä.

Ikäteknologian vaikutuksia ihmisten arkeen ja yhteiskuntaan on eettisessä mielessä arvioitu useimmiten haitan tekemisen ja uhkakuvien näkökulmasta. Hyvin vähän sen sijaan on keskitytty pohtimaan, millaisia eettisesti positiivisia vaikutuksia uudet teknologiat voisivat vanhusten elämään tuoda.

Teknologia- ja palvelukehityksessä tulisi olla valmiita ottamaan myös riskejä, jotta päästään tavanomaisen yläpuolelle ja uusiin, arkea parantavien innovaatioiden kehittyminen mahdollistuu. Näennäiseettiseen keskusteluun ei ole aikaa.

Elämänlaadun parantaminen teknologian avulla

Jotta voisi suunnitella tulevaisuutta, täytyy ymmärtää menneisyyttä. Olen usein kirjoittanut teknologian elämäkeskeisen suunnittelun näkökulmasta (designing for life). Sen keskeinen sisältö on elämänlaadun parantamisen nostaminen tärkeimmäksi teknologiasuunnittelun päämääräksi. Tämä on mahdollista vain ymmärtämällä niitä elämänmuotoja, sitä arkea, jota ihmiset elävät.

Nyt tarvitsemme elämäkeskeisen etiikan näkökulmaa: Tahdommeko jonkin teknologian arkeemme vain siksi, että sen kehittäminen on mahdollista? Tai että kyseinen teknologia todennäköisesti tekisi elämätämme helpompaa? Mihin vedämme rajan sen suhteen, mikä on mahdollista ja mikä on haluttavaa?

Vaikka yksinkertaisia vastauksia ei ole olemassa, on tärkeää esittää kysymyksiä ja käydä keskustelua. Se mikä helpottaa tai parantaa yhden ihmisen elämää ei välttämättä ole toiselle tai kaikille hyväksi.

Hoivatyön kehittämisessä on hyvä muistaa, että teknologiaa käyttöön otettaessa muutetaan aina samalla tietystä määrin ihmiskeskeisyyden ympärille perinteisesti rakentunutta toimintakulttuuria. Muuttuvatko samalla hoivatyön arvot, ja mikäli muuttuvat, keiden käsissä arvomuutos on?

Isaac Asimov kirjoitti toisen maailman sodan aikana kolme robotiikan perussääntöä: 1. Robotti ei saa vahingoittaa ihmistä eikä saattaa tätä vahingoittumaan. 2. Robotin on noudatettava ihmisten määräyksiä, paitsi jos ne ovat ristiriidassa ensimmäisen säännön kanssa. 3. Robotin on suojeltava omaa olemassaoloaan niin, etteivät robotin toimet riko ensimmäistä eivätkä toista sääntöä.

Ihmiset tulevat aina olemaan ainutlaatuisia ja kykenevämpiä kuin robotit. Robotit ovat hyödyllisiä toistoa vaativissa raskaissa tehtävissä. Ne voivat helpottaa hoitajan työtä

Mihin vedämme rajan sen suhteen, mikä on mahdollista ja mikä on haluttavaa?

nostoavustajina tai lääkkeen annostelijoina. Ehkä ne ovat tulevaisuudessa riittävän lempeitä avustamaan yksinäistä vanhusta suihkussa.

Luulenpa, että itse suostuisin hyvinkin robotin kylvettämäksi mieluummin kuin joka viikko vaihtuvan ventovieraan kylvettäjän katseiden alle. Jospa kylvettäjärobotin (tai ehkä se olisi pelkkä käsivarsi suihkuhuoneen seinässä) kosketuksen voisi vielä säätää yksilöllisesti sopivan pehmeäksi ja lämpimäksi. Joku voi haluta kunnon ”sau-

naharjamaista” otetta selän pesussa, kun joku toinen taas suostuisi mieluummin ”pesulapunpehmeään” käsittelyyn.

Inhimillinen vuorovaikutus sen sijaan toteutuu minun osaltani muunlaisessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Sitä paitsi inhimillisten tunteiden ja ihmisyyden mallintaminen algoritmien avulla tuskin tulee koskaan täydellisesti toteutumaan, mutta toimivia ratkaisuja on mahdollista kehittää.

Kehitystyö tulee pysymään aina ihmisten käsissä. Ihmiset tulevat aina kaipaamaan inhimillistä vuorovaikutusta, robotit sen sijaan tulevat aina vaatimaan ihmisen valvontaa. ♥

Teksti: Jaana Leikas,

FT, johtava tutkija VTT, kognitiotieteen dosentti Jyväskylän yliopisto



Artikkelin kirjoittaja

FT Jaana Leikas on johtava tutkija VTT:llä ja kognitiotieteen dosentti Jyväskylän yliopistossa. Hänen tutkimusintressinsä ovat teknologiakehityksen eettinen ja vastuullinen tarkastelu, teknologian sosiaalinen muotoutuminen sekä ikään-tyminen tietoyhteiskunnassa.

Leikas on International Society for Gerontechnology –järjestön hallitusjäsen, Valtiovarainministeriön Tekoälyn ja digitalisaation tutkimuksen asiantuntijaryhmän jäsen, sekä Finnish Centre for Artificial Intelligence:n (FCAI) eettisen lautakunnan puheenjohtaja. Leikas toimii tällä hetkellä VTT:n osahankkeen johtajana strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamassa, tekoälyn etiikkaa tutkivassa ETAIROS-hankkeessa.

Miten asuinympäristömme muuttuu?

Apuvälineet ja tekniset ratkaisut tarjoavat jo nyt mahdollisuuden pärjätä kotona turvallisesti pidempään. Mihin suuntaan kehitys on menossa ja mitä kaikkea on tulossa? Tätä visioi tulevaisuudentutkija Risto Linturi.

Nykyisin heikkojalkaiset kulkevat rollaattorin kanssa ja portaat ja kynnykset tuottavat vaikeuksia. Yhteiskunta panostaa valtavia summia esteettömään rakentamiseen. Investoinnit ovat suuria, mutta ne hyödyttävät harvoja.

Suurempi hyöty olisi panostaa robottijalkoihin ja tukirankoihin, jotka ovat kehitysmässä tukisukkien kaltaisiksi ja lihaksien tavoin toimiviksi apuvälineiksi. Heikkojalkaisen lihasvoima voidaan moninkertaistaa ja tasapainoa parantaa erilaisten tukirankojen avulla. Jopa alaraajahalvaantuneet saadaan kävelemään ja kulkemaan portaita. Itsenäisen selviytyminen helpottuu ja enää ei tarvita kalliita asuntoremontteja.

Uusia asuntoja ei tarvitse rakentaa kalliilla esteettömiksi. Panostetaan mieluummin näiden välineiden kehittämiseen.

– Itse ottaisin mieluummin toimivat jalat kuin esteettömän asunnon, Linturi toteaa.

Robottijalat ja omia lihaksia vahvistavat asut kehittyvät jo 2020-luvulla. Niitä on jo sadoittain käytössä Japanissa ja Yhdysvalloissa. Suurimpana haasteena on tällä hetkellä saada keinoli hasten toimintavarmuus ja niiden energianlähde kuntoon.

Tukirangoilla voidaan vahvistaa myös terveen ihmisen voimia. Tästä on hyötyä fyysisesti rasittavissa ammateissa ja tukirangat voivat suojata työperäisiltä rasitusvammoilta.

Digitaalinen suojeluskeli

Ympäristöä aistiva kamera voi olla pöydällä, jossa se aistii asunnossa tapahtuman toiminnan ja osaa kertoa omaiselle tai hoitajalle, joka ottaa siihen yhteyden, onko asukas ottanut lääkkeitä, syönyt tai liikkuko hän. Tästä olisi hyötyä etenkin muistisairaiden kanssa, jotka eivät osaa kertoa, ovatko he syöneet tai ottaneet lääkkeitä.

Esteettömät asunnot ovat turhaa rahantuhlausta.

Kameran osalta mietittyä tieteenkin yksityisyyden suoja. Tarkkaileeko joku minua koko ajan. Kameran ei tarvitsisi välittää kuvaa. Se vain tulkitsee itse ympärillään tapahtuvaa toimintaa ja tekee päätelmät sen perusteella.

Materiaalitutka voisi olla lisätoiminnallisuus digitaaliseen suojeluskeliin. Se skannaa ruuan, tunnistaa ruoka-aineet, sokeripitoisuuden ja jopa homeen.

Toimiva logistiikka

Asuintaloihin tai niiden välittömään läheisyyteen sijoitetut jakelulokerikot varmistavat tavaroiden sujuvan toimituksen. Lokerikkojen käytettävyyden kannalta olennaista on digitaalinen avain. Se on esim. tekstiviestillä kännykkään tuleva kertakäyttöinen

salasana. Ikäihminen voi helposti jakaa sen henkilölle tai robotille, joka voi noutaa paketin hänen puolestaan, jos hän ei siihen itse kykene.

Ihmisiä puolestaan liikutellaan kulkuvälineillä, joissa ei ole kuljettajaa. Helsingin seudullakin jo kulkee robottibusseja ilman kuljettajaa. Ikäihmisille hyödyllinen olisi ns. robottisukkula, joka olisi osa palvelutalon asuintalon kiinteistöpalveluja ja kuljettaisi asukkaita kauppakeskukseen ja takaisin.

Kun säännöllinen kulkuyhteys palvelujen välillä olisi taattu, voisi asumispaikka sijaita jossain syrjemmällä, kauempana keskustasta.

Etiäinen mahdollistaa virtuaalivierailut

Etiäisessä yhdistyvät silmät, korvat, jalat ja tekoäly. Etiäinen liikkuu asukkaan mukana asunnossa ja mahdollistaa muiden virtuaalivierailut. Vierailija laittaa VR-lasit päähän, ottaa yhteyden etiäiseen ja on asukkaan huoneessa ja kasvot etiäisen näytöllä näkyen. Vierailija voi jutella asukkaan kanssa luonnollisemmin kuin puhelimella ja siirtyä hänen kanssaan huoneesta toiseen. Sama laite toimisi niin läheisille kuin hoitajille.

Jatkossa etiäisellä voi olla kädet, joilla voi tarttua asioihin ja hoitaa tehtäviä kuten lääkkeiden annostelu, astioiden tiskaus ja siivoaminen. Sillä voisi siis korvata osan paikan päällä käynneistä.



Ranskassa vanhukset ottivat etiäiset hyvin vastaan ja kokivat nämä virtuaaliset vierailut vähemmän stressaavina kuin käynnit paikan päällä. He kokivat, että ei tarvitse siivota asuntoa ja stressata uuden, vieraan ihmisen tapaamista.

Kommunikoiva talo

Digitaalinen mukana kulkeva suojeluskeli vai kommunikoiva talo? On mahdollista tehdä ympäristöstä keskusteleva. Palvelu- tai asuintalon väärällä käytävällä oleva asukas voi kysyä talolta, miten pääsee takaisin omaan huoneeseensa tai asuntoon. Se myös osaa kertoa, onko hoitajia paikalla ja missä he ovat.

Kustaankartanon palvelutalossa testat-

tiin muistisairaille vaihtuvan värisiä käytävälamppuja. Yöllä käytävän valot olivat eri väriset kuin päivällä. Kun muistisairas herää keskellä yötä ja lähtee vaeltamaan, niin valoista hän tunnistaa, että on yö ja hän palaa takaisin huoneeseensa nukkumaan.

Robottikeittiö ja terveet elintavat

Tänä vuonna pitäisi tulla myyntiin ensimmäiset käsien kaltaiset keittiöapuvälineet. Ne ovat kiskoilla kulkevat kädet, joilla yletty keittiön kaikkiin kaappeihin.

Käsirobotit tekevät ruokaa kuin ihmisen, mutta se pystyy muistamaan ihmistä tarkemmin reseptit, allergiat ja erikoisruokavaliot. Se pystyy tekemään yksilöllistä ja jokaiselle juuri oikeanlaista ruokaa.

Jokaisella ihmisellä on omanlainen aineenvaihdunta ja geenit. Ruokavaliolla voidaan hoitaa ja ennen kaikkea ehkäistä monia tauteja kuten metabolista oireyhtymää ja sokeritautia.

Terveet elintavat ja oikea ruokavalio on olennaisia elementtejä eliniän pidentämisessä. Hiiren tervettä elinikää on onnistuttu nostamaan 30 prosenttia. Seuraavan 20 vuoden aikana se on mahdollista myös ihmiselle. Sairauksia ei pystytä poistamaan, mutta terveitä elinvuosia pystytään lisäämään.

– Tulevaisuus on utopian ja dystopian kilpajuoksua. Molemmat etenevät, mutta kumpi voittaa, Linturi pohtii. ♥

Teksti: Merja Lankinen

Uusia oppaita

Muistiliiton Elämää muistisairauden kanssa -opas



Opas antaa tietoa ja tukea oman näköisen elämän jatkumisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi muistisairauden eri vaiheissa. Oppaassa on omat osionsa sekä muistisairaalle ihmiselle että läheiselle tai omaishoitajalle.

Oppaasta löytyy tietoa esimerkiksi palvelujärjestelmästä ja kodin turvallisuudesta. Lisäksi mukana on jumppaohjeita. Oppaan voit lukea sähköisenä Muistiliitto.fi. Painettua opasta voi tiedustella omasta muistiyhdistyksestä.

Tarja Valkosalo ja Marita Koskinen: Kodinomaista palveluasumista hygieenisesti -opas



Henkilökunnan hygieniasaaminen on tärkeää hygienian toteutumiseksi. Tiedon ja kaminen, ajan tasalla olevat työohjeet, tehtävien selkeät määrittelyt ja vastuuhenkilöiden nimeämiset ovat perusta, jolle hyvä hygienia voidaan rakentaa. Opas on tarkoitettu kaikille palveluasumisyksikössä toimiville.

Opas käsittelee palveluasumisyksiköiden puhtautta ja hygieniaa muuten, mutta ei hoitotyön osalta. Keskiössä ovat hygieniakäytäntöjen valvonta, keinot tartuntojen torjumiseen sekä yleisohjeet epidemia- ja muihin erityistilanteisiin.

Oppaassa kerrataan käsihygienian ja henkilökoh- taisen hygienian hyvät käytännöt, esitellään tilojen siivouksen, tekstiilihuollon, välineiden, apuvälineiden ja viriketoiminnan puhtaus- ja hygieniavaatimukset ja niiden toteuttamisen periaatteet sekä kootaan yhteen elintarviketurvallisuuteen palveluasumisessa liittyvät sisällöt sekä tuhoeläintorjunta.

Opasta voi tilata www.ymparistojaterveys.fi/ julkaisut, tilaukset@ymparistojaterveys.fi tai p. 02 630 4900.

Käytä selkokieltä – Pikaopas selkokielen kommunikaatioon



Selkokieli on suomen kielen muoto, jossa kieltä on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Suomessa noin 11–14 prosenttia väestöstä tarvitsee selkokieltä.

Selkokielen tarkoitus on auttaa selkokieltä tarvitsevia ihmisiä tiedon saamisessa, lukemisessa, omien ajatusten ilmaisemisessa ja osallistumisessa. Selkokieli on saavutettavaa kieltä. Jokaisella ihmisellä on oikeus ymmärrettävään tietoon, mikä on itsenäisen elämän ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen perusedellytys.



NAISEUDEN VOIMA – VOIMAUTTAVA VALOKUVA

Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja **Miina Savolaisen** kehittämä palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa valokuvaa käytetään turvallisesti terapeuttiseen identiteettityöhön ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen.

Toimintakeskus Suvannon Naiseuden voima -projekti syntyi, kun asukkaat kaipaivat miesten ukkokerhon rinnalle omaa naisten ryhmää ja tilaa naisten kokemusmaailmaa tavoittavalle keskustelulle.

Neljän työpajan mittaiseen Naiseuden voima -projektiin osallistui Miina Savolaisen johdolla rinnakkain ryhmä asukkaita ja työntekijöitä. Voimauttavan valokuvan menetelmän dialogisuus edellyttää hoitajien ja asukkaiden tasavertaisuutta. Molemmat tekivät yhdessä identiteettityötä ja jakoivat valokuvien perustuvia tarinoita.

Prosessin aikana jokaiselle vanhukselle valmistui kirjamuotoinen Oman itsen rakastamisen kasvutarina, johon naiset valitsivat itse ne elämäntarinansa valokuvat, jotka kokivat kannatteleviksi, lohduttaviksi sekä omaa itsemätuntoista katsetta tukeviksi. Valokuvien käyttö oman elämän ja naiseuden voimavarana jatkuu projektiin osallistuneiden asukkaiden elämässä hankkeen jälkeen.



PARO-hyljerobotti

PARO-HYLJEROBOTIN tehtävänä on herätellä ihmistä vuorovaikutukseen ja kontaktin ottamiseen. PAROa saa hoivata ja siltä saa hoivaa. Se myös rauhoittaa ja lievittää ahdistuneisuuden tunnetta.

PAROa on käytetty muistisairaiden ja vanhusten hoidossa. PAROn kehittäjä on professori Takanori Shibata.

4 mielenkiintoista tapahtumaa

1 GERONTOLOGIA 2020 -kongressissa maaliskuun lopulla teeman Minun vanhuuteni mukaisesti vanhuutta tarkastellaan yksilöllisenä ilmiönä ja yhteiskunnallisena saavutuksena fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta.

2 SUOMIAREENA heinäkuussa kääntää kaikkien katset Porin suuntaan. VTKL on paikalla 16.–17.7.

3 HYVÄ IKÄ -messut Helsingin Messukeskuksessa 30.9.–1.10. on vanhustyön ja vanhuusiän tapahtuma, joka nostaa esille hyvän iän tekijöitä. Ikääntyminen ja toimintakyky ovat yksilöllisiä, mutta myös yhteiskunnalle merkittäviä aiheita.

4 VANHUSTENVIKKOA vietetään 4.–11.10. teemalla Onni on vanheta – Lyckan kommer med åldern. Teemalla halutaan korostaa, että ikääntymiseen liittyy myös positiivisia asioita. Vanhustenpäivän pääjuhlaa vietetään Naantalissa 4.10.



NAISIA VANHUUDEN PARTAALLA

Naisia vanhuuden partaalla on audiosarja ikääntyvän naisen elämästä.

Kyseessä on kahdeksan osainen, dokumentaarinen sarja, jossa on haastatteluja mutta myös toimittajan omia kokemuksia ja havaintoja siitä, millaista on elää noin kuusikymppisenä naisena.

”Nuoren ihmisen on vaikea tavoittaa sitä, miltä vanhuus tuntuu. Nuori ja keski-ikäinen voi vain hetkittäin saada kiinni niistä tunteista ja ajatuksista, joiden kanssa vanhemmat ihmiset elävät.”

”Nyt kun olen itse jo kuusikymppinen, tajuan, että elämä voi kuitenkin näyttäytyä jopa mielenkiintoisena ja huvittavana, varsinkin jos sitä katsoo vähän vinosta kulmasta. Ei siis paskempaa!”, kertoo ohjelmantekijä **Riikka Rahi**, dokumentaristi, Yle.

Riikan audiosarjan kaikki jaksot ovat kuunneltavissa Yle Areenassa.

Interaktiivinen muistiäänikirja

JANINA VIITASAAARI sai vuoden 2019 Suomen Queen Silvia Nursing Award

-stipendiaatin ideallaan ”Interaktiivinen muistiäänikirja ikääntyneelle.

Idea on tekninen laite, joka muistuttaa puhelinta. Siinä on mikrofoni, kaiuttimet ja näppäimistö, jota painelemalla tallennetut äänitteet voi kuunnella. Laite toimii yhteydenpitovälineenä



ikääntyneen, hänen omaistensa ja hoitajien välillä. ”Hei äiti, olet tärkeä ja rakas, tullaan katsomaan sinua viikon päästä”.

Luottamus teknologiaan on koetuksella

Laitteiden ja sovellusten toimimattomuus vaikeuttaa vanhustyön tekemistä enemmän kuin palkansaajilla keskimäärin. Luottamuksen rakentaminen teknologiaan vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja kehitystyötä.

Uusien laitteiden ja sovellusten käyttöönottoa vanhustyössä perustellaan usein turvallisuudella. Niistä toivotaan parannuksia esimerkiksi potilasturvallisuuteen, työturvallisuuteen ja yksinasuvien asuinturvallisuuteen. Uudet teknologiat ovat kuitenkin tuoneet mukanaan myös ongelmia ja epävarmuutta. Kun työn organisointi ja työsuoritukset nojaavat vahvasti sähköisiin järjestelmiin, vikatilanteet vaikeuttavat työn tekemistä.

Luottamusta digiteknologiaan vasta rakennetaan vanhustyössä ja muilla nopeasti teknologisoituvilla aloilla. Luottamus on ihmisiä ja yhteisöjä koossapitävä voima. Tur-

vallisuuden tunne rakentuu juuri luottamuksen varaan. Mitä paremmin tunnemme toisemme, sitä enemmän uskallamme luottaa.

Myös vanhushoivan teknologisoituksessa on kyse luottamuksesta. Voimmeko luottaa uusiin laitteisiin ja sovelluksiin, jos emme tunne niitä perusteellisesti? Ovatko vanhustyössä käytettävät teknologiat luottamuksen arvoisia?

Hyödyt ja haitat puntarissa

Vanhustyö-lehden numerossa 4/2018 kerroimme Jyväskylän yliopiston tutkimuksesta, jonka avulla seuraamme vanhustyön tek-

nologisoitumista Suomessa. Ensimmäinen kysely toteutettiin keväällä 2019. Vastauksia saimme 6903 työntekijältä.

Kysyimme muun muassa siitä, arvioivatko vanhustyöntekijät työnsä olevan asiakkaiden kannalta turvallisempaa työn teknologisoitumisen myötä. Noin puolet vastanneista oli väittämän kanssa samaa mieltä. Kysyimme myös, onko teknologisoituminen tehnyt vanhustyöstä turvallisempaa työntekijöiden itsensä kannalta. Tämän väittämän kanssa samaa mieltä oli 38 prosenttia vastanneista.

Teknologia ei kuitenkaan automaattisesti lisää työntekijöiden kokemusta turvallisuudesta. Molempien väittämien kohdalla eri mieltä ja samaa mieltä olevien osuus oli suunnilleen sama. Moni vastanneista ei myöskään halunnut ottaa väittämiin lainkaan kantaa.

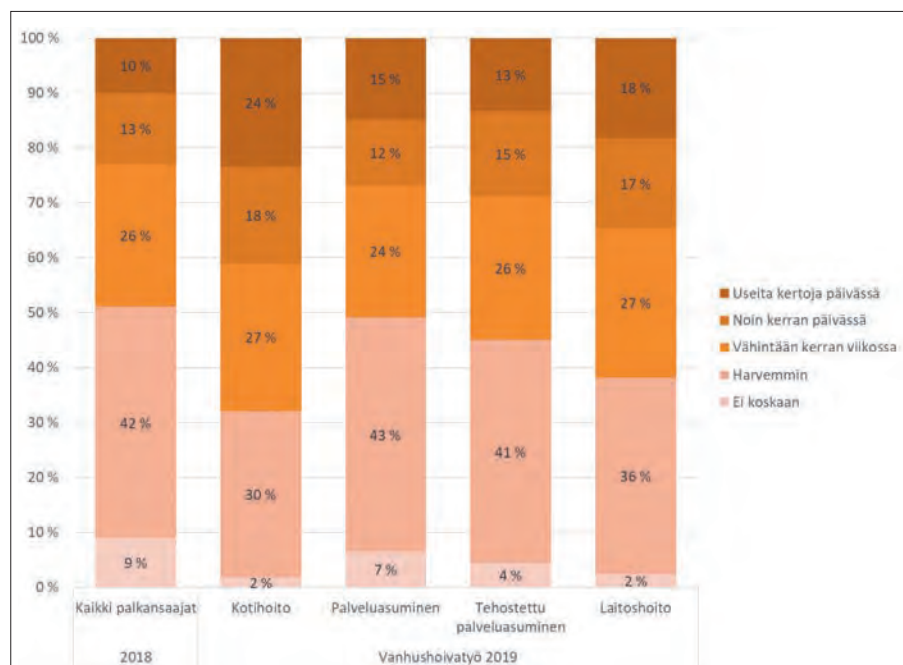
Arkisessa hoivatyössä teknisten laitteiden ja sovellusten tuoma helpotus omaan työhön, ja etenkin niihin liittyvät ongelmat, usein kuitenkin tunnistetaan. Teknologian hyväksyttävyyden kannalta olennaista on, että sen koetut hyödyt olisivat haittoja suuremmat.

Toimintahäiriöt nakertavat luottamusta

Luottamusta sähköisiin järjestelmiin ja sovelluksiin rapauttaa toimintahäiriöt, joita työntekijät joutuvat toistuvasti ratkomaan. Vuonna 2018 Tilastokeskuksen mukaan tietotekniikkaa työssään käyttävistä palkansaajista 23 prosenttia kertoi työn aloittamisen lykkääntyneen tai työn tekemisen keskeytyneen tietoteknisten ongelmien vuoksi vähintään kerran päivässä.

Vanhustyössä nämä kokemukset ovat kyselymme mukaan huomattavasti yleisempiä. Vastaaajistamme joka kolmas raportoi järjestelmien ja sovellusten toimimattomuuden lykkäneen tai viivästyttäneen työn tekemistä vähintään kerran päivässä – kotioidossa jopa 42 prosenttia.

Joutunut odottelemaan työn aloittamista tai keskeyttämään työn järjestelmien tai sovellusten hitauden tai toimintahäiriön vuoksi.





Järjestelmien ja sovellusten toimintahäiriöt vaikuttavat päivittäisten rutiinien ohella teknologian hyväksymiseen ja käyttöön jatkossa. Tutkimusten mukaan toimintahäiriöt ovat yksi syy siihen, miksi teknologian käyttöönottoa vastustetaan. Käytössä olevien teknologioiden toimivuus ja käytön sujuvuus antavat hyvän lähtökohdan uusien järjestelmien ja sovellusten käyttöönotolle.

Kotihoito eturintamassa

Vanhustyön digitalisaatio koskettaa erityisellä tavalla kotihoidon työntekijöitä. Kotihoidon työntekijät käyttävät työssään laajempaa kirjoa tietoteknisiä laitteita, sovelluksia ja apuvälineitä kuin muut vanhustyöntekijät. Osaltaan tätä selittää yksin tehtävä ja liikkuva työ, jonka organisoimiseksi on otettu käyttöön toiminnanohjausjärjestelmiä ja etähoivateknologioita. Lisäksi kotihoitotyöhön liittyy joukko asiakkaiden kotona käytettäviä laitteita, kuten turvaran-

nekkeet ja ateria-automaatit.

Toimintaympäristönä kotihoito on erityisen haastava teknologioiden toimivuuden näkökulmasta. Asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen vaatii joustavaa aikataulusta, johon sovellukset eivät aina taivu. Laitteiden toimivuus on puolestaan riippuvaista toisinaan epävakaisista mobiiliyhteyksistä. Lisäksi kotihoidon työntekijät kohtaavat tekniset ongelmat usein yksin.

Panostamalla tekniseen tukeen ja nykyisen teknologian toimintavarmuuteen luodaan pohjaa kotihoidon teknologisoitumiseksi jatkossa. Tätä tarvitaan, jos palvelut pyritään jatkossa tarjoamaan kotiin yhä monimutkaistuvien teknologisin järjestelyin.

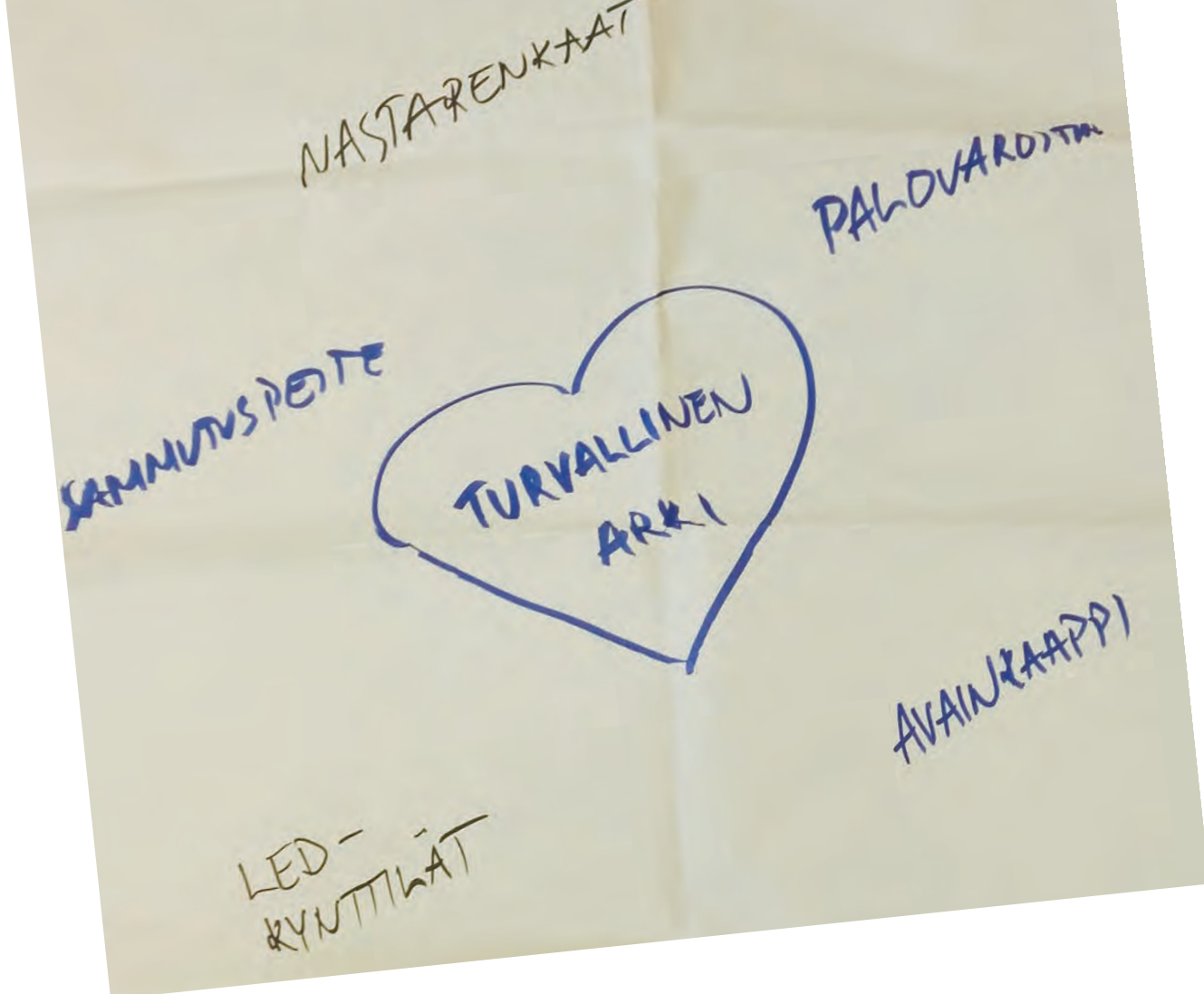
Luottamus rakentuu ajan kanssa

Luottamuksen rakentaminen teknologioihin alkaa ensikohtaamisessa. Keskeneräisten ja toimimattomien sovellusten käyt-

töönnotolla on kauaskantoiset vaikutukset. Epäluottamus uutta laitetta tai sovellusta kohtaan ei poistu hetkessä, vaikka teknisiä puutteita korjattaisiin ja käytettävyyttä parannettaisiin.

Kuten ihmissuhteissa luottamusta teknologioihin rakennetaan pitkällä aikavälillä, mutta se voidaan menettää nopeasti. Teknologioiden käyttöönotossa tulisikin panostaa tarvelähtöisyyteen, suunnitelmallisuuteen ja pitkäjänteisyyteen. Mutta uusiutuvatko laitteet ja sovellukset jo ennen, kun alamme niihin luottaa? ♥

Teksti: Sakari Taipale, apulaisprofessori,
Tomi Oinas, yliopistotutkija,
Joonas Karhinen, tohtorikoulutettava ja
Antti Hämäläinen, tohtorikoulutettava,
 Jyväskylän yliopisto sekä
Mia Tammelin, vanhempi tutkija,
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Lähihoitajat huolissaan asiakkaidensa turvallisuudesta

Lähi- ja perushoitajista yli 40 prosenttia on huolissaan asiakkaittensa turvallisuudesta viikoittain, päivittäin tai jopa jatkuvasti. Suurimmat huolenaiheet ovat asiakkaan kaatumiset, tapaturmat, liikkumis- ja toimintakyky.

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPerin jäsenille tehdystä kyselyssä tiedusteltiin kokemuksia ja huolia, jotka liittyvät hoidettavien asumisen turvallisuuteen sekä vastaajien työolosuhteisiin, jaksamiseen, turvallisuuskoulutukseen ja -osaamiseen. Kyselyn teki Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö (SPEK) yhteistyössä SuPerin kanssa.

– Huoli asiakkaan turvallisuudesta on selvästi suurempi kotihoidossa kuin muis-

sa hoivamuodoissa. Ainoana poikkeuksena on väkivallan uhka, josta ollaan useammin huolissaan muissa hoivamuodoissa kuin kotihoidossa. Kyselyn suurin löydös on ehkä se, että ero eri hoivamuotojen välillä on huomattavan suuri, erikoistutkija **Tarja Ojala** SPEK:stä kertoo.

Hoitajat nimeävät kotihoidossa riskejä huomattavasti useammin kuin muissa hoivamuodoissa. Hoitolaitoksissa turvallisuudesta huolehtiminen on organisaation vas-

tuulla. Kotihoidossa turvallisuus on usein asukkaan omalla vastuulla – vaikka samaan aikaan kotihoidossa on entistä huonokuntoisempia ja iäkkäämpiä ihmisiä. Työntekijät ovat huolissaan asiakkaista.

– Kotihoidon työntekijät ovat sitoutuneet hoivatyöhön ja asiakkaisiin. Asiakasturvallisuus otetaan vakavasti ja turvallisuuspuutteista ilmoitetaan organisaatiossa eteenpäin, mikäli niihin ei päästä muuten puuttumaan. Vain muutama kyselyyn vastannut kotihoi-



Kyselyn taustaa

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön (SPEK) yhteistyössä Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPerin kanssa tehdyn kyselyn tavoitteena on SuPerin jäsenkunnan työssään kokemien turvallisuusongelmien tunnistaminen ja kuvaaminen sekä jäsenistön tuki- ja koulutustarpeiden arviointi.

Kyselytutkimuksen aineisto kerättiin helmi-maaliskuussa 2019. Vastauksia saatiin 3430 (vastausprosentti 10,9). Kyselyyn vastanneista 95 prosenttia oli naisia. Vastaajien keski-ikä 46 vuotta.

Vastaajista yli neljä viidesosaa oli lähihoitajia. Lähes kaksi kolmasosaa työskenteli julkisella ja noin kolmasosa yksityisellä sektorilla. 57 prosenttia vastaajista työskenteli vanhustyössä.

don työntekijä koki, ettei asiakkaan turvallisuutta sivuava asia ”kuulu” tehtäviin, Ojala toteaa.

Huoli asiakkaiden turvallisuudesta on tavanomaisempaa julkisen sektorin palveluksessa kuin yksityisellä toimijalla. Eroa selittää ensisijaisesti hoivamuotojen eriytyminen. Huoli kotihoidon asiakkaan turvallisuudesta on suurempi kuin huoli muissa hoivamuodoissa ja kotihoito on tyypillisempää julkisen sektorin kuin yksityisen sektorin palveluna.

Väkivallan uhka korostuu

Kyselyn avoimissa vastauksissa korostui erityisesti fyysisen ja henkisen väkivallan uhka. Koettu uhka on selvästi suurempi laitoshoidossa kuin kotihoidossa. Yksikin osastolla oleva levoton tai aggressiivinen asukas voi aiheuttaa ahdistusta ja uhkan tunnetta useille henkilöille - niin asiakkaille kuin henkilökunnalle.

– Henkilökunnalla on usein käytössään turvatekniikkaa kuten hälytysnappeja ja -järjestelmiä, mutta kaikissa tapauksissa järjestelmä ei ole toimiva. Jos vartijan tulo paikalle kestää puoli tuntia, ei vaste ole riittävän nopea. Työturvallisuus ei myöskään

ole riittävällä tasolla, jos ainoa turvalaite on hoitajan oma matkapuhelin, Ojala pohtii.

SPEK suosittelee, että kaikilla olisi asennettuna puhelimeensa 112 sovellus, jolla saa helposti ja nopeasti yhteyden hätäkeskukseen. Sovelluksen hyöty on paras, kun puhelimen käyttäjä muistaa sallia myös puhelimen paikantamisen. Näin laite voidaan hätätilanteessa paikantaa ja apu saada nopeammin perille oikeaan osoitteeseen.

Turvatekniikan käyttöönottoon tulee aina kytkeä sitä vastaava koulutus. Erilaisia koulutuksia uhkaavan tilanteen hallintaan tai aggressiivisen asiakkaan kohtaamiseen on tarjolla, mutta koulutus ei tavoita kaikkia hoitajia, eikä koulutus yksin riitä.

– SuPer yhdessä SPEK:in ja Muistiliiton kanssa järjesti viime vuonna kuudella paikkakunnalla koulutusta erityisryhmien asumisen turvallisuudesta. Tällaista koulutusta meillä ei aiemmin ole ollut. Ensisijaisesti turvallisuuskoulutus on työnantajan vastuulla, toteaa SuPerin asiantuntija **Soili Nevala**.

Hoitajan jaksaminen ja tuki

Kyselyn mukaan noin puolet hoitajista kokee saavansa apua kuormittaviin tilanteisiin.

Kolmasosa on sitä mieltä, että tukea ei saa tai se ei ole riittävää.

– Henkilökunnan jaksamiseen panostamisessa on vielä paljon tehtävää. Työ vanhus- ja vammaispalveluissa sekä kotihoidossa on hyvin kuormittavaa. Riittävä henkilöstömäärä, hyvä johtaminen ja työntekijöiden huoliin tarttuminen luovat perustan henkilökunnan jaksamiselle, Nevala sanoo.

Asiakkaan ja henkilökunnan turvallisuus kulkevat käsi kädessä.

Turvallisuuden näkee kehittyneen myönteiseen suuntaan hieman yli puolet vastajista. Myönteinen kehitys perustuu toimintamallien kehittämiseen, mutta myös valvonnan lisääntymiseen. Asioihin ja epäkohtiin puututaan, niitä korjataan ja käsitellään asiallisesti. Riskeihin puututaan yhteistyössä, keskustellen ja asiakastarpeet huomioiden. Henkilökunnalle tarjotaan koulutusta oman osaamisensa kehittämiseksi.

Kun hoitajat kokevat tulevansa kuulluiksi ja huomaavat, että muutoksia oikeasti tapahtuu, lisää se omaa jaksamista. Oikea hoitajamitoitus ja hyvät esimiestaidot omalta osaltaan vaikuttavat myös myönteiseen kehitykseen. Työn kuormittavuutta vähentää asiakkaan tarpeet huomioiva hoivamuoto. Asiakas väärässä hoitopaikassa tuo turhia paineita ja stressiä kaikille osapuolille.

Vaikka huoli asiakkaasta on hoivahenkilöstön keskuudessa yleistä, ratkaisuja löytyy osaamisen, tekniikan, mitoituksen ja toimintatapojen kautta. Hoivahenkilöstön turvallisuusosaamista kehittämällä voidaan parantaa tilannetta.

– SuPer hyödyntää tutkimuksen tuloksia omissa koulutuksissaan. Lisäksi aineistoa tullaan käyttämään edunvalvonnassa hoitajien työhyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi, lupaa Nevala. ❤️

Teksti: Merja Lankinen

Artikkelia varten haastateltiin Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön erikoistutkija **Tarja Ojalaa** sekä Suomen lähi- ja perushoitajaliiton asiantuntija **Soili Nevalaa**.

Asiantuntijuus hyödynnetään tehokkaammin etävastaanotolla

Etävastaanotto voi olla yhden tai useamman ammattilaisen sekä asiakkaan välinen tapaaminen. Ikäihmisten kanssa toimiessa tulee huomioida tekniset haasteet.

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän (PHHYKY) alueella on ollut käytössä yli vuoden ajan VideoVisit-etävastaanottoja. Etävastaanottopalveluja on käytetty suurimmalta osin ammattilaisen väliseen yhteydenpitoon ja konsultointiin asiakas- ja potilasasioiden hoidossa. Etävastaanoton avulla ammattilaiset voivat keskustella suojatussa yhteydessä asiakas- ja potilasasioista, ilman sitä pelkoa, että tiedot vuotavat ulkopuolisille.

Suojattujen etävastaanottojen avulla on otettu asiakkaita mukaan myös niin, että asiakas on saapunut yhden ammattilaisen vastaanotolle ja muut hänen hoitoonsa osallistuvat ammattilaiset eri puolilta Päijät-Hämettä ovat ottaneet tapaamiseen osaa omasta työhuoneestaan, etävastaanoton avulla. Näin on saatu vähennettyä matkustami-

seen kuluva aikaa ja useampi asiantuntija on voinut samalla tapaamisella osallistua asiakkaan tapaamiseen.

Marraskuussa 2019 psykiatrialla lähdettiin yhdessä yksikössä kokeilemaan myös sitä, että he ottavat asiakkaat mukaan etävastaanottoihin asiakkaiden omien laitteiden kautta. Tässä hyödynnetään sähköistä asiointia, jotta asiakas saadaan tunnistettua turvallisesti.

Etävastaanotto on helppo käyttää, niin ammattilaisen kuin asiakkaankin kannalta. Etävastaanottoihin ammattilaiset saavat tukea PHHYKY:n tietohallinnosta, asiakasjärjestelmistä sekä VideoVisit-tukipalvelun kautta.

Vuoden 2019 aikana VideoVisit-tukipalvelu teki yli 300 etävastaanottotunnusta ammattilaisille. Ammattilaiset saivat sähköpos-

tissa ohjeet palvelun käyttämiseen. Suurin osa ammattilaisista osasi käyttää etävastaanottoa, kun oli perehtynyt ohjeisiin. Etävastaanottoja on hyödynnetty vuoden 2019 aikana esimerkiksi lapsiperhepalveluissa sekä psykiatrialla.

Tekniset vaatimukset

Etävastaanottoa ei ole testattu vielä ikäihmisten palveluissa. Jotta ikäihmiset pystyisivät käyttämään etävastaanottoa, vaatii se sen, että asiakkaalla on sähköpostiosoite ja verkkopankkitunnukset. Myös lupa sähköiseen asiointiin on oltava. Asiakkailla olisi



Muita etävastaanottotapoja

Palvelut sähköistyvät ja erilaisten sähköisten välineiden käyttö kommunikointiin lisääntyy. Jotta palvelut olisivat saavutettavia ikäihmisille, pitää heille tarjota erilaisia vaihtoehtoja sekä tukea uusien palvelujen ja laitteiden käyttöön.

Etävastaanottoja on monenlaisia. Etävastaanotolla tarkoitetaan sitä, että potilas tavoittaa lääkärin silloinkin, kun tapaaminen fyysisesti samassa paikassa ei ole mahdollista. Lääkärin puhelinvastaanotot ovat myös etävastaanottoja ja moni kokee ne riittävänä palveluna.

Videopuhelut ja -vastaanotot, verkkopalvelut sekä erilaiset chat- ja keskustelusovellukset ovat myös etävastaanottoja. Videovastaanotolla tai chatissä nettilääkäri tai muu asiantuntija voi hoitaa monipuolisesti terveysasioita, jotka eivät vaadi fyysisiä tutkimuksia. Nettilääkärit ja erilaisten sovellusten kautta toimivat palvelut voivat olla käytössä 24/7.

Etäpalvelut mahdollistavat myös esimerkiksi, että kotisairaanhoido voisi tuoda lääkärinvastaanoton asiakkaan kotiin tabletin kuvan ja äänen avulla.

hyvä olla myös oma tietokone, jonka kautta he osallistuvat etävastaanottoihin. Tietokoneissa pitäisi olla kamera ja kaiutin. Etävastaanottoihin voi tuki osallistua myös älypuhelimien kautta. Ikäihmiset tulevat tarvitsemaan selkeät ohjeet etävastaanottoihin osallistumiseen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset arvioivat jokaisen asiakkaan kohdalla se, sopiiko etävastaanotto ikäihmiselle. Asiakkaan kanssa käydään yhdessä läpi palvelun käyttämiseen vaadittavat asiat ja tämän jälkeen asiakas päättää itse haluaako asioida etävastaanoton kautta ammattilaisten kanssa. Etävastaanoton käyttöönoton minen kotihoidossa tai muissa ikäihmisen palveluissa on vain ajan kysymys. Rohkaisemme ammattilaisia sen kokeiluun ennakkoluulottomasti. ♥

Teksti: Eija Kakko,

Senior Specialist, VideoVisit Oy ja

Tarja Vähämärtti,

TtM, projektipäällikkö, 2M-it Oy





Hyvä hoito pohjautuu hyvään perehdytykseen

Perehdytystä ja henkilöstön kouluttamista tulee kehittää jatkuvasti. Hoitohenkilökunnan sähköinen perehdytysjärjestelmä varmistaa kaikille samantasoisen alkuperehdytyksen.

Jyväskylän ikääntyneiden palveluissa haluttiin vahvistaa asiantuntijaosaamista. Keskeisenä nähtiin henkilöstön osaamisen kehittäminen sekä hoitotyön kliinisten asiantuntijoiden sijoittumisen vanhuspalvelujen toimintayksiköihin.

Suomessa aiemmin kliinisen hoitotyön asiantuntijat ovat työskennelleet erikoissairaanhoidossa. Jyväskylässä haluttiin kokeilla samaa ikääntyneiden palveluissa.

– Ikääntyneiden hoitotyössä tarvitaan myös asiantuntijoita, jolloin yhtenäiset ja näyttöön perustuvat käytännöt ovat organisaatiossa osa päivittäistä työtä. Tämä on edellytys hoidon laadun ja potilasturvallisuuden toteutumiselle, kuvailee Jyväskylän vanhuspalvelujen palvelujohtaja **Maarit Raappana**.

Hyvä perehdytys turvaa osaamista

Jyväskylässä viime syksynä käyttöön otettu sähköinen perehdytysjärjestelmä hyödyttää

niin uusia työntekijöitä kuin jo työsuhteessa olevia kertauksena. Järjestelmästä saa perustiedot, mutta toki käytännön perehdytys hoitotyöhön kentällä on tärkeintä.

Perehdytysjärjestelmä sisältää ikääntyneiden palveluiden yleistä perehdytystä, joka soveltuu kaikkiin toimintayksiköihin, kuten asiakas- ja potilasturvallisuuteen sekä lääkehoitoon ja hygieniaan liittyviä ohjeistuksia. Järjestelmä ohjaa työntekijät helposti verkkokursseihin ja tarvittaviin asiakirjoihin. Tällä hetkellä työn alla on tarkemman perehdytysmateriaalin laatiminen kotihoidon ja palveluasumiseen.

Tavoitteena on, että kaikki työntekijät saisivat samantasoisen alkuperehdytyksen. Hyvin perehdytetty työntekijä pystyy käyttämään osaamistaan laajasti asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseen.

– Järjestelmästä saatu palaute on ollut pääosin hyvää. Kehittämisideoiden kautta järjestelmää on muokattu yhä toimivam-

maksi, kertoo kliinisen hoitotyön asiantuntija **Laura Saltiola-Särkkä**. Hän on ollut kehittämässä sähköistä perehdytysjärjestelmää.

Asiantuntijuus on yhteistyötä

Yhteistyö maakunnan ikääntyneiden palvelujen, perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon toimijoiden kanssa on kehittämisen kulmakivi. Osaamisen laatu on sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöiden yhteinen asia.

– Tuleva uusi sairaala Nova tuo uudenlaisia toimintamalleja, jotka vaativat meiltä osaamisen vahvistamista, jotta hoitajat pystyvät vastaamaan Novasta kotiutuvien asiakkaiden hoidollisiin tarpeisiin, korostaa Saltiola-Särkkä. ❤️

Teksti: Laura Saltiola-Särkkä,

kliinisen hoitotyön asiantuntija ja

Sanna Siniluhta, koordinaattori,

vanhuspalvelut, Jyväskylän kaupunki

Tietoa ja tukea kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen

Terveyskylä.fi -sivuston Kuntoutumistaloon on koottu kaikkien saataville monipuolinen kotona kuntoutumisen kokonaisuus. Materiaalia voivat hyödyntää ikäihmiset ja heidän läheisensä sekä ammattilaiset. Tavoitteena on lisätä innostusta kuntoutumiseen ja välittää tietoa hyvistä toimintatavoista.

Pääkaupunkiseudun ikääntyneiden palvelujen kehittämisverkosto GeroMetron tuottamissa oppaissa tiivistyy suuren asiantuntijajoukon tieto ja kokemus. Yhteiskehittämällä tuotettua tietoa dokumentoidaan, kootaan yhteen ja mallinnetaan ja tulokset viedään Terveyskylä.fi:n Kuntoutumistalon sivustolle.

Tarkoitus on tuottaa monipuolinen kotona kuntoutumisen kokonaisuus. Julkaisutuina on jo lukuisia oppaita mm. kotikuntoutuksesta, etäkuntoutuksesta, kotiutumisen ja kuntoutumismotivaatiosta. Tulossa on vielä kuntoutuksen erityistilanteista ja äkillisistä tilanteista kertovat oppaat. Asiakkailla ja läheisillä tarkoitettu kotona kuntoutumisen kokonaisuus täydentyy valmiiksi kevään aikana.

Laaja valikoima oppaita

Kotikuntoutusoppaassa kerrotaan kotikuntoutuksen mahdollisuuksista auttaa tilanteissa, joissa henkilön arjessa selviytymiseen on vaikuttanut sairaus tai äkillinen tapahtuma.

Etäkuntoutusoppaassa tuodaan esille mahdollisuuksia antaa neuvontaa, ohjausta ja harjoitteita teknologian ja etäyhteyksien avulla.

Onnistuneesti kotiin -opas painottaa siitä, miten tärkeää on kiinnittää huomiota kotiutumiseen silloin, kun ihminen siirtyy sairaalasta kotiin kuntoutumaan. Läheiset

kuntoutumiseni tukena -oppaassa kerrotaan läheisten merkityksestä kuntoutumisprosessissa ja myös heidän tuen tarpeestaan.

Kuntoutuksen vaiheet -oppaassa kiinnitetään huomiota kaikkiin kuntoutuksen vaiheisiin ja muistutetaan myös seurannan merkityksestä tavoiteltaessa pysyviä tuloksia kuntoutumisessa.

Pikaopas hyvinvointiin antaa vinkkejä siitä, miten jokainen meistä voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Motivaatio-oppaassa paneudutaan erityisesti siihen, miten ja mistä löytyisi intoa kuntoutua.

Kotona kuntoutumisen kokonaisuuden tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä kotona kuntoutumisesta ja siihen liittyvis-



tä asioista. Kokonaisuus tuo kaikkien ulottuville suuren asiantuntijajoukon tietämyksen ja kokemuksen helposti saavutettavassa muodossa.

Valtakunnallinen Terveyskylä.fi on alustana hyvin tunnettu ja paljon käytetty, jolloin tieto leviää suuren joukon käyttöön. Kuntoutumistalo toimii näin myös kansallisesti yhteisten hyvien toimintatapojen forumina. ♥

Teksti: Tiina Autio, Meri Pekkanen ja Tiina Soukiala,

GeroMetro-verkosto, Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus



GeroMetro

on pääkaupunkiseudun kuntien (Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Kerava ja Kirkkonummi) yhteinen ikääntyneiden palveluiden kehittämisverkosto. Sen kehittämiskaudet ovat kaksivuotisia ja meneillään olevalla kehittämiskaudella 2018–2020 työskentelyn kohteena ovat kotona kuntoutuminen, päivystykselliset tilanteet sekä ikäihmisten yksinäisyyden ja turvattomuuden kysymykset.

GeroMetrossa kehittäminen perustuu yhteiseen oppimiseen ja jakamiseen. Mukana olevilla kunnilla on omat kehittämistehtävänsä, joita ne edistävät kehittämiskauden aikana. Kehittäjät kokoontuvat säännöllisesti erilaisille yhteiskehittämisen alustoille, kuten työpajoihin ja seminaareihin, joissa yhteinen oppiminen ja yhteisen kehittämisprosessin eteenpäin vieminen mahdollistuvat.

Optikko osana moniammatillista työryhmää

Optikon rooli ikäihmisen hoidossa on tällä hetkellä pieni. Optikon osaamisesta olisi suuri hyöty moniammatillisessa työryhmässä, sillä heikkenevällä näkökyvyllä voi olla vaikutuksia henkilön vuorovaikutukseen, mielialaan, liikkumiseen ja jopa ruokahaluun.

Opinnäytetyö 'Näin ikäihminen näkee' pyrkii vastaamaan moniammatillisuuden kehittämiseen tuomalla esiin optikon ammattiosaamista. Optikon rooli ikäihmisen hoidossa on tällä hetkellä pieni, vaikka osaamisesta olisi paljon hyötyä moniammatillisessa työryhmässä.

Avun pyytäminen optikolta moniammatillisen tiimin jäsenenä tulisi olla helppoa, mutta tieto optikon osaamisesta on usein vaillinaista ja näin ollen on vaikea tiedostaa, missä tilanteissa optikko voi auttaa.

Optikkoa voi konsultoida aina, kun herää huoli siitä, että asiakkaan näkö ei ole kunnossa. Joskus voi olla vaikea yhdistää jonkun asiakkaan toiminnassa ilmenevän muutoksen liittyvän näkökykyyn. Tällaisia muutoksia saattaa olla lisääntynyt varovaisuus, lukemisen lopettaminen ja ärtynisyys.

Näön ollessa puutteellinen voi henkilön olla vaikea tunnistaa tuttuja kasvoja tai tulkita eri ilmeitä. Vuorovaikutus voi vaikeutua niin paljon, että sitä voidaan alkaa vältellä. Kanssakäymisten välttelyn myötä henkilö voi eristäytyä muista, mikä vaikuttaa negatiivisesti myös mielialaan. Samat oireet voivat liittyä moneen muuhunkin asiaan, mutta näkemiseen liittyvät ongelmat on syytä poissulkea ongelmien ilmaantumisen alkumetreillä.

Ikääntyminen altistaa monille näkemisen ongelmille

Kun ihmiskeho ikääntyy, myös silmässä tapahtuu paljon muutoksia. Usein ensimmäinen muutos on lähinäön heikentyminen, kun silmä ei enää mukaudukaan eri työskentelyetäisyyksille entiseen tapaan.

Silmän valoa taittava linssi eli mykiö jäykistyy hiljalleen, ja noin 45–50 ikävuoden paikkeilla mukautuminen ei enää onnistu samalla tavalla. Tätä kutsutaan presbyopiaksi eli ikänäöksi. Tässä vaiheessa lähityössä tarvitaan lähilasit. Iän myötä pupilliaukko ei laajene niin paljon kuin nuorena, jolloin valoa pääsee silmään vähemmän kuin ennen. Hyvän valaistuksen tarkeys korostuu.

Kaihi johtuu mykiön ikääntymiseen liittyvistä muutoksista. Nuoren henkilön mykiö on kirkas ja läpinäkyvä, kun taas kaihin seurauksena mykiö on samea ja kellertävä. Kaihi on hyvin yleinen silmäsairaus. Yli 70 prosentilla 85-vuotiaista löytyy kaihimuutoksia.

Kaihi etenee normaalisti hitaasti ja alussa oireet ovatkin lieviä. Alkuvaiheessa hämärässä näkeminen vaikeutuu ja häikäistyminen erityisesti pimeällä lisääntyy. Mykiö on samentunut, jolloin kontrastinäkö heikkenee. Kontrastinäköllä tarkoitetaan henkilön kykyä erottaa valaistuseroja toisistaan, eli ikäihmisen voi olla vaikea esimerkiksi erottaa vaalea esine vaaleasta taustasta.



Kaihileikkauksen jälkeen näkökyky palautuu ennalleen.

Glaukooma on silmäsairaus, joka edetessään aiheuttaa vaurioita näköhermonpäähän. Suurimpia riskitekijöitä glaukoomalle ovat korkea ikä, kohonnut silmänpaine, suuri likitaitteisuus sekä diabetes. Vaikka arkikielessä glaukoomasta käytetään nimitystä silmänpainetauti, vain noin puolella glaukoomaa sairastavista on silmänpaine normaaliarvojen yläpuolella. Pitkälle edennyt ja hoitamaton glaukooma aiheuttaa näkökenttäpuutoksia, mitkä henkilö havaitsee sumeina ja harminaisina alueina.



Vanhuuden ikärappeuma on ikääntyneiden yleisin näkövammaisuuden aiheuttaja. Ikärappeumassa silmän tarkan näkemisen alue vaurioituu, mikä aiheuttaa näköhäiriöitä. Näköhäiriöt ilmenevät kohdassa, johon katse kohdistetaan. Näkökentän laita-alueilla näkö säilyy ennallaan. Tyypillisiä oireita ovat suorien viivojen vääristyminen, kohteen sumeus ja tumma läiskä näkökentässä.

Näön heikentyessä henkilö voi muuttua kömpelöksi ja tulla siksi äärimmäisen varovaiseksi liikkueessaan. Monet harrastukset ja aktiviteetit vaativat kohtuullista näkökykyä,

kuten lukeminen, käsityöt ja monet pelit. Ruokahalu voi laskea, jos ruoka näyttää harmaalta tai sitä on vaikea erottaa lautaselta.

Näkökykyä pystytään tukemaan monin eri keinoin, kunhan näkemisen ongelmat saadaan selville. Optikko tekee myös arvion siitä, onko henkilöllä tarve käydä silmälää-

kärin vastaanotolla. Optikon konsultointia kotihoidossa tulisivin hyödyntää nykyistä enemmän. ❤️

**Teksti: Merita Lehto,
Janika Ohlsbom ja
Henna Laitinen**



Hyvissä handuissa himassa -hanke

Metropolian Hyvissä handuissa himassa -hanke pyrkii osaltaan vastaamaan kotihoidon kasvavaan työvoimatarpeeseen. Hankkeen tavoite on lisätä kiinnostusta kotihoidosta työpaikkana ja vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden moniammatillista työelämäosaamista, yhteistyötä ja verkostoissa toimimista.

Hanke on toiminut työelämän yhteistyökumppanina optometrian tutkinto-ohjelman opinnäytetyöllemme 'Näin ikäihminen näkee', jonka sisältöön tämä artikkeli pohjautuu.

Opinnäytetyöksemme teimme kahdeksan videota, joista kuusi havainnollistaa ikäihmisen näköhavaintoa arjessa ja kaksi esittelee optikon työtä ja roolia moniammatillisessa tiimissä. Videot on suunniteltu oppimateriaaliksi ja apuvälineeksi ikääntyvien kanssa työskenteleville ja hoitoalan opiskelijoille.

Videoiden julkaisualusta on Hyvissä handuissa himassa -hankkeen verkkosivu, missä materiaali on helposti saatavilla. Videot ja niiden pohjana toimiva kirjallinen teoriaosuus julkaistaan myöhemmin keväällä.



Ehkäistään ikääntyneiden **tapa**

Tapaturma on odottamaton tapahtuma, jonka yhteydessä ihminen menehtyy tai loukkaantuu. Väestön ikääntyessä tapaturmat saattavat lisääntyä ilman aktiivisia ennaltaehkäiseviä toimia. Ikääntyneiden tapaturmien ehkäisy alkaa vaaratekijöiden tunnistamisesta. Mitä paremmin erilaiset vaaratekijät tunnistetaan, sitä tehokkaammin niitä pystytään ehkäisemään.

Tapaturmat ovat suomalaisten neljänneksi yleisin kuolinsyy. Tapaturmiin kuolee Suomessa noin 2 400 henkilöä vuodessa. Lähes puolet tapaturmaisista kuolemista on ikääntyneiden kaatumistapaturmia. Muut tyypillisimmät yli 65-vuotiaiden tapaturmaiset kuolemansyyt ovat myrkytykset, liikenneonnettomuudet ja hukkumiset. Kuolemien lisäksi tapaturmista aiheutuu runsaasti hoitoa vaativia vammoja.

Myrkytyksiä aiheuttavat lääkkeet ja alkoholi

Ikääntyneiden haavoittuvuus myrkytyksille on seurausta ikääntymismuutoksista, kuten alentuneesta munuaisfunktioista, vähentyneestä lihasmassasta ja elimistön suhteellisesti vesimäärästä. Suomessa kuoli vuonna

2018 yhteensä 100 yli 65-vuotiaasta henkilöä myrkytykseen.

Lääkemyrkytysten ehkäisemiseksi terveydenhuollon henkilöstön lääkeosaamiseen ja siten turvallisen lääkehoidon toteuttamiseen tulee kiinnittää huomiota. Fimean ylläpitämä Lääke75+ tietokanta on työväline, joka auttaa valitsemaan ikääntyneille turvallisia lääkkeitä, ja siten pyrkii ehkäisemään myrkytyksiin johtavia lääkitystilanteita.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt. Lääkkeiden ja alkoholin käytön yhteisvaikutuksiin liittyy myrkytysvaara. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ikääntyneiden päihdeongelmat tunnistetaan ja niihin päästään puuttumaan, sitä pienempi on vakavien haittojen riski. Päih-

delinkki.fi-sivustolta löytyy ikääntyneille suunnattu Selvästi hyvä ikä -opas, joka sisältää riskikartoituksen.

Ikääntyvä liikenteessä

Ikääntyneille sattuu ajokilometrien vähentyessä nuorempia ikäryhmiä vähemmän auto-onnettomuuksia, mutta he kuolevat onnettomuuksissa nuorempia useammin ikään liittyvän haavoittuvuutensa vuoksi. Sairaudet kuten sydän- ja verisuonisairaudet ja diabetes, näön ja kuulon heikkeneminen sekä lääkitys voivat lisätä onnettomuusriskiä. Muistisairautta sairastavilla henkilöillä on suurentunut riski joutua liikenneonnettomuuteen. Traficom on ohjeistanut terveydenhuollon ammattilaisia ajoterveysten arviointiin. Ikääntyneitä tulisi tukea



Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2013 Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelman vuosille 2014–2020. Tavoiteohjelma sisältää 92 toimenpidettä erityyppisten tapaturmien ehkäisemiseksi. Tänä vuonna tavoiteohjelma päivitetään.

Turvallisuuskulttuurin vahvistuminen ikääntyvässä yhteiskunnassa edellyttää laajaa poikkihallinnollista yhteistyötä. Uuden ohjelmakauden valmistelutyötä tehdään monialaisessa laajassa yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella. Päivitetty tavoiteohjelma julkaistaan vuoden 2020 lopulla.

- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014–2020. STM julkaisuja 2013:16. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3431-3>
- Råback M, Korpilahti U, Lillsunde P (toim.). Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014–2020: Turvallisuutta kaikille kotona, vapaa-ajalla ja liikunnassa. STM julkaisuja 2017:46. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3898-4>

turmia yhdessä

tarvittaessa myös autoilusta luopumiseen.

Ikääntyneitä pyöräilijöitä kuoli vuonna 2018 yhteensä 16 ja jalankulkijoita yhteensä 11 henkilöä. Ikäystävällinen ympäristö huomioi ikääntyneiden tarpeet, kuten kevyen liikenteen turvallisuuden valaistuksella sekä riittävän tilavat odotusalueet ja keskisaarekkeet suojateillä apuvälineiden kanssa kulkeville jalankulkijoille. Liikenneturvan verkkosivustolla on muun muassa ikääntyneille suunnattu turvallisen kävelyn tarkistuslista.

Hukkumisen ehkäisykeinoista ei ole riittävästi tietoa

Suomessa kuoli vuonna 2018 yhteensä 96 yli 65-vuotiaasta henkilöä hukkuen. Ikääntyessä toimintakyvyn heiketessä myös vesillä liikkumisen edellytykset muuttuvat. Talvisin voimaa, tasapainoa ja ketteryyttä vahvistavien harjoitteiden tekeminen on tärkeää, että kesällä siirtyminen soutuveeneeseen onnistuu edelleen vaivatta. Pelastusliivien käyttämättömyys lisää hukkumiskärsiä. Alkoholin ja lääkkeiden käyttö heikentää vedessä, vesillä ja jäällä liikkumisen turvallisuutta.

Tutkimusta ikääntyneille suunnatuista hukkumisen ehkäisystrategioista ei ole riittävästi. Viisaasti Vesillä –verkkosivustolla on ohjeita muun muassa jäihin pudonneen kylmettyneen henkilön auttamiseksi.

Omaiset ja läheiset turvallisuuden edistäjinä

Omaisten ja läheisten rooli ikääntyneiden turvallisuuden edistäjinä on merkittävä. Tutkimuksista tiedetään, että omaiset ja läheiset saattavat esimerkiksi rajoittaa kotona asuvan ikääntyneen henkilön liikumista ja näin tehden tahattomasti lisätä ikääntyneiden kaatumisvaaraa. Omaiset tarvitsevat lisää tietoa ja heidät tulisi ottaa mukaan ammatillisille suunnattuihin turvallisuutta käsitteleviin koulutuksiin. Omaishoitosopimuksen tehneille omaisille suunnattuun valmennukseen, ohjaukseen ja koulutukseen voidaan lisätä turvallisuustaitoja vahvistavia sisältöjä. Omaiset ja läheiset varmistavat ikääntyneiden turvallisuutta myös laitoshoidossa esimerkiksi osallistamalla omaavalonnan kehittämiseen ja vaaratilanteista ilmoittamiseen.

Laaja-alainen yhteistyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yhteistyö ikääntyneiden ja heidän omaistensa kanssa ei useinkaan riitä ehkäisemään ikääntyneiden tapaturmia. Tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä eri tahojen, kuten apteekin, pelastuslaitoksen, poliisin, seurakunnan ja järjestöjen kesken. Yhteistyö ja tiedonvälitys paikallisten toimijoiden välillä – esimerkiksi Huoli-ilmoitusten tekemisen kautta – varmistavat ikääntyneen turvallista kotona asumista sekä turvallista liikkumista kodin ulkopuolella. ♥

Teksti: Riitta Koivula,
YTT, sh, kehittämisspäälikkö,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy koskettaa meitä kaikkia

Iäkkäiden kaatumisvammat ovat yleisiä. Toisaalta niiden ehkäisykeinoista tiedetään jo paljon, mutta valitettavasti ne eivät ole kovinkaan systemaattisesti käytössä. Lisäksi alueelliset erot ovat suuria.

Sosiaali- ja terveydenhuollossa on kaatumisten ehkäisyn paras asiantuntemus ja tarjolla työkaluja kaatumisvaaran arviointiin, toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Haasteena on käytäntöjen repaleisuus: yksi tekee yhdellä tavalla, toinen toisella, kolmas ei lainkaan. Hankkeessa kannustetaan alueellisten toimintakäytäntöjen luomiseen. Ammattilaisille on tarjolla valtakunnallinen kaatumis-

ten ehkäisyn verkosto. Lisäksi kaatumisten ehkäisy -verkkokoulutus mahdollistaa sote-ammattilaisten perehtymisen aiheeseen oman aikataulunsa mukaan.

Terveydenhuollossa ollaan usein myöhässä: kaatumisia ja vammoja on ehtinyt jo tulla. Aiempi kaatuminen ennakoii hyvin vahvasti seuraavaa. Tässä kohdin on viimeistään käytävä ongelmaan käsiksi.

Voisimmeko kuitenkin toimia jo aiemmin? Järjestötoimijat ja muut kolmannen sektorin toimijat, kuten seurakunta ja kansalaisopisto, kohtaavat laajasti ikäihmisiä toiminnassaan. Suurin osa heistä asuu kotona ja on vielä varsin toimintakykyisiä. Tässä vaiheessa saatu tieto kaatumisten ehkäi-

syn keskeisistä tekijöistä ja keinoista vaikuttaa niihin on tärkeää – todellista ennaltaehkäisyä.

Iäkkään henkilön on hyödyllistä tiedostaa oma kaatumisvaaransa, oli se sitten suuri tai pieni. Palaute oman kaatumisvaaran vähäisyydestä rauhoittaa ja kertoo, että asiat ovat hyvin. Kohonnut kaatumisriski taas voi saada toimimaan, kuten lisäämään liikuntaa, käyttämään liukuusteita tai kiinnittämään huomiota kotiympäristön turvallisuuteen.

Kaatumisseula.fi -verkkosivustolle on koottu tietoa kaatumisten ehkäisystä kohderyhmälähtöisesti. Omat sivut löytyvät niin ammattilaisille, järjestötoimijoille kuin ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Tiedon lisäksi tarjolla on maksutonta materiaalia ja vinkkejä niiden käyttöön. ♥

Teksti: Saija Karinkanta, erikoistutkija ja
Tanja Kulmala, suunnittelija,
UKK-instituutti



Tietoa, koulutusta

- UKK-instituutin koordinoimassa iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hankkeessa vietään kaatumisten ehkäisyn vaikuttavia toimintatapoja, tietoa ja työkaluja maakuntiin. Pohjana ovat Kaatumisseula®- ja IKINÄ-toimintamallit.
- VTKL:n Senioritoiminnan lisäkoulutusillassa ti 22.9. tutustut Kaatumisseula®-materiaaleihin ja saat uusia taitoja vapaaehtoistyöhösi. Tervetuloa ystävätoiminnassa ja ulkoilukaverina toimivat sekä saattaja-apua tarjoavat vapaaehtoiset!



Kuluvan vuoden merkittävät lakimuutokset

Vuoden 2020 aikana on valmistelussa ja eduskunnan käsittelyssä useita ikäihmisen kannalta merkittäviä lakiuudistuksia kuten asiakasmaksulaki ja vanhuspalvelulaki.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulain keskeisimpiä uudistuksia valmisteilla olevassa lakiehdotuksessa ikäihmisen kannalta olisivat maksuttomat hoitajavastaanotot perusterveydenhuollossa ja maksukaton laajennus suun terveydenhuoltoon, tilapäiseen kotisairaanhoidoon ja kotisairaalahoidoon.

Esitysluonnoksen tavoitteena on parantaa asiakkaiden välistä tasa-arvoa pitkäaikaisista asumispalveluista perittävien asiakasmaksujen suhteen eri puolilla maata. Ehdotetulla lailla pyritään myös varmistamaan, että kyseisten palvelujen asiakasmaksut eivät nousisi kohtuuttoman suuriksi asiakkaan tuloihin nähden.

Esityksen on tarkoitus mennä eduskunnan käsittelyyn toukokuussa.

Henkilömitoitus vanhuspalvelulakiin

Hallitus esittää, että henkilömitoituksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa säädetäisiin jatkossa laissa.

Helmikuussa eduskunnalle on annettu hallituksen esitys laiksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvetaista annetun lain muuttamisesta. Esityksessä ehdotetaan säädettäväksi nykyisen laatusuosituksen sijaan sitovasta henkilöstön vähimmäismitoituksesta iäkkäiden henkilöiden pitkäaikaisessa tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Mitoitus olisi 0,7 ammattihenkilöä asiakasta kohti.

Lisäksi esityksessä ehdotetaan, että iäkkään henkilön palvelutarpeen, toimintakyvyn ja hoitoisuuden selvittämisessä ja arvioinnissa olisi käytettävä yhtenäisenä kansallisen arviointi- ja seurantajärjestelmän RAI-arviointijärjestelmää.

Esitetään, että laki tulisi voimaan 1.8.2020, mutta siirtymäajalla, jolla on tarkoitus antaa kunnille, kuntayhtymille ja palveluntuottajille mahdollisuus varautua henkilöstötarpeen kasvuun.

Vanhuspalvelulain uudistamisen toisessa osassa olisi tarkoitus selvittää keinot koti- ja hoivahoidon riittävyyden turvaamiseksi. Iäkkäiden

henkilöiden palvelujen parantaminen on osa hallituksen ikäohjelmaa.

Muita valmisteilla olevia muutoksia

Hallituksen esitys laiksi vanhusasiavaltuutetusta eli vanhusasiavaltuutetun viran perustaminen olisi tarkoitus saada eduskunnan käsittelyyn syyskuussa. Vanhusasiavaltuutettu muun muassa edistäisi vanhusten asioita, välittäisi tietoa ja vaikuttaisi yhteiskunnalliseen päätöksentekoon aloitteilla, neuvoilla ja ohjeilla.

STM:n Elämän loppuvaiheen hoito-työryhmän tavoitteena on selvittää loppuvaiheen hyvää hoitoa, itsemääräämisoikeutta sekä saattohoitoa ja eutanasiaa koskevia sääntelytarpeita ja tarvittaessa antaa selvitystyön pohjalta eduskunnalle ehdotukset lainsäädännön muutoksista. ❤️

Teksti: Marjut Vuorela ja Merja Lankinen

Myyrmäen vanhustenkeskuksessa tekniikka taipuu asukkaiden iloksi ja avuksi

Myyrmäen vanhustenkeskuksessa on käynyt vilinä, kun kaikki ulkomaita myöten haluavat tulla tutustumaan uuteen keskuksen, jossa teknologiaa on otettu käyttöön uudella tavalla ja asukkaita hyödyntäen.

Kuva: Ilkka Vuorinen



Tuula Katajainen tekee mielellään harjoitteet. Pingviinipeli vaikuttaa olevan suosikki.

Vantaa on nopeimmin vanheneva kunta pääkaupunkiseudulla. Uusia tiloja tarvitaan koko ajan lisää. Viime syksynä avautui Myyrmäen vanhustenkeskus uusine teknisine ratkaisuihin ja seuraavaa kohdetta suunnitellaan Tikkurilaan.

– Myyrmäen vanhustenkeskuksen hankesuunnitelma allekirjoitettiin jo vuonna 2015 ja rakentaminen alkoi 2017. Taustalla oli kattava selvitystyö. Talo oli muuttovalmis syksyllä 2019. Prosessin pituudesta johtuen ihan uusinta uutta tekniikkaa ei ole käytössä, kertoo **Paula Loukonen**, Vantaan kaupunki, erityisasuminen, rakennushankkeet ja tilat, projektipäällikkö.

Myyrmäen vanhustenkeskus on Suomen suurin ARA-rahoitteinen tila, jossa on 199 asuntoa. Osan tehostetun asumisen huoneistoista huoneista voi yhdistää välivallalla, mikä mahdollistaa pariskunnille vierailun toistensa luona. Myyrmäen vanhustenkeskuksessa tuotetaan kaupungin omana toimintana tehostettua palveluasumista, palveluasumista, lyhytaikaista tehostettua palveluasumista sekä kuntoutusta.

– Asiakkaan ei tarvitse muuttaa palvelutarpeen muuttuessa, vaan palvelut pystytään tuottamaan asiakkaan kotiin. Henkilökunta liikkuu asiakkaiden tarpeiden mukaan. Ikääntyneen ihmisen ei tarvitse muuttaa palvelutarpeen kasvaessa omasta kodistaan ensin palvelutaloon ja myöhemmin tehostettuun palveluasumisen yksikköön, vaan ikääntynyt saa asua koko loppuelämänsä samassa kodissa, sanoo **Pirjo Randelin** Asu-
mispalvelujen päällikkö Vantaan kaupungin Vanhus – ja vammaispalveluista.

Asukasturvallisuus

Vivago-turva- ja hyvinvointijärjestelmä valvoo asukkaiden niin liikkumista kuin olo-tilaa ja vireyttä. Käytössä olevat Vivago CARE -kellot seuraavat käyttäjänsä aktiivisuutta ympäri vuorokauden ja ne oppivat tuntemaan käyttäjänsä normaalin vuorokausirytmin. Tavallisista hoitajakutsujärjestelmistä poiketen kello osaa hälyttää, jos asiakas poistuu esim. muistisairaudesta vuoksi yksiköstä ilman valvontaa.

Asukastiloissa on käytössä iLoq-lukkojärjestelmä, joka mahdollistaa avainten ja lukkojen kätevän ohjelmoinnin ja kulkuoikeuksien antamisen. Jokaisessa asunnossa

on myös lukittava lääkekaappi, johon hoitajalla on avain. Asukkaan lääkkeet säilytetään siis hänen omassa asunnossaan turvallisesti.

Uusinta uutta

Hur Senso on kognitiivis-motorinen laite, joka yhdistää samanaikaisesti fyysisiä harjoitteita (askeltaminen, painonsiirto ja tasapainon hallinta) kognitiivisiin tehtäviin virtuaalisessa ympäristössä. Kognitiivis-motorisella harjoittelulla voidaan tutkitusti parantaa kognitiivisia toimintoja ja vähentää kaatumisia.

Laitteeseen voidaan luoda jokaiselle asiakkaalle oma käyttäjäprofiili ja ne harjoitteet, mitä hän kykenee tekemään ja mistä on hänelle suurin hyöty.

– Toistoilla on merkitystä. Kun tekee saman harjoitteen uudelleen, tulokset aina paranevat. Asiakkaat saavat välitöntä hyvää palautetta ja onnistumisen tunteen, fysioterapeutti **Katja Räsänen** kertoo.

Henkilöstä riippuen harjoitteita on 1–3 kertaa viikossa. Pelejä ja ohjelmia on hyvin eritasoisia, helpoista hyvinkin haastaviin.

Hur Balance harjoittaa nimensä mukaisesti tasapainoa. Pingviini-pelissä lasketaan lumista ja mutkaista rataa. Maaliin yritetään päästä mahdollisimman nopeasti ja matkan varrelta kerätä pisteitä pyydystämällä silakoita. Pelin liikkeet tehdään kevyesti painoa siirtämällä, eteen ja taakse sekä sivuille. Ei ihan helppoa, voin sanoa itsekkin kokeiltuani.

Molempia laitteita käytetään ohjatusti fysioterapeutin kanssa. Palaute asukkailla on ollut hyvä. Esimerkiksi Parkinsonia sairastavilla harjoitteet ovat toimineet hyvin.

– Kukaan, joka kykenee tekemään harjoitteita, ei ole kieltäytynyt, Räsänen toteaa.

Suomessa ei näitä laitteita ole käytössä kovinkaan montaa. Uutta sisältöä tulee laadittavaksi laitteisiin aika ajoin.

Perinteisempää ja päivitettyä

Kuntourkkauksessa on käytössä myös perinteisempiä soitelaitteita ja kuntopyöriä. Varsinainen kuntosali on vanhan Myyrin kodin puolella.

Kevään uutena kokeiluna on teknologia muistin tukena. Siinä hyödynnetään tasapaino- ja muistiharjoitteisiin erilaisia laitteita kuten Yetiä.

Yeti-kosketusnäyttöjä on käytössä monessa hoivakodissa. Myyrmäessäkin ne ovat käytössä jokaisessa kuudessa kerroksessa. Niitä käytetään viihdykkeenä tv:n tapaan, erilaisiin toiminnallisiin peleihin, ryhmätilanteisiin ja lauluhetkiin. Niillä voi pelata muistipelejä, ongelmanratkaisua tai vaikka maalata. Vierailupäivänämme suosittua viihdettä näytti olevan **Kari Tapion** ja **Tapani Kansan** konsertit.



Kuva: Ilkka Vuorinen

Laitteessa on useita erilaisia harjoitteita ja pelejä kuten askellus, jossa jalalla astutaan näytön osoittamaan ruutuun ja suuntaan.

– Seuraavaksi on suunnitteilla virtuaalilasien hankkiminen ja niiden pilotointi. Niiden käyttöä pitää pilotoida harkiten, sillä kokemus saattaa olla monelle liian intensiivinen, Loukonen miettii.

Some-kanavat ovat aktiivisessa käytössä ja Facebookin kautta jaetaan virikehettä myös muualla katsottavaksi. Asukkaiden läheiset seuraavat aktiivisesti talon some-kanavia ja blogia.

– Palautetta saattaa meille tulla omaisilta, että miksi heidän läheisensä ei näy kuvissa, Randelin naurahtaa. ♥

Teksti: Merja Lankinen



Kuva: Krista Toivonen

eYstäväpiiri murtaa pelkoja digiteknologiaa kohtaan

Digitaalisuus mahdollistaa ja laajentaa sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta kaiken ikäisten ihmisten välillä. Isolle osalle vanhuksia digitaalisuus on uutta ja pelottavaakin. eYstäväpiirissä haluttiin murtaa pelkoja ja hyödyntää digitaalisuus yksinäisyyden karkoittamisessa.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen professori **Timo Partanen** toteaa, että ikäihmisen tunne, että hän ei halitse uuden teknologian käyttöä tai kokee sen käytön hankalaksi, voi pahentaa entestään ikäihmisen syrjäytymisen tunnetta ja yksinäisyyttä. Ikäihminen voi hyödyntää digitalisaatiota, kun hänellä on tarvittava osaaminen. Tällöin hänellä on mahdollista saada apua ongelmiinsa kohtaamalla auttava ihminen myös digitaalisen palvelun avulla.

Ryhmässä tapahtuvassa digiohjauksessa voidaan turvallisessa ilmapiirissä luoda onnistumisen kokemuksia, lisätä osaamisen tunnetta ja rohkeutta hyödyntää digitaalisuutta niin sosiaalisessa kanssakäymisessä kuin edelleen muiden palvelujen käytössä.

Digitaalisuus mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen myös tilanteissa, jossa fyysinen kontakti ja kasvokkain tapaaminen eivät ole mahdollisia tai vaativat toteutuakseen liian paljon ponnisteluja. Syynä voi olla fyysisen toimintakyvyn heikkous tai pitkät välimatkat.

Porissa toteutettiin keväällä 2019 eYstäväpiiri-pilotti, jossa digitaalisuutta hyödynnettiin ryhmän tapaamisissa ja sisällössä. Ryhmä toteutettiin Ystäväpiiri-mallin mukaisesti. Digitaalisuutta käytettiin välineenä

ryhmän tapaamisissa sekä itsenäisen ryhmän toiminnan aktivoijana. eYstäväpiiriä ohjasivat **Raija Pakkala** ja **Krista Toivonen**.

Sovellukset haltuun

eYstäväpiirissä hyödynnettiin WhatsApp-sovellusta yhteydenpidon välineenä. Lisäksi ryhmäläisten toiveiden mukaisesti tutustuttiin paikallisen lehden mobiilisovellukseen, kirjaston digitaalisiin palveluihin, verkko- ja mobiilipankkipalveluihin, sosiaalisen median sovelluksiin sekä tiedon hakuun internetistä.

Ryhmän toiveesta toteutettiin retki elektroniikkamyymälään, jossa ryhmäläiset saivat opastusta omien tarpeidensa mukaan. Ryhmässä he uskalsivat kysyä juuri niitä asioita, joista kokivat epävarmuutta.

Porin kaupungin pääkirjasto on ollut tärkeänä kumppanina eYstäväpiirin mahdollistamisessa. Kirjasto tarjosi tilat maksutta ryhmän tapaamisiin sekä jatkotapaamisiin. Yhteistyö kirjaston kanssa mahdollisti myös tietokoneen ja tablettien käytön ryhmän aikana sekä jatkossa.

eYstäväpiiriläiset kokemukset ryhmästä ovat positiivisia ja kannustavia vastaavien ryhmien toteuttamiseen. Yksinäisyyden tunteen koki lievittyneen ryhmän aikana 80 prosenttia. Kaikki lähtisivät uudelleen eYstäväpiiriin ja suosittelisivat toimintaa muille. ♥

Teksti: Krista Toivonen,
Omahoitovalmennus- ja
Ystäväpiiri-ohjaaja



eYstäväpiiri-koulutus

Vanhustyön keskusliitto järjestää ensi syyskuussa alkavan eYstäväpiiri-ohjaajakoulutuksen Helsingissä.

Ystäväpiiri-koulutus antaa tietoa sekä välineitä tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja yksinäisyyttä vähentävän iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen. eYstäväpiiri-koulutuksessa saa myös lisäksi välineitä digitaalisuuden hyödyntämiseen. Koulutuksessa pärjää arjen digitaidoilla.

Lisätietoa koulutuksista löytyy vtkl.fi.

Mitä sinä lukisit?

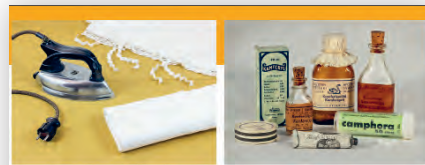
- Vaikuta Vanhustyö-lehden sisältöön

Auta kehittämään Vanhustyö-lehdestä entistä parempi ja mielenkiintoisempi! Vastaa lukijakyselyymme. Kaikki kehitysideat ja palautteet ovat tervetulleita!

Vastaa kyselyyn verkkosivuillamme: vtkl.fi/lukijakysely

Voit vastata nimettömänä, mutta jättämällä yhteystietosi osallistut **Muistoissamme 50-luku selkokirjan ja Muistoissamme 50-luku kuvapakan arvontaan**. Arvomme palkinnot **29.5.2020**. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Jos haluat vastata kyselyyn kirjallisesti, toimitamme sinulle kyselylomakkeen postitse. Voit tilata kyselylomakkeen sähköpostilla vanhustylehti@vtkl.fi tai soittamalla 050 421 0762. ♥



Muistoissamme 50-luku KUVAPAKKA



Vastaa ja osallistu arvontaan!
vtkl.fi/lukijakysely

BlindShell Classic Puhuva näppäinpuhelin

BlindShell Classic on helppokäyttöinen, puhuva näppäinpuhelin. Laite puhuu mm. kaikki valikot, puhelinnumerot ja tekstiviestit. Puhelinta voi käyttää myös äänikomennoilla. Tutustu tuotteeseen verkkokaupassamme osoitteessa aviris.fi. Puhelimen hinta on 349 e (sis. alv. 24 %).



AVIRIS

Marjaniementie 74, Helsinki (IIRIS-keskus)
p. 09 3960 4700 www.aviris.fi info@aviris.fi

SENIORARBETE Vanhustyö

Alansa vahva asiantuntija – lehti vanhustyön ammattilaisille ja päättäjille sekä ikääntyneille ihmisille!

Vanhustyö-lehteä lukemalla pysyt ajan tasalla, saat ideoita oman organisaatiosi toiminnan kehittämiseen, löydät aineistoa henkilöstön ja opiskelijoiden koulutukseen, hyödyt omaishoitajana tai ikääntyneenä ihmisenä vanhustyön tietoudesta.

Tilaa Vanhustyö-lehti (ilmestyy viisi kertaa vuodessa)
Kestotilaus 42 € / vuosi
Vuosikerta 45 €
Opiskelijatilaus 28 € / vuosi

Määräalennus (kestotilauksessa, yhteinen laskutusosoite, lehdet haluamiisi osoitteisiin)
2 lehden tilaus 35 € / tilaus / vuosi
3–5 lehden tilaus 28 € / tilaus / vuosi

Tilaa lehti: www.vtkl.fi/vanhustyö tai info@vtkl.fi

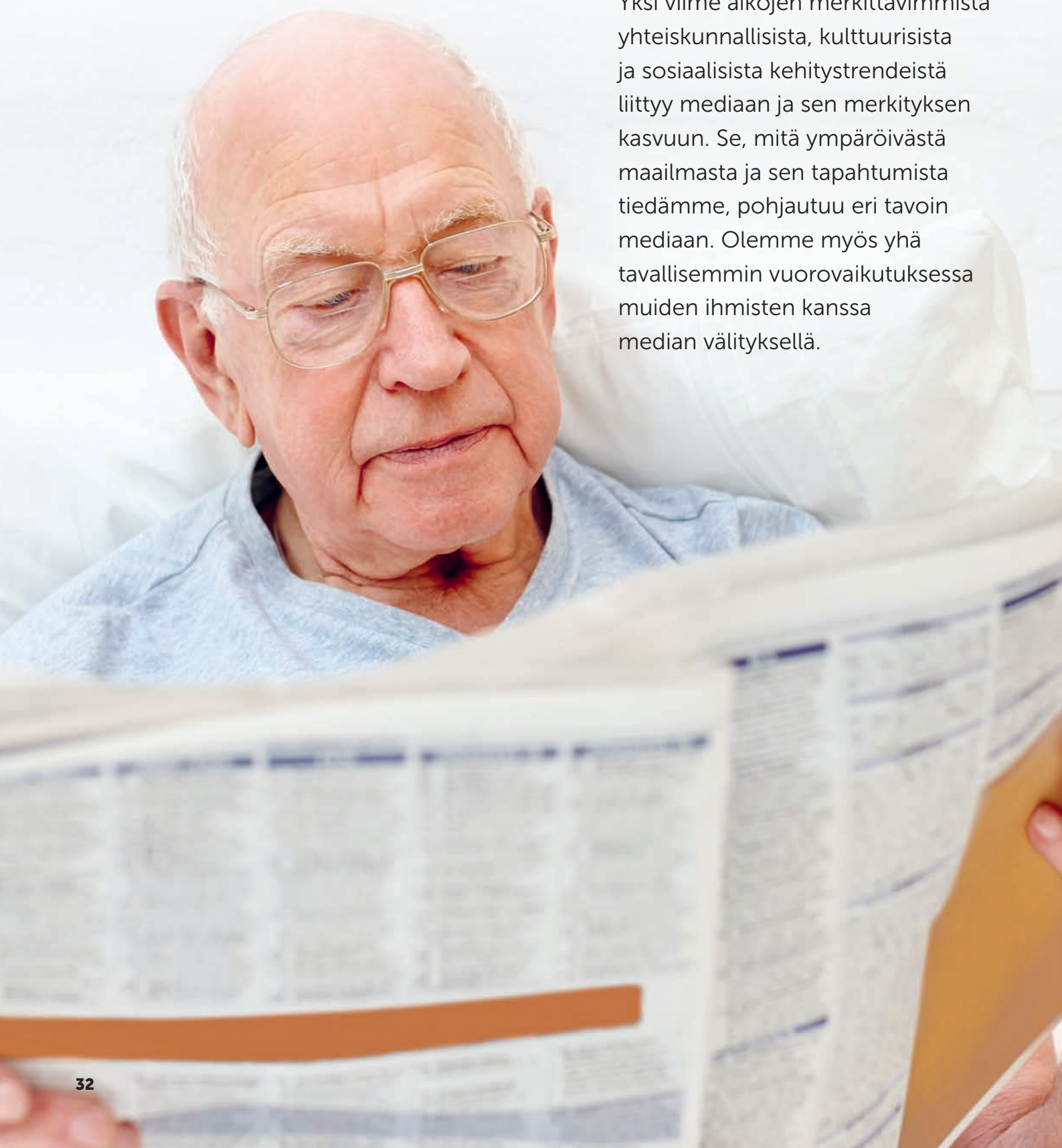
Tilattavissa myös digitaalisena: irtinumero 5 € / lehti sekä digilehden määräaikaistilaukset: www.lehtiluukku.fi/lehti/vanhustyö-lehti



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Medialukutaito kuuluu jokaiselle iästä riippumatta

Yksi viime aikojen merkittävimmistä yhteiskunnallisista, kulttuurisista ja sosiaalisista kehitystrendeistä liittyy mediaan ja sen merkityksen kasvuun. Se, mitä ympäröivästä maailmasta ja sen tapahtumista tiedämme, pohjautuu eri tavoin mediaan. Olemme myös yhä tavallisemmin vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa median välityksellä.



Media kaikessa monimuotoisuudessaan tuo ihmisille paljon mahdollisuuksia oman terveyden edistämiseen, yhteiskunnalliseen osallistumiseen sekä ihan vain ajanviettoon ja viihtymiseen. Pelkkä teknologian kehitys ei kuitenkaan riitä mahdollisuuksien hyödyntämiseen.

Yhdenvertainen medialukutaito

Media tarjoaa paljon terveyteen liittyvää tietoa, mutta sen hyödyntäminen ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. **Johanna Eronen** on kollegoineen tutkinut Suomessa ikäihmisten terveyteen liittyvän tiedon lukutaitoa. Tulosten mukaan 75-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista yli puolet koki vaikeaksi arvioida mediassa esitetyn terveysriskejä koskevan tiedon luotettavuutta (50,9 %). Kiinnittämällä huomiota tiedon hakemiseen, tiedon luotettavuuden arviointiin ja tiedon soveltamiseen liittyvään osaamiseen, voidaan tukea ihmisten terveyden edistämistä.

Äänestäminen on yksi keskeisimpiä yhteiskunnallisen osallistumisen muotoja. Monimuotoistuva media tarjoaa paljon muitakin mahdollisuuksia osallistumiselle, kuten pääsyn monipuoliseen tietoon, mahdollisuuden yhteiselle keskustelulle sekä oman äänen esille tuontiin eri yhteisöissä. Yhdenvertaisen medialukutaidon edistämisen avulla voidaan huolehtia, että yhteiskunnallisen osallistuminen ei jää vain tiettyjen ihmisryhmien etuoikeudeksi. Moniäänisessä yhteiskunnassa kaikilla tulee olla mahdollisuus osallistua.

Media tuo ihmisiä yhteen, se tarjoaa sisältöä, avaa uusia näkökulmia ja haastaa ajattelemaan. Erilaisten medioiden parissa viihdytään, opitaan ja vietetään aikaa. Pelaaminen

on esimerkiksi osa tavallista arkipäivää yhä useammalle. Vuoden 2018 pelaajabarometrin mukaan lähes joka kolmas 60–69 -vuotiaista pelaa digitaalisia viihdepelejä vähintään viikoittain. Yli 70 -vuotiaista digipelejä pelaa useampi kuin joka kymmenes. Pelaaminen voi tarjota viihdesisällön lisäksi mahdollisuuden kohtaamiselle ja yhdessäololle.

Pelkkä teknologia ei riitä

Median ja teknologian tarjoamat mahdollisuudet voivat jäädä hyödyntämättä, mikäli tarvittavaa osaamista ei ole. Medialukutaitoon kuuluvat kaikki ne mediaan liittyvät taidot ja tietämys, jotka auttavat meitä muun muassa käyttämään erilaisia mediavälineitä ja ohjelmia, ymmärtämään mediasisältöjä, olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, tekemään mediaa itse ja tuomaan omaa ajattelua esiin sen kautta.

Suomessa medialukutaitoa on edistetty lasten ja nuorten parissa pitkään. Joulukuussa 2019 opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet kansalliset mediakasvatustlinjaukset, jotka huomioivat myös aikuisten medialukutaidon merkityksen. Merkittävää on, että nykyään medialukutaito ymmärretään kuuluvan yhdenvertaisesti kaikille ihmisille.

Medialukutaidon edistäminen

Kattavan mediakasvatuksen varmistamiseksi tarvitaan pitkäkestoista kehittämistyötä, rakenteita, toimivia käytäntöjä ja tutkimustietoa. Lapin yliopistossa tutkitaan parhaillaan ikäihmisten mediakasvatusta. **Susanna Rivisen** tutkimuksen mukaan ikäihmiset oppivat mediaan liittyviä taitoja muun muassa itse kokeilemalla sekä laitteita käyttämällä yhdessä perheen, vertaisten tai muiden asiantuntijoiden kanssa.

Omaa medialukutaitoaan voi kehittää kokeilemisen ja itse tekemisen lisäksi esimerkiksi vapaan sivistystyön kursseilla tai vaikkapa verkossa. Yle on julkaissut verkossaan Digitreenit-palvelun, jonka avulla voi helposti tutustua ja opetella digitaalisen median käyttöä. Median täyttämässä maailmassa jokainen voi auttaa toista medialukutaidossa eteenpäin. Digitukea eli verkkoasioinnin, palveluiden ja älylaitteiden käytön tukea tarjoavat useiden viranomaisten yhteiset asiointipisteet, kirjastot, järjestöt ja

kansalaisopistot sekä viranomaiset ja yritykset.

Jokainen ihminen on kuitenkin oma yksilönsä, jolla on oma historiansa, elämäkokemuksensa, yhteisönsä, kiinnostuksen kohteensa ja elämäntapansa. Medialla on hyvinkin erilainen rooli eri ihmisten elämässä. Näin myös mediaan liittyvät osamistarpeet vaihtelevat.

Medialukutaidon moninaisuus tarjoaa mahdollisuuden ottaa huomioon ihmisten erilaisuus. Yleistysten sijaan medialukutaidon edistäminen tulee lähteä liikkeelle ihmisten omista tarpeista. Vanhustyöllä kaikessa laajuudessaan on paljon mahdollisuuksia edistää ihmisten hyvää elämää median kyllästävässä yhteiskunnassa. Tämä edellyttää ennakkoluulottomuutta, yhteistyötä ja yhteistä ymmärrystä rakentavaa keskustelua. ♥

Teksti: Lauri Palsa,

erityisasiantuntija,

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti



Lisälukemista ja -tietoa

- Eronen, J., Paakkari, L., Portegijs, E., Saajanaho, M. & Rantanen, T. (2019) Assessment of health literacy among older Finns. Aging Clinical and Experimental Research
- Pelaajabarometri 2018. Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. Tampereen yliopisto
- Medialukutaito Suomessa. Kansalliset mediakasvatustlinjaukset. (2019) Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Susanna Rivinen (2020) Media education for older people - views of stakeholders, Educational Gerontology
- yle.fi/aihe/digitreeni
- Digiopastuspaikat www.seniorsurf.fi/opastuspaikat/

Aivotyötä, arvovalintoja ja avointa keskustelua – vinkit kodin järjestelyyn

Elämänmuutos nostaa pintaan myös tarpeen järjestellä ja siivota kotia.

Ammattijärjestäjä Milla Havangan puoleen on käännetty esimerkiksi siinä vaiheessa, kun ikääntyneenä on tullut aika muuttaa.

Avun tarve voi olla konkreettinen, vaikkapa käytännön apu tavaroiden paikalleen saattamiseksi. Mutta Havanka kertoo myös toimineensa apu-aivona – rohkaisemassa tarttumaan toimeen

Siivoamiseen ja raivaamiseen saatetaan ryhtyä yhdessä lasten tai läheisten kanssa. Havangan mukaan järjestely voi olla tosi mukavaa yhteistä aikaa, mutta esiin voi pulpahtaa kaikenlaisia konflikteja.

Järjestelyyn kannattaa varautua avoimin mielin, eikä yrittää ketään kääntää ja vääntää mihinkään suuntaan. Järjestelyssä ja siivoamisessa on kyse myös itsenäisyydestä, jopa itsemääräämisoikeudesta.

– Jokaisen olisi hyvä saada jo ajoissa miettiä, mitkä tavarat ja asiat ovat tärkeitä, Havanka evästä.

Järjesteleminen on aikaa vievää, ja Havangan roolina on yleensä auttaa järjestely alkun.

– Sitä helposti pallottelee mielessään, että pitäisi järjestellä ja siivota, mutta kun ammattijärjestäjä tulee tiettyyn aikaan paikalle, niin asiat tulee myös tehtyä, Havanka kertoo.

Ammattijärjestäjän vahvuutena on ulkopuolisuus – ystävä tai sukulainenkin voi ol-

la hyvä tuki järjestelyssä, mutta tilanteessa pitää osata pysyä neutraalina. Luopuminen on entistä vaikeampaa, jos auttamaan tullut ystävä jää vain sovittelemaan vaatteita tai katselemaan valokuvia.

Mistä aloittaa

Toisen aarre on toisen roska. Jälkipolvia tukastuttaa monesti kaikenlaiset uutta elämää odottavien materiaalien jemat: langanpätkät ja korjausta odottavat tavarat. Näistä kannatta luopua rohkeasti.

Toinen helppo siivouskohde ovat vaatteita pursuavat kaapit, joista voi löytyä karsittavaa ja hyväntekeväisyyteen sopivaa. Pieneksi jääneistä vintagemekoista tai laadukkaita materiaaleista tehdyistä vaatteista saattaa olla vielä iso ilo jollekulle muulle.

Sen sijaan muistotavaroiden, esimerkiksi valokuvien tai kirjeiden, karsiminen on usein hankalaa. Niistä ei kannata aloittaa ja niihin ei kannata jumiutua. Muistoesineistä voi tehdä entistä arvokkaampia kirjoittamalla ylös tietoja tai tarinoita niistä ja ihmisistä, joita enää vain sinä tunnistat valokuvista. Näin tarinat eivät katoa ajan virtaan.

Havanka on törmännyt ihmistyyppiin, joka ei halua vaivata jälkipolvia järjestele-

misellä. Silloin vaarana on heittää pois sel-laista, mikä olisikin haluttu säilyttää. Havanka kannustaa järjestelemään ajan kanssa ja avoimesti keskustellen.

Tärkeät paperit

Eteen voi tulla tilanne, että läheisten tarvitsee saada asioiden hoitamiseksi käsiinsä asiakirjoja kuten hoitotohto ja edunvalvontavaltuutus. Näiden pitäisi löytyä tarvittaessa helposti ja vaikeuksitta – esimerkiksi pankin tallelokeroon ei välttämättä pääse kukaan puolestasi.

Havanka suosittelee keräämään tärkeitä asiakirjat ja paperit selvästi merkittyyn kansioon, jolloin osaat tarvittaessa opastaa läheisiäsi noutamaan ne puolestasi.

Hoitotohto kannattaa tallettaa mahdollisimman moneen paikkaan, jotta se varmasti pompahtaa esille silloin kun sitä tarvitaan. Sähköisesti sen voi tallentaa Kantapalveluun. Se kannattaa myös antaa sellaiseen terveydenhuollon yksikköön, jossa on paljon potilaana. Paperista versiota voi säilyttää kotona.

– Erityisen tärkeää on puhua hoitotahdon sisällöstä omien läheisten kanssa. Siinä tapauksessa, että potilas ei pysty itse päät-



tämään hoidostaan, hoitohenkilökunta voi kuulla laillista edustajaa tai läheisiä sen selvittämiseksi, millainen hoito parhaiten vastaisi potilaan tahtoa, Vanhustyön keskusliiton lakimies **Marjut Vuorela** selvittää.

Siisteys tuo turvaa

Tavarat ja niiden sijoittelu kotona vaikuttavat osaltaan esteettömyyteen. Matot, erilaiset nytyt, laatikot ja muut tavararöykkiöt vaikeuttavat liikkumista. Ahtaassa asunnossa on hankalaa asua, mutta erityisen vaarallista onnettomuustilanteissa. Havanka kehottaa pohtimaan onko asunnossa paljon

palokuormaa eli tulipalotilanteessa syttyvää materiaalia. Entä miten pelastajat mahtuisivat tarvittaessa paikalle?

Keittiö on usein erityinen riskipaikka. Kun kaapit täyttyvät, päädytäänkin säilyttämään kaikenlaista hellan päällä. Voi myös olla tarpeen järjestellä tavarat uudelleen ylä- ja alakaappeihin, niin että usein käytetyt tavarat todella ovat tarrtumaetäisyydellä.

Järjestäminen ja alkuun pääseminen voi viedä todella kauan, Havanka kertoo, että ammattijärjestäjän työ alkaa aina keskustelulla. Yhdessä puhutaan eri tarpeiden tasapainosta: mistä kaikista asioista on tärkeää

säästää muisto ja miten kotiin tuodaan olemisen helppoutta.

Aloita jo tänään

Voisiko eläkeiässä jo vähän hellittää ja jättää siivoamisen ja järjestelyn muiden huoleksi? Havanka pohtii kysymystä hetken.

– Jotenkin ajattelisin itse, että tavaroiden säästämistä tai niistä eroon hankkiutumisesta olisi hauska miettiä rauhassa ja ajatuksen kanssa ilman painetta ja pakkoa. Ja vielä silloin kun on hyvissä fyysisissä voimissa. ♥

Teksti: Kirsti Kuusterä



PalveluPulssi-materiaalit ovat hyvin esillä Niittykodin ilmoitustaululla hissien luona. Kuvassa Pilvi-Marika Rantanen.

Miten onnistuimme?

– Reaaliajassa saatu palaute mahdollistaa varhaisen puuttumisen

PalveluPulssi-työkalun tarkoitus on tuoda ikäihmisen palvelujen palautteet näkyviksi reaaliajassa.

Sen avulla viimeisin tieto asiakaskokemuksen tasosta on koko ajan palveluntarjoajien käytettävissä, joten palautteisiin voidaan reagoida heti.

Niittykodissa oli koiravieraita. Konkari pyreneittenmastiffi Sero ja harjoittelija lapinkoiran pentu Vah-ti ovat ilahduttamassa ikäihmisiä ja vilkastuttavassa Niittykodin rauhallista tunnelmaa. Perhepäivässäkin oli ollut hulinaa ja vilinää. Silloin Niittykodin taideprojektissa maalatut seinätkin saivat lisäväriä lasten maalauksista.

Betesda-säätiön Niittykoti oli yksi koh-teista, joka pilottina aloitti palautteen kerää-misen PalveluPulssi-työkalulla.

– Olemme laittaneet PalveluPulssi-mate-riaalia eri puolille taloa. Erityisen hyvä paik-ka on hissien edessä, jossa jokainen asukas ja vierailija joutuu pysähtymään hissien oven eteen odottamaan lukituksen avaamista, kertoo **Pilvi-Marika Rantanen** ryhmäkoti Niittykodin esimies.

PalveluPulssissa palautetta voivat antaa niin vieraat, omaiset kuin asukkaat. Palaute-lomakkeeseen, jossa esitetään muutama ky-symys, pääsee monella eri tavalla: lähettä-mällä tekstiviestin, lukemalla QR-koodin,

lataamalla Palvelu Plus -sovelluksen puhe-limeen tai menemällä lomakkeeseen verk-kosivujen kautta.

– Toistaiseksi palautetta on tullut aika vä-hän. Olemme ohjanneet niitä asukkaita, jot-ka kykenevät käyttämään tällaista työkalua, antamaan palautetta. Palaute on tullut en-nen kaikkea omaisilta ja suosituin tapa on puhelin. Saamamme palaute on ollut erit-täin hyvää, Betesda-säätiön asumispalvelu-jen johtaja **Raila Lindeberg** iloitsee.

Palaute reaaliajassa

Annetut palautteet näkyvät reaaliajassa, jolloin viivettä palautteen antamisen ja sen vastaanottamisen välillä ei ole. Viimeisin tieto asiakaskokemuksen tasosta on henki-lökunnan seurattavissa ja käytettävissä koko ajan. Palaute, niin positiivinen kuin korjaa-vakin, pystytään viemään käytäntöön heti.



Kuvat: Ilkka Vuorinen

– Ikäihmisten palvelujen laadusta on viimeisen vuoden aikana puhuttu paljon negatiiviseen sävyyn. Halusimme tuoda näkyväksi järjestöjen ja säätiöiden erinomaista asiakastarpeista lähtevää työtä ottamalla käyttöön PalveluPulssi-työkalun, Vanhustyön keskusliiton järjestöjohtaja **Mailis Salmi** toteaa.

Asiakkaan tarpeiden ja asiakaskokemuksen ymmärtäminen auttaa onnistumaan asiakastyössä ja auttaa myös kehittämään palvelua. Asiakkaat tekevät valintoja yhä enemmän suositusten perusteella. Reaaliaikaisten kokemusten esiin nostaminen esim. sosiaalisen median kanavissa auttaa asiakkaita myös valitsemaan palveluntuottajia.

– Mielipiteet palveluntuottajan kyvystä hoitaa asiakkaan käytännön asiat tai kyvystä kuulla ja ymmärtää asiakkaita sekä mielipiteet ympäristöstä ja turvallisuuden tunteesta tai tyytyväisyydestä kokonaisuudessaan ovat merkittäviä valintakriteereitä valitessa itselleen asumispalveluiden tuottajia, Salmi jatkaa.

Asiakaskokemuksen reaaliaikainen keruu alkoi viime joulukuussa kolmessa



Mikä on PalveluPulssi?

PalveluPulssi toimii nykyaikaisena lisäkommunikointikanavana asiakkaiden ja palveluntarjoajan välillä. PalveluPulssissa palaute annetaan mobiilipohjaisella lomakkeella, joka toimii matkapuhelimen lisäksi myös muissa päätelaitteissa.

Palautetta kysytään niin omaisilta, asukkailta, palvelujen käyttäjiltä kuin vierailijoilta. He voivat antaa palautetta asiakaskokemuksestaan, milloin haluavat ja niin usein kuin haluavat, sillä palautelomake kulkee matkapuhelimessa mukana.

Asiakaspalautteet raportoidaan reaaliaikaisesti, jolloin viivettä palautteen antamisen ja sen vastaanottamisen välillä ei ole. Viimeisin tieto asiakaskokemuksen tasosta on henkilökunnan seurattavissa ja käytettävissä koko ajan. Palaute, niin positiivinen kuin korjaavakin, pystytään viemään käytäntöön heti.

Vanhustyön keskusliiton jäsenyhteisössä: Kuurojen Palvelusäätiön palvelukeskus Ainolassa ja Betesda-säätiön palvelukoti Kotivallissa Sipoossa ja ryhmäkoti Niittykodissa Vantaalla. Palautteen kerääminen on laajentunut nyt myös mm. Seinäjoelle, Kauhavalle ja Mikkeliin ja kevään aikana mukaan lähtee useita palveluntuottajia.

– Harjoittelemme vielä työkalun käyttöä itsekkin. Jatkossa tulokset tullaan käsittelemään ryhmäkodin palaverissa ja Huushollikokouksissa, joissa yhdessä asukkaiden ja omaisten kanssa mietitään mahdollisia kehittämistoimia, Rantanen suunnittelee. ♥

Teksti: Merja Lankinen

Valtakunnallinen pulssi

Palvelusta on mahdollista seurata anonymia valtakunnallista Vanhustyön keskusliiton jäsenjärjestöjen fiilismittaria siitä, miten vanhusten hoivapalveluissa menee.

Tulokset näyttävät tällä hetkellä tältä (tilanne helmikuun lopulla).

Asteikko 1-5, viisi paras.

- Ympäristö 4,37
- Käytännön asiat 4,41
- Turvallisuus 4,41
- Kuuleminen ja ymmärtäminen 4,41
- Tyytyväisyys 4,66

Palvelutalo Hagaro Pensionärshem tarjoaa asukkailleen uusia elämyksiä

Monet haaveilevat ulkomaanmatkoista, mutta eivät enää jaksaa lähteä ahtaille lennoille tai epämukaville bussimatkoille. Me tarjoamme asukkaillemme mahdollisuuden rentoutua ja nauttia Havaijin upeista rannoista, Rooman uskomattomasta Colosseumista tai vaikkapa Pariisin historiallisesta Notre Damesta kotoa käsin!

Halusimme tarjota Hagaro-palvelutalon asukkaille matkailun riemua ja mahdollisuuden nähdä myös Suomen ulkopuolisia paikkoja, vaikka asukkaat eivät erilaisten elämäntilanteiden johdosta pystyäkään matkustamaan esimerkiksi lentokoneella tai bussilla. Keksimme, että voisimme kehittää näitä mahdollisuuksia virtuaalitodellisuuden avulla.

Virtuaalitodellisuus

Virtuaalitodellisuus, englanniksi Virtual Reality eli VR, koetaan VR-lasien avulla. Niiden kautta nähty kuva on hyvin todentuntuinen. Käyttäjä todella tuntee olevansa paikan päällä näkemässään maisemassa. Asukkaat saavat valita matkakohteensa itse, ja lasien avulla he ovat välittömästi perillä kohteessa.

Suurta iloa

Hankimme kahdet VR-lasit ja päätimme tehdä lasien käytöstä yksilöllistä toimintaa. Olemme siis menneet käymään asukkaiden koteihin ja tarjonneet yksilöllisesti mahdollisuutta kokeilla virtuaalitodellisuutta. VR-lasit ovat tuottaneet suurta iloa. ”Olipa katto korkealla!” nauroi eräs asukas nähtyään Pariisin Notre Dame kirkon. Lasien avulla voimme tarjota kokemuksen, joka on uskottoman lähellä paikan päällä vierailua.



Kuva: Sabina Selén

Helposti saatavilla

Pyrimme siihen, että VR-lasien käyttö olisi helppoa ja että henkilökunta voi tarjota niitä arjen vapaina hetkinä. Joskus on mukavaa vain rentoutua ja haaveilla hetki.

Kaikki tämä on ollut mahdollista Vanhustyön keskusliiton Toimintatonnin ansiosta. Toimintatonnin avulla palvelutalo voi kehittää ideoita asukkaidensa hyväksi.

Hagaron henkilökunnalla on myönteisiä kokemuksia VR-laseista. Käytämme lauseja aktiivisesti jatkossakin. Tarkoituksena on vähitellen yhdistää virtuaalitodellisuutta ja jumppaa. ♥

Teksti: Sabina Selén,
sosionomi, Hagaro Pensionärshem



Palvelutalo Hagaro Pensionärshem

Hagaro Pensionärshem on Pohjois-Haagassa ihanteellisella paikalla sijaitseva palvelutalo. Palvelutalon lähellä on hyviä kävelyteitä ja kauniita puistoja.

Hagaron henkilökunta pyrkii jatkuvasti tekemään ympäristöstä mahdollisimman kodikkaan ja viihtyisän. Aktiviteetit ovat merkittävä osa arkea, ja kehitämme aina uusia kokemuksia ja ideoita.

Hagaron toiminnanjohtaja on Carola Aspholm-Backman. Hoitohenkilökuntaan kuuluu 8 sairaanhoitajaa ja 18 lähihoitajaa. Ruokataloudessa työskentelee kolme henkilöä emännän lisäksi. Hallinnossamme puolestaan työskentelee kuusi henkilöä, joista kaksi on sosionomeja. Sosionomit huolehtivat sosiaalisesta koordinoinnista.

Kahvia ja kohtaamisia Keuruulla

Hyvinvoinnin edistämiseen tarvitaan yhteistyötä. Kehitytään kimpassa -hanke käynnisti Keuruulla toiminnan, joka kokoaa säännöllisesti yhteen useita kymmeniä eläkeläisiä. Vastuuta jakamalla ja yhdessä tehden toiminta on saatu jatkumaan.

Kuvat: Leena Suonto



Puunaisen, entisen kansakoulun ovella käy kuhina. Kymmenet ihmiset kättelevät ovella seisovia vastaanottajia ja pujahtavat sisään tunnelmalliseen rakennukseen. Apuvälineilläkin pääsee helposti avoimesta kulkuväylästä esteettömään tilaan. Tunnelma on lämmin. Ihmiset rupatlevat keskenään ja jotkut kampaavat hiukset ojennukseen ennen peremmälle menoa. Pian alkaa ohjelma.

Keuruun kumppanuuspöydän toiminta sai alkunsa Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistyksen Kehitytään kimpassa -hankkeen myötä vuonna 2015. Hanketyöntekijät kutsuivat kaikki ikääntyneiden palveluista kiinnostuneet tahot mukaan kumppanuuspöytään, jossa lähdettiin ideoimaan yhteistyötä hyvinvointia edistävän toiminnan kehittämiseksi. Ideoinnin tuloksena syntyivät kerran kuukaudessa järjestettävät matalan kynnyksen Kahvia ja kohtaamisia -tapahtumat.

Usein hankkeita moititaan siitä, että niiden loputtua toimintakin lakkaa. Keuruun salaisuus on ollut vastuun jakaminen ja avoin toiminta. Mukana tapahtumia järjestämässä ovat muun muassa Keuruun vanhusneuvosto, SPR:n paikalliset osastot, Eläkeliiton Keuruun yhdistys, Keuruun seurakunta, Keuruun Martat, Muistiyhdistys, Keuruun Karjalaseura, Keurusseudun sydänyhdistys sekä Keuruun kaupungin edustajia. Käytännössä tärkeäksi on osoittautunut se, että koollekutsujana toimii kaupungin edustaja, jolla on langat pysyvästi kässissään.

Kuukausittaisen tapahtuman vastuutaho vaihtelee, jolloin toiminnasta ei tule liian suurta taakkaa yhdelle. Eri kertojen toteuttajat ja aihepiiri sovitaan yhteisissä kokouksissa. Ohjelman runko on yhteisesti sovittu, mutta sisällössä saa käyttää luovuutta.

Ohjelma sisältää monenlaista hyvinvointia lisäävää toimintaa, tietoa ja tekemistä.

Vanhan kansakoulun tiloissa on muisteltu, kuunneltu lääkärin vinkkejä, huollettu aivoja, mietitty asunnon korjaustöitä, opeteltu digitaalisen lehden lukemista, katsottu näytelmää sekä matkustettu kuvien kautta Keniaan ja maisteltu eksoottisia hedelmiä. Ohjelmaan sisällytetään myös toiminnallisuutta; musiikkia, laulua tai pientä jumppaa. Tilaisuus päättyy kahviin ja kohtaamisiin.

Rohkealla, avoimella ja luottamukseen perustuvalla yhteistyöllä ja pienillä kustannuksilla voidaan luoda hyvinvointia lisääviä ennalta ehkäiseviä toimintoja ikääntyville. Siitä hyödynemme kaikki. ♥

Teksti: Riikka Röppänen,
kotihoitopäällikkö, Keuruun kaupunki

Lähteet

- Tuija Seppänen 2015: Kahvia ja kohtaamisia – yhteistyöllä elinpiiriä laajemmaksi. Dia-esitys. Peurunka3-seminaari.
- Päivi Kivelä & Tuija Seppänen 2018: Kumppanuuspöytä kuntayhteisön vahvistajana. Ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuutta edistäviä käytäntöjä Keski-Suomessa. Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys ry.
- Kahvia ja kohtaamisia Keuruulla-Facebook-sivut.



VTKL ja IkäAnkka SuomiAreenalla kesällä

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO on ensi kesänä SuomiAreenalla. Olemme Kansalaistorilla 16.-17.7.

Mukana on myös IkäAnkka, joka tekee paluun vuoden tauon jälkeen. IkäAnkka vastailee kysymyksiin ikääntymistä ja haastaa pelailuun. IkäAnkka aktivoituu myös somessa kevään aikana ja voit seurata sen puuhailuja Twitteristä @Ankkalka #ikäankka.



Tasavallan presidentti toimii Vanhustenviikon suojelijana

VANHUSTENVIIKKOA vietetään 4.-11.10.2020 teemalla Onni on vanheta – Lyckan kommer med åldern.

Liitto kannustaa yhteisöjä ja organisaatioita järjestämään toimintaa ikääntyneille ihmisille erityisesti Vanhustenviikolla, mutta teemaa voi juhlistaa koko vuoden.

Valtakunnallinen Vanhustenpäivän pääjuhla ikääntyneille ja heidän läheisilleen järjestetään sunnuntaina 4.10. Naantalissa yhteistyössä Naantalien kaupungin ja paikallisten toimijoiden kanssa.

Vanhustenviikon ja -päivän suojelijana toimii tasavallan presidentti Sauli Niinistö.



HENKILÖSTÖUUTISIA



Arto Erkkilä,
kotiturva-asiantuntija

Olen 58 v. poliisimies. Olen toiminut poliisina yhteensä noin 37 vuotta Helsingin ja Vantaan poliisilaitoksissa. Viimeiset 14 vuotta olen Ke-ravalla hätäkeskuksessa, josta jäin viime marraskuussa eläkkeelle ylikonstaapelin virasta.

Toimin Vanhustyön keskusliitossa maaliskuun alusta alkaen määräaikaisena kotiturva-asiantuntijana vuoden loppuun saakka. Kesällä olen vapaa pari kuukautta vapaalla. Työhöni kuuluvat kaikki kodin ja vanhusten turvallisuuteen liittyvät asiat. Erityisesti pureudun niihin ongelmiin, joita näin ja kohtasin toimiessani poliisissa ja hätäkeskuksessa.

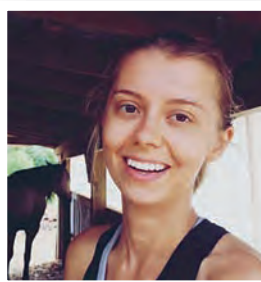


Kristina Forsberg,
kotiturva-asiantuntija

Terveisiä Tampereelta! Toimin Arton parina ja työstämme yhdessä kodin turvallisuuteen liittyvistä asioista materiaaleja korjausneuvojen käyttöön. Olen liikuntatieteiden maisteri (hyvinvointiteknologia) ja insinööri (terveysteknologia) ja perehtynyt nimenomaan ikätekniikkaan. Olen

koonnut useita oppaita, joissa käsitellään ikäihmisten asu-mista ja arkipäivän elämää helpottavia sekä turvaavia ratkaisuja.

Työskentelin aiemmin vuosina 2013-2014 Vanhustyön keskusliitossa KÄKÄTE-projektissa (käyttäjälle kätevä teknologia). Tässä välissä olen tehnyt mm. useita lyhyitä projekteja Vallin Ikätekniikka-keskukselle. Työsuhteeni jatkuu toukokuun loppuun asti ja olen Malmilla vain noin päivän viikossa, mutta puhelimitse ja sähköpostilla minut tavoittaa joka arkipäivä.



Eve-Linda Lassila,
hankekoordinaattori

Olen Eve, melko tuore sosiaalipsykologi ja intohimoinen tanssin harrastaja Helsingistä. Aloitin hankekoordinaattorina vanheneminen.fi -hankkeessa ja tulen hoitamaan hankkeen viestintää.

Ennen nykyistä tehtävää tein lasten ja perheiden palveluja koskevaa verkkoviestintää THL:ssä. Eri ikäisten ja eri lähtökohdista tulevien ihmisten terveys ja hyvinvointi kiinnostavat minua. Tein maisterintutkimani turvallisuuden tunnetta koskien ja olen ilokseeni huomannut, että tässä työssä omaksumastani tiedosta on paljon hyötyä.

Luentokiertue
Kuinka välttää taloudellista kaltoinkohtelua ja huijauksia?

Aiheina mm.:
Näin suojautut huijauksilta
Netti- ja puhelinhuijaukset
Poliisin ajankohtaiset terveiset
Käykö läheisesi kukkarollasi?
Asiakirjat kuntoon

MUMMON MARKAN VARTIJAT
IKÄÄNTYNEIDEN TALOUDELLISEN KALTOINKOHTELUN TORJUNTAHANKE 2018–2021

Tilaisuudet järjestetään klo 12–16

To 6.2.	Lahti Palvelutori, Trio
To 13.2.	Kuopio Valtuustotalo
Ti 18.2.	Jyväskylä Voutisali, Tietotalo
Ke 26.2.	Turku Auditorio, Valtion virastotalo
To 12.3.	Rovaniemi Kirnun lämpö, Santa's Hotel
Ke 18.3.	Kajaani Valtuustotalo, Kaupungintalo
Pe 20.3.	Helsinki Töölön palvelukeskus
Ti 24.3.	Tampere Istuntosali, Virastotalo
Ke 8.4.	Vaasa Silveria, Hansa-kampus
Ke 15.4.	Lappeenranta Valtuustotalo, Kaupungintalo
Pe 17.4.	Joensuu Kerhotalo Rupla

MUMMON MARKAN VARTIJAT
IKÄÄNTYNEIDEN TALOUDELLISEN KALTOINKOHTELUN TORJUNTAHANKE 2018–2021

ELÄMÄNOTE OHJELMASSA 2018–2021

Suvanto ry
Terveystieteiden tutkimuskeskus

Potilas- ja asiakas- turvallisuusstrategian toimeenpanosuunnitelma on julkaistu

Sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä on laatinut ehdotuksen suunnitelmaksi Potilas- ja asiakasturvallisuusstrategian toimeenpanoa varten. Suunnitelmalla pyritään integroimaan potilas- ja asiakasturvallisuus osaksi koko palvelujärjestelmän kehittämistä.

Toimeenpanosuunnitelmassa korostetaan ennakoivan riskienhallinnan, potilas- ja asiakasturvallisuusosaamisen varmistamisen sekä omavalvonnan merkitystä potilas- ja asiakasturvallisuudelle.

ARA-asuntojen korjaaminen ikäntyneille sopiviksi

Uusi avustus ARA-asuntojen korjaamiseen esteettömiksi ja ikäntyneille sopiviksi on ollut haettavissa vuoden 2020 alusta lähtien. Avustusta voidaan myöntää vuosina 2020–2022 yhteensä 25 miljoonaa euroa, josta 5 miljoonaa vuonna 2020. Avustuksen enimmäismäärä on 50 prosenttia korjaushankkeen toteutuneista kustannuksista, kuitenkin enintään 10 000 euroa asuntoa kohden.

Vammaisten henkilöiden henkilökohtaista budjetointia kokeillaan vuosina 2020–2021

Sosiaali- ja terveysministeriö käynnistää vammaisten henkilöiden henkilökohtaisen budjetoinnin kokeiluhankkeen vuosille 2020–2021. Hankkeeseen on varattu 5 miljoonaa euroa.

Pääministeri Marinin hallitusohjelman mukaan vammaisten ihmisten yksilöllisten tarpeiden parempi huomio ottaminen toteutetaan osana vammaispalvelulain uudistusta. Samalla kokeillaan henkilökohtaisia budjetteja. Kokeilujen yhteydessä arvioidaan myös lainsäädännön muutostarpeet.

VÄKIVALTA-KÄSITTEIDEN SANASTO

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) asiantuntijoiden laatima Väkivaltakäsitteiden sanasto sisältää määritelmät suositeltavimmille väkivallan vastaisessa työssä käytettävillä käsitteillä. Jos väkivaltailmiön käsitteitä ei ole yhteisesti määritelty, emme välttämättä ymmärrä toisiamme, vaikka puhuisimme samasta asiasta.

Sanaston tarkoituksena on tukea asiantuntijoita ja ammattilaisia keskustelemaan väkivallasta yhdenmukaisin termein ja jakamaan ymmärryksen siitä, mitä niillä tarkoitetaan.

KUINKA VÄLTÄÄ HUIJAUKSIA?

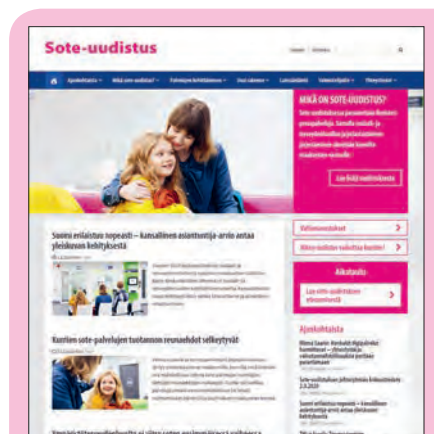
Mummon markan vartijat ovat luento-kiertueella koko kevään. Aiheina mm. Näin suojautut huijauksilta, Käykö läheisesi kukkarollasi? ja netti- ja puhelinhuijaukset.

24.3. Tampere, Istuntosali, Virastotalo

8.4. Vaasa, Silveria, Hansa-kampus

15.4. Lappeenranta, Valtuustotalo, Kaupungintalo

17.4. Joensuu, Kehtotalo Rupla



Sote-uudistuksen verkkosivusto on avattu

Soteuudistus.fi kokoaa sote-uudistukseen liittyvän tiedon yhteen paikkaan. Sivustolla esitellään uudistuksen kokonaisuutta ja sen etenemistä.

Sote-uudistuksen verkkosivusto on suunnattu ensisijaisesti uudistuksen valmistelijoille ja muille sen parissa työskenteleville ammattilaisille. Sivustoa ylläpitää sosiaali- ja terveysministeriö ja mukana ovat myös valtiovarainministeriö, sisäministeriö ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.



Foto: Ilkka Vuorinen

Hotbilder och möjligheter

Teknologin inom äldreomsorgen väcker starka ställningstaganden både för och emot. Till hotbilderna hör till exempel att arbetsplatserna försvinner på grund av att robotar tar över ledningsmakten av människan. Tanken om vårdande robotar väcker fantasier om kalla och hårda maskiner som ersätter de mänskliga vårdarna och att besluten om hur vården utförs grundar sig enbart på kostnadseffektivitet.

Värsta scenariot är att nya teknologier gör arbetet långsammare då man inte satsar på maskininlärning och funktionsstörningar hos anordningarna och i förbindelserna orsakar avbrott i arbetet. I samhället som blir allt mer digitaliserat är man även rädd för att äldre personer hamnar på teknologins efterkälke och inte klarar av att självständigt sköta bank- och skatteärenden med smarttelefonen.

OM VI BLICKAR ett par decennier bakåt i tiden så minns vi hur mobiltelefonerna och e-posten kom in i bilden på arbetsplatserna och hur ibruktagandet av dem i början gav upphov till nervositet. Man var tvungen att klättra upp på en så hög plats som möjligt för att få kontakt med stödstationen, och en del människor meddelade att de verkligt inte tänker lära sig att använda e-posten. I dag utgör trådtelefoner bara ovanliga undantag, och att sköta ärenden via brevposten går ohjälpligt långsamt. Vilka lösningar framtiden för med sig kan vi knappast ens fantisera om.

I nuläget finns ett stort antal trygga och beprövade lösningar där mänsklig vård och teknologi inte ställs mot var-

andra, utan maskinerna har sin egen plats för att lätta på belastningen. Exempelvis inom hemvården är distanskontakt via bild redan vardag och de äldre berättar att de till och med får bättre kontakt med vårdaren via bildrutan än under vårdarens skyndsamma hembesök. Tidsbristen förbättras då vårdaren hinner göra trefalt så många hembesök på distans jämfört med traditionella besök. Nu är man inte tvungen att använda dyrbar tid till resor och att söka parkeringsplatser, utan tiden kan man använda för de äldre.

FÖR ATT ANVÄNDNINGEN av teknologi ska lyckas förutsätter det att man satsar tillräckligt på ibruktagande, stöd och undervisning eftersom nyttan visar sig med en liten fördröjning. Dessutom ska man tillsammans med kunden säkerställa att applikationen fungerar och att kunden känner sig trygg. ♥

Anni Lausvaara

Verksamhetsledare för Vanhustyön keskusliitto –
Centralförbundet för de gamlas väl ry
Chefredaktör

Hagaro Pensionärshem ger sina invånare möjligheten att uppleva världen

Många drömmer om att resa utomlands, men orkar inte mera sitta i trånga flyg eller i obekväma bussar. Hos oss finns nu möjligheten att luta sig tillbaka och njuta av Hawaiis fina stränder, Roms otroliga Colosseum eller varför inte Paris historiska kyrka Notre Dame, utan att gå utanför hemmet!



Foto: Sabina Selén

Vi på Hagaro pensionärshem ville erbjuda våra pensionärer lyxen att resa. Vi ville erbjuda möjligheten att se platser utanför Finland trots att invånarna på grund av olika omständigheter inte har möjlighet att ta sig till platser som kräver transportmedel såsom flyg och buss. Detta var då vi kom på idén att utveckla våra möjligheter inom Virtual Reality.

Virtual Reality

Även kallad VR, går ut på att man får sig ett par VR glasögon. Dessa glasögon är 3D, vilket betyder att bilden blir verklighetstrogen och upplevelsen resulterar i att det känns som man faktiskt är på plats och ställe. Invånarna får välja vart de vill åka, och med hjälp av glasögonen kan de sedan befinna sig på platsen redan nästa minut.

Skapade mycket glädje

Vi införskaffade två par VR glasögon och valde att göra detta till en individuell aktivitet. Detta betyder att vi har individuellt gått hem till våra invånare och gett dem möjlighet att pröva på detta. VR glasögonen skapade mycket glädje hos oss. ”oj vad det var högt till taket” skrattade en av invånarna då hen såg på kyrkan Notre Dame i Paris. Tack vare

dess glasögon har vi möjligheten att erbjuda en upplevelse, som är otroligt lik upplevelsen att faktiskt stå på Notre Dames golv.

Lätt tillgängliga

Vi strävar efter att VR glasögonen skall vara lätta att använda, och att personalen kan använda dessa då det finns en ledig stund i vardagen. Ibland kan det vara roligt att luta sig tillbaka i stolen och drömma sig bort för en liten stund.

Allt detta var möjligt tack vare Centralförbundet för de gamlas väl, som ordnade den årliga ”toimintatonni” kampanjen.

Toimintatonni hjälper Pensionärshem att utveckla idéer för sina invånare. Vi på Hagaro Pensionärshem har tack vare denna kampanj kunnat ge våra invånare en ny och spännande upplevelse.

Vi på Hagaro pensionärshem är positivt inställda till VR glasögonen och kommer fortsätta använda dessa glasögon aktivt. Vi strävar efter att så småningom inkludera dem i gymnastiken. ♥

Text: Sabina Selén,

Socionom, Hagaro Pensionärshem



Hagaro Pensionärshem

Pensionärshemmet Hagaro är ett hem för äldre med ett idealiskt läge i Norra Haga. Vi har goda promenadvägar och parker med vacker natur nära intill.

Personalen på Hagaro pensionärshem jobbar dagligen för en hemlik och trivsamt miljö. Aktiviteter är en stor del av vardagen, och vi jobbar för nya upplevelser och idéer.

Hagaro leds av verksamhetsledaren Carola Aspholm-Backman. Personalen består av 8 sjukskötare och 18 närvårdare. Inom kosthållet jobbar 3 personer tillsammans med vår husmor. Utöver detta består vår administration av 6 personer, varav två Socionomer. Socionomerna är ansvariga för den sociala koordineringen.



DomaCare

TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

| ASIAKASTIEDOT

Ajantasainen tieto aina saatavilla

DomaCare mahdollistaa monipuolisen ja turvallisen asiakastietojen käsittelyn ajasta ja paikasta riippumatta hoiva-alan erityistarpeita silmällä pitäen.

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/asiakastiedot

| MOBIILISOVELLUS

Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

Mobiilisovellus helpottaa työtä niin kotihoitossa kuin asumispalveluidenkin parissa ja nopeuttaa mm. päivittäisten asiakaskirjausten tekemistä sekä tiedon saantia.

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/mobiili

| RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

DomaCaren avulla teet RAI-toimintakykyarviot suoraan toiminnanohjausjärjestelmällä, mikä antaa aivan uusia käyttömahdollisuuksia kerätyn tiedon hyödyntämiseen.

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/rai

| RESEPTIPALVELUT

Helppo tapa kirjoittaa sähköisiä reseptejä

DomaCare reseptijärjestelmän kautta lääkärit voivat kirjoittaa vaivattomasti sähköisiä lääkemääräyksiä ja hoitajat tarkastella reseptilistoja. Kysy lisää asiakaspalvelustamme!

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/reseptit

Tutustu myös Domacaren muihin ominaisuuksiin osoitteessa domacare.fi ja pyydä esittely asiakaspalvelustamme sähköpostilla tuki@domacare.fi tai puhelimitse 020 7424 090.