

Vanhustyö

SENIORARBETE

3 • 2021

Iäkkäiden hyvinvoinnin tukeminen uudessa sotessa

Miten
YHTEISÖLLISYYTTÄ
voi synnyttää ja vahvistaa?

LIIKUNNAN ja
RAVITSEMUKSEN
merkitys



Hyvinvointi ja hyvä arki

6–9

Kenen vastuulla on iäkkäiden hyvinvoinnin tukeminen uudessa sotessa?

Tulevaisuudessa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluisi kuntien lisäksi olennaisena osana hyvinvointialueiden toimintaa. Myös järjestöillä on tärkeä roolinsa hyvinvoinnin turvaajina uudessa sotessa.

10–11

Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys lihaskadon ja gerastenian ehkäisyssä

SPRINTT-tutkimus on ensimmäinen Euroopassa toteutettu laajamittainen gerastenian tutkimusprojekti. Tutkimustulosten avulla voidaan kehittää sarkopenian ja gerastenian hoitoa sekä ehkäistä liikkumiskyvyn heikkenemistä ikäihmisillä, jotka ovat riskiryhmässä.

12–13

Erityisen tuen tarpeet iäkkäiden arjessa

Huomion kohteeksi arki tulee, kun siinä tapahtuu muutoksia. Esimerkiksi sairastuminen tai läheisen ihmissuhteen päätyminen voivat muuttaa elämää ja sen toivottua suuntaa, eikä arjen sujuminen välttämättä ole enää itsestäänselvyys.



Laki muuttui - hoitajilla on jatkossa enemmän aikaa asiakkaille

Moni vanhuspalvelujen asiakas kokee, että hoitajilla ei ole heille riittävästi aikaa. Lakiuudistuksen tavoitteena on kohdentaa hoitajien työaikaa entistä enemmän asiakastyöhön. Kilpailu hoitajista kiihtyy.

Miten yhteisöllisyyttä voi synnyttää ja vahvistaa?

Yhteisöllisyys syntyy parhaiten uuden yhteisön toiminnan alkaessa. Uuden aloittaminen herättää kiinnostusta ja intoa. Yhteisöllisyyden jatkuminen puolestaan edellyttää uusien yhteisön jäsenten perehdyttämistä.



Vanhustyö-lehti 4/2021 ilmestyy 24.9.2021 – Luonto antaa voimaa

- 4** Pääkirjoitus: Luottamusyhteiskunta takaa hyvinvoinnin myös vanhana
- 5** Kuntavaalit: Kuntien on ennakoitava ikääntyvien asumistarpeet
- 6 Hyvinvointi ja hyvä arki**
- 6** Kenen vastuulla on iäkkäiden hyvinvoinnin tukeminen uudessa sotessa?
- 10** Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys lihaskadon ja gerastenian ehkäisyssä
- 12** Erityisen tuen tarpeet iäkkäiden arjessa
- 14** Ikäihmisille suunnattujen ruoka- ja kauppapalveluiden edistäminen
- 16** Toimintakyvyn kartoitus ergonomisen avustamisen lähtökohtana kotihoidossa
- 18** Moniaistillisuudella laatua ja mielekkyyttä muistisairaiden viimeisiin vuosiin
- 20** Kuntoilukummeja jumppaseuraksi vanhuksille
- 22** Lyhyesti
- 24** Laki muuttui - hoitajilla on jatkossa enemmän aikaa asiakkaille

OSALLISUUS

- 26** Osallistujien näköinen ryhmämalli
- Ystäväpiiri-toiminta yksinäisyyden äärellä 15 vuotta

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 28** Miten yhteisöllisyyttä voi synnyttää ja vahvistaa?

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 30** Etäilystä iloa ja hyvinvointia arkeen

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 32** Surun polulla aika auttaa

- 34** Gerontologista mielikuvitusta vanhustyöhön
- 37** Elämänmullistuksessa mukana
- 38** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 39** Ajan virrassa
- 40** Ledare: Ett förtroendesamhälle garanterar välbefinnande även under ålderdomen
- 41** Vem är ansvarig för att stödja äldres välbefinnande i social- och hälsovårdsreformen?



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Ilkka Vuorinen

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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



Luottamusyhteiskunta takaa hyvinvoinnin myös vanhana

Valistusajan filosofit 1700- ja 1800-luvuilla ajattelivat, että valtio rakentuu ihmisten muodostaman yhteiskuntasopimuksen varaan. Filosofit teoretisoivat, että kyseinen sopimus määrittelee niin kansalaisten kuin valtionkin oikeudet ja velvollisuudet. Kyseessä on filosofinen perustelu sille, miksi valtio tai yhteiskunta on olemassa, ei niinkään todellisuuden tarkka kuvaus.

KESKEINEN ELEMENTTI yhteiskuntasopimuksessa on luottamus. Valistusfilosofien ajatusten mukaan ”luonnon-tilassa” elävät ihmiset sopivat yhteiskuntasopimuksen, joka antaa yhteiskunnan toiminnalle selkärangan. Lait, talousjärjestelmät, verotus, taide, kulttuuri, kaupungit ja monet muut rakentuvat tämän perustavan sopimuksen päälle. Ytimessä on yhdessä sopiminen, yhdessä tekeminen ja toinen toisiimme luottaminen.

