

Vanhustyö

SENIORARBETE

1 • 2024

ETÄKATSOMOILLA
monipuolisuutta
tapahtumatarjontaan

MISTÄ KOOSTUU
hoitajien
työpäivä?

**Digiosallisuus
ja mediataidot**



Digiosallisuus ja mediataidot

6–9

Mediataidot ja seniorit sopivat yhteen

Media- ja digिताidot ovat nykyisin läsnä monessa arjen tekemisessä. Ne kietoutu-
vat monelta osin yhteen, ja ilman niitä voi
olla hankala toimia nyky-yhteiskunnassa.
Vanhustyön keskusliiton seniorien media-
taitokyselyn perusteella seniorit seuraavat
eniten kotimaan ja ulkomaan asioita sekä
oman alueensa uutisia ja nimenomaan
television välityksellä.

10–11

Ikääntyneiden
digisyrjäytymisen
estämiseksi tarvitaan
valtakunnallisia toimia

Kaikilla tulisi olla yhtäläinen mahdol-
lisuus oppia käyttämään digitaalisia
välineitä. Digituen koordinoituvastuu
voisi olla kunnilla. Syrjäytymisen eh-
käisemiseksi on kiinnitettävä huomiota
palvelujen saannin yhdenvertaisuuteen.

14–15

Etäkatsomoilla monipuolisuutta
tapahtumatarjontaan

Etänä järjestettävät tapahtumat ovat tulleet
osaksi normaalia tapahtumatarjontaa niin
kulttuurin, koulutuksen kuin liikunnan
alalla. Järjestämällä etäkatsomon palvelu-
keskuksessa tai vaikka omassa kodissasi
voi tarjota mahdollisuuden osallistumiseen
ja yhdessäoloon muillekin.



22–23

Mistä koostuu hoitajien työpäivä?

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamassa Aika-
mittaus ja Hyvä veto -hankkeessa selvitettiin hoitajien työ-
ajan jakautumista, asiakkaan saamaa hoitokokonaisuutta ja
työntekijöiden hyvinvointia. Työajasta kotihoidossa yli puo-
let ja ympärivuorokautisessa palveluasumisessa 65 pro-
senttia kohdistui asiakkaaseen.

Vanhustyö elämäntyönä

Vanhustyössä uransa tehneestä Sirpa Saarisesta ihana auttaa ja samal-
la kuulla iäkkäiden ihmisten tarinoita. Perustyö on pysynyt 30 vuoden
ajan hyvin samanlaisena, mutta yhteiskunnan muuttuminen ja palve-
lujen digitalisoituminen tuovat haasteita iäkkäiden arkeen.



32–33

Vanhustyö-lehti 2–3/2024 ilmestyy 12.6.2024 – Arjesta juhlaa

- 4** Pääkirjoitus: Rokotuksia myös aikuisille
- 5** Tehdään iästä numero – presidenttiehdokkaat vastaavat
- 6 Digiosallisuus ja mediataidot**
- 6** Mediataidot ja seniorit sopivat yhteen
- 10** Ikääntyneiden digisyrjäytymisen estämiseksi tarvitaan valtakunnallisia toimia
- 12** Kelan hakemukset diginä, paperilla tai toisen puolesta – niin tai näin, asiakas on tärkein
- 14** Etäkatsomoilla monipuolisuutta tapahtumatarjontaan
- 16** Sosiaalinen media kuuluu myös iäkkäille
- 18** Virkistystä ja yhteisöllisyyttä ikäihmisten kotisohvalle
- 20** Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 22** Mistä koostuu hoitajien työpäivä?
- 24** Miksi iäkkäiden palvelunkäyttäjien ääntä on kuultava? Parempia palveluita ikäihmisille ja voimaa työyhteisölle

OSALLISUUS

- 26** "On niin mukavaa jutella kanssasi, harvoin pääsee juttelemaan viittoen"

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 28** Mobiilirobotit terveyspalveluissa

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 30** Asukkaan näkemyksiä yhteisöllisestä senioriasumisesta

TEHDÄN IÄSTÄ NUMERO

- 32** Vanhustyö elämäntyönä
- 34** Omavalvonta sanoista teoksi
- 37** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 38** Ristikko
- 39** Ledare: Vaccinationer även för vuxna
- 40** Mediefärdigheter och seniorer passar ihop



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj)
Eeva Aartolahti
Anna Haverinen
Satu Karppanen
Teppo Kröger
Kari Mäkelä
Pirjo Rehula
Merja Lankinen (siht.)

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

Merja Lankinen
Vanhustyön keskusliitto
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
puhelin 050 421 0762
vanhustylehti@vttl.fi

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TI LAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustylehti@vttl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2024 ALKAEN

Kestotilaus 47 euroa/vuosi
Opiskelijatilaus 32 euroa/vuosi
Irttonumero 9 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluuoku.fi/vanhustylehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vttl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustylehti@vttl.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.



Rokotuksia myös aikuisille

Suomen kansallinen rokotusohjelma on selvästi puutteellinen yli 65-vuotiaitten osalta. Kuitenkin tässä ikäryhmässä riski sairastua vakaviin infektioihin jälkitauteineen kasvaa immuunipuolustuksen heikentyessä. Infektio johtaa usein päivystyskäynteihin ja sairaalahoitoihin. Näin myös riski toimintakyvyn heikentymiseen lisääntyy.

TÄLLÄ HETKELLÄ tiedetään hyvin, että ikääntyneiden influenssa-, korona- ja pneumokokkrokotuksilla voidaan ehkäistä vakavia infektioita ja vähentää kuolleisuutta. Mutta aikuisia rokottamalla saavutetaan myös laajempaa hyötyä. Kun vakaviin infektioihin liittyy suurentunut sydän- ja verisuonitautitapahtumien riski, etenkin ensimmäisen kuumakauden aikana, influenssa-, pneumokokki- ja vyöruusu-rokotuksilla voidaan vähentää valtimotautien aiheuttamaa taakkaa.

IKÄÄNTYNEIDEN KANNALTA mielenkiintoista on, että havainnoivien tutkimusten mukaan vakava infektio lisää myös muistisairauden kehittymisen riskiä. Rokotusten hyödyistä on tässä asiassa vielä vähän tutkimusta, mutta pienempää muistisairauden riskiä on raportoitu niillä, jotka olivat saaneet influenssa-, pneumokokki- tai vyöruusu-rokotuksen.

SUOMEEN ON SAATU uusia kattavampia ja tehokkaampia rokotteita, joiden edut tulisi käyttää hyväksi kansallisessa rokotusohjelmassa. Näihin rokotuksiin kuuluvat tehokkaampi korkea-annoksinen influenssarokote, tehokkaampi pneumokokki- ja vyöruusu-rokote. Tuoreimpana aikuisille on saatu rokote RS-virusta (RSV) vastaan. Tämän aiemmin lastentautina pidetyn viruksen on osoitettu aiheuttavan influenssaakin hankalampaa hengitystieinfektiota myös aikuisilla ja ikääntyneillä.

ROKOTUKSET TARJOAVAT ja ikääntyvässä väestössämme merkittävän ja mahdollisuuksiltaan laajenevan tavan vähentää ennaltaehkäisevästi terveydenhuollon kuormitusta ja tukea ikääntyvän väestön kotona selviämistä, terveyttä ja toimintakykyä. Rokotusohjelmaa on siis kehitettävä nopeasti. ♥

Timo Strandberg

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

Tehdään iästä numero – presidenttiehdokkaat vastaavat

Kysyimme presidenttiehdokailta ikäihmisten arvostuksesta, vanhustenhoidon tilasta ja vanhuudesta. Vastaukset jäivät uupumaan Li Anderssonilta, Pekka Haavistolta, Jussi Halla-aholta, Alexander Stubbilta ja Jutta Urpilaiselta.

Osaa vastauksista on lyhennetty. Vastaukset kokonaisuudessaan löytyvät sivulta vanheneminen.fi/tehdään-iasta-numero.

1. Miten presidentin arvoissa näkyy ikäihmisten arvostaminen ja huolenpito?
2. Mikä arvo on ikäihmisillä puhuttaessa Suomen tulevaisuudesta?
3. Mikä on mielipiteesi vanhustenhoidon tilasta Suomessa?
4. Miten haluaisit itse viettää vanhuutesi?

Mika Aaltola

1. Minun mielestäni Suomen keskeinen vahvuus perustuu ylisukupolviseen ketjuun. Yhtälö on yksikertainen. Huolehditaan lapsista, tulevasta sukupolvesta sekä taataan arvokas vanhuus heille, jotka jo ovat kantaneet työnsä. Kokeneempi väestönosa tarvitsee tukea ja heidän asemastaan sekä peruspalveluista huolehtimista.
2. He ovat keskeisessä roolissa Suomen historiallisen kokemuksen välittämisessä uusille sukupolville. Heidän kokemuksensa ankuroi Suomea.
3. On kurjaa lukea uutisia vanhusten huo- nosta hoidosta, jota korona-aika pahensi. Tämä ei ole minun Suomea. Meidän pitää kunnioittaa vanhempien ihmisten oikeuksia ja osallistumista yhteiskuntaan. On myös korjattava epäkohtia, kuten omaishoidon surkeaa tilaa.
4. Aktiivisena mahdollisimman pitkään osana empatiaan perustuvaa isänmaallista Suomea.



Kuva: aaltola2024.fi

Sari Essayah

1. Olen elänyt lapsuuteni mummoni hoivissa, ja se on varmasti vaikuttanut omiin arvoihini ja näkemykseen ikäihmisten arvostuksesta. Vanhusten kunnioittaminen ja kohteileminen arvokkaina ja ainutlaatuisina yksilöinä yhteiskunnassa on ainut oikea peruslähtökohta kaikissa vanhuksia koskevissa ratkaisuisissa.
2. Ikääntyneet ovat lähiyhteisöjensä ja koko kansalaisyhteiskunnan tärkeä voimavara. Heidän kokemuksensa ja taitonsa ovat tärkeitä jaettavaksi nuoremille sukupolville. Ikääntyvien osallistumista yhteiskunnalliseen ja poliittiseen toimintaan sekä kaikenlaiseen vapaaehtoistyöhön on rohkaistava.
3. Tällä hetkellä suurin haaste on hoiva- henkilökunnan määrä. Henkilöstöva- jeesta kumpuaa monia ongelmia: kaik- kia palveluita ei ehditä antaa, ruokailu toteutetaan kiireellä tai vanhuksia ei pueta omiin vaatteisiin eikä viedä ulos.
4. Omassa kodissa tarvittaessa tuettuna niin kauan kuin se on turvallista.



Harry Harkimo

1. Tärkeimpiä arvo- jani on rakkaus. Väli- tään ihmisten asioista ja pidän arvokasta vanhuutta jokaiselle tärkeänä.
2. Ikäihmiset ovat luoneet sen Suomen, mikä meillä on. Heitä tulee arvostaa ja kuunnella.

3. Vanhustenhoidon tila Suomessa on täl- lä hetkellä huolestuttava.
4. Kotona Sipoossa, töitä tehden.

Olli Rehn

1. Minulle tärkein arvo on ihmis- arvon kunnioi- tus. Se koskee kaikkia ihmisiä ikään, sukupo- leen, ihonväriin tai varallisuuteen katsomatta. Tunnen syvää kiitollisuutta siitä työstä, mitä tämän päivän ikäihmiset ovat tehneet Suomen jälleenrakennuksen hyväksi viime sotien jälkeen.
2. Ikäihmiset pitää nähdä yhteiskunnan tärkeänä voimavarana eikä ongelmana. He pyörittävät kansantaloutta kulutta- malla ja maksavat veroja yli kahdek- san miljardia euroa vuodessa, yli oman väestöosuutensa.
3. Enemmistö ikäihmisistä asuu omassa kodissaan ja selviää arjessaan hyvin vie- lä senkin jälkeen, kun ovat täyttäneet 80 vuotta. Yhteiskunnan pitää ja kannattaa tukea kotona asumista tuomalla kotiin lisää palveluja sitä mukaa kun voimat vähenevät. Samalla on pidettävä huolta siitä, että ihmiset pääsevät ajoissa ras- kaamman hoidon piiriin.
4. Haluan viettää omat hopeavuoteni aktiivisena vaikuttajana, olla täysillä mukana myös yhteiskunnallisessa elä- mässä niin pitkään kuin sormet pysyvät näppäimillä ja pää jotenkin pelaa. Kun voimat vähenevät, toivon saavani riittä- vää apua ja tukea arjessa selviämiseen.



Kuva: olli rehni2024.fi ja Kuvaaja: Anton Sucksdorff

Mediataidot ja seniorit sopivat yhteen

Meillä kaikilla on suhde mediaan ja mediataitoihin, vaikka emme sitä olisi koskaan ajatelleetkaan. Mediataitomme voivat olla vahvat tai heikot – ja voimme silti kokea niiden olevan jotain muuta kuin ne todellisuudessa ovat. Runsaan ja nopean tiedonkulun keskellä, kaikkien olisi hyvä miettiä, mistä omat mediataidot koostuvat.

Teksti: **Tiina Etelämäki**

Media- ja digitaidot ovat nykyisin läsnä monessa arjen tekemisessä. Ne kietoutuvat monelta osin yhteen, ja ilman niitä voi olla hankala toimia nyky-yhteiskunnassa. Pelkkä laitteiden ja palveluiden käytön tekninen osaaminen ei riitä, vaan tarvitaan sisällöllistä lukutaitoa, jonka avulla digiä voi käyttää turvallisesti hyödyksi ja iloksi. Mediataidot ovat myös tärkeä avain erilaisten verkkohuijausten tunnistamisessa. Mediataitojen opettelu on hyvä kulkea käsi kädessä digitaitojen opetteluun kanssa.

Mediakasvatusseura on määritellyt mediataidot näin: ”Mediataidot ovat nyky-yhteiskunnan kansalaistaitoja. Mediataitoja ovat esimerkiksi mediatuottaminen, mediasisältöjen tulkinta, medialaitteiden käyttötaidot, tiedonhaun taidot, kriittisyys mediavälitteistä informaatiota kohtaan, mediavälitteiset viestintä- ja vuorovaikutustaidot, sosiaalinen ja poliittinen osallisuus ja vaikuttaminen median kautta sekä median käyttö elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tukena.”





Seniorien digitaidot

Vaikka seniorit ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, niin tilastollinen tosiasia on, että digitaatioisten osuus vähenee ja digiosaaminen heikkenee iäkkäämpien väestöryhmässä. Digi- ja väestötietoviraston teettämän Digitaatioportin 2023 mukaan 65–74-vuotiaista vain puolella on vähintään digitaaliset perustaidot. Kun tarkastellaan seuraavaa ikäryhmää huomataan, että 75–89-vuotiaista digitaatioittomien osuus on jopa 78 prosenttia.

Seniorien digitaidot ovat kasvaneet vuosien varrella ja tilastot ovat kohentuneet esimerkiksi vuosikymmenen takaa. Kansainvälisissäkin vertailuissa suomalaiset pärjäävät hyvin digitaatioissa. Ei voida kuitenkaan sulkea silmiä siltä, että meillä on suuri joukko ihmisiä, jotka eivät ole osallisina digitaalisuudessa yhteiskunnassa.

Seniorit tarvitsevat ja toivovat apua digitaalisten käyttöön, sillä he haluavat pystyä hoitamaan asiansa itse. Iästä riippumatta ihmiset haluavat olla itsenäisiä. Monet myös haluavat oppia uutta ja päivittää taitojaan, mutta siihen tarvitaan apua.

Usein seniorien digiopastuksen opastuspyynnöt koskevat laitteiden peruskäyttöä. Opastusta tarvitaan asetusten hallin-



Senioreiden mediataidot -keskustelukortit

Tutustu uusiin Seniorien mediataidot -keskustelukortteihin, jotka auttavat senioria pohtimaan omaa suhdettaan mediataitoihin. Kortit on jaettu neljään aihepiiriin: tunne, kokemus ja taidot, tieto sekä tiedon lähteet. Voit käyttää aiheita sekaissin tai yksi kerrallaan. Tulosta kortit käyttöön ja hyödynnä myös korttien lisäksi tehdyt käyttövinkit ja lisätiedot.

Tulosta keskustelukortit:

www.seniorsurf.fi/mediataidot

taan, erilaisten kosketustoimintojen käyttöön sekä soittamiseen. Toisaalta on myös paljon senioria, jotka uivat digimaailmassa kuin kalat vedessä. Heidän joukostaan

löytyvät myös vertaisopastajat, jotka opastavat ikätovereitaan digitaalisten laitteiden saloihin.

Tilastokeskus sekä Digi- ja väestötietovirasto ovat kartoittaneet seniorien digitaatioita. Seniorien mediataitoja on puolestaan käsitelty esimerkiksi **Susanna Rivisen** Ikäihmistien medialukutaidon geragogiikan kehittäminen design-perustaisen tutkimuksen keinoin -väitöstutkimuksessa sekä **Kavin Aikuisten mediaosaaminen Suomessa** -tutkimuksessa. Käytännössä seniorien mediataitojen kasvattaminen on kuitenkin vielä pitkälti ei-kenellekään kuuluvaa maastoa.

Seniorien tavoista ja kanavista seurata ajankohtaisia uutisia ei ole aiemmin koottua tietoa. Seniorien digiosallisuuden vahvistamisen parissa työskentelevä Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta tarttui haasteeseen ja teki kyselytutkimuksen seniorien käyttämistä medioista ja ajankohtaisen tiedon lähteistä elokuussa 2023.

Kyselytutkimus seniorien mediataidoista

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta teki kyselytutkimuksen Suomessa asuvien, yli 65-vuotiaiden seniorien mediataitoihin liittyen. Tutkimuksessa selvitettiin, mistä seniorit etsivät ajankohtaista tietoa ja mitkä ovat mahdollisia tiedonsaannin es-





Seniorien näköistä median käyttöä

Senioreille tulee tarjota heidän tarpeisiinsa sopivaa ja heitä motivoivaa mediataitoja kehittävää sisältöä ja toimintaa. Kouluikäisille tehty aineisto ei välttämättä puhuttele teemoiltaan kahdeksankymmppistä ihmistä. Eri ikäryhmillä pitää siis olla omannäköistä aineistoa ja mahdollisuuksia pystyä kehittämään taitojaan omaan arvomaailmaan ja näkemyksiin sopien. Meidän ei kannata yrittää saada kaikkia senioreita somettamaan siksi että nuoret niin tekevät, emmehän myöskään pysty estämään nuoria somettamasta siksi, etteivät vanhemmat ikäpolvet tee niin. Senioreilla saa ja pitää olla omat tavat toimia muuttuneessa maailmassa.

Seniorit haluavat pysyä mukana maailman menossa ja he seuraavat tarkasti uutisia. He myös seuraavat keskusteluita aktiivisesti. Miten voisimme tukea heitä entistä paremmin löytämään tarvitsemaansa tietoa sekä arvioimaan tiedon luotettavuutta? Miten voisimme kannustaa käyttämään mediaa yhä monipuolisemmin ja turvallisesti? Entä miten voisimme auttaa heitä löytämään merkityksiä keskusteluun osallistumiseen tai omaan sisällöntuotantoon?

Voisimmeko tarjota senioreille enemmän alustoja ja mahdollisuuksia esimerkiksi tarinoiden kirjoittamiseen, mieliteiden esiin tuomiseen tai kannustaa kuvien ja havaintojen julkaisuun? Myös Susanna Rivisen tekemässä seniorien mediakasvatukseen keskittyvässä väitöstutkimuksessa korostuivat tarvelähtöiset lähestymistavat, missä yksilön tarpeita, kiinnostuksen kohteita ja esimerkiksi käytössä olevia laitteita sekä aiempaa kokemusta ei sivuuteta mediataitojen kasvattamisessa.

Eri-ikäiset ihmiset tarvitsevat erilaisia tapoja ja motivaatiota uuden oppimiseen. Hyvä keino on herätellä ihmisiä pohtimaan itse omia mediataitojaan ja sitä kautta herätellä motivaatiota uuden oppimiseen. Yhteiskunta muuttuu ja kehittyy joka tapauksessa jatkuvasti, meidän kaikkien on hyvä pysyä mukana muutoksessa tavalla tai toisella. On meidän kaikkien vastuulla, ettei mikään sukupolvi unohdu uusia palveluita ja taitoja kehitettäessä. Meidän kaikkien vastuulla on myös se, että saamme seniorien äänen kuuluviin yhteiskunnallisissa keskusteluissa muiden ikäryhmien rinnalle.

teitä. Osana tutkimusta kartoitettiin lisäksi seniorien tottumuksia osallistua ajankohtaiseen keskusteluun sekä näkemyksiä tiedon luotettavuuden arvioinnista.

Vastauksia kerättiin sekä digitaalisia palveluja käyttäviltä että ei-digitaalisia palveluja käyttäviltä 65-vuotiailta mannersuomalaisilta. Tiedonkeruu toteutettiin puhelinhaastattelututkimuksen ja sähköisen vastaajapaneelin yhdistelmänä elokuussa 2023. Tutkimuksen kokonaisotos oli yhteensä 800 haastattelua. Kyselyn toteutti Suomen Kyselytutkimus Oy.

Tulosten perusteella seniorit seuraavat eniten kotimaan ja ulkomaan asioita sekä oman alueensa asioita ja uutisia. Kanavista ylivoimaisesti suosituin on televisio (95 prosenttia). Muita suosittuja kanavia ovat radio, printtilehtien digiversiot, verkkouutiset ja -sivustot. Suurin osa vastaajista kokee, ettei heillä ole tarvetta lisätä muiden kanavien seuraamista.

Seniorit tuntuvat olevan tyytyväisiä saamaansa tietoon, eivätkä he kaipaa uusia kanavia. Herää kuitenkin huoli tiedon yksipuolisuudesta ja mediakriittisyyden puutteesta, jos tietoja ei pystytä tarkistamaan muista tietolähteistä. Tieto kulkee maailman ympäri hurjaa vauhtia ja tarkentavia tietoja on löydettävissä monista kanavista,

jos niitä osaa etsiä ja hyödyntää. Yhtä nopeasti leviävät valeuutiset ja erilaiset huijaukset, joiden kohteeksi voi joutua, jos keinot valheellisen tiedon tarkastamiseen ovat puutteelliset.

Kyselyn perusteella seniorit kokevat luotettavan tiedon arvioinnin olevan melko helppoa. Monet perustelivat vastaustaan hyvällä maalaisjärjellä, ja toisaalta hyvä niin. Maalaisjärki on hyvä perusta monelle päätökselle. Toisaalta yhä muuttuvia huijauksia on nykyään mahdotonta päätellä maalaisjärjellä. Jos vastaan tulee esimerkiksi video, jossa tunnettu henkilö kertoo omalla äänellään uskottavasti mielipiteitään, miten sen todenperäisyyden voi varmistaa. Joskus se voi olla lähes mahdotonta – ainakin todella vaikeaa. Maalaisjärki ei tällaisissa tilanteissa meitä välttämättä pelasta. Meillä tulee olla vähintään ymmärrys siitä, että tällaisten videoiden tekeminen on jo mahdollista ja ne tulevat yleistymään.

Samalla meidän tulee kuitenkin muistaa, ettei kaikkeen tietoon pidä suhtautua pelolla tai vainoharhaisesti. Myöskään usean uutiskanavan seuraaminen ei aina tee autuaaksi, vaan tietoa voi tulla jopa liikaa. Jokaisen on hyvä etsiä itselleen sopivat keinot ja kanavat, monipuolisuutta kuitenkin unohtamatta.

Kyselyn mukaan seniorit seuraavat aktii-

visesti maailman menoa, mutta oma osallistuminen keskusteluihin on vähäisempää. Ajankohtaiseen keskusteluun osallistumiselle ei varsinaisesti nähdä esteitä, mutta sitä ei haluta myöskään lisätä, sillä osallistumisella ei koeta olevan merkitystä. Miten voisimme yhdessä auttaa löytämään näitä merkityksiä? ♥



Tutustu raporttiin

Lue *Seniorien mediataidot* -kyselytutkimuksen raportti verkkosivuilta **www.seniorsurf.fi**

SeniorSurf-toiminta teki vuonna 2023 yritys yhteistyötä Googlen kanssa mediataitoihin liittyen.



Kirjoittajat

Tiina Etelämäki toimii Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan johtavana asiantuntijana.



Ikääntyneiden digisyrjäytymisen estämiseksi tarvitaan valtakunnallisia toimia

Kaikilla tulisi olla yhtäläinen mahdollisuus oppia käyttämään digitaalisia välineitä. Digituen koordinointi vastuu voisi olla kunnilla. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota yhdenvertaisuuteen.

Teksti: **Päivi Ahosola** ja **Päivi Topo** – Kuva: **Shutterstock**

Vanhusasiavaltuutettu on toiminut Suomessa valtakunnallisena ikääntyneiden aseman ja oikeuksien toteutumisen edistäjänä nyt kaksi vuotta. Koko tämän ajan vanhusasiavaltuutettu on saanut toistuvasti yhteydenottoja ikääntyneiden ihmisten vaikeuksista hoitaa omia arjen asioitaan yhteiskunnan ja palveluiden digitalisoituessa kovalla vauhdilla. Raha-asioiden hoitaminen, vakuutuksen hankkiminen, henkilökortin uusiminen ja junalla matkustaminen ovat esimerkkejä

toimista, joita on vaikea hoitaa ilman digitaalisia välineitä ja niiden käytön osaamista.

Tuore Digitaitoraportti (DVV 2023) kertoo uusimmat tiedot ikääntyvien digitaidoista 89-vuotiaisiin saakka. Raportin mukaan digitaidot ovat parantuneet kaikissa ikäryhmissä, mutta vanhimmas- ja 75–89-vuotiaiden ikäryhmässä edelleen vain 22 prosentilla on perusdigitaidot hallussa. Tätä useampi samanikäisistä kuitenkin tilastojen mukaan käyttää internetiä ja verkkopankkia, mikä herättää huolen di-

giosaamisen tasosta ja puolesta asioinnin käytännöistä sekä niiden turvallisuudesta. Verkkopankkitunnuksia ei pitäisi missään tilanteessa antaa toisen käyttöön, vaan niillä käyttäjäksi tunnistautuu henkilö itse.

Koordinointivastuu kunnille

Vanhusasiavaltuutettu on esittänyt ikääntyneiden digiosallisuuden lisäämiseksi useita toimenpiteitä. Ensinnäkin kaikilla tulisi olla yhtäläinen mahdollisuus oppia käyttämään digitaalisia välineitä. Monia digiasi-

oissa auttavat ja tukevat läheiset, mutta läheskään kaikilla ei tällaisia digitukea antavia läheisiä ole. Läheisten avun varaan digitukea ei siten voi rakentaa.

Järjestöt sekä kunnat, esimerkiksi kirjastot, tarjoavat digitukea, ja tässä erityisesti järjestöjen, kuten Enter ry:n, vapaaehtoisten digiopastajien ja Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan merkitys on todella suuri. Digituen saatavuus vaihtelee. Vanhusasiavaltuutettu esittää, että kunnat ottaisivat digituen koordinoinnin vastuulleen.

Kuntien koordinoitavastuu on perusteltavissa myös siksi, että kunnissa on aikuiskasvatuksen osaamista. Digitaatio ovat parhaiten Suomessa pystyneet hankkimaan korkeimmin koulutetut iäkkäät ja heikoimmin matalasti koulutetut.

Tarvitaan uusia keinoja, joilla perustaitojen opastus tavoittaa myös matalasti koulutetut iäkkäät heille mielekkäillä tavoilla. Digiopastajilla pitäisi olla mahdollisuus saada tukea opastamiseen aikuiskoulutuksen ammattilaisilta.

Tuettu asiointi

Vanhusasiavaltuutettu on esittänyt myös valtakunnallisia, lainsäädännöllisiä toimia toisen puolesta asioinnin ja tuetun asioinnin selkeyttämiseksi. THL:n mukaan yli 75-vuotiaista 11–17 prosenttia käyttää internetiä toisten avulla (Kyytsönen ym. 2021). Monet viranomaiset ja organisaatiot hyödynsivät Suomi.fi-valtuuksia toisen henkilön puolesta asioinnissa, mutta eivät kaikki. Esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa valtuudet on usein annettava sähköisesti tai kirjallisesti sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksikössä. Pankit vaativat yksilöityjä valtakirjoja asioiden hoitamista varten.

Tavallista on, että lapset tai muut lähi-sukulaiset auttavat iästä läheistään las-kujen maksamisessa ja muussa verkkopan-kin käytössä ilman erillistä valtuutusta (Jokimäki ym. 2020, 16). Tällaista ns. tuettua asiointia ei kuitenkaan tunneta lainsäädän-nössä. Tuetussa asioinnissa vaarana on kui-tenkin tietosuojaan heikentyminen, ja tukija voi myös tahtomattaan nähdä tuettavan sa-lassa pidettäviä tietoja. Tuetusta asioinnista ei myöskään jää mitään merkintää ja lisäk-si toimintakyvyn heikentyessä tuetusta asi-oinnista saattaa myös tulla puolesta asiointia ilman erillistä valtuutusta.

Palvelujen saannin yhdenvertaisuus

Kolmas vanhusasiavaltuutetun ehdotus liittyy siihen, että osa ikääntyneistä ja myös nuoremmista, ei käytä digitaalisia välineitä. Kasvokkaisille palveluille ja puhelinpalve-luille on jatkossakin tarvetta ja ne pitää tur-vata valtakunnallisissa, alueellisin ja paikal-lisin toimin. Vanhusasiavaltuutettu esittää Kansalaisneuvonnan voimavarojen ja tun-nettavuuden kasvattamista niin, että se voi palvella asioiden hoitamisessa heitä, jotka eivät käytä sähköisiä välineitä.

Ikääntyneet ihmiset ovat monimuotoinen joukko. Osa pärjää hyvin digitaalisissa ym-päristöissä ja moni heistä jakaa omaa osaa-mistaan. Yhteiskunnan digitalisointi on kui-tenkin toteutettu niin, että osa ikääntyneistä kokee jääneensä unohduksiin tässä kehityk-sessä. Tätä syrjäyttävää ilmiötä ei saa sivuut-taa, vaan on koko ajan etsittävä keinoja, joilla vahvistetaan yhdenvertaisuutta riippumatta kunkin henkilön digitaitojen hallinnasta. ♥



Vanhusasia-valtuutettu toimii Tehdään iästä numero -suojelijana

Vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** on lupautunut kansanliikkeen Tehdään iästä numero suojelijaksi.

Hienoa, että voimme yhdistää voimamme ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi ja ikämyönteisyyden lisäämiseksi, Vanhustyön keskusliiton viestintäjohtaja **Merja Lankinen** iloitsee.

Myös Päivi Topo korostaa yhteis-työn merkitystä iäkkäiden asioiden edistämiseksi ja siinä on järjestöillä suuri merkitys.

Lue lisää Tehdään iästä numero -kansanliikkeestä **vanheneminen.fi**.



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat ovat vanhu-sasiavaltuutettu **Päivi Topo** ja vanhusasiavaltuutetun toimiston erityisasiantuntija **Päivi Aho**.



Lähteet

- Buchert Ulla (2021) Sote-palvelujen digitalisointi työntää ihmisiä kyseen-alaiseen kanssa- ja puolesta-asiointiin. Blogikirjoitus. [https://digiin.fi/blogi/sote-palvelujen-digitalisoin-ti-tyontaa-ihmisia-kyseenalaiseen-kanssa-ja-puolesta-asiointiin/](https://digiin.fi/blogi/sote-palvelujen-digitalisointi-tyontaa-ihmisia-kyseenalaiseen-kanssa-ja-puolesta-asiointiin/)
- DVV (2023) Digi ensin, mutta ei yksin. Digitaitoraportti 2023. https://dvv.fi/documents/16079645/0/Digitaitoraportti_2023_saavutettava.pdf/4d2f74b1-0baf-a06a-f28e-954bb8df491d/Digitaitoraportti_2023_saavutettava.pdf?t=1702556379736
- Jokimäki, E., Kaskiharju, E., Vierimaa, S. & Vuorinen, J. (2020).
- Mikä ihmeen netti? Sosiaalinen raportti digitalisaation haasteista ja mahdollisuuksista gerontologisen sosiaalityön iäkkäiden asiakkaiden arjessa. Helsingin kaupunki/Sosiaali- ja terveystoimiala, Gerontologinen sosiaalityö. <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/SoTe/Palaute/sosiaali-nen-raportointi/gerontologinen-so-siaalityo-digiraportti.pdf>
- Kyytsönen, M., Aalto, A-M. & Vehko, T. (2021) Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköinen asiointi 2020–2021. Väestön kokemukset. Raportti 7/2021, Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-680-0>



Kelan digiopastaja Lotta Aaltosen mukaan digituessa tärkeintä on ihmisten kohtaaminen. "Pitää vähän lukea sitä ihmistä, että tietää kuinka paljon hän kaipaa varsinaisesti tukea laitteiden käyttöön."

Kelan hakemukset diginä, paperilla tai toisen puolesta – niin tai näin, asiakas on tärkein

Kela on muuttanut palvelutapaansa joissain palvelupisteissään. Jonotusnumeroiden tilalle on tullut infopiste ja asiakkaalle määritellään palvelupolku. Samalla auloihin on ilmestynyt digiopastajia. Voiko digiloikka onnistua Kelan palvelupisteessä opastetusti?

Teksti ja kuva: **Satu Mustonen**

Kelan tavoitteena on ollut jo vuosia, että asiakas osaisi toimia itsenäisesti verkossa. Kun korona laittoi palvelupisteitä kiinni, ottivat asiakkaat tahtomattaan jättimäisen digiloikan.

Jonotusnumeroista palvelupolkuihin

Vaikka toimistossa asioivien ihmisten määrä on viime vuosina suorastaan romahtanut, tarvitaan palvelupisteitä edelleen. Vakikävijöitä ovat ikääntyneet, erityistä tukea tarvitsevat ihmiset tai ne, joille OmaKelassa asiointi on vaikeaa kielimuurin takia.

Kelan Espoon Leppävaaran palvelupisteessä alettiin palvella asiakkaita uudella tavalla viime vuoden helmikuussa. Vuoronumeroilla jonottaminen on jäänyt kokonaan pois. Sen sijaan asiakas menee infopisteelle, jossa hänelle määritellään palvelupolku ja varataan kenties sen jälkeen vielä aika sa-

malle päivälle. Asiakstilassa työskentelee myös digiopastajia.

Digiopastajat rohkaisevat verkkohakemusten täytössä, päätöksen tarkistamisessa, tietojen etsimisessä ja laskureiden käytössä. Jos asiakas innostuu hoitamaan asioitaan omalla puhelimellaan tai palvelupisteen tietokoneella, digiopastaja auttaa vieressä.

– Asiakkaan puolesta ei tehdä hakemusta, mutta hänen kanssaan voidaan etsiä tietoa ja häntä voidaan neuvoa täyttämises-
sä. Hieman voidaan myös kartoittaa, min-
käläistä palvelua tai tukea asiakas kaipaisi,
kertoo digiopastajana työskennellyt **Sanni Penttinen**.

Digiopastajia on Leppävaaran lisäksi toistaiseksi pääkaupunkiseudun isoimmissa Kelan palvelupisteissä Itäkeskuksessa, Kampissa, Malmilla ja Tikkurilassa.

Digiopastaminen on ihmisten kohtaamista

Kelan digiopastajat ovat korkeakouluharjoittelijoita. Pääsyvaatimuksena on hyvät digitaidot, mutta myös taito ja rohkeus kohdata erilaisia ihmisiä.

– On tärkeää, ettei asiakkaalla ole hölmistynyt olo, kun hän tulee sisään. Digiopastajat eivät vain opasta digiasioissa, vaan myös kertovat, miten palvelupisteessä toimitaan, sanoo Leppävaaran palvelupisteen ryhmäpäällikkö **Anna Kylander**.

– Aluksi ajattelin, että työ on enimmäkseen auttamista. Huomasin, että tärkeää oli-
kin kohdata ihminen. Ihmiset haluavat, että
heitä kuunnellaan, viime kesänä digiopasta-
jana työskennellyt **Lotta Aaltonen** sanoo.

Digiin pakottamalla ihmisestä tulee asiointikyvyn

Kelan yli 65-vuotiaista asiakkaista noin kaksi kolmannesta tekee hakemuksensa verkossa, loput lähettävät ne postitse. Osa tuo hakemuksensa palvelupisteeseen, sillä se tun-
tuu varmimmalta.

Kylanderin mielestä verkkoasioinnin opettelusta olisi hyötyä kaikille.

– Esimerkiksi toimeentulotuen liitteiden lisääminen hakemukseen on hyvä taito osata, sillä se nopeuttaa tuen saamista.

Entä jos asiakas osaa tehdä hakemuksen paperilla, mutta ei digitaalisesti? Ketään ei pakoteta verkkoon, toteaa Kylander. Digitu-
essakin asiakaslähtöisyys on tärkeintä.

– Oma 80-vuotias isäni ei koskaan siirtynyt digiaikaan, koska hän ei tarvinnut digi-

laitteita työssään. Hän osaa silti hoitaa omat asiansa paperilla ja kasvokkain. Jos annan hänelle älypuhelimien, tippuvat hanskat maahan.

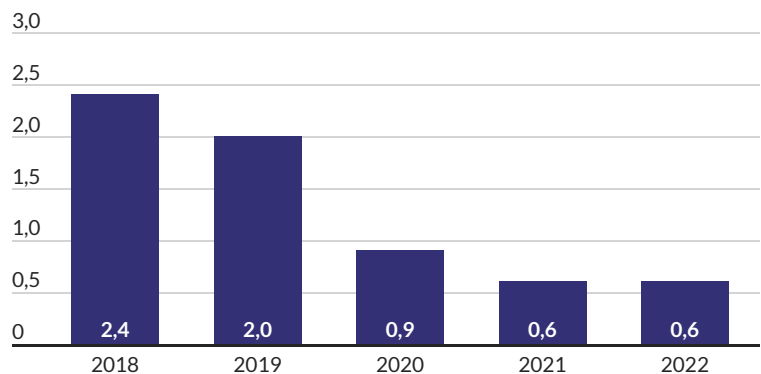
Tarvittaessa toinen henkilö voi hoitaa ikääntyneen ihmisen Kela-asioita hänen puolestaan. ♥



Kirjoittaja

Satu Mustonen toimii viestinnän asiantuntijana Kelan asiakas- ja kumppaniviestinnän tiimissä.

Toimistoasiointit 2018–2022, miljoonaa



Asiointikertojen määrä Kelan palvelupisteissä 2018–2022, kuva: Kela

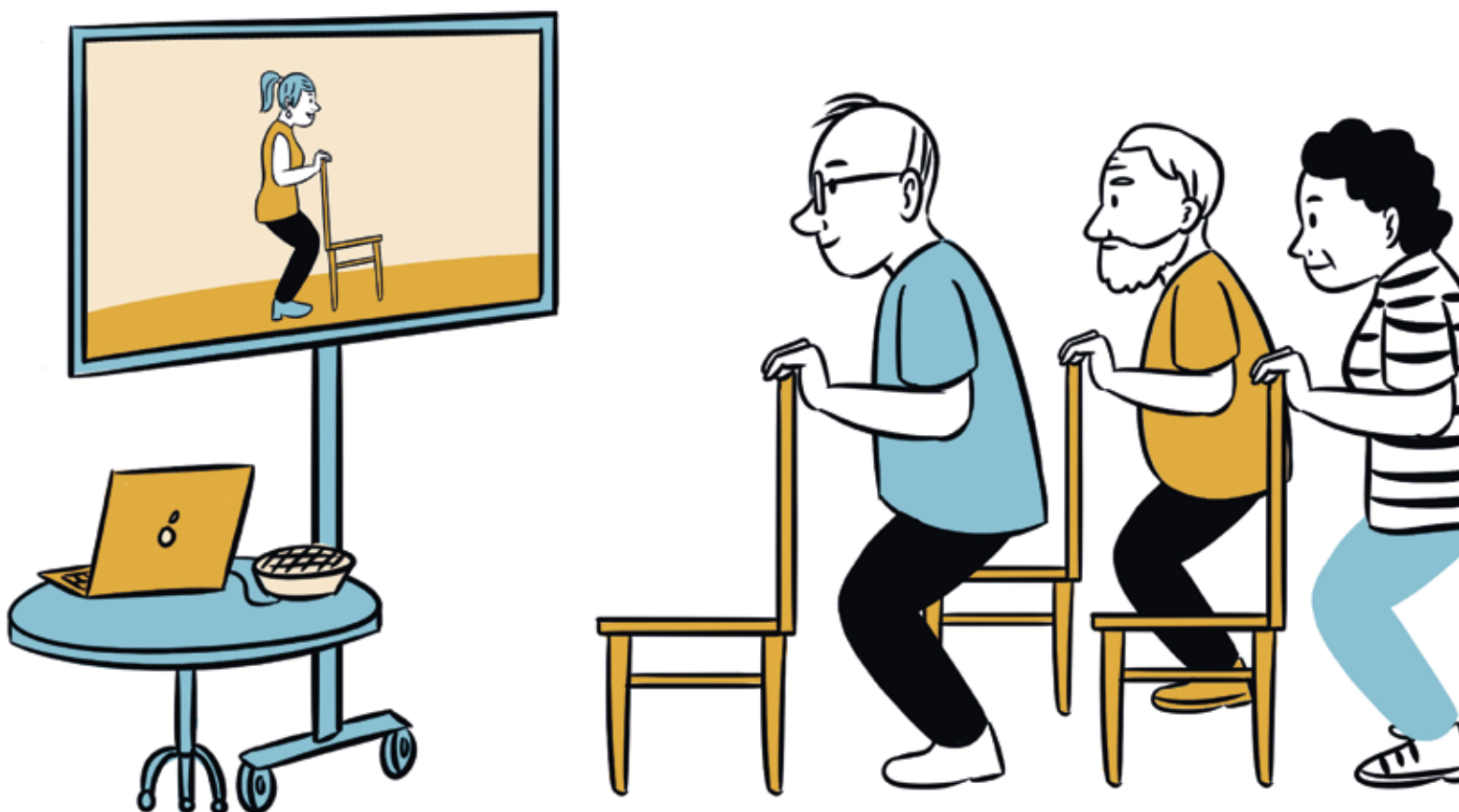


6 vinkkiä toisen puolesta asiointiin Kelassa

1. Ikääntynyt voi valtuuttaa läheisen hoitamaan Kela-asioita valtakirjalla. Valtakirja voi koskea joko kaikkien Kela-asioiden tai vain tietyn asian hoitamista. Valtakirjan voi tehdä vapaamuotoisena tai käyttää Kelan lomaketta.
2. Valtakirjalla voi tehdä hakemuksia toisen puolesta kirjallisesti. Kirjallisen hakemuksen voi tehdä lomakkeella ja postittaa Kelaan. Jos tarvitsee apua hakemuksen täyttämiseksi, voi ottaa yhteyttä Kelan asiakaspalveluun.
3. Valtuutuksen voi antaa myös suullisesti, mutta se koskee aina vain yhtä asiointikertaa. Jos asiakas esimerkiksi yrittää hoitaa asiaansa puhelimessa ja huomaa, ettei pystykään tekemään sitä itse, hän voi pyytää toista henkilöä hoitamaan asiaa. Kela tarkistaa aina sekä valtuuttajan että valtuutetun henkilöllisyyden.
4. Toisen puolesta asiointi OmaKelassa on osittain mahdollista. Siihen tarvitsee Suomi.fi-valtuuden.
5. Digi- ja väestötietoviraston (DVV) edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä siltä varalta, ettei tulevaisuudessa enää kykenisi hoitamaan omia asioitaan. Edunvalvontavaltuutettu voi hoitaa Kela-asioita, jos valtakirja sisältää taloudellisten asioiden hoitamisen.
6. Jos ei pysty enää lainkaan huolehtimaan asioiden hoidosta, voi DVV määrätä edunvalvojan. Edunvalvoja voi asioida puhelimessa, palvelupisteessä ja kirjeellä, mutta ei OmaKelassa.

Lue lisää: **kela.fi/asioi-toisen-puolesta** ja **kela.fi/elakelaiset**

Soita Kelaan: **020 692 202**



Etäkatsomoilla monipuolisuutta tapahtumatarjontaan

Etänä järjestettävät tapahtumat ovat tulleet osaksi normaalia tapahtumatarjontaa niin kulttuurin, koulutuksen kuin liikunnan alalla. Järjestämällä etäkatsomon palvelukeskuksessa tai vaikka omassa kodissasi voit tarjota mahdollisuuden osallistumiseen ja yhdessäoloon muillekin.

Teksti: **Nina Ziessler** – Kuvat: **Salla Vasenius**

Monelle meistä on tullut tutuksi osallistumiset Teams- ja Zoom-kokouksiin, webinaareihin, etäluennoille tai etäjumppiin. Etäjärjestelyt ovat tuoneet joustoa ja helpotusta työelämän aikatauluihin, mutta monipuolistaneet tapahtumatarjontaa myös ihmisten muussa-

kin arjessa. Voit löytää kiinnostavan puutarhan hoitoon tai historiaan liittyvän verkkoluennon kansalaisopiston tarjonnasta tai istahtaa oopperaesitykseen tai sinfoniaorkesterin konserttiin omalta kotisohvalta.

Etätapahtumiin voi osallistua kotoa käsin, silloin kun itselle sopii, mutta kaikilla

ei ole tarvittavia laitteita tai osaamista siihen. Lisäksi moni kaipaa mahdollisuutta tavata toisia ja keskustella heidän kanssaan. Osallistumisen muotoja kehitetään jatkuvasti ja uudet vaihtoehdot lisäävät osallisuuden mahdollisuuksia. Läheisen palvelutalon tiloissa järjestetty etäkatsomo tuo toisaalla

järjestettävän tilaisuuden lähelle ja tarjoaa samalla mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä

Etäkatsomoiden järjestäminen avaa uusia mahdollisuuksia sekä tapahtumien järjestäjille että osallistujille. Senioriryhmien parissa työskentelevät, yhdistykset ja muut yhteisöt toimivat usein pienillä resursseilla, eikä esiintyjien saaminen paikan päälle ole aina mahdollista. Katsomoiden ja yhteistyön kautta järjestäjien on mahdollista tarjota asiakkaille tai jäsenille entistä monipuolisempaa sisältöä, joka tuo yhteisöllisyyttä ja iloa heidän arkeensa.

Etäkatsomon voi järjestää vaikka omassa olohuoneessa tai palvelutalon isossa salissa. Osallistujien kannalta kyseessä on oikeastaan ihan tavallinen tapahtuma, jossa yleisö saapuu yhteiseen tilaan seuraamaan esitystä tai osallistumaan harrastusryhmään. Vain esiintyjä on etänä.

Esiintyjä voi olla tilattu puhuja juuri tälle kohdeyleisölle tai tilaisuutta voidaan seurata useissa katsomoissa ja kodeissa samanaikaisesti. Esiintyjä ei välttämättä näe yleisöään, mutta hän voi silti ottaa heidät huomioon esimerkiksi kuvailemalla tilaisuuden luonnetta ja siihen ilmoittautuneita tahoja tai pyytämällä osallistujia esittytymään chatin kautta.

Osallisuuden kokemus syvenee, jos passiivisen seuraamisen lisäksi löytyy mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa esittäjän tai

Chatin ja erilaisten reaktioiden käyttöä kannattaa harjoitella ja siihen kannattaa rohkaista.

muiden osallistujien kanssa. Chatin ja erilaisten reaktioiden käyttöä kannattaa harjoitella ja siihen kannattaa rohkaista. Etäkatsomoissa keskustelua voidaan jatkaa esityksen jälkeen. Parhaimmillaan etätilaisuus on yhtä antoisa ja vuorovaikutuksellinen, kuin jos esiintyjä ja osallistujat olisivat samassa tilassa.

Katsomon järjestäjän rooli

Paikallisen katsomon järjestäjä on tärkeässä roolissa onnistuneen kokonaisuuden to-



Etäkatsomossa tarvittava teknologia

- Tietokone, virtajohto ja muut tarvittavat johdot
- Hyvä verkkoyhteys
- Iso näyttö
- Riittävä äänentoisto: kokouskaiutin tai erilliset kaiuttimet
- Kamerakuva etäkatsomosta auttaa esiintyjää huomioimaan yleisönsä



Vinkkejä tapahtumatarjontaan etänä

- **Lämpio.fi** – Kulttuuria, liikuntaa ja kohtaamisia senioreille
- **Stage24** – Oopperaa ja balettia sekä Oopperan teetanssit
- **Digimuseo** – Virtuaalivierailut ja opastukset suomalaisissa museoissa
- **Kansalaisopistojen verkkoluennot**

Katso lisää: seniorsurf.fi/materiaalipankki/ajanvietetta-etana

teuttamisessa. Hänen on hyvä varmistaa jo ilmoittautumisvaiheessa, saako tilaisuuteen osallistua ryhmänä tai rajoittavatko tekijänoikeudet tilaisuuden julkista esittämistä jollain tavalla.

Katsomon järjestäjä kutsuu kuulijat tai osallistujat paikalle, hoitaa käytännön järjestelyt ennen tilaisuutta ja sen aikana, aivan niin kuin tapahtumissa yleensäkin. Katsomon tekninen toteutus tarkoittaa esimerkiksi tilojen ja laitteiden varausta sekä käytettävän kokousohjelman ja äänentoiston testausta.

Tilaisuuden aikana järjestäjä voi kerätä kommentit yleisöstä ja esittää ne esimerkiksi chatin kautta esiintyjälle. Katsomon järjestäjän on hyvä tukea ryhmää keskusteluihin sopivissa hetkissä, tauoilla tai tilaisuuden jälkeen. Järjestäjän vastuita kannattaa jakaa tarpeen mukaan eri henkilöille. ♥



Vinkkejä etäkatsomon järjestämiseen

SeniorSurf ja Ikäinstituutti ovat tuottaneet yhdessä sekä tulostettavan että videomuotoisen oppaan, joka sisältää käytännön vinkkejä katsomon suunnitteluun ja toteutukseen tekniikan, yhteistyön ja viestinnän näkökulmista. Löydät ne osoitteesta seniorsurf.fi/etatilaisuudet/



Kirjoittaja

Nina Ziessler toimii asiantuntijana Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa.

Sosiaalinen media kuuluu myös iäkkäille

Sosiaalista mediaa voidaan virheellisesti sen nopeatahtisen viestintätavan takia pitää vain nuorille tarkoitettuna toimintaympäristönä. Digitaalisia toimintaympäristöjä tulee kehittää, jotta ne huomioisivat paremmin myös iäkkäät.

Teksti: **Susanna Rivinen** – Kuva: **Shutterstock**



Sosiaaliseen mediaan voi liittyä harhakuvia siitä, että se on nuorille suunnattu toimintaympäristö, joka sisältää vain uhkia ja haasteita sen käyttäjille. Todellisuudessa sosiaalinen media voi parhaimmillaan rikastuttaa ihmisten elämää lisäämällä erilaisia osallistumisen ja itseilmaisun keinoja. Sosiaalinen media yhdistääkin yhtä aikaa mahdollisuuden sisällön tuottamiseen ja kuluttamiseen.

Medialukutaitoa tarvitaan sosiaalisessa mediassa

Mediakasvatuksen eli suunnitelmallisen ja tavoitteellisen opetus-, ohjaus- ja tukitoiminnan tavoitteena on kehittää kaikkien kansalaisten medialukutaitoa, myös iäkkäiden. Medialukutaito voidaan määritellä perinteisen käsityksen mukaan laaja-alaiseksi osaamiseksi, joka voidaan jakaa kolmeen seuraavaan osa-alueeseen: digitaalisten teknologioiden ja medioiden äärelle pääseminen ja niiden käyttö; erilaisten mediatekstien ja sisältöjen ymmärrys ja arviointi; sekä niiden oma tuottaminen. Medialukutaito on kiinteä osa elämäämme, sillä sitä esiintyy jokaisella elämänalueella (esim. vapaa-ajalla), eikä sillä ole ikätakarajaa tai siinä tulla koskaan valmiiksi. Medialukutaitoa on tärkeä kehittää ja ylläpitää, sillä sen voidaan ajatella seuraavan yleisiä kasvatuksellisia tavoitteita, toisin sanoen tavoitetta paremmasta elämästä esimerkiksi hyvinvoinnin ja onnellisuuden edistämisen näkökulmista.

Medialukutaitoon liittyvää keskustelua löytyy nykyään melko kattavasti ja sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Yksi kielenkantoja kirjoittava aihe on sosiaalinen media eli verkkoviestintäympäristöt, kuten Facebook ja Instagram, joissa korostuu eri käyttäjien vuorovaikutus ja sisällöntuottaminen. Sosiaalisessa mediassa toimiminen edellyttää medialukutaitoa.

Sosiaalinen media herättää niin myönteisiä kuin eriäviä mielipiteitä. Erityisesti ikääntyneiden näkökulmasta tarkasteltuna, sosiaalista mediaa voidaan virheellisesti pitää vain nuorille tarkoitettuna toimintaympäristönä, joka on hyvin nopeatahtista erilaisine viestintätapoineen ja sisällöntuottamisineen. Tämähän ei ole täysin totta, mutta perää siinä on esimerkiksi se, että digitaalisia toimintaympäristöjä tulisi kehittää, jotta ne huomioisivat paremmin myös

Toimintaympäristöistä tulisi tehdä kaikille saavutettavia ja ikäystävällisiä.

iäkkäät. Toimintaympäristöistä tulisi tehdä kaikille saavutettavia ja ikäystävällisiä. Emme voi myöskään unohtaa turvallisuuteen ja tietoturvaan liittyviä teemoja, jotka herättävät kysymyksiä ja joista saamme lukea jatkuvasti varoittavia esimerkkejä mediasta.

Hyvä paha sosiaalinen media

On totta, ettemme voi keskustella sosiaalisesta mediasta sivuuttamalla täysin sen tarjoamia haasteita ja uhkia, koska niitäkin löytyy. Tärkeää olisi kuitenkin muistaa kriittinen asenne sosiaalista mediaa kohtaan ja huomata sekä antaa arvoa sen tuomille positiivisille asioille. Positiiviset asiat voivat helposti unohtua kauhukuvien alle, joita media meille tarjoaa. On meidän omasta medialukutaidostamme myös kiinni, miten suhtaudumme ja toimimme sosiaalisessa mediassa.

Sosiaalisen median vahvuuksina voidaan pitää sen tuomaa vuorovaikutusta ja mahdollisuutta osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Sosiaalinen media voi myös rikastuttaa perinteisten medioiden (esim. tv, radio) tarjoamaa tietoa tuomalla rinnalle vaihtoehtoisia vuorovaikutustapoja jopa globaalilla tasolla. Esimerkiksi lehtien uutiset löytyvät nykyään myös verkkoversioina ja keskustelua niiden pohjalta voi jatkaa erilaisilla alustoilla entistä pidemmälle. Samalla tämä voi lisätä vuorovaikutusta iäkkäiden elämässä, mutta myös yhteisöllisyyttä ja tiedon sekä kokemusta jakamista muiden kanssa.

Aina ei tarvitse mennä edes kauemmas kalaan, sillä sosiaalinen media tarjoaa yhteiskunnallisen ulottuvuuden lisäksi myös sosiaalisten ja kulttuuristen tarpeiden täyttymystä esimerkiksi Suomen harvaan asutuilla seuduilla, missä välimatkat ovat pitkiä. Sosiaalisen median avulla kaukana olevia asioita, kuten läheisiä, voi tuoda lähemmäs.

Iäkkäät sosiaalisen median käyttäjinä

Kuten tiedämme, niin iäkkäät ovat heterogeeninen ryhmä ihmisiä – myös medialukutaitojen ja sosiaalisen median käytön suhteen. Joukkoon mahtuu sulavasti sosiaalis-

ta mediaa hyödyntäviä ikäihmisiä, kun taas toisille se voi olla vieraampi ja vielä tunte mattomampi viestintämuoto.

Yleisesti nähdäänkin, että perinteiset mediat ovat iäkkäiden suosiossa, kuten sanoma- ja aikakauslehdet. Lisäksi viimevuotisten Tilastokeskuksen selvitysten mukaan sosiaalista mediaa ja nettiä käytetään korkeammissa ikäluokissa vähemmissä määrin ja eri tavoin kuin nuoremmissa ikäluokissa.

Eroa nuorempiin ikäpolviin luo esimerkiksi se, että millä laitteilla, miten ja millä tavoin digitaalista teknologiaa ja mediaa käytetään. Lähivuosina tilanteessa on tapahtunut kuitenkin muutosta koronapandemian myötä, sillä sosiaalisen median käyttö on hieman lisääntynyt iäkkäiden keskuudessa. Tästä huolimatta se ei yllä vielä samoihin lukemiin nuorempien ikäpolvien kanssa ja on hyvä muistaa, ettei tilastot kerro myöskään koko totuutta. Esimerkiksi Tilastokeskuksen tiedoista puuttuu 90 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat, joita ei tilastoida mukaan. ♥



Kirjoittaja

Susanna Rivinen, KT, projekti-päällikkö (GeroDigiLead ja Arctic RoboWelfare), Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Media Education Hub

Virkistystä ja yhteisöllisyyttä ikäihmisten kotisohvalle

Digitaidot tukevat ja mahdollistavat myös ikäihmisten asumista kotona yhä pidempään. Lapin hyvinvointialueella on viime syksystä lähtien kehitetty etänä toteutettavaa viriketoimintaa, joka tuo iloa ja yhteisöllisyyttä ikäihmisten omalle kotisohvalle. Videopuheluiden avulla asiakkaille mahdollistuu uudenlainen osallistuminen toimintoihin, joka vahvistaa osallisuutta.

Teksti: **Leena Välimaa** ja **Outi Mikkola**



Kuva Sari Petäjä

Lapin hyvinvointialueella, Rovaniemellä, etäkotihoitoasiakkaille on ollut mahdollisuus viime syksystä lähtien osallistua etäviriketoimintaan, jota toteuttavat Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat. Hyvinvointiteknologia yritys Suvanto Caren tarjoaman videoyhteyspalvelun avulla opiskelijat järjestävät viriketoimintaa ikäihmisiä itseään kiinnostavista aiheista. Asiakkaat osallistuvat oman päätelaitteen (tabletin) avulla omasta kodistaan. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden reaaliaikaisesti videoyhteyden kautta tutustua uusiin ihmisiin.

Ohjaukseton aihe on vaihdelleet musiikin ilosta koulumuistoihin ja jopa historian tietovisailuun. Asiakkaat itse toivovat kunkin ohjauksen aihe, joiden tarkemman sisältöön opiskelijat valmistautuvat ennakoon. Eri teemat ovat tuoneet iloa ja hyvinvointia asiakkaiden päiviin, nostattaen muistoja ja luoden yhteisöllisyyden tunnetta. Koulumuistojen äärelle palaaminen herättää lämpimiä muistoja ja tuo hymyn asiakkaiden kasvoille. Historian tietovisailut tarjoavat puolestaan mahdollisuuden aivonystyröiden virkistämiseen ja uuden oppimiseen.

Etäyhteyden mahdollistavat laitteet

Osallistuminen viriketoimintaan vaatii asiakkaalta Suvanto Caren tabletin, johon on valmiiksi asennettu Suvanto Video -sovellus sekä tarvittava datayhteys. Toiminta voidaan toteuttaa samalla laitteella, millä hoitajat tekevät asiakkaan etäkäynnin.

Videosovelluksessa on ryhmätoiminto, joka mahdollistaa useamman eri sijainnissa olevan henkilön osallistumisen yhtäai-

kaisesti. Asiakkaan näkökulmasta laitteen käyttö on helppoa. Videopuhelun kuvayhteys voidaan asettaa aukeamaan automaattisesti pienen soittoviiveen jälkeen tai kytkeä siten, että asiakas painaa päätteessä olevaa vihreää luria avatakseen yhteyden. Kun videopuhelu lopetetaan, vastaajan ei tarvitse tehdä mitään.

Asiakkaat ovat kokeneet videopuheluun liittymisen helpoksi, ja he ovat hallinneet laitteen käytön hyvin. Tärkeätä on pitää ohjauksen sisällöt keveänä, jotta asiakkaiden ei tarvitse jännittää omaa suoriutumista tapaamisessa ja näin osallistuminen ryhmätoimintaan säilyy sujuvana ja vaivattomana.

Mielen virkeyttä ja yhteisöllisyyttä

Toiminta mahdollistaa toisten vertaisten tapaamisen videovälitteisesti ja tuo virkistystä ja iloa ikääntyneelle. "Mukava, että on tämä yhteys, kun ei ole muuta kontaktia", totesi yksi osallistujista. Muisteluhetket tuovat hyvää mieltä ja jumppahetkissä on onnistuttu ohjaamaan osallistavaan toimintaan etäohjauksella. Osallistujat ovat tulleet tuetuiksi ja säännöllinen tapaaminen on tukenut muistamista.

Opiskelijoiden osaamisen vahvistuminen

Viriketoiminnan järjestäminen antaa hoitotyön opiskelijoille mahdollisuuden toteuttaa ja soveltaa oppimaansa käytännössä sekä erityisesti kehittää hoitotyössä tarvittavia digitaalisia taitoja. Opiskelijoiden verkko- vuorovaikutustaidot vahvistuvat harjoittelussa, erityisesti läsnäolon taito ja sanaton

"Tutut kasvot käyvät kylässä".

vuorovaikutus. On tärkeää, että jo opintojen aikana opiskelijat pääsevät harjoittelemaan edellä mainittuja taitoja. Samalla opiskelijat pääsevät mukaan kehittämään työelämää ja osallistumaan uudenlaisten terveyspalveluiden yhteiskehittämiseen.

Yhteistyöllä laadukasta palvelua

Yhteistyön merkitys työelämän ja hoitotyön uudenlaisten digitaalisten palveluiden kehittämisessä on ollut hyvin merkittävää Suvanto Caren, Lapin hyvinvointialueen ja Lapin ammattikorkeakoulun kesken jo pitemmän aikaa. Yhteistoiminnassa on siirrytty nyt yh-

teiskehittämiseen. Etäviriketoiminnalla ja sen kehittämisellä vastataan eri tarpeisiin. Hyvinvointialueen näkökulmasta halutaan tarjota monipuolisempia ja räätälöidympiä palveluita asiakkaille. Hoitotyön opiskelijat pääsevät toteuttamaan asiakaslähtöistä toimintaa, jossa opiskelijoiden ohjaustaidot syvenevät, koska etänä tapahtuva ohjaus edellyttää paneutumista asiakkaan tilanteeseen hyvin konkreettisesti. Suvanto Caren tuottamat sovellukset mahdollistavat asiakkaiden ja opiskelijoiden välisen toiminnan.

Suunnitelmissa on toiminnan jatkuminen. Tärkeätä kehittämisen näkökulmasta on jatkossakin saada palautetta asiakkailta ja heidän omaisiltaan etäviriketoiminnan vaikutuksesta. ♥



Opiskelijat Krista Pätsi, Tiia Ylisaukko-oja ja Outi Tirroniemi suunnittelevat ohjaustuokiota.

Kuva Outi Mikkola

Teknologiset ratkaisut ikäihmiselle

- auttavat asumaan pitempään kotona
- tukevat toimintakykyä ja lisäävät elämänlaatua
- tukevat omaishoitoa
- lisäävät turvallisuutta
- parantavat yhteydenpitoa läheisen, ikäihmisen ja ammattilaisen välillä
- sallivat nopeat yhteydennotot ja tarkastukset
- tekninen tuki saatavilla

Lähde: THL

Etäkotihoiton videovälitteistä viriketoimintaa

Viime lokakuusta lähtien hoitotyön opiskelijat **Theodor Korte, Marja-Liisa Annala, Tiia Ylisaukko-oja, Outi Tirroniemi** ja terveydenhoitotyön opiskelija **Krista Pätsi** ovat toteuttaneet etäkotihoiton videovälitteistä viriketoimintaa Rovaniemen kampukselta maanantai- ja tiistai-iltaisina. Mukana on ollut yhteensä 8 asiakasta kahdessa eri ryhmässä.

Etäviriketoiminnan ohjaus integroituu opiskelijoilla kolmannen vuoden hoitotyön harjoitteluun. Ennen varsinaista asiakkaille tapahtuvaa ohjausta opiskelijat ovat perehtyneet verkko-ohjaukseen ja sen erityispiirteisiin. He ovat saavat myös perehdytyksen etäkotihoiton vastuuhenkilöltä asiakasryhmän alustaviin tarpeisiin ja toiveisiin viriketoiminnan sisällöistä. Lisäksi opiskelijat tutustuivat Suvanto Caren laitteisiin ja harjoittelivat niiden avulla videovälitteistä ohjausta yhdessä hoitotyön lehtoreiden **Outi Mikkolan** ja **Leena Välimaan** kanssa.

Opiskelijat ovat hyvin vastuullisesti ja itsenäisesti suunnitelleet ja toteuttaneet uudenlaista toimintaa etäkotihoiton asiakkaille. Tämä on upea mahdollisuus olla mukana hoitotyön uudenlaisten toteuttamisen muotojen kehittämisessä yhdessä työelämän toimijoiden kanssa. Toiminta on vahvistanut muun muassa opiskelijoiden verkko-ohjausosaamista, asiakkaan kohtaamista etäyhteydellä, tiimityöskentelyä ja digitaalisia taitoja. Opiskelijat ovat suunnitelleet ja tuottaneet myös videon, jossa tätä toimintaa markkinoidaan seuraaville opiskelijoille. Erityisen palkitsevaa tässä harjoittelussa on ollut asiakkaiden positiiviset palautteet ja iloiset yhteisölliset hetket.

Uutuuskirjoja



Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle

Ulla Broma, Kiti Müller ja Kristina Laaksonen, s. 140, 2024 Bazar

Tietokirja Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle tarjoaa kattavan tietopaketin siitä, miten ikääntynyt voi vaikuttaa elämänlaatuunsa erilaisilla harjoitteilla. Kirjoittajina ovat neurologit ja aivotutkijat

Kristina Laaksonen ja Kiti Müller sekä ikäihmisten asumispalveluiden asiantuntija Ulla Broma.

Ikäihmisten ikioma treenikirja muistuttaa, että vaikka ikääntyessä ihminen tekee asioita hitaamassa tahdissa, taidot toimia ovat tallella. Kirja antaa ohjeita myös läheisille, miten tukea ikääntyvän toimintakykyä.

Kirja sisältää tutkittua tietoa kehon, mielen, muistin ja liikunnan yhteispeleistä. Kirja havainnollistaa, miten aivoterveys ja toimintakyky ovat suorassa yhteydessä toisiinsa ja kuinka liike huolttaa aivoja. Kirjassa on liikesarjoihin perustuvia ja piirroskuvien havainnollistettuja harjoitteita, jotka tukevat kehon ja mielen hyvinvointia.

Kirjaan on haastateltu myös useita ikäihmiä, jotka kertovat, miten he ylläpitävät omaa toimintakykyään.



Vuoden retkikirja

– Retkeile ympäri vuoden

Olli Järvenkylä, s. 304, 2024 Readme.fi

Vuoden retkikirja tarjoaa retkitarinoiden ja kohdetietojen lisäksi eri retkeilymuotojen kattavat varustelistat muutaman tunnin päiväretkeltä viikkojen vaelluksille sekä retkiruokavinkkejä.

Kirjoittaja Olli Järvenkylä vie retkelle Suomen upeaan luontoon vuoden jokaisena viikkona eri puolille maata. Etelärannikolta Lappiin tehdyillä retkillä pääsee kokemaan vuodenaikojen vaihtelun ja nauttimaan retkitunnelmista upeiden kuvien kera. Kirja sisältää 52 eri retkikohteen perustiedot, karttalinkit ja vinkit.

Luonnossa liikutaan ympäri vuoden muun muassa kävellen, pyöräillen, meloen, luistellen, hiihtäen ja lumikenkien avulla.

Jokaisen retkikohteen esittelyn yhteydessä saat herkullisen retkiruokareseptin ja vinkkejä kokkailuun niin retkikeittimellä kuin avotulellakin.

Vuoden retkikirja tarjoaa retkitarinoiden ja kohdetietojen lisäksi eri retkeilymuotojen kattavat varustelistat muutaman tunnin päiväretkeltä viikkojen vaelluksille.

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa -raportti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Ikäinstituutti julkaisivat joulukuussa 2023 raportin, jossa muun muassa hahmotellaan, mitä mielen hyvinvointi on, ja millainen on ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila.

Raportissa käsitellään ikääntyneiden mielenterveyden edistämistä useista eri näkökulmista, esitellään käytännön työvälineitä mielen hyvinvoinnin huomioimiseen sekä esitetään suosituksia ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Raportti toimii keskustelunavauksena aiheeseen, josta tiedetään vielä verrattain vähän, ja sen toivotaan toimivan lähtökohtana tulevaisuuden toimille.

Tutustu raporttiin osoitteessa julkari.fi Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa.



Hyvinvointialueiden digituki syntyy yhteistyöllä

Järjestöt tarjoavat monipuolista digitukea ympäri maan. Niillä on monella paikkakunnalla vahvat verkostot jo valmiiksi digituen toteuttamiseksi. Hyvinvointialueiden kannattaa olla rohkeasti yhteydessä järjestöihin digituen kehittämiseksi alueellaan.

Tutustu dvv.fi/digituki-hyvinvointialueilla

4 Arjesta juhlaa ideoita

Vanhustyön keskusliitto juhlii 75. toimintavuottaan. Liitto haluaa tarjota Arjesta juhlaa -ideoita ja materiaaleilla kaikille mahdollisuuden osallistua juhlintaan pitkin vuotta.

1 5.2. Runebergin päivä Puhutaan kuin Runeberg! Nyt on tilaisuus pitää pieni puhe aiheesta kuin aiheesta! Voit pyytää apua puheen kirjoittamiseen myös tekoälyltä!

2 14.2. Ystävänpäivä - Tutustutaan toisiimme paremmin. Vahvike.fi:stä löytyy toimintatehtäviä, keskustelu- ja tutustumiskortteja. Vahvike.fi/ryhman-ohjaaminen/tutustuminen

3 29.4. Kansainvälinen tanssin päivä -arjesta juhlaa tapahtuma: Juhlitaan päivää iloisesti liikkumalla eri maiden musiikin mukaan ja laittamalla tarjolle kyseisen maan hedelmiä.

4 8.6. Suomalaisen saunan päivä - Aistit avoimiksi: millaisia tuoksujakin ääniä liittyy saunomiseen?



Mediataitoviikko 5.-11.2.2024

Mediataitoviikko on mediakasvatuksen teemaviikko, joka tarjoaa ammattilaisille ja aiheesta kiinnostuneille inspiraatiota oman työn ja osaamisen kehittämiseen. Mediaviikon sisällöt ja tapahtumat tarjoavat tietoa ja uusia ideoita mediataitojen vahvistamiseen.

Lue lisää mediataitoviikko.fi

Vertailututkimus yksityisistä ja julkisista vanhuspalveluista sekä työhyvinvointia ja hoidon laatua tukevasta työn organisoinnista – TULE MUKAAN

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) ja Helsingin yliopisto (HY) aloittavat tutkimuksen (2024–2026), jossa selvitetään yksityisten ja julkisten ikääntyneiden palveluiden eroja työntekijöiden ja asiakkaiden näkökulmasta. Samalla tutkimuksessa tarkastellaan tiimityön ja valmentavan johtamisen mahdollisuuksia sekä haasteita hoidon, hoivan laadun ja työhyvinvoinnin parantamisessa. Hankkeen tarkoituksena on löytää sellaisia työn organisointimalleja, jotka parantavat samalla henkilöstön hyvinvointia ja hoidon laatua.

Etsimme nyt hankkeeseen osallistuvia yksityisiä ja julkisia ympärivuorokautisen palveluasumisen ja kotihoitojen yksiköitä. Tarjoamme osallistuville yksiköille palautteen henkilöstökeskustelujen tuloksista.

Ilmoita organisaatiosi hankkeeseen
www.webropol.com/s/thl-organisointimallit





Mistä koostuu hoitajien työpäivä?

Ikääntyneiden palveluiden asiakastyö keskittyy pääasiassa asiakkaan fyysisiin tarpeisiin ja tauoista joustetaan kiireen takia.

Teksti: **Visa Väisänen, Tiina Pesonen ja Timo Sinervo** – Kuva: **Shutterstock**



Sosiaali- ja terveyspalveluiden nykytila herättää keskustelua ja huolta. Ikääntyneiden palveluita vaivaavat hoitohenkilöstön saatavuuden ongelmat, hoitajien alentunut työhyvinvointi sekä epäilykset hoidon riittävydestä ja laadusta. Palveluiden asiakasmäärät nousevat, mutta kotihoidon käyntimäärät ja palveluasumisen hoitopaikat ovat sen sijaan laskusuunnassa.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttamassa Aikamittaus ja Hyvä veto -hankkeessa selvitettiin hoitajien työajan jakautumista, asiakkaan saamaa hoitokokonaisuutta ja työntekijöiden hyvinvointia. Tiedoilla pyrittiin saamaan tarkempi tilannekuva hoitajien arjesta ja työn sisällöstä. Yhteensä 1224 työntekijää 61 hoitoyksiköstä ympäri Suomea kirjasivat työaikaansa lomakkeiden avulla syksyllä 2021.

Asiakastyötä asiakkaan luona vai muualla

Työajasta kotihoidossa yli puolet ja ympäri-vuorokautisessa palveluasumisessa 65 prosenttia kohdistui asiakkaaseen. Suuressa osassa tästä asiakasajasta asiakas oli läsnä, jolloin hoitajan työ kohdistui arjen perustoiminnoissa auttamiseen, kuten päivittäiseen hygieniaan, ruokailussa avustamiseen ja lääkehoitoon. Sekä kotihoidon että palveluasumisen lähihoitajat viettivät yhtä suuren osan työpäivästään asiakkaiden luona, mutta palveluasumisen hoitajilla oli enemmän sellaista asiakastyötä, jota tehtiin ilman asiakasta. Erityisesti asiakaskirjaukset tehtiin palveluasumisessa usein toimistolla. Lisäksi ilman asiakasta tehtävä asiakastyö sisälsi asiakaskirjaamisten lisäksi hoidon suunnittelua, asiakkaan palvelujen järjestämistä ja yhteistyötä omaisten kanssa.

Asiakastyön lisäksi hoitajien työaikaan kului muihin tehtäviin, kuten tarvikkeiden keräämiseen ja tilaamiseen sekä palavereihin, joihin käytettiin noin tunti työpäivästä. Kotihoidossa matkoihin kului vaihteleva määrä aikaa, kuitenkin yli tunti päivässä. Vaikka nämä eivät ole varsinaista asiakastyötä, ovat ne kuitenkin välttämätöntä laadukkaan hoitotyön kannalta.

Hoitajat joustavat tauoista

Julkinen keskustelu jatkuvasta kahvittelusta ei saanut tukea hankkeen tuloksissa. Hoitajilla oli keskimäärin alle puoli tuntia aikaa taukoihin päivittäin ja joskus jopa ei ollenkaan. Osa tauoista, erityisesti kotihoidossa, näytti jäävän pois tai keskeytyvän satunnaisten häiriöiden ja kiireen takia. Vaikka ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ylläpitotyötä, kuten ruoan lämmittämistä, pyykinhuoltoa ja siivoamista, oli keskimäärin melko vähän, alle 30 minuuttia päivässä, on tämä aika suoraan pois asiakkaiden kanssa tehtävästä hoitotyöstä.

Hoitotyö painottuu asiakkaan fyysisiin tarpeisiin

Tämän lisäksi tutkittiin asiakkaiden saamaa palvelu- ja hoitokokonaisuutta. Tulokset myötäilevät työntekijöiden työajan jakautumista, sillä suurin osa asiakkaan saamasta hoitoajasta oli perustoiminnoissa auttamista. Puolestaan virkistystoimintaa tai sosiaalisen toimintakyvyn tukemista oli vain vähän. Tulosten mukaan asiakkaan saama hoitoaika selittyy pääosin asiakkaan fyysi-

sellä toimintakyvyllä, joka näyttää ohjaavan saatua palvelua ja sen määrää vahvimmin.

Lisäksi muut tekijät vaikuttavat saadun hoidon määrään. Yksiköiden ja kuntien välillä huomattiin isoja eroja, niin työntekijöiden työajan jakautumisessa kuin asiakkaiden saamassa palvelujen määrässä. Erot eivät selity asiakkaiden kuntoisuudella tai asiakasrakenteella. Asiakkaiden yhdenvertaisuuden kannalta on ongelmallista, jos hoitopaikka vaikuttaa palvelujen määrään tai laatuun. Jatkossa onkin tärkeää seurata, miten palvelujen järjestämisvastuun siirtyminen hyvinvointialueille on vaikuttanut yksiköiden ja alueiden välisiin eroihin.

Hoitotyön tulevaisuus

On mielenkiintoista seurata, miten hallitus käsittelee hoivakriisiä. Hoitajamitoituksen nostoa on jo päädytty lykkäämään työntekijöiden saatavuushaasteiden vuoksi. Lisäksi on selvitetty muiden ammattiryhmien, erityisesti hoiva-avustajien, sekä teknologian laajempaa käyttöä ikääntyneiden palveluissa ja niiden mahdollista sisällyttämistä henkilöstömitoitukseen.

Ehkä myös hoivatyön keskittymistä asiakkaan fyysisiin tarpeisiin olisi syytä tarkastella. Sen sijaan, että hoito painottuu pääosin perustoiminnoissa auttamiseen, ikääntyneiden kokonaisvaltaisessa hoivassa tulisi lisätä sosiaalisen toimintakyvyn tukemista ja toisaalta selvittää, mikä ammattiryhmä sitä parhaiten voisi toteuttaa. Tutkimusten mukaan sekä asiakkaat että työntekijät toivovat lisää sosiaalista kanssakäymistä.

Voiko hoitajien työ jatkossakin keskittyä vahvasti asiakkaiden fyysisiin ja kliinisiin tarpeisiin, samalla kun mahdollisesti osittain mitoitukseen luettavat muut ammattiryhmät tukevat asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä? Vai kuuluuko sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen nykyistä enemmän hoitajien työhön? On tärkeää pohtia, miten voimme parhaiten edistää työhyvinvointia, hoitotyön palkitsevuutta ja mielekkyyttä, sekä tietysti asiakkaan laadukasta ja kokonaisvaltaista hoitoa. ♥



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat ovat tutkijat **Visa Väisänen** ja **Tiina Pesonen** sekä tutkimusprofessori **Timo Sinervo** Terveysten ja hyvinvoinnin laitokselta (THL).



Miksi iäkkäiden palvelunkäyttäjien ääntä on kuultava?

Parempia palveluita ikäihmisille ja voimaa työyhteisölle

Vanhuspalvelut ovat iäkkäälle asiakkaalle keskeinen osa arkielämää ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Kun puhutaan näin merkityksellisistä palveluista iäkkäälle henkilölle ja hänen lähipiirilleen, on palvelussa onnistuminen erityisen tärkeää. Jatkossa vanhuspalveluiden asiakastyytyväisyyttä seurataan koko Suomessa säännöllisesti.

Teksti: **Suvi Leppäaho** ja **Pauliina Havakka** – Kuva: **Shutterstock**

Vanhuspalveluita voisi kuvata arjen selviytymistä tukeviksi palvelupahtumien ketjuksi. Kyse on pitkäkestoisista palveluista, jotka kattavat arjessa selviytymisen tuen hygieniasta ja muista perustarpeista aina virkistystoimintaan asti.

Usein palvelu jatkuu koko loppuelämän ajan.

Asiakastyytyväisyys vanhuspalveluissa on asiakkaan henkilökohtainen kokemus, joka rakentuu odotusten ja kokemusten tasapainosta. Asiakkaat myös painottavat eri

asioita: osa asiakkaista painottaa esimerkiksi palvelun sujuvuuteen, kattavuuteen ja ajoitukseen liittyviä asioita, kun taas osalle esimerkiksi onnistuneet kohtaamiset henkilöstön kanssa ovat merkityksellisempiä. Asiakas voi myös olla tyytyväinen palveluun ko-

konaisuudessaan, vaikka siinä olisikin yksittäisiä epäkohtia.

Asiakkaat mukaan vanhuspalvelujen kehittämiseen

Asiakkaiden äänen kuulemiseen tarvitaan usein monia eri keinoja, jotta löytyisi mahdollisuus niillekin henkilöille osallistua, jotka eivät halua tai kykene osallistumaan tietyllä tavalla. Asiakaspalautteen keräämisessä onkin hyvä käyttää monikanavaisia tapoja.

Asiakkaiden kokemuksia voi selvittää palaute- ja asiakastyytyväisyyskyselyjen ohella esimerkiksi erilaisissa tilaisuuksissa tai ryhmissä, kuten asukasilloissa, paneeleissa ja raadeissa tai kehittäjäasiakkaiden ja kokemusasiantuntijoiden avulla. Palautetta kannattaa kerätä myös jokapäiväisissä kohtaamisissa asiakkaiden kanssa. Lisäksi voidaan järjestää yhteisiä tilaisuuksia, joihin osallistuvat asiakkaat ja heidän läheisensä sekä henkilökunta.

Suoraan iäkkäiltä asiakkailta saatu palaute voi tuoda esiin näkökohtia, joita välttämättä ei tulisi ilmi muutoin. Asiakaslähtöisyyden vahvistamiseksi on myös tärkeää kertoa asiakkaille saadun palautteen tuloksista sekä sen vaikutuksista palvelujen kehittämisessä.

Vertailukelpoista asiakastyytyväisyystietoa koko Suomesta

Tammikuussa 2024 käynnistyi ensimmäinen vanhuspalvelulakiin sisältyvä kansallinen Kerro palvelusta -asiakastyytyväisyyskysely vanhuspalveluissa. Kysely koskettaa monia suomalaisia, sillä sen kohderyhmään kuuluu noin 150 000 kotihoidon ja ympärivuorokautisen palveluasumisen iästä asiakasta. Heitä vastaamisessa tukevat niin läheiset kuin henkilöstökin 3 000 palveluyksiköstä ympäri Suomea. Myös hauraiden, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten on mahdollisuus osallistua kyselyyn omien voimiansa ja jaksamisensa mukaan sekä tukihenkilöiden avulla.

Kerro palvelustasi -kyselyn tavoitteena on seurata vanhuspalvelujen laatua asiakasnäkökulmasta, sekä tuottaa vertailutietoa vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyydestä paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti. Palveluntuottajat ja palveluyksiköt saavat omat tulokset käyttöön palvelujen kehittämistyön tueksi. Myöhemmin tulokset ovat saatavilla THL:n raportointipalvelussa kaikille tiedonhakijoille. Yhteinen tavoitteemme on paremmat palvelut, joissa on huomioitu iäkkäiltä asiakkailta saatu palaute.

Myönteisistä asiakasarvioista voimaa koko työyhteisölle – tehty hyvä työ näkyväksi

Kansallista Kerro palvelustasi -asiakaskyselyä pilotoitiin vuonna 2022, jolloin tulokset osoittivat, että keskimäärin suomalaiset ikäihmiset ovat varsin tyytyväisiä saamiinsa palveluihin. He olivat erityisen tyytyväisiä henkilökunnan ystävällisyyteen ja pitivät heitä luotettavina. Myös palveluyksikkötasolla nousi esiin yksiköitä, jotka olivat saaneet erinomaisia asiakasarvioita.

Kyselyistä saatu palaute auttaa palveluyksiköitä tunnistamaan omia vahvuusalueitaan ja hyödyntämään hyviä asiakasarvioita. Niitä voi hyödyntää palveluyksikön sisällä työyhteisön voimavara- ja motivaatiotekijänä sekä yhteishengen nostattajana. Organisaatioissa voidaan myös juhlistaa ja palkita hyviä arvioita saaneita työyhteisöjä. Tärkeää onkin, että yksikössä kerrotaan avoimesti asiakaspalautteen tuloksista ja niitä käytetään yhteisesti läpi. Hyviä asiakasarvioita voi myös hyödyntää ulkoiseen viestintään, kuten rekrytointiin. Toisaalta myös saatua negatiivista asiakaspalautetta kannattaa hyödyntää palveluyksikön toiminnan kehittämässä ja palvelujen parantamisessa.

Monissa yksiköissä tehdään ensiluokkaista työtä ikäihmistemme eteen. Tämä ansaitsee valokeilansa niin työyhteisöissä kuin laajemminkin yhteiskunnassa. ♥

Asiakaspalaute ja vanhuspalvelut – lainsäädännöllinen tausta

Vanhuspalvelulaki (980/2012) <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

6 § Palvelujen riittävyyden ja laadun arviointi

Palvelujen laadun ja riittävyyden arvioimiseksi hyvinvointialueen on kerättävä säännöllisesti palautetta palveluja käyttäviltä, heidän omaisiltaan ja läheisiltään sekä hyvinvointialueen henkilöstöltä.

23 § Omavalvonta

Toimintayksikön johtajan on huolehdittava, että toimintayksikössä järjestetään omavalvonta palvelujen laadun, turvallisuuden ja asianmukaisuuden varmistamiseksi. Toimintayksikön omavalvontasuunnitelman toteutumista on seurattava palveluja saavilta iäkkäiltä henkilöiltä, heidän omaisiltaan ja läheisiltään sekä toimintayksikön henkilöstöltä säännöllisesti kerättävän palautteen perusteella. Palveluja on kehitettävä palautteen perusteella.

24 a § Palvelujen laadun seuranta

THL toteuttaa valtakunnallisen asiakaskyselyn joka toinen vuosi. Toimintayksikkö huolehtii siitä, että sen asiakas saa hänelle soveltuvalla tavalla tiedot kyselyn taroituksista sekä tietojen julkaisemisesta niin, ettei asiakas ole niistä tunnistettavissa ja asiakkaalla on mahdollisuus antaa vastauksensa kyselyyn.



Aiheesta lisää

Kerro palvelustasi – Kansallinen vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyden seuranta thl.fi/kerropalvelustasi

Havakka, P., Leppäaho, S., Kehusmaa, S. (2023) Näin tehtiin ensimmäinen kansallinen vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskysely. Yhteiskuntapolitiikka 88 (2023): 5–6. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20231211153185>



Kirjoittajat

Kirjoittajat ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen projektikoordinaattori **Suvi Leppäaho** ja erikoistutkija **Pauliina Havakka**



”On niin mukavaa jutella kanssasi, harvoin pääsee juttelemaan viittoen”

Viittomakielisten iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksista tiedetään vielä melko vähän. Kuurous ja viittomakielisyys muovaavat iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia, jotka nousevat esiin monissa arkisissa tilanteissa.

Teksti: **Maria Kursi** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Kuurojen Liiton vuonna 2012 tekemän selvityksen perusteella viittomakielisistä iäkkäistä henkilöistä 36 prosenttia kokee yksinäisyyttä vähintään toisinaan. Suomalaisten viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia ei ole kuitenkaan aikaisemmin sanottu, ja he ovat jääneet yksinäisyyden kokemusten suhteen suorastaan näkymättömiin.

Vanhustyön keskusliiton Viitottu yksinäisyys -selvityksen tavoitteena on tehdä viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia näkyväksi. Selvityksellä haluttiin

kartoittaa, minkälaisia yksinäisyyden kokemukset ovat ja löytää keinoja yksinäisyyden lievittämiseksi.

Yhteensä 12 vapaaehtoisesti selvitykseen osallistuneita (65–81-vuotiaita) haastateltiin kesällä 2022 ympäri Suomea yksilö- ja ryhmähaastatteluissa, jotka videoitiin. Itsekin viittomakielinen **Maria Kursi** toteutti haastattelut, teki muistiinpanoja haastattelutilanteista, havainnoi videoissa esille tulevia yksinäisyyden kuvauksia sekä litteroi videot toiselle kielelle (kirjoitettu suomi). Litteroitu teksti analysoitiin sisällönanalyysillä ja havainnot teemoitel-

tiin. Tavoitteena oli löytää yksinäisyyden ilmauksia ja yhteisiä nimittäjiä viittomakielisten iäkkäiden kokemalle yksinäisyydelle.

Tulokset

Vastaajat kuvasivat yksinäisyyttään monin eri tavoin. Aineistosta tuli ilmi, että useimmat haastateltavat kuvailivat yksinäisyyden kokemuksiaan konkreettisesti ja kuvailevasi arkisten tekemistensä kautta ollessaan yksinäinen. Sävyä kokemuksille antoivat ilmeet ja kehon kieli, jolloin itse viittominen sai todellisen merkityksensä.



Viittomakielinen yhteisö

Äidinkielenään suomalaista viittomakieltä käyttäviä on noin 5 500, ja heistä kuuroja on noin 3 000. Osa suomalaisista viittomakielisistä on suomenruotsalaisia ja eri kielisiä maahanmuuttajia (Kuurojen Liitto 2023). Viittomakielinen iäkäs ihminen on henkilö, joka on kuuro tai huonokuuloinen syntymästä lähtien tai kuuroutunut varhaisiässä, ja käyttää viittomakieltä. Joukossa on kuurosokeita ja vammaisia kuuroja iäkkäitä. Myös kuuleva voi olla viittomakielinen, jos hän on lapsuudessaan käyttänyt äidinkielenään viittomakieltä.

Viittomakielinen yhteisö määrittelee itseään sekä kielellisenä että kulttuurisena vähemmistönä johtuen yhteisön käyttämästä, täysipainoisesta kielijärjestelmästä eli viittomakielestä. Kuurojen koulujen synnyn ja viittomakielen myötä oli syntynyt yhteisö, jolla on omat tavat, traditiot ja historia, jotka muovasivat viittomakieltä käyttävän henkilön viittomakielistä identiteettiä. Historia sisältyy myös kamppailuja, kuten taiste-

lut omasta oikeudesta käyttää viittomakieltä ja muista oikeuksista, jotka liittyvät kielen ja kulttuurin säilyttämiseen ja tunnustamiseen yhteiskunnassa. Viittomakielinen yhteisö on tärkeä osa monien ihmisten elämää, näin ollen tämä tarjoaa tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta myös viittomakielisten iäkkäiden elämässä.

Kuurojenyhdistyksiä on kutsuttu kuurojen "toiseksi kodiksi" viittomakielisten iäkkäiden keskuudessa. Ne ovat aina olleet paikkoja, joissa viittomakieli ja kuurojen kulttuuri kukoistavat. Arjessa mahdollisuuksia kielelliseen vuorovaikutukseen on vähän, toista viittomakielistä kuuroa ei aina ole omassa elinympäristössään. Yhdistykset tarjoavat kuuroille ennen kaikkea sosiaalista yhteisöllisyyttä, mutta myös tietoa, edunvalvontaa, kulttuuria ja harrastuksia. Kulttuurielämyksiä viittomakielellä tarjoavat mm. Kuurojen Liiton kulttuurituotanto, Teatteri Totti ja osuuskunta Ursa Minor. (Kuurojen Liitto 2023)



Viitottu yksinäisyys -raportti

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan asiantuntijat ovat selvittäneet viittomakielisten iäkkäiden kokemaa yksinäisyyttä. Selvityksen asiantuntijoina Vanhustyön keskusliitossa ovat toimineet osallisuusjohtaja ja **Anu Jansson**, vastaava alueohjaaja **Tarja Ylimaa** sekä Viitottu yksinäisyys -koordinaattori Maria Kursi. Selvitystyön rahoitti Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskasutuskeskus STEA.

Viitottu yksinäisyys -raportti kokoaa yhteen selvitystyön tuloksia. Selvitystyö on pitänyt sisällään laadullisia haastatteluja, kehittämistyötä, vertaiskeskusteluja sekä viestintää. Selvityksen ja raportin tavoitteena on tuoda viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyyttä näkyväksi ja tuottaa tietoa viittomakielisille iäkkäille suunnatun toiminnan kehittämiseksi.

Raportti löytyy sivulta **vtkl.fi/viitottu-yksinaisyys**

"Kavereita ei ole. Rupatteluseuraa ei ole. Myös sitä, kun haluaisi mennä ulkoilemaan kaverin kanssa (kiinnostunut ilme), mutta kaveria ei ole (alakuloinen ilme, suupielet hieman alaspäin). Joudun sitten sauvakävelämään yksin kauppaan ja tehtyäni ostokset valmiiksi sauvakävelen sitten takaisin (tämän haastateltava viittoi ilmeenä yksinäisyyttä ja hiljaisuutta korostavana). Silloin tunnen kyllä paljon yksinäisyyttä, kun kaveria ei ole. Onneksi viittomakielisten vanhusten xx on olemassa, siellä käyn rupattelemassa. Osa vanhuksista viittoo samoja asioita yhä uudelleen, minä siinä kuuntelen kärsivällisenä (pyörittelee silmiään). Ei voi mitään (huokaisee)."

Haastateltavilta kysyttiin, miltä yksinäisyys heistä tuntui. Moni haastateltava kuvasi kokemuksiaan elävästi ja sanattomasti niin, että itse tunnetila näyttäytyi ilmeiden, kehokielen ja tekemisten kertomisen välityksellä.

"Kaipa jotain (katsahti alaspäin alakuloinen ilme kasvoillaan ja kosketti rinta-kehäänsä molemmin lähes suljettu käsin ja kädet liikkuvat siitä ylöspäin itkuksi)... Vaikeaa olla yksin... Minä yritän kestää... Pitäi-

si tehdä jotain, mutta en jaksa. Lepään vain."

Yksinäisyys tuli esille vuorovaikutustilanteissa, joissa vastaajat kokivat jääneensä ulkopuolelle.

"Ryhmässä hän keskittyi viittomaan toisille eikä välittänyt minusta. Nosti kätensä ja käänsi katseensa toisaalle."

He kokivat syrjäytymistä yhteiskunnassa, mutta myös omassa yhteisössään. Osa koki viittomakielisen yhteisön hierarkkiseksi, ja itsensä alempiarvoiseksi suhteessa toisiin, "viisaampiin". Korona-aika vähensi osallistumista ja toimimista.

"Yksinäinen alkaa pelätä, eikä uskalla mennä matkalle yksin. Voisi vaikka sattua erehdyksiä, kuten vaihtaa väärään junaan."

Johtopäätökset

Tietojemme mukaan suomalaisten viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia ei ole selvitetty aikaisemmin laadullisen kartoituksen avulla. Tulokset vahvistavat aikaisempia tutkimustuloksia, mutta myös lisäävät tietoa yksinäisyydestä ainutlaatuisen vastaajaryhmän kuvaamana. Kokemusten eri kerrokset ankkuroiduvat elämänkulun eri vaiheisiin, ja toisaalta nyky-

päivän syrjinnän kokemuksiin. Yksinäisyys tulee esille yksin ollessa ja muiden ihmisten ympäröimänä. Tulosten viestiminen voi syventää yksinäisyyden ymmärrystä viittomakielisessä yhteisössä, suurella yleisöllä ja ammattilaisilla.

Yksinäisyyden kokemusten lievittämisen pohtimiseen on tärkeä ottaa viittomakieliset iäkkäät mukaan. Voimavaralähtöisen lähestymistavan mukaan iäkkäät ihmiset itse monesti löytävät ratkaisun avaimet, kun heitä kannustetaan, rohkaistaan ja motivoidaan. Monesti ratkaisut yksinäisyyteen nousevat kokijansa mielenkiinnon kohteista, voimavaroista, toiveista ja tarpeista. On tärkeää, että viittomakieliseltä iäkkäältä kysytään, eikä ratkaisukeinoja tarjota niin sanotusta valmiista paletista. ♥



Kirjoittaja

Maria Kursi toimi Vanhustyön keskusliiton Viitottu yksinäisyys -selvityksen koordinaattorina 2022–2023. Hän on viittomakielinen.

Mobiilirobotit terveyspalveluissa

Mobiilirobotteja käytetään kuljetustehtävissä esim. teollisuudessa. Nyt mobiilirobotti "Late" pääsi toisenlaisiin tehtäviin DiakonTerveudessa, Porissa. Kokeilussa Late tarjosi asiakkaille opastusta eri palveluihin.

Teksti: **Taina Jyräkoski, Krista Toivonen, Sari Merilampi ja Mirka Leino** – Kuvat: **Taina Jyräkoski**



Late saattaa asiakkaan oikean palvelun luokse.

tsenäisesti navigoivat mobiilirobotit ovat viime vuosina tulleet kuljetusapulaisiksi monenlaisiin ympäristöihin. Ihmisten työtaakkaa voidaan helpottaa esim. teollisuudessa osien ja komponenttien kuljetuksessa ja sairaaloissa pyykkien, ruuan tai lääkkeiden kuljetuksessa. Suomessa mobiilirobotteja on vielä vähän sosiaali- ja terveysalan palveluissa, mutta määrät kasvavat.

RoboRFID-hankkeessa on testattu mobiilirobottien oheistehtäviä, joita ne voivat tehdä, kun logistisia tehtäviä ei ole, tai kun robotista halutaan saada mahdollisimman monipuolista hyötyä. Erilaisissa asiakkaiden palvelutehtävissä robotin latauspiste voisi olla aulatilassa, jolloin apua voisi pyytää, kun se ei ole kuljetustehtävissä.

Mobiilirobotin rooleja voidaan priorisoida niin, että robotteja on eniten asiakkaiden apuna, kun talossa on eniten asiakkaita ja kuljetusrobotteina, kun heitä on vähiten. Mobiilirobottiin voidaan liittää eri teknologioita kuten automaattista tunnistusta asiakkaiden tai vaihtuvien tilanteiden tunnistamiseen, puhesyntetisaattori puheen tuottamiseen ja kosketusnäyttö asiakkaan ja robotin kommunikointiin.

Late-robotti opastajana

Mobiilirobotti Latea testattiin opastajana DiakonTerveudessa, jossa asiakkaat ovat yksityisiä henkilöitä, pääosin ikäihmisiä tai toimintakykyrajoitteisia. Robotti sijaitsi yksikön aulassa ja asiakas voi halutessaan valita sen näytöltä palvelun, jonne oli tulossa

(fysioterapia/hieronta, ryhmäliikunta, kotihoito, lääkäri tai saman rakennuksen toisen yksikön palvelut). Late ilmoitti palvelun sijainnin ääneen, näytölle kirjoitettuna sekä karttakuvana. Pisimmällä sijaitseviin kohteisiin Late saattoi asiakkaan konkreettisesti edellä kulkien.

Late-robotin näytöllä olevat kysymykset ja valikot suunniteltiin yhdessä yksikön ammattilaisten kanssa. Laten käytettävyydestä ikäihmisten keskuudessa tutkimusryhmällä oli jo ennestään kokemuksia, mikä vaikutti mm. robotin nopeuden ja valikon toimintojen suunnitteluun.

Laten opastusta kokeili 17 asiakasta. He suhtautuivat mobiilirobottiin positiivisesti naurahdellen, kommentoiden robotin tekemisiä vastaanulijoille tai vastaten robotin toivotuksiin ”Kiitos samoin!”. Osa asiakkaista oli huolissaan, ettei se törmäile tai aja ihmisten päälle. Useat asiakkaat toivoivat robotilta enemmän vuorovaikutusta, kuten spontaaneja tervehdyksiä tai pidempää matkaa seuratessa uutisten tapaista ajanvietettä. ”Pääsisipä hinaukseen”, kommentoi eräs testaaja.

Asiakkaat osasivat pääosin käyttää robottia itsenäisesti. Ihmisen apua tarvittiin, jotta ymmärrettiin robotin olevan tilassa opastamassa. Ongelmia ilmeni, jos asiakkaan tarvitsemaa palvelua ei löytynyt itselle tutulla termillä valikosta tai kosketus ei ollut näytön asetusten mukainen (liian pitkä, liian kevyt, liian nopea). Osaan palveluista ohjaus tapahtui ruudulle ilmestyvän kartan muodossa, mikä osoittautui osalle selkeäksi, mutta oli usein liian pieni tai vaikea hahmottaa. Asiakkaiden mielestä robotti olisi voinut saattaa perille lyhyemmilläkin matkoilla. Usein asiakkaat tarvitsivat tukea ja varmistusta tehdessään valintoja robotin valikoista.

Kävellen tai sähköpyörätuolilla liikkuvat kokivat robotin nopeuden sopivaksi, itse kelaten vauhti oli nopea. Jatkossa robotin nopeutta voidaan säätää asiakkaan kulkunopeuden mukaan. Asiakkaat kokivat paikan löytämisen robotin avulla helppona ja miellyttävänä. Toisille robotin ohjeistus oli liian hidas, ääni liian hiljainen hälyn keskellä tai näyttö liian pieni. Robotin todettiin sopivan joillekin, mutta ei liene saavutettava kaikille. Eräs asiakas pohti, voiko robottiin luottaa saattaessa, mikäli sitä ei saa toimimaan alussa.



Asiakas tekemässä valintoja Laten valikossa.

Asiakkaat pohtivat spontaanisti robotin soveltamista. Sairaaloiden sokkeloisiin käytäviin opastus nähtiin toimivana ideana. Vertaisohjaajat voisivat keskittyä potilaiden kohtaamiseen ja robotti saattaisi pidemmät matkat. Robottia pohdittiin myös sairaalalähetin tehtäviin tai osastolle tulevan tavaroiden kuljettamiseen. Robotin opastuskapasiteetti mietitytti. Opastettavia saattaa joskus olla enemmän kuin mitä robotti ehdi saattaa ja toisaalta kipeänä ei ehkä halua sairaalassa kommunikoida robotin kanssa, jos ei tiedä minne on menossa.

Onnistumisia yhdessä tehden

Mobiilirobotin kokeilu oppaana oli opettavainen. Monet olivat avoimia ja kiinnostuneita robotin testaamisesta ja hyödyntämisestä. Kokeilu nosti esille myös kehittämistarpeita. Tärkeintä oli oivaltaa, miten käyttäjien osallistaminen mahdollistaa toimintojen räätälöinnin erilaisten asiakkaiden tarpeisiin ja toisaalta, miten yhteiskehittämisen lisää asiakasosallisuutta. On tärkeä antaa erilaisille ihmisille mahdollisuus toimia robotin kanssa, mutta yhtä tärkeää on tarjota mahdollisuus olla sitä käyttämättä. ♥



RoboRFID -hanke

Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) RoboAI tutkimus- ja tuotekehityskeskuksessa on käynnissä Suomen Akatemian rahoittama Kriittisten terveydenhuoltoympäristöjen toiminnan varmistaminen modernin teknologian avulla: uudenlainen mobiilirobottien ja passiivisen RFID-teknologian fuusio – RoboRFID -hanke

Laten toimimisesta toisenlaisena perehdyttäjänä voi lukea opinäytetyöstä Mobiilirobotti perehdyttäjänä: ikäihmisten ja työntekijöiden kokemuksia asumisympäristössä <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023112531663>.



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat työskentelevät Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Asukkaan näkemyksiä yhteisöllisestä senioriasumisesta

Yhteiskunnan ja asukkaiden tavoite on sama – välttää asukkaan joutuminen vaativamman palveluasumisen piiriin. Yhteiskunta (kunnat, hyvinvointialueet ja valtio) voi tehdä paljon kaavoituksen ja rakentamisen ohjauksen avulla.

Yli 90 prosenttia ikäihmisistä asuu omista asunnoissaan. Olivat ne sitten omistustai vuokra- asuntoja. Uudet hyvinvointialueet vastaavat muusta ikäihmisten asumisen järjestelyistä joko omana toimintana tai ostopalveluina. Uuden lainsäädännön mukaan termit ovat yhteisöllinen asuminen (entinen palveluasuminen) ja tehostettu palveluasuminen sisältäen 24/7 hoivan. Keskustelu pyörii ensi sijassa näiden hyvinvointialueiden hallinnoimien palveluiden ympärillä – osin syystäkin. Samalla on jäänyt vähemmälle huomiolle ikäihmisten suuren enemmistön asumisolosuhteet ja niiden merkitys sekä kansantaloudelle että ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle.

Hyvinvoinnin edistäminen on jatkosakin kuntien tärkeä tehtävä. Tärkeää on kaavoittaa senioriasunnoiksi sopivia tontteja alueilta, joissa on pienet etäisyydet tai hyvät liikenneyhteydet tarvittavien palveluiden saavuttamiseksi ja mielellään yhteydet myös lähiluontoon. Vaikka senioreja varten ei tarvita samaa määrää autopaikkoja, niitä tarvitaan kuitenkin palvelujen tuottamista ja toimittamista varten.

Talot tulisi suunnitella oikeasti esteettömiksi esimerkiksi sisätilaratkaisilla, ovi-

en automatisoinnilla ja riittävän matalilla kynnyksillä. Mahdollisuudet yhteisöllisyyden kehittymiselle edellyttää yhteisiä tiloja.

Yhteisöllisyys senioritalossa

Professori **Outi Jolanki** käyttää termiä yhteisökoordinaattori tai palveluohjaaja. Tällaista palvelua tarjotaan vähän, vaikka se olisi tärkeä välivaihe siinä palveluketjussa, mikä sitten ehkä jossain vaiheessa johtaa raskeampien palveluiden käyttöön.

Luulen, että kipuilu tämän palvelun laajempaan käyttöön liittyy senioritalojen asukkaiden ikä- ja kuntorakenteeseen sekä toiminnan hinnoittelumahdollisuuksiin. Integroiminen muuhun liiketoimintaan (esim. kotiin tuotavat palvelut) on vielä vähäistä.

Keskustelua käydään siitä, mitä 'hyväkuntoiset' ikääntyneet saavat vastineeksi vastikemaksuilleen, koska he voivat saada virikkeensä aktiivisesta elämästä talon ulkopuolelta.

Asukkailla ja heidän omaisillaan on usein liian suppea käsitys kaikesta siitä tarjonnasta, mitä käytettävissä on. Se ei ole pelkkä kahvi ja muutama jumppatunti viikossa.

Kalevan Akselissa yhtiö tarjoaa isot keittio- ja olohuonetilat, kuntosalin laitteineen, pingishuoneen (myös pienryhmille tapausmisiin), kirjaston, aikakauslehdet ym. Tarjolla oleva mahdollisuus yhteisölliseen kanssakäymiseen on laaja (yhteiset juhlat) ja se myös ruokkii itseään esimerkiksi erilaisena pienryhmätoimintana, joka tapah-

tuu asukkaiden omista aloitteista. Virikkeitä näihin saadaan asukkailta ja esimerkiksi palveluohjaan ylläpitämien verkostojen ja ulkoisten palvelutuottajien välittämien virikkeiden kautta.

Vähälle huomiolle on jäänyt myös huolenpito yhteisön jäsenistä. Se on asukkaiden tutustumisen kautta syntynyttä ystävyyttä ja avunantoa aina virallisempiinkin huoli-ilmoituksiin saakka. Palveluohjaajan olemassaolo tarjoaa myös omaisille, jotka usein ovat toisella paikkakunnalla, mahdollisuuden saada tietoa, mikäli yhteydenpito ei ole muutoin onnistunut. ♥

Hannu Alén,

AS. Oy Kalevan Akseli, Tampere





Asumisen toiveet vaihtelevat

Ikäasumisen suunnittelemisessa on hyvä keskittyä uhkakuvien sijasta toiveisiin ja unelmiin, olivatpa toiveet suuria tai pieniä. Toiveet ja unelmat ovat yksilöllisiä, kuten myös ratkaisut.

Monet haluavat asua edelleen omassa tutussa kodissaan. Toiset haluavat etsiä uuteen elämän tilanteeseen sopivampaa kotia. Voi olla, että uusi sijainti, asumismuoto, runsaampi palvelutarjonta jne. toimivat paremmin uudessa arjessa ja edistävät hyvinvointia ikääntyessä. Mikä on sinun ratkaisusi, miten haluat ikääntyessäsi asua?

Toiselle on tärkeää kulttuuri palveluiden läheisyys ja asunto valitaan sen perusteella. Toiselle taas riittävä teknologia tuo kulttuuripalvelut käytettäväksi ja asunnon sijainti ei ole palveluista riippuvainen.

Omien unelmien tarkastelulla pääset asumisen ennakkoinnissa alkuun. Mitä aikaisemmin aloitat toiveiden kartoittamisen, sitä enemmän sinulle jää aikaa pohtia niiden toteuttamista juuri sinulle sopivalla tavalla.



Asumisen aineistopankki

Asumisen aineistopankki kokoaa kattavasti yhteen ikääntyvien ihmisen asumiseen liittyviä asioita: asumisen eri vaihtoehtoja, tietoa esteettömästä ja ikäystävällisestä asumisesta sekä asuntojen korjaamiseen ja ylläpitämiseen liittyvistä avustuksista.

Lue lisää

vanheneminen.fi/asuminen



Vanhustyö elämäntyönä

Vanhustyössä uransa tehneestä Sirpa Saarisesta ihana auttaa ja samalla kuulla iäkkäiden ihmisten tarinoita. Perustyö on pysynyt 30 vuoden ajan hyvin samanlaisena, mutta yhteiskunnan muuttuminen tuo haasteita iäkkäiden arkeen.

Teksti ja kuva: **Merja Lankinen**

Sirpa Saarinen (62) on toiminut Lahden Lähimmäispalvelun työntekijänä 30 vuotta. Hän on tehnyt työuransa nimenomaan vanhustyössä, lukuun ottamatta parin vuoden poikkeamista lasten kriisikodissa 1990-luvulla. Hän on nähnyt, miten kotihoito ja vanhusten kotona asuminen ovat muuttuneet.

– Olen kotitaloustyöntekijä. Pääasiassa

siivoan vanhuksien kotona Lahden keskusta-alueella. Asiakkaita on monen kuntoisia. Osa on vuodenpotilaina ja osa hyvin aktiivisia ja liikkuvaisia, mutta haluavat silti ostaa siivouspalvelua, Saarinen kertoo.

Mikä on muuttunut 30 vuoden aikana?

– Perustyö on pysynyt hyvinkin samanlai-

sena. Jos mietin omaa työnkuvaa, niin ei ole enää saunotuksia. Kukaan asiakkaista ei asu kodissa, jossa on pihan perällä sauna, Saarinen muistelee.

Kaupassakäynnit ovat myös vähentyneet, koska ihmiset tilaavat ruuat kaupasta suoraan. Asiakkaille, jotka ovat kaupungin kotihoidon piirissä, lähihoitaja tilaa ruuat. Ruuanlaitto on myös vähentynyt.

–20–30 vuotta sitten tehtiin todella paljon ruokaa. Mutta nyt kaupasta saa ruuat valmiina. Mulla on yksi viikkokäynti, missä teen ruokaa, Saarinen toteaa.

Asiakas itse päättää, mitä palveluja ostaa ja minkä verran.

–Me emme määrää käyntiajan pituutta, vaan asiakas. Hän ostaa tietyn aikamäärän. Oli se sitten tunti, kaksi tai kolme, Saarinen sanoo.

Saarisella on päivittäin yleensä kolme tai neljä asiakaskäyntiä. Lyhyitä tunnin käyntejä voi olla viisikin. Osa asiakkaista on hyvinkin pitkäaikaisia.

– Olen käynyt yhdellä rouvalla yli 20 vuotta. Hän sanookin, että ei sieltä tule minikään firman kodinhoitaja, vaan sieltä tulee ihan ystävä, Saarinen kertoo.

Kun tekee työtä samojen asiakkaiden kanssa vuosikymmeniä ja tulee tutuiksi, saattaa olla vaarassa, että työ- ja henkilöroolit sekoittuvat.

– Minä kyllä ymmärrän roolien erot. Luulen, että asiakkaatkin. Vaikka olisin käynyt jonkun luona kuukausittain 20 vuotta, niin eihän siinä sillä lailla tule tutuksi. Ei me siinä välillä soitella, Saarinen toteaa.

Asiakkailla ei ole työntekijöiden henkilökohtaisia puhelinnumeroita. Asiat hoidetaan soittamalla toimiston kautta.

Muutos arjessa

Näkykö yhteiskunnallinen muutos iäkkäiden ihmisten arjessa? Ovatko he yksinäisempiä? Osaavatko he hyödyntää nykyajan palveluja?

– Kaikkea noita, niin kuin ennenkin. Tietysti ennen ei ollut älypuhelimia ja tietokoneita. Osa on yksinäisiä, osalla on perheet ja ystävät, Saarinen kuvailee.

Työssä näkee ihmisen kunnon muuttumisen ja välillä joutuu nostamaan esille asioita esim. asumisratkaisujen miettimisen. Ihmisten saattaa olla helpompi ottaa vastaan asioita vieraalta ihmiseltä kuin läheiseltä.

– Jos joskus huomaa jotain akuuttia, niin infoan toimistolle. Siellä on kaikkien omaisten tiedot ja sitä kautta asiat lähtevät etenemään, Saarinen kertoo.

Monelta osin iäkkäiden ihmisten asiat ovat paremmin nykyään. Apua on tarjolla, mutta vanhuksen pitää osata itse sitä hakea.

– Monesta asiasta pitäisi osata kertoa. Esimerkiksi että tämän työn voi laittaa kotitalousvähennykseen. Kävin juuri 90-vuotiaalla rouvalla. Hänellä on tietokone, että

omaiset voivat hoitaa koneella hänen laskunsa. Omaiset olivat puhuneet hänelle kotitalousvähennyksestä. Pitää olla lapsia ja lapsenlapsia, jotka osaavat jeesata. Sellainen, joka on ihan yksin, ei osaa edes hakea mitään, Saarinen kuvailee tilannetta.

Lahdessa järjestetään paljon kursseja ja kerhoja, joissa opastetaan digipalvelujen käyttöön. Saarinen kertoo pariskunnasta, joka käy vuoroviikoin kursseilla. Mies käy yhdellä viikolla ja vaimo toisella.

– He ovat käyneet parin vuoden aikana varmaan kaikki digikurssit, mitä löytyy. He ovat jo parempia käyttämään laitteita kuin minä, Saarinen sanoo.

Monilla iäkkäillä ei ole muita laitteita kuin esim. Doro, jolla ei voi hoitaa asioita verkossa. Monet palvelut ovat vain netissä ja lisätietoja kehotetaan lukemaan www-sivuilta. Pankistakaan ei saa rahaa muuten kuin ajanvarauksella. Puhelinvalikot ovat monelle iäkkäälle vaikeita.

– Yksi pappa sanoi, että hän vaan painoi kaikkia valintoja sitä mukaan, kun käskivät. Mihinkään ei voi enää mennä tiskille hoitamaan asioita. Mekin viemme laskuja kuoris- ja maksupalveluun. Siitä ei voi kyllä luopua, Sarinen toteaa.

Tykkään auttaa

– Minusta on ihana auttaa. Kiva, kun asiakkaat ovat tyytyväisiä, kun heillä on siistiä ja puhdasta ja kun he ovat saanet jutella jonkun kanssa, Saarinen sanoo.

Hän ei pidä työtään raskaana tai rasittavana. Tosin oma ikä alkaa tuntua illalla kotona, jos on kahdesti päivässä kantanut kuorman mattoja ulos.

– On tietysti hetkiä, kun ihmisellä on surua ja murhetta. Kun menen käynnille, niin minä kuuntelen ja olen läsnä, mutta en minä niitä jää sitten murehtimaan. Minä en edes aina muista, kun lähden töistä kotiin, että mistä minä olen aamulla aloittanut, Saarinen toteaa.

Työssä jaksamiseen auttaa asenteen lisäksi myös liikkuminen. Saarinen kulkee työmatkat pyörällä, silloin kun ei ole lunta ja jäätä. Töistä hän saa bussikortin.

Saارين asuu arkipäivät Lahden kaupungissa, mutta Asikkalassa on koti, jossa odottavat mies ja koira.

–Teen neljää päivää viikossa ja kerran kuussa perjantaisin. Muuten lähden aina torstaina maalle. Sekin auttaa jaksamaan. Pääse erilaiseen ympäristöön ja on yksi yli-

määräinen vapaapäivä, Saarinen iloitsee.

Miten kauan olet ajatellut jatkaa?

–En ole ajatellut jatkaa työn tekoa eläkeiän jälkeen. Moni asiakas kysyy eläkkeelle jäännistä. En ole sitä vielä suunnitellut. Sit-ten viimeistään, kun eläkeikä tulee täyteen, Saarinen pohdiskelee.

Saarisella on viesti heille, jotka miettivät uraa vanhustyössä:

– Nämä yli 30 vuotta vanhustyössä on antanut minulle ihan mahtavia tarinoita. Minä voisin kirjoittaa romaanin kaikista uskomattomista tarinoista, joita olen näinä vuosikymmeninä kuullut. ♥

"Minusta on ihana auttaa. Kiva, kun asiakkaat ovat tyytyväisiä, kun heillä on siistiä ja puhdasta ja kun he ovat saanet jutella jonkun kanssa."

Lahden Lähimmäispalvelu ry

Lahden Lähimmäispalvelu ry on vuonna 1987 perustettu yleishyödyllinen yhdistys, jonka toiminnassa keskeistä on vanhus- koto- na asumisen tukeminen ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen.

Yhdistyksen toimintaan kuuluu kotipalvelua, vapaa- ajantoi- min- taa ja vapaaehtoistoimintaa. Yhdis- tyksen asiakasmaksullinen kotipal- velu tarjoaa kotisiivousta ja hoivaa. Toiminta on inhimillistä ja asiak- kaan toiveet huomioivaa. Olemme omaishoitajien ja veteraanien pal- velusetelituottaja.

<https://lahdenlahimmaispalvelu.fi/>

Omaavolventa sanoista teoiksi

Jutun juoni lakisääteisessä omaavolvonnessa on palveluiden laadun ja asiakasturvallisuuden varmistaminen. Etelä-Savon hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluissa on kehitetty lakisääteistä omaavolventa niin, että se elää paremmin käytännössä.

Teksti: **Susanna Lempiäinen** – Kuvat: **Heleen Paukkunen**, Groteski

Omaavolventa on lakisääteistä ja sen monitasoisuus voi hengästyttää asiaan perehtymätöntä. On valtion valvontaviranomaisten tekemää viranomaishavontaa, hyvinvointialueen vastuulla olevaa omaavolventa, ja kaiken ytimessä

olevaa yksikkökohtaista omaavolventa sekä työntekijän henkilökohtaista omaavolventa. Tässä tekstissä käsitellään noita kahta viimeistä, samalla jakaen käytännön vinkkejä omaavolvonnan toimeenpanon tueksi Etelä-Savon kokemusten perusteella

Omaavolventasuunnitelman laadinta

Omaavolventasuunnitelmassa määritellään, miten yksikössä varmistetaan turvallinen ja laadukas hoito ja palvelu. Omaavolvonnan vastuhenkilö, joka on yleensä toimin-



tayksikön esihenkilö, vastaa siitä, että toimintaa ohjaavat raamit eli arvot, tavoitteet, lait ja asetukset ovat kaikkien tiedossa ja että niiden mukaisesti toimitaan. Tämä edellyttää, että toimintaa ohjaavat palvelualue-tasoiset arvot ja tavoitteet on yhteisesti ensin määritelty.

Omavalvontasuunnitelmiin kirjataan yhdessä, millaisiin asioihin yksikössä sitoudutaan, jotta yhteisiin tavoitteisiin omassa yksikössä päästään. Parhaat keinot löytyvät yleensä asiakastyön tuntevilta käytännön ammattilaisilta. Omavalvontasuunnitelmasta voi tehdä oman yksikön näköisen ja helposti lähestyttävän, kunhan asiasisällöt ovat valvontaviranomaisen ohjeistuksen mukaiset. Sovittujen asioiden toteutumista seurataan aktiivisesti ja arvioidaan yhdessä. Tähän kannattaa varata säännöllistä aikaa ympäri vuoden ja esimerkiksi omavalvontasuunnitelman sisältöjä mukaileva vuosikello on tässä hyvänä apuna.

Asiakkaiden osallistaminen on tärkeää. Asiakkaalle pitää kertoa hänen asemastaan ja oikeuksistaan ymmärrettävällä tavalla. Kannattaa panostaa siihen, että julkiset omavalvontasuunnitelmat ovat selkeitä ja helppolukuisia. Asiakkaan tulee esimerkiksi tietää, mitä kanavia pitkin hän voi antaa palautetta palvelusta ja mitä kautta osallistua toiminnan kehittämiseen. Asiakaspa-lutteita tulee käsitellä säännöllisesti.

Työntekijöiden osallistaminen ja osaamisen varmistaminen

Hyvinvoivassa työyhteisössä palvellaan asiakkaita paremmin ja vaikeidenkin asioiden esille nostaminen ja asioista yhdessä sopiminen on helpompaa. Työntekijöillä on oltava mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen. Toimivat työprosessit, vaikuttamismahdollisuudet omaa työtä koskevaan päätöksentekoon ja hyvä työilmapiiri edistävät työntekijöiden motivaatiota ja sitoutumista yhteiseen toimintaan.

Riskien arviointi ja ennakointi on tarpeen etenkin aina toiminnan muuttuessa. Riskien hallinnan toimintatavat on kuvattava selkeästi omavalvontasuunnitelmaan. Jokaisella työntekijällä velvollisuus tuoda asiakastyössä havaitut riskit, haittatapahtumat ja epäkohdat esiin keskustelemalla ja raportoimalla. Jotta riskeiltä vältytään ja jotta niistä voidaan oppia, on riskejä ja ongelmia sekä ratkaisuja ongelmiin voitava tuoda esille il-



Esimerkki omavalvonnan toteutuksesta

Etelä-Savon hyvinvointialueen Tulevaisuus kotona -hankkeessa (2022–2023) kehitettiin kotihoidon ja samalla koko ikäpalveluiden omavalvontaa. Omavalvontasuunnitelmat uudistettiin selkeämmiksi ja käyttäjäystävällisemmiksi. Samalla myös yhtenäistettiin monia omavalvontaan liittyviä ohjeita ja toimintakäytäntöjä. Esihenkilöt koulutettiin yhteiseen tapaan käsitellä omavalvonnan asioita omassa yksikössään. Lisäksi laadittiin omavalvonnan vuosikello esihenkilötyön tueksi.

Omavalvonnan uudistamisprojektista, uusista omavalvonnan dokumenteista, vuosikellosta ja Tulevaisuus kotona -hankkeesta voit lukea lisää Innokylästä (innokyla.fi):

Omavalvonnan suunnittelu ja toimeenpano

Etelä-Savo: Tulevaisuus kotona -hanke

man syytelyä. Luottamuksellisen ilmapii-rin rakentaminen on kaikkien yhteinen asia.

Riittävän osaamisen varmistaminen kuuluu riskien hallintaan. Jokaisen työntekijän velvollisuus on huolehtia omasta osaamisestaan. Työnantajan tulee antaa siihen mahdollisuus sekä arvioida osaamisen tasoa ja kartoittaa osaamisen vajeita sekä perehdyttää työntekijät hyvin.

Omavalvonnan teemoja, niihin liittyviä tavoitteiden toteutumista ja kehittämistoi-menpiteitä kannattaakin käydä säännöllisesti läpi palvelualue- ja tiimitasolla. Myös tässä voi hyödyntää vuosikelloa. Erityisesti toiminnan muuttuessa suunnitelman tar-kastus on tarpeellista.

Huolellisesti laadittu omavalvontasuun-

nitelma on erinomainen perehdytyksen työväline. Uusien työntekijöiden lisäksi myös vanhat työntekijät perehdytetään uusiin asioihin toiminnan muuttuessa.

Kun jokaisella on osaaminen ja motivaatio toteuttaa suunnitelmaan kirjattuja asioita käytännössä ja kehittää toimintaa jatkuvasti, omavalvonta muuttuu sanoista te-oiksi. ♥



Kirjoittaja

Susanna Lempiäinen, Sh, TtM

toimii hankepäällikkönä

Etelä-Savon hyvinvointialueella.

SENIORI, ÄLÄ JÄÄ YKSIN DIGIPULMIEN KANSSA!

Maksutonta ja kiireetöntä opastusta on saatavilla



**YKSI KARTTA,
500 DIGIOPASTUSPAIKKAA
SENIOREILLE YMPÄRI SUOMEN**
Etsi lähin opastuspaikkasi osoitteessa
www.seniorsurf.fi/opastuspaikat



SeniorSurfin etäopastuksesta päivää!

Minulla olisi
tällainen pulma...

**DIGIOPASTUSTA SENIOREILLE
PUHELIMITSE YMPÄRI SUOMEN**

Pyydä opastusta www.etäopastus.fi
tai **044 700 7101** (puhelun hinta pvm/mpm)

Opastajina yhteistyökumppanien
vapaaehtoiset vertaisopastajat!



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

SeniorSurf



www.seniorsurf.fi

Etäopastuksen asiakaspolku



Vanhustyön keskusliitto

SeniorSurf



www.seniorsurf.fi



Tule mukaan vahvistamaan gerontologisen vapaaehtoistoiminnan merkitystä Suomessa!

Liittymällä mukaan vanhustyön vapaaehtoistoiminnan osaamisverkostoon pääset ideoimaan ja yhteiskehittämään sisältöä, joka palvelee sinun tarpeitasi.

Verkoston jäsenet voivat esimerkiksi jakaa hyviä käytäntöjä ja ratkaisuja haastaviin tilanteisiin, kehittää yhdessä vapaaehtoisten rekrytoinnin keinoja, kerrata organisoivan tahon vastuita ja velvollisuuksia sekä saada koulutusta tarpeelliseksi katsomistaan aiheista.

Verkostoon kutsutaan mukaan tahoja, jotka organisoivat vapaaehtoistoimintaa ikääntyneiden ihmisten parissa tai suunnittelevat vapaaehtoistoiminnan käynnistämistä.

STEA:n vuoden 2024 avustusehdotuksen mukaisesti Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta saa rahoitusta vanhustyön vapaaehtoistoiminnan osaamisverkoston luomiseen.

Lisätietoja: **Anu Lintilä**,
anu.lintila@vtkl.fi, 050 572 2830,
Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja

Valtakunnalliseen vanhustyön vapaaehtoistoiminnan osaamisverkostoon voi liittyä alla olevasta linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/1AC3ECAD4C21C85D>

Liity QR-koodin avulla



Vanhustyön keskusliitto täyttää 75 vuotta

Vanhustyön keskusliitto täyttää tänä vuonna kunnioitettavat 75 vuotta. Juhlavuodelle on tekeillä Arjesta juhlaa -konsepti, joka tarjoaa niin jäsenyhteisöille kuin kaikille muillekin mahdollisuuden osallistua juhlintaan pitkin vuotta. Tarkoituksena on antaa ideoita, materiaaleja ja valmiita konsepteja juhlistamaan ja piristämään arkea. Lisää tietoa konseptista kerrotaan kevään aikana vahvikesivuilla.

Juhlavuoden 2024 aluksi Vanhustyön keskusliitto toistaa tutkimuksensa kansalaisten ikäasenteista ja haastaa yhdessä jäsentensä kanssa kaikki ikääntymisestä kiinnostuneet tahot mukaan lästä Numero -kansanliikkeeseen.

Suomen tulisi olla hyvän ikääntymisen mallimaa, joka ensimmäisenä ymmärtää, että ikääntynyt väestönosa on meille arvokas voimavara. Ikääntymisen arvostuksen tulisi näkyä tekoina ja päätöksinä yhteiskunnassamme.

vanheneminen.fi/tehdään-iasta-numero #lästäNumero

Tue liiton toimintaa iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi

Vanhustyön keskusliiton keräystili:

FI39 50000 12043 5986, OKOYFIHH

Kerätyt varat käytetään Vanhustyön keskusliiton toiminnan piirissä olevien iäkkäiden ihmisten osallisuuden lisäämiseen, aktivointiin ja toimintakyvyn edistämiseen sekä vanhuspoliittisen vaikuttamiseen iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Vanhustyön keskusliitolla (0215403-8) on poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa RA/2021/156 (voimassa alkaen 19.02.2021).

Keräyksen toimeenpanoalue on koko Suomi Ahvenanmaata lukuun ottamatta.



MINÄ AUTAN
VAIKKAPA SEN
KÄNNYKÄN KANSSA!

mul- lan alta		ryyni	 EN AVAA MITÄ TAHANSA EPÄILYTTÄVÄÄ LINKKIA!	ALKU- PERÄINEN	sijainen	 MIES MYÖS R+
SUK- SEN POH- JASSA				LAHE- TETAAN PUHELI- MELLA		
	VYÖ- TÄRÖ ESPAN- JASSA				-VERK- KO	
YMPÄ- RÖINTI			RYY- SYJA KÄVÄI- SYJA		NUORI HERRA NIINISTÖ -NÄYTTÖ	
		LÄHI- ITÄÄ			SAI- TURI	
OVEN PIELI CELINE						
 KALOJA			SAA- RINEN TIKKA- NEN	VARAS- TOJEN HYL- LYILLÄ		
KARJA- PAIMENTEN TAIDON- NÄYTTTEITÄ		 VOIDA				VÄITE
	KIIHKEÄ VIE VILJAN			kori		
-ruoka			LIPPU-		ESIIN- TYVÄ	LAU- LAJA IRINA
 °C		PUHE- LIMEEN- KIN		SOSIAA- LINEN MEDIA		
vesi- lintuja	-LANKA VIE- HÄTYS			MONA - VOI ASIOITA VERKOSSA		
		MONI KÄN- NYKKÄ	PUO- LASSA KAL- LEUDET			
	KUI- VAHKO SUO	↓	PERU- NOILLE	ILMARI		
				LOISIA AH- DISTA- MISTA		RA- KAS
	NOR- JASSA	AINA HANKA- LIA?	VIR- NUILLA KERROT- TAVA		24.12. -1.	DIGI- OPAS- TAJAN VERBI
TAALTA LÖYTYY TERVEYS- TIETOJA				ETSIN- TAA PINNAN ALTA		
TENNIS- HUIPULLA 90- LUVULLA			VAST- IKÄÄN			
VOI TAVAROITA VERKOSTA			OSTOS- PAIK- KOJA	AHDIS- TAVIA		VIISI TIUTA



Vaccinationer även för vuxna

Finlands nationella vaccinationsprogram är klart bristfälligt när det gäller över 65-åriga. I denna åldersgrupp är risken att insjukna i allvarliga infektioner dock större i och med att immunförsvaret försvagas. En infektion leder ofta till jourbesök och sjukhusvård. I och med detta ökas även risken för försämrad funktionsförmåga.

FÖR NÄRVARANDE vet man väl att allvarliga infektioner kan förebyggas och dödligheten minskas genom att vaccinera äldre människor mot influensa, covid-19 och pneumokock. Att vaccinera vuxna är dock även till större nytta. Eftersom allvarliga infektioner ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar speciellt under den första månaden kan risken för belastning på sjukvården på grund av kärlsjukdomar minskas med hjälp av influensa-, pneumokock- och bältrosvaccinationer.

NÄR DET GÄLLER äldre människor är det intressant att enligt observationsundersökningar ökar allvarliga infektioner även risken för minnessjukdomar. Det finns fortfarande inte särskilt mycket forskning om de positiva effekterna av vaccinationer i detta fall, men det har rapporterats om att människor som har fått influensa-, pneumokock- eller bältrosvaccinet har också haft minskad risk för minnessjukdomar.

FINLAND HAR FÅTT NYA, mer omfattande och effektivare vaccin vars fördelar borde utnyttjas i det nationella vaccinationsprogrammet. Till dessa hör det effektivare högdosvaccinet mot influensa och de effektivare pneumokock- och bältrosvaccinen. Det nyaste tillägget är ett vaccin mot RS-virus (RSV) för vuxna. Detta virus som tidigare ansågs vara en barnsjukdom har konstaterats orsaka luftvägsinfektioner som är ännu värre än influensa även hos vuxna och äldre.

VACCINATIONER ERBJUDER den äldre befolkningen en betydande och utvidgande möjlighet att förebygga belastningen på sjukvården och stödja den äldre befolkningens hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig hemma. Vaccinationsprogrammet ska alltså utvecklas, och det ska göras snabbt. ♥

Timo Strandberg

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

Medie- färdigheter och seniorer passar ihop

Alla har vi ett förhållande till media och mediefärdigheter även om vi kanske aldrig har tänkt på det. Våra mediefärdigheter kan vara starka eller svaga – och vi kan ändå tycka att de är något helt annat än de i själva verket är. I mitten av det rikliga och snabba informationsflödet är det bra att fundera över vad de egna mediefärdigheterna består av.

Text: **Tiina Etelämäki**

Medie- och digifärdigheter är nuförtiden en del av många vardagliga sysslor. De är på många sätt sammanflätade, och utan dem kan det vara svårt att sköta sina ärenden i det nutida samhället. Att man har teknisk kompetens för att kunna använda apparater och tjänster räcker inte: det behövs även innehållslig läsförståelse, med hjälp av vilken kan digitala tjänster tryggt användas för både nytta och nöje. Mediefärdigheter är också en viktig nyckelfaktor för att kunna identifiera olika slags bedrägeriförsök på nätet. Det skulle vara bra om inläringen av mediefärdigheter och digitala färdigheter gick hand i hand.

Sällskapet för mediefostran har definierat mediefärdigheterna på följande sätt: ”Mediekunskaper är det moderna samhällets medborgerliga färdigheter. Exempel på mediekunskaper inkluderar medieproduktion, tolkning av medieinnehåll, färdigheter i att använda medieutrustning, färdigheter i informationssökning, kritiskt tänkande kring medieförmedlad information, medieförmedlad kommunikations- och interaktionsförmåga, social och politisk inkludering och påverkan genom media, samt användning av media för att stödja livshantering och välbefinnande.”





Seniorernas digitala färdigheter

Även om seniorer är en mycket heterogen grupp är det ett faktum att andelen människor med digitala färdigheter minskar och den digitala kompetensen försvagas i äldre befolkningsgrupper. Enligt Myndigheten för digitalisering och befolkningsdatas Rapport om digital kompetens 2023 har endast hälften av 65–74-åriga åtminstone grundläggande digitala färdigheter. När man tar en närmare titt på den följande åldersgruppen, 75–89-åriga, visar statistiken att andelen människor med inga digitala färdigheter alls är till och med 78 procent.

Seniorernas digitala färdigheter har förbättrats under åren och statistiken visar en klar förbättring om man jämför dagens resultat med resultatet från ett årtionde sedan. Även i internationella jämförelser klarar finländarna sig bra när det är fråga om digitala färdigheter. Man kan dock inte sluta sina ögon för det faktum att det finns en stor skara människor som inte hänger med i det digitala samhället.

Seniorer behöver och önskar att få hjälp med användning av digitala apparater eftersom de vill kunna sköta sina ärenden själva. Oberoende av åldern vill människor vara självständiga. Många vill också lära sig något nytt och uppdatera sina kunskaper men behöver hjälp med det.

Ofta ber seniorer frivilliga digihandle-



Diskussionskorten Seniorernas mediefärdigheter

Bli bekant med de nya Seniorernas mediefärdigheter-diskussionskorten som hjälper seniorer att fundera över sitt förhållande till mediefärdigheter. Korten har delats in i fyra teman: känsla, erfarenhet och färdigheter, information och informationskällor. Du kan behandla alla teman på en gång eller ett tema i taget. Skriv ut korten och utnyttja även användningstipsen och tilläggsinformationen. Skriv ut diskussionskorten: www.seniorsurf.fi/mediataidot

dare om hjälp med grundläggande användning av apparater. De behöver handledning i hantering av inställningar, användning av olika pekfunktioner samt uppringning. Det finns dock många seniorer som klarar sig utmärkt i den digitala världen. Bland dem finns också kamrathandledare som guidar

sina jämnåriga i användningen av digitala apparater.

Seniorernas digitala färdigheter har redan kartlagts ganska mycket av t.ex. Statistikcentralen och Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata. Seniorers mediefärdigheter har behandlats t.ex. i Susanna Rivinens doktorandforskning samt i Kavis undersökning om vuxna människors mediefärdigheter i Finland. I praktiken är främjande av seniorernas mediefärdigheter ett område som ingen verkar ansvara för.

Det har inte samlats någon tidigare information om hur seniorer följer aktuella nyheter eller vilka kanaler de använder. Centralförbundet för de gamlas väls SeniorSurf-verksamhet, vars syfte är att främja seniorers digitala deltagande, tog itu med utmaningen och gjorde en enkätundersökning om medier och informationskällor som seniorer använder. Undersökningen genomfördes i augusti 2023.

Enkätundersökning om seniorernas mediefärdigheter

Centralförbundet för de gamlas väls SeniorSurf-verksamhet gjorde en undersökning om mediefärdigheter hos över 65-åriga seniorer som är bosatta i Finland. I undersökningen utreddes var seniorer hittar aktuell information och vilka faktorer eventuellt



Bild: Milla Karkulahti



Ändamålsenlig medieanvändning för seniorer

Seniorer ska erbjudas innehåll och verksamhet som svarar på deras behov, motiverar dem och utvecklar deras mediefärdigheter. I material som är avsett för skolelever behandlas nödvändigtvis inte sådana teman som skulle vara intressanta för åttioåriga. För olika åldersgrupper ska det alltså finnas material som känns eget, samt möjligheter att kunna utveckla sina kunskaper på ett sätt som passar ihop med individens värderingar och synpunkter. Vi ska inte försöka få alla seniorer att använda sociala medier för att unga gör det, för vi kan inte heller hindra unga från att använda sociala medier för att äldre människor inte använder dem. Seniorer får och ska ha sina egna sätt att agera i den förändrade världen.

Seniorer vill hålla sig uppdaterade om händelserna i världen och följer nyheter noggrant. De följer också diskussioner aktivt. Hur skulle vi kunna stödja dem ännu bättre för att hitta den information som de behöver och utvärdera informationens tillförlitlighet? Hur skulle vi kunna uppmuntra dem att använda medier allt mångsidigare och tryggt? Och hur skulle vi kunna inspirera dem att delta i diskussioner eller ska-

pa eget medieinnehåll? Skulle vi kunna erbjuda seniorer fler plattformar och möjligheter exempelvis för att skriva historier eller uttrycka sina åsikter eller uppmuntra dem att publicera sina bilder och tankar? Även i Susanna Rivinens doktordforskning om seniorernas mediefostran betonades behovsbaserade tillvägagångssätt där individens behov, intressen och exempelvis apparater som hen har möjlighet att använda eller tidigare erfarenheter inte ignoreras i seniorernas mediefostran.

Människor från olika åldersgrupper behöver olika sätt och motivation för att lära sig nytt. Ett bra sätt är att inspirera människor att fundera över sina egna mediefärdigheter och med hjälp av det motivera människor att lära sig nytt. Samhället förändras och utvecklas hela tiden i alla fall, och det är bra för oss alla att hänga med förändringen på ett eller annat sätt. Det är på allas ansvar att ingen generation glöms när nya tjänster och färdigheter utvecklas. En annan sak som är på allas ansvar är att även seniorer får sin röst hörd i den samhälls-
liga diskussionen.

hindrar deras tillgång till information. Som en del av undersökningen kartlades dessutom seniorers sätt att delta i aktuella diskussioner och synpunkter om hur de utvärderar informationens tillförlitlighet.

Undersökningen var avsedd för över 65-åriga seniorer som bor på det finska fastlandet. Det samlades in svar från både sådana seniorer som använder digitala tjänster och sådana som inte gör det. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av telefonintervjuer och en elektronisk svarandepanel i augusti 2023. Undersökningens helhetsurval var sammanlagt 800 intervjuer. Undersökningen genomfördes av Suomen Kyse-lytutkimus Oy.

Enligt resultaten följer seniorer mest saker som händer i hemlandet och utomlands samt aktuella ämnen och nyheter gällande det egna området. Den klart populäraste kanalen var television (95 %). Andra populära kanaler var radio, digitala versioner av papperstidningar, webbnyheter och -sidor. En stor del av svararna upplever att de inte har något behov av att börja följa andra kanaler mer.

Seniorer verkar vara nöjda med den information som de får och behöver inga nya kanaler. Detta är dock oroväckande med tanke på informationens ensidighet och bristen på mediekritiskt tänkande, om upp-

gifternas korrekthet inte kan kontrolleras med hjälp av andra informationskällor. Informationen sprider sig jättesnabbt i världen och mer detaljerade uppgifter kan hittas via många olika kanaler om de bara kan hittas och utnyttjas. Falsa nyheter och olika slags bedrägerier sprider sig lika snabbt, och man kan bli utsatt för dem om man har bristande färdigheter i att identifiera falsk information.

Enligt undersökningen upplever seniorer att det är ganska lätt att identifiera tillförlitlig information. Många motiverade sitt svar med att de har bra bondförnuft, något som egentligen är en bra sak. Bondförnuftet utgör en bra grund för många beslut. Samtidigt är de konstant förändrande bedrägerier nuförtiden omöjligt att identifiera med hjälp av bondförnuftet. Om man exempelvis stöter på en video där en känd person berättar trovärdigt om sina åsikter med sin egen röst, hur kan man vara säker på att videon är äkta? Ibland kan det vara nästan omöjligt – eller åtminstone mycket svårt. Bondförnuftet räddar nödvändigtvis inte oss i sådana här situationer. Vi måste åtminstone uppfatta att det redan är möjligt att göra sådana här falska videor och att de kommer att bli ännu vanligare

Samtidigt måste vi ändå komma ihåg att man inte ska inte vara rädd eller ställa sig negativt till all information. Att följa flera oli-

ka nyhetskällor är inte alltid en bra sak: man kan till och med få för mycket information. Det är bra för oss alla att hitta de sätt och kanaler som passar oss bäst, utan att glömma mångsidigheten.

Enligt undersökningen följer seniorer aktivt vad som händer i världen men brukar inte delta i diskussioner lika aktivt. Enligt seniorer finns det egentligen inget som hindrar deltagandet i aktuell diskussion, men det vill inte heller ökas eftersom deltagandet inte anses ha någon betydelse. Hur skulle vi tillsammans hjälpa varandra att inse att det har betydelse? ♥



Om rapporten

Läs rapporten om enkätundersökningen om Seniorers mediefärdigheter på nätet: www.seniorsurf.fi



Skribenten

Tiina Etelämäki, ledande expert, SeniorSurf-verksamhet, Centralförbundet för de gamlas väl



Hyvä
ikä

- Asuminen
- Hyvinvointi
- Teknologia
- Vanhustyö

Vanhustyön ja vanhuusiän oma tapahtuma

Hyvä ikä | Helsingin Messukeskus | 2.–3.10.2024

Vanhustyön oma tapahtuma tarjoaa oivallisen koulutuspäivän alan ammattilaisille. Mukana kiinnostavia luentoja, innostavia keskusteluja ja käytännön ratkaisuja.

Tapahtuma kutsuu mukaan myös hyvinvoinnistaan kiinnostuneen vanhemman väen. Nyt puhutaan arjen tärkeistä asioista: asumisesta, aisteista, apuvälineistä, digistä - ja paljon muusta!

Ratkaisuja hyvään arkeen! Tutustu ja tule mukaan!