SUOMEA ON KUVATTU osuvasti hyvinvointivaltioksi, tai hyvinvointiyhteiskunnaksi, joka kuvaavammin sulkee sisäänsä myös kolmannen sektorin toiminnan. Termeillä kuvataan valtiota, jonka kansalaisilla on korkea elintaso ja hyvin järjestetty sosiaaliturva. Puutteistaankin huolimatta Suomessa, maailman onnellisimmassa maassa, järjestelmät toimivat – varsinkin jos uskaltautuu vertailemaan. Monissa taloudellisesti rikkaammissa valtioissa esimerkiksi sosiaaliturvan järjestelmät ovat Suomen näkökulmasta pöyryttävän heikkoja, ulossulkevia.

SUOMESSA PIDETÄÄN HUOLTA, hoivataan ja huolehditaan, kun siihen ei itse pysty ja tarve on. Tähän voi Suomessa luottaa kaikissa elämänvaiheissa aina kapaloista hoivakotiin. Kukaan ei jää hoitamatta, vaikka rahapussissa ei olisikaan mittavasti sisältöä. Yhteiskuntamme hoitaa tällöin tehtävänsä ja kansalainen voi rauhallisin mielin luottaa, että tarjottu palvelu on myös maailman kärkitasoa.

HYVINVOINTIYHTEISKUNTA on luottamusyhteiskunta, jossa vapauksien ja vastuiden jako antaa kullekin toimijalle oman roolinsa. Kaikki hyvinvointi, kuten myös vanhuuden hyvinvointi, rakentuu yhteisestä vastuunottamisesta. Julkisella sektorilla ja järjestötoimijoilla sekä yksityisillä yrityksillä on tärkeä roolinsa kokonaisuudessa. Hyvinvoivaa vanhuutta rakentavat kuitenkin myös vanhus itse ja tämän omaiset.

VAPAUKSIA JA VASTUUTA YLLÄPITÄVÄ luottamus on kuitenkin luonteeltaan kestokulutushyödyke: siitä pitää huolehtia, huoltaa säännöllisesti ja joskus hankkia varaosia tai toisinaan jopa uutta luottamusta. Jokainen luottamusyhteiskunnan jäsen on tärkeä. Esimerkiksi vanhustenhoivan kokonaisuus ei voisi toimia, mikäli vanhus itse ei omaisten tuella hakeudu tarvittaessa hoitoon eikä sitoudu siihen tai kolmas sektori ei tarjoaisi julkiselle sektorille sen tarvitsemia palveluita.

SUOMESSA VOIMME LUOTTAA siihen, että kukin toimija kantaa vastuunsa ja käyttää vapauksiaan vastuullisesti. Rakennetaan luottamusta jatkossakin vapaasti ja vastuullisesti. Yhteiskuntasopimusta noudattaen hyvinvointiyhteiskuntamme pysyy jatkossakin vahvana.

TÄMÄ ON VIIMEINEN pääkirjoitukseni Vanhustyön keskusliiton puheenjohtajana. Kiitän lämpimästi kaikkia kulu-neista vuosista tämän upean liittomme toiminnan äärellä! Vaikka minun tieni jatkuu nyt uusia, innostavia haasteita kohden, hyvän ikääntymisen osatekijät ja niiden voimaannuttaminen tulevat jatkossakin olemaan osa elämäni.

Hannakaisa Heikkinen

kansanedustaja

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja



Kuntien on ennakoitava ikääntyvien asumistarpeet

Kuntien ja kuntayhtymien tulee entistä paremmin varautua ikääntyneiden asumistarpeiden muutoksiin ja ottaa välimuotoisen asumisen tarjoamat mahdollisuudet huomioon suunnittelussaan.

Yksinäisyys ja turvattomuus ovat monen iäkkään ongelma. Ikääntyneistä kolmasosa asuu yksin ja valtaosa heistä haluaisi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tarvitaan uudenlaisia asumismuotoja, jotta ikääntyvät pystyvät valitsemaan itselleen sopivimman ja turvallisimman vaihtoehdon.

Välimuotoinen asuminen on asumismuoto, jossa korostuvat itsenäinen asuminen, yhteinen toiminta, esteettömyys sekä sijainti palvelujen lähellä. Välimuotoinen asuminen sijoittuu tavallisen asumisen ja tehostetun palvelusasumisen väliin.

Välimuotoiseen asumiseen liittyy keskeisenä mahdollisuus yhteisöllisyyteen yhteisötilojen ja yhteisen toiminnan kautta. Asukkaalla on oma tilansa, mutta hän voi halutessaan ja omien voimavarojensa mukaan osallistua yhteisiin toiminnallisiin hetkiin. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta ja parantaa arjessa selviytymistä.

Tilojen esteettömyys ja teknologian mahdollistava tuki puolestaan takaavat sen,

että asukas voi asua asunnossaan, vaikka hän käyttäisi apuvälineitä. Välimuotoisessa asumisessa palveluja voidaan lisätä asukkaiden tarpeiden mukaan, mikä mahdollistaa asumisen omassa kodissa elämän loppuun asti.

Asumisen tarpeet voivat ikääntymisen eri vaiheissa olla hyvinkin erilaisia, siksi asumisratkaisuihin pitäisi pystyä joustavasti yhdistämään eri palveluja. Asukas määrittää itse, mitä palveluja hän haluaa vastaanottaa.

Kunnat toimivat välimuotoisen asumisen mahdollistajana

Kunnissa pitää olla riittävästi tietoa ikärakenteesta ja ikääntyneiden asumistarpeista, jotta kunnassa pystytään realistisesti arvioimaan, mihin asumisratkaisuihin tulevaisuudessa kannattaa panostaa. Ikääntyneiden asumistarpeiden suunnitteluun kannattaa ottaa heti jo alkuvaiheessa esim. sosiaalitoimi, vanhusneuvosto, ARA ja valvovat viranomaiset (Valvira, Aluehallintovirasto).

Kohteen keskeisellä sijainnilla ja kytkeytymisellä lähiympäristöön ja sen palveluihin on suuri merkitys. Asukkaat myös tulevat tarvitsemaan tulevaisuudessa enemmän erilaisia palveluja ja tukea, joten tilojen ja ympäristön joustavuus ja muunneltavuus ovat tärkeitä.

Ikääntymisen eri vaiheet huomioivia välimuotoisia asumiskohteita tarvitaan nykyistä enemmän ja kuntien tulisi panostaa niihin pitkäjänteisellä, erilaiset tarpeet huomioivalla suunnittelulla ja laaja-alaisella yhteistyöllä.

Lue muut Vanhustyön keskusliiton kuntavaalitavoitteet vtkl.fi/kuntavaalit ♥

**Kuntavaalit sunnuntaina
13.6.2021**

Vaikuta ja käy äänestämässä!



Kenen vastuulla on iäkkäiden hyvinvoinnin tukeminen uudessa sotessa?

Tulevaisuudessa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluisi kuntien lisäksi olennaisena osana myös hyvinvointialueiden toimintaa. Alueilla olisi velvoite yhteistyön tekemiseen kuntien lisäksi hyvinvointialueella toimivien julkisten toimijoiden sekä yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Teksti: **Anna Haverinen** – Kuvat: **Shutterstock**



Parhaillaan eduskunnan käsittelyssä on uusia sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämistä ja toteuttamista koskevia lainsäädäntöesityksiä. Mikäli lait tulevat voimaan nyt esitetyn aikataulun mukaisesti, vuoden 2023 alusta sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämisestä vastaisivat hyvinvointialueet. Sosiaali- ja terveydenhuol-

lon osalta se tarkoittaisi, että palvelujen järjestämisen velvoite poistuisi kunnilta, eivätkä kunnat jatkossa myöskään tuottaisi näitä palveluita.

Kunnilla jatkossakin merkittävä rooli hyvinvoinnin edistämisessä

Vastuu asukkaitensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä kuuluu kunnille. La-

ki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaalipalveluista (ns. vanhuspalvelulaki) edellyttää kuntaa tekemään yhteistyötä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi mm. kunnassa toimivien julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntynyttä väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Tämä yhteistyön edellytys sisältää laajemman yhteistyövelvoitteen kuin pelkästään kuntaorganisaation sisällä tapahtuvan yhteistyön.

Kunnalla on tarkoitus olla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuuta tulevaisuudessakin, ja siihen hyvinvointialueiden perustaminen ei vaikuttaisi. Kuitenkin hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluisi olennaisena osana myös hyvinvointialueiden toimintaa. Sen tulisi suunnittelussaan asettaa sosiaali- ja terveystalouden järjestämiseen ja tuottamiseen liittyvät hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet ja vastuutahot.

Alueilla olisi myös velvoite yhteistyön tekemiseen niin kuntien kuin hyvinvointialueella toimivien julkisten toimijoiden sekä yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Laissa säädettäisiin vielä erikseen hyvinvointialueen velvollisuudesta osalltään edistää järjestöjen toimintaedellytyksiä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisesä mahdollisuuksien mukaan.

Hyvinvointialueiden lainsäädännön valmistelussa on haluttu painottaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tärkeyttä sekä eri toimijoiden välisen yhteistyön merkitystä, jotta asiassa voidaan onnistua.

Voisi ajatella, että kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on hyvin hoidettu, kun se on velvoitteena usealla toimijalla. Käytännössä onnistumisen kannalta on tärkeää sopia yhteisen tiedon käytöstä, yhteisten tavoitteiden asettamisesta ja konkreettisesta tekemisestä sekä luoda selkeät rakenteet. Näin voidaan estää mahdollinen päällekkäinen tekeminen tai pahemmassa tapauksessa hyvinvoinnin edistämisen katvealueiden syntyminen. Ja yhteistyön tekemisen onnistumista eli kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistymistä tulee seurata, ja tarvittaessa joustavasti muuttaa suunnitelmia ja tekemisen muotoja.





Kuntapulssi-kysely

Kuntaliitto teki kunnille ja sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymille Kuntapulssi-kyselyn maaliskuussa 2021 koskien parhaillaan eduskunnan käsittelyssä olevaa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusta ja sen mahdollista toimeenpanoa. Kyselyyn vastasi yli 200 kuntaa tai kuntayhtymää. Hyvinvoinnin tukemisen kannalta mielenkiintoisia vastauksia saatiin mm. kysymykseen, miten hyvin suunnitellussa sote-uudistuksessa on otettu huomioon kuntien tärkeänä pitämä painopisteen siirtäminen peruspalveluihin ja ennalta ehkäisevään toimintaan? Kysymys jakoi vastaajien mielipiteitä voimakkaasti, sillä 23 prosentin mielestä kyseinen näkökulma on otettu hyvin huomioon ja taas 37 prosentin mielestä huonosti. Tämä tulos kertoo osaltaan siitä, että yhteistyön tekemistä tukevien rakenteiden ja toimintamallien kehittämisiksi tarvitaan yhteistä työtä.

Ikääntyneen hyvinvointi koostuu monenlaisista asioista

Ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttavat mahdollisuudet mielekkääseen tekemiseen, so-

siaaliseen kanssakäymiseen sekä uusien asioiden oppimiseen. Myös mahdollisuus tehdä oman mielenkiinnon mukaisesti esimerkiksi järjestö- ja vapaaehtoistyötä tukee osaltaan ikääntyneen hyvinvointia. Toimiva, turvallinen sekä sisällöllinen arki, johon liittyvät omien voimavarojen mukaiset arjen askareet, läheiset sekä ihmissuhteet voivat merkitä paljon. Erilaiset jokapäiväisen elämän palvelut, kuten parturissa ja kaupassa käynti tai liikunta-, kulttuuri- sekä tarpeen mukaiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut myös vaikuttavat ikääntyneen hyvinvointiin.

Ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi myös asumiseen, kotiin ja asuinympäristöön liittyvät asiat. Omiin tarpeisiin sopiva ja toimiva, esteetön sekä turvallinen koti on tärkeä hyvinvoinnin tuki. Asumisen ja loppuelämän kodin suunnittelu viimeistään eläköityessä on tärkeä osa omaan ikääntymiseen varautumista. Myös turvallinen, tuttu ja helppoa liikkumista tukeva asuinympäristö on merkittävä osa kotona asumista ja siten ikääntyneen hyvinvointia.

Mahdollisten hyvinvointialueiden käynnistyminen tuo mukanaan asumiseen liittyvän yhdyspinnan kuntien ja hyvinvointialueiden välille. Kunta vastaa tulevaisuudessa mm. kaavoituksesta, maankäytön suunnittelusta sekä asunto- ja tonttipolitiikasta. Koska hyvä asuminen on hyvinvoinnin yksi peruskivistä, myös hyvinvointialueel-

Ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi myös asumiseen, kotiin ja asuinympäristöön liittyvät asiat.

la on vahva intressi siihen, että ikääntyneet asuvat hyvin. Asumisolosuhteet vaikuttavat, kuten edellä todettiin, iäkkään kokonaishyvinvointiin ja myös kotona asumista tukevien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen toteuttamiseen, mikäli niihin jossakin vaiheessa on tarvetta.

Ikääntyneiden ympärivuorokautisiin asumisyksiköihin hyvinvointialue toteuttaa pal-

velun, mutta kunta voi vaikuttaa uusien yksiköiden sijaintiin esimerkiksi palvelutonttien varaamisella. Jotta uudet yksiköt sijaitsisivat tasaisesti koko hyvinvointialueella eikä ympärivuorokautisen palvelutarpeen vuoksi iäkäs henkilö joudu muuttamaan kauas läheistään ja tutuilta asuinalueilta, tulee hyvinvointialueen tehdä tiivistä yhteistyötä kaikkien alueensa kuntien kanssa myös kaavoituksen ja tonttien luovutukseen liittyen.

Etäälle muuttaminen läheisistä toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi on iso riski niin itse iäkkään henkilön kuin hänen läheistensäkin hyvinvoinnille. Myös yhä lisääntyvät uudenlaiset ikääntyneiden asuminen muodot ja kohteet, ns. välimuotoisen asuminen, edellyttävät toteutuakseen kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyötä.

Järjestöt hyvinvoinnin turvaajina uudessa sotessa

Ikääntyneet ja muut kuntalaiset ovat olleet huolissaan sote-uudistukseen liittyen siitä, etäännykö osa hyvinvoinnin ja terveyden tuesta ja sosiaali- ja terveystaloudet kokonaan jonnekin kauas? Sosiaali- ja tervey-

denhuollon uudistamisessa käytetty ilmaus ”palvelujen järjestämisen leveämmistä hartioista” voi kuulostaa sellaiselta asialta, jonka varjoon yksittäinen ikääntynyt henkilö ja hänen omassa arjessaan ratkaistavat asiat voivat jäädä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja yhteistyön velvoitteet annettuina sekä kunnille että hyvinvointialueelle voivat avata uudenlaisia mahdollisuuksia. Kun sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämisen ja tuottamisen velvoite siirtyy kunnilta hyvinvointialueille, mutta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen velvoite säilyy, voi se kannustaa kuntia hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöhön uusilla toimintatavoilla ja lähempänä ikääntyneidenkin arkea.

Ikäihmisten kanssa ja hyväksi työtä tekevät järjestöt tuntevat hyvin ikäihmisten arjen sekä laajan, yksilöllisen kirjon. Järjestöillä on juuri sitä ”lähellä ihmistä häntä kuunnellen” -osaamista, jonka menettämisestä ollaan sote-uudistuksessa huolissaan. Järjestöt toimivat mahdollisen uudistuksen jälkeen kunnissa, ja järjestöissä toimivat ovat kuntien asukkaita. Siten järjestöt yh-

dessä kuntalaisten kanssa osaavat kertoa, mitä mahdolliset uudet toimintatavat hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä voisivat olla ja olla mukana toteuttamassa niitä.

Taloudellinen näkökulma

Vaikka sote uudistuisi ja uudeksi toimijaksi palvelujen järjestämisessä ja tuottamisessa tulisi hyvinvointialueet, rahoituksen näkökulmasta ne ja kunnat toimivat samassa julkisen talouden kokonaisuudessa, johon ei tule mistään ns. ylimääräistä ulkopuolista rahoitusta. Siksi, jos kunta tai hyvinvointialue yhteistyössä onnistuu hyvin hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä ja sitä kautta pystyy parantamaan kuntalaisten hyvinvointia ja vaikuttamaan hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystaloudelliseen tarpeeseen, kaikki hyötyvät myös talouden näkökulmasta. Silloin julkisen talouden kokonaisuudesta rahoitusta voidaan kohdentaa yhä enenevässä määrin kuntalaisten hyvinvointia edistäviin palveluihin raskaimpien ja korjaavien palvelujen sijaan. Silloin ainakin osa sote-uudistukselle asetetuista tavoitteista toteutuisi. ♥

Hilkka - toiminnantäyteistä arkea tukemassa

HilkkaTM-toiminnanohjausjärjestelmällä vapautat enemmän aikaa asiakastyöhön

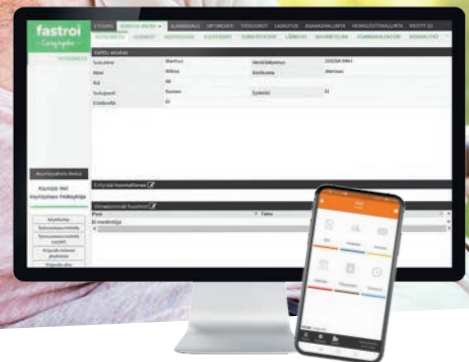
Toiminnanohjaus

Asiakas- ja henkilöstötietojen hallinta

Asiakastöiden hallinta

Hoitosuunnitelmat

Raportointi



www.fastroi.com | sales@fastroi.com

fastroi

Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys lihaskadon ja gerastenian ehkäisyssä

Tulevina vuosikymmeninä ikääntyneiden määrä kasvaa ja yhä useampi saavuttaa yli 80 vuoden iän. Toimintakyky heikentyy vanhimmissa ikäluokissa fysiologisten muutosten, mutta myös vähentyneen liikkumisen vuoksi. Vanhimmillä ikäluokilla on suurentunut riski menettää lihasmassaa ja liikkumiskykyä sekä sairastua gerasteniaan.

Teksti: **Annele Urtamo** – Kuva: Suomen Fysiogeriatría Oy

Kolme vuotta kestäneessä eurooppalaisessa SPRINTT-tutkimuksessa tavoitteena oli tunnistaa sarkopenian ja gerastenian riskissä olevia ikäihmisiä sekä tutkia liikunta- ja ravitsemusohjauksen vaikutusta liikkumiskyvyn heikentymisen ehkäisemiseen.

SPRINTT-tutkimusta toteutettiin 11 maassa ja mukaan rekrytoitiin yhteensä 1500 yli 70-vuotiaasta kotona asuvaa ikäihmistä. Suomessa tutkimusta toteutettiin Helsingin yliopistossa ja mukaan otettiin 142 osallistujaa. Kaikilla osallistujilla oli kohonnut riski liikkumiskyvyn heikentymiseen ja alkavia sarkopenian sekä gerastenian oireita, mutta he pystyivät kuitenkin kävelemään 400 metriä alle 15 minuutissa.

Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään satunnaisesti arpomalla. Toinen ryhmä oli ns. aktiiviryhmä, joka osallistui kaksi kertaa vii-

kossa järjestettyyn ohjattuun liikuntaan, ja he harjoittelivat myös kotona säännöllisesti liikuntaohjelman mukaisesti. Liikuntaharjoitteluun sisältyi kävelyä sekä lihasvoima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Suomessa liikuntaharjoittelua toteutti Suomen Fysiogeriatría Oy. Lisäksi ryhmäläiset saivat yksilöllistä ravitsemusneuvontaa.

Ravitsemusohjauksessa tavoitteena oli varmistaa riittävä energian ja proteiinin saanti henkilön tarpeeseen nähden sekä varmistaa ruokavalion hyvä laatu. Ravitsemusta seurattiin mm. ruokapäiväkirjojen avulla. Ryhmälle järjestettiin myös tietoisuuksia, joissa aiheina olivat mm. ikääntyneen ravitsemus, ravitsemus ja lihaskunto, aivoterveys ja ravitsemus sekä liikunnan terveysvaikutukset.

Toinen ryhmä oli ns. verrokkiryhmä, jolle järjestettiin kerran kuussa luentoja ter-



Termistöä

Gerastenia eli vanhuuden hauraus- ja raihnaisuus-oireyhtymä on geriatrinen oireyhtymä, jonka tunnusmerkkejä ovat tahaton laihtuminen, uupumus, hidas kävelynopeus, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja lihasvoiman heikkous. Oireyhtymää sairastavilla kaatumisriski kasvaa ja palvelujen sekä pitkäaikaishoidon tarve lisääntyy. Oireyhtymää esiintyy 10–12 prosentilla yli 70-vuotiaista, ja esiintyvyys kasvaa edelleen vanhemmissa ikäluokissa.

Sarkopenia tarkoittaa lihaskatoa, johon liittyy lihasmassan vähenemistä ja lihasvoimien heikentymistä. Sarkopenia on vanhuuden haurastumisen eli gerastenian esiaste.

veyteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista sekä erilaisia retkiä. Luentoja aiheita olivat mm. kotitapaturmien ehkäisy, mielen hyvinvointi, musiikin hyvinvointivaikutukset sekä aivoterveys ja muisti. Luentoja toteutettiin yhteistyössä alan asiantuntijoiden ja järjestöjen kanssa. Lisäksi järjestettiin retkiä Musiikkitaloon, kasvitieteelliseen puutarhaan sekä museovierailuja.

Tutkimuksessa verrattiin aktiiviryhmän ja verrokkiryhmän tutkittavien toimintakykyä kolmen vuoden seurannan aikana. Osallistujat kävivät säännöllisesti tutkimuskäynneillä, joissa mitattiin mm. liikkumiskykyä, terveydentilaa, elämänlaatua ja päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä. Liikkumiskykyä arvioitiin 400 metrin kävelytestillä sekä lyhyellä fyysisen suori-tuskuvyn testistöllä (SPPB), johon sisältyy

kävelynopeus-, lihasvoima- ja tasapaino-osiot.

SPRINTT-tutkimuksen tuloksia odotetaan julkaistavaksi alkukesästä 2021. Tutkimus on ensimmäinen Euroopassa toteutettu laajamittainen gerastenian tutkimusprojekti. Tutkimustulosten avulla voidaan kehittää sarkopenian ja gerastenian hoitoa sekä ehkäistä liikkumiskyvyn heikkenemistä ikäihmisillä, jotka ovat riskiryhmässä. Tutkimuksessa käytettyyn liikunta-

Tutkimus on ensimmäinen Euroopassa toteutettu laajamittainen gerastenian tutkimusprojekti.

ohjelmaan sisältyi helposti toteutettavissa olevia liikuntaharjoituksia, kuten kävelyä, tasapainoharjoituksia ja ilman laitteita toteutettavia lihaskuntoliikkeitä. Tutkimuksen ravitsemusohjaus perustuu hyväksytyihin ravitsemussuosituksiin ja normaaliin kotiruokaan.

Mikäli tutkimuksen tulokset sitä tukevat, tutkimuksessa käytetty toimintamalli on mahdollista ottaa lähes sellaisenaan laajastikin käyttöön. ♥



SPRINTT-liikuntaryhmässä tehtiin harjoituksia, jotka onnistuvat myös kotioloissa.



Kuva: Pixabay

Erityisen tuen tarpeet iäkkäiden arjessa

Ihmisen hyvinvointi kiinnittyy monella tapaa hyvään arkeen ja sen sujuvuuteen. Vuoden 2021 alussa käynnistyneessä kolmen yliopiston yhteisessä GERIT-tutkimushankkeessa tarkastellaan iäkkäiden hyvää arkea uhkaavia tekijöitä sekä erilaisia avun ja tuen muotoja arjen mutkistuessa.

Teksti: Eeva Rossi, Anne Korpelainen, Jenna Hirvonen ja Suvi Ruotsalainen – Kuva: Pixabay

Arki on jokapäiväistä ja tavallista elämää, joka koostuu toistuvista ja toisiinsa kiinnittyvistä toiminnoista ja tapahtumista. Arki pitää sisällään myös suhteet toisiin ihmisiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Arki on hyvää ja sujuvaa, kun elämä ”soljuu eteenpäin”, kuten muistisairaiden arkea tutkinut **Elisa Virkola** on todennut.

Arjen monet haasteet

Huomion kohteeksi arki tulee, kun siinä tapahtuu muutoksia. Esimerkiksi sairastuminen tai läheisen ihmissuhteen päättymisen voivat muuttaa elämää ja sen toivottua suuntaa, eikä arjen sujuminen välttämättä ole enää itsestäänselvyys. Näin toimivaan arkeen usein liitetty riippumattomuus ja it-

senäinen tekeminen voivat muuttua avun ja tuen tarpeeksi.

Arjessa pärjäämistä, terveyttä ja toimintakykyä koskevat pulmat, asumisolosuhteet ja palvelujen tarpeet ovat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksella tehdyn selvityksen mukaan yleisiä syitä iäkkäistä tehtyihin huoli-ilmoituksiin. Niissä näkyvät

myös päihde- ja mielenterveysongelmat, kaltoinkohtelu sekä vuoden 2021 Yhteisvastuukeräyksessäkin esiin nostetut taloudelliset ongelmat.

Erilaiset arjen ongelmat ovat saattaneet olla elämässä läsnä jo pidempään. Joskus avun ja tuen tarpeet syntyvät vasta myöhemmällä iällä, esimerkiksi heikentyvän toimintakyvyn vuoksi. Arkea voivat vaikeuttaa myös ihmissuhteisiin kytkeytyvät huolenaiheet, kuten niihin liittyvät ristiriidat, kaltoinkohtelu tai se, ettei läheisiä ihmissuhteita ole. Myös asumisen haasteet ovat keskeinen arjen sujuvuuteen vaikuttava asia; jos omassa kodissa ei ole syystä tai toisesta hyvää olla, on arkea vaikea kokea hyväksi. Ongelmat voivat aiheuttaa myös yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita.

Mistä apua, jos arki ei suju?

Ikäkkäille on arjen turvaamiseksi tarjolla monenlaisia julkisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin palveluja. Etenkin koti- ja omaishoito sekä asumispalvelut ovat olleet viime vuosina esillä, erityisesti niihin liittyvien puutteiden vuoksi. Vaikka asumisen, talouden ja hoivan kysymykset, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä erilaiset psykososiaaliset tarpeet ovat oleellinen osa sosiaalityötä, on gerontologinen sosiaalityö ollut julkisessa keskustelussa vähemmällä huomiolla. Tämä siitä huolimatta, että sosiaalityössä tuetaan ja vahvistetaan iäkkään omaa suoriutumista, sosiaalista osallisuutta ja toimijuutta sekä elämänhallinnan mahdollisuuksia, ja puututaan esimerkiksi tilanteisiin, joissa tunnistetaan kaltoinkohtelua tai väkivallan uhkaa.

Ikäkkäiden vaikeita elämäntilanteita ja tuen tarpeita kohdataan myös kolmannen sektorin toiminnassa. Erilaiset yhdistykset ja järjestöt sekä seurakuntien diakoniatyö vastaavat osaltaan esimerkiksi iäkkäiden yksinäisyydestä, liikkumisen esteistä, taloudellisista vaikeuksista ja digitaitojen puutteesta johtuviin tarpeisiin muun muassa ystäväpalvelulla, ruoka- ja asiointiavulla, ryhmätoiminnalla sekä opastamalla sähköisten palvelujen käyttöön. Ikäkkäitä autetaan myös etsivässä vanhustyössä, jossa pyritään löytämään tuen ulottumattomiin jääneitä.

Uusi tutkimushanke tietoa tuottamassa

Vaikka iäkkäiden erilaisista elämäntilanteista ja tuen tarpeista sekä gerontologises-

ta sosiaalityöstä on tietoa, se on yhä hyvin hajanaista. Tiedon yhtenäistämiseksi ja gerontologisen sosiaalityön paikan selkeyttämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta. GERIT-tutkimushanke lisää ymmärrystä erityisesti heikoimmassa asemassa olevien iäkkäiden elämäntilanteista, moninaisista sosiaalisista ongelmista ja kasautuvasta huono-osaisuudesta. Usein juuri heikoimmassa asemassa olevat iäkkäät jäävät tutkimusten ulkopuolelle.

Kaksivuotisessa tutkimushankkeessa tarkastellaan iäkkäiden vaikeita elämäntilanteita ja niiden syntyä, tuen tarpeen tunnistamista ja gerontologiseen sosiaalityöhön ohjautumista. Hankkeessa ollaan kiinnostuneita myös iäkkäiden kanssa työskentelemisen tavoista ja prosesseista sekä eri toimijoiden välisestä yhteistyöstä. Tietoa tuotetaan haastatteleamalla iäkkäitä ja heidän kanssaan toimivia työntekijöitä sekä vapaaehtoisia eri puolilla Suomea. Lisäksi kerätään erillinen, gerontologisen sosiaalityön asiakkaita koskeva asiakirja-aineisto.

Hankkeen käytännöllisenä tavoitteena on lisätä tietoa, joka auttaa iäkkäiden palveluiden ja gerontologisen sosiaalityön kehittämisessä. ❤️

Gerontologinen sosiaalityö erityisen tuen tarpeisiin vastaamassa (GERIT) -tutkimushanke:

- Tutkimuksen kohteena ovat iäkkäiden vaikeat elämäntilanteet ja niiden synty, tuen tarpeen tunnistaminen, gerontologiseen sosiaalityöhön ohjautuminen sekä työmenetelmät
- Tutkimus kohdentuu erityisen tuen tarpeessa oleviin ikääntyneisiin (SHL 1301/2014, 3 §) ja työskentelyyn heidän kanssaan
- Hankkeen toteuttajat: Helsingin yliopisto, Itä-Suomen yliopisto ja Lapin yliopisto
- Toiminta-aika: 1.1.2021–31.12.2022
- Rahoittaja: sosiaali- ja terveysministeriö (STM)
- Tutkimusryhmän jäsenet: Marjaana Seppänen, Ilkka Pietilä, Mia Niemi, Tiina Soukiala, Elisa Tiilikainen, Riitta-Liisa Kinni, Jenna Hirvonen, Suvi Ruotsalainen, Minna Zechner, Eeva Rossi, Anne Korpelainen ja Pia Skaffari
- Lisätietoa: www.gerit.fi, Twitter: @GERIT_hanke



Jutussa käytetyt lähteet:

- Jokinen, E.** (2005). Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Koskinen, S. & Seppänen, M.** (2013). "Gerontologinen sosiaalityö". Teoksessa Jyrkämä, J., Rantanen, T., Aromaa, A. & Heikkinen, E. (toim.): Gerontologia, 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 444-453.
- Valtokari M., Alastalo H. & Luoma, M-L.** (2021). Ikääntyneiden kaltoinkohtelu ja sen tunnistaminen huoli-ilmoituksen avulla. Tutkimuksesta tiiviisti 3/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Virkola, E.** (2014). Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylä Studies in education, psychology and social research 491. Jyväskylä: University of Jyväskylä.



Ikäihmisille suunnattujen ruoka- ja kauppapalveluiden edistäminen

Ikäruoka 2.0 -hanke pyrkii lisäämään ruokapalvelujen kiinnostavuutta sekä hyväksyttävyyttä ikäihmisten keskuudessa. Ikäihmisille tarjotaan vinkkejä terveyttä ja toimintakykyä edistävien elintarvikkeiden ja ruokien valintaan kaupassa ja ravintolassa sekä omiin tapahtumiin harrastuspäivään tai järjestötoimintaan.

Teksti: **Merja Suominen** – Kuvat: Gery

Järvenpäässä asuva **Stig Strandberg** (71) löysi hankkeen Järvenpään vanhusneuvoston kautta ja on mielellään ollut mukana kommentoimassa paikallisia ravintola-, kahvila- ja kauppapalveluita. Hän on osallistunut Ikäruoka 2.0 hankkeen keväällä 2021 toteutettuun webinaariin ja vastannut ikäihmisille suunnattuun kyselyyn hankkeen alussa.

Ravintolapalvelut ja tarjottu lounasruoka ovat Stig Strandbergin mukaan usein aika yksipuolisia.

— Käyn ravintolassa silloin tällöin syömässä, ehkä kerran viikossa korkeintaan. Ruoka maistuu usein samalta samassa paikassa, eikä vaihtelua ole tarpeeksi. On Järvenpäässä tietysti myös paikkoja, missä ruoan laatu ja maku ovat hyviä.

— Teen paljon kotona ruokaa, koska pidän ruuanlaitosta. Ollaan kahdestaan vaimon kanssa kotona ja olemme syöneet paljon erilaisia salaatteja viime vuoden aikana. Ravintolassa on usein aika pienet salaattiannokset ja ne ovat aika kalliitakin. Kotona salaattista saa parempaa ja sitä on syötykin useammin kuin ennen. Salaattiin voi ostaa kaupasta kypsää broileria, lohialan tai ton-

Pienellä tekstillä olevat pakkausmerkinnät ja korkealle sijoitetut tuotteet hankaloittavat ostosten tekemistä.

nikalaa. Syömme nykyään kalaakin kaksi kertaa viikossa.

Ravintoloissa ja kahviloissa voi tavata ystäviä ja tuttuja leppoisissa merkeissä. Myös Strandbergin mielestä on tärkeää ylläpitää sosiaalisia kontakteja.

— Kavereiden tapaaminen virkistää. Ei riitä, että on vaimon kanssa kahdestaan kotona. Olen kyllä monessa mukana, ja saan yhdistystoiminnan kautta paljon sosiaalista kanssakäymistä, mutta kun haluan keskustella ystävän kanssa, voin mennä kahvilaan. Ympäristö on silloin tärkeä. Rauhallisuus merkitsee, ja siisteys tukee viihtyvyyttä.

— Olen huomannut, että kahvilassa tai ravintolassa on hyvä olla pieniä väliseiniä, etteivät kaikkien puheet kuulu ja menemis-et heti näy. Keskustelu rauhoittuu silloin. Myös melu voi häiritä jotain ihmisiä ja se tietysti vaikeuttaa juttelua ja vuorovaikutusta. Voi olla, että on hyvä välttää kiireisintä lounasaikaa, jolloin on paljon myös läpikulkuihmisiä.

Kauppa-asiointiin voi tarvita apua

Kauppa-asiointi on Strandbergille helppoa, koska lähikauppa on aivan vieressä. Oma auto on hänelle tärkeä silloin, kun hän asioi suuremmassa marketissa.

— Vaikeuksia on niillä, joilla ei ole omaa autoa. Bussit kulkevat täältä lähiöstä melko harvoin ja silloin ikäihminen on myös kiinni aikatauluissa. Ostosten kantaminen ei ehkä myöskään onnistu, jos liikkuminen tai kantaminen on vaikeaa.

Pakkausmerkinnät ovat elintarvikkeissa usein niin pienellä, että kaupassa niitä on vaikea lukea. Monet ikäihmiset tarvitsevat runsaasti aikaa katsoa päiväyksiä ja tuoteselosteita. Myyjätkin ehkä alkavat ihmettelemään, mitä asiakas kuhnailee. Tavaroiden paikkoja kauppoissa muutellaan ja siksi on myös vaikea löytää haluamaansa.



Stig Strandberg valmistaa ruokaa keittiössään.

— Tuttu kauppias ja tervehtiminen luovat mukavaa tunnelmaa. Kauppakaveri tai myyjä voisivat auttaa, jos on vaikeaa löytää tai saada tuotetta korkealta hyllyltä. Olen huomannut, että hyllyjä kauppoissa on alennettu, mikä hyvä asia, vaikka vieläkin jotkut tuotteet ovat korkealla.

— Minulla ei ole kauppalistaa. Katson kaupassa, mitä ostan. Pikkukaupoissa löytää tuotteet paremmin kuin isommissa, vaikka osaan paikalliset kaupat kyllä ulkoa.

— Nettikauppaa voisin käyttää joskus myöhemmin, mutta olisin hyvin tarkkana, että tulee hyvälaatuisia ruokia. Kaksi naapuriamme tilaavat nettikaupasta ja ovat olleet tyytyväisiä. Ostokset tulevat suoraan kotiovelle.

— Ostan mielelläni puolivalmista, ja pienten yritysten tuotteet ovat hyviä. Pakkaukset ovat tosin isoja yksin elävälle.

Stig Strandberg kaipaava jälleen uutuustuotteita esittelyyn ja entiseen normaaliin paluuta kauppoissa. Kaikki sellainen on ollut tauolla korona-aikana. ♥

Ikäruoka 2.0

Ikäruoka 2.0 -hankkeen tavoitteena on kehittää ikäihmisten ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia ruokaan liittyviä palveluja. Kehitettäviin palveluihin kuuluvat laajasti kauppa-, ravintola-, koulutus- ja ohjauspalvelut. Tavoitteena on lisätä palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta, kiinnostavuutta ja hyväksyttävyyttä.

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Hanke alkoi 1.2.2020 ja päättyy 31.10.2022.

Hanketta toteutetaan Etelä-Savossa, Keski-Suomessa ja Uudellamaalla. Etelä-Savon pilottiluheet ovat Juva ja Mäntyharju. Pääkaupunkiseudun pilottilue on Järvenpää ja Jyväskylässä Jyväskylän keskusta-alue.

Toimintakyvyn kartoitus

ergonomisen avustamisen lähtökohtana kotihoidossa

Väestö ikääntyy ja kotihoidon asiakasmäärät kasvavat. Aiempaa huonokuntoisempia ja palveluita enemmän tarvitsevia asiakkaita kotiutetaan yhä nopeammin sairaalasta ja kuntoutus keskittyy entistä enemmän kotiin. Tällöin kasvaa myös ergonomisten ratkaisujen merkitys. Kotihoidossa ergonomiaa voidaan tarkastella niin asiakkaan kuin työntekijänkin näkökulmasta ja tarkoituksena on hyödyntää ikääntyneen asiakkaan voimavaroja.

Teksti: **Mirka Marku, Leena Tamminen-Peter ja Kati Kulju**

Kuva: **Shutterstock**



Ergonomia voidaan ajatella tutkimuksena, tapana ajatella tai toimintana käytännössä. Ergonomia mahdollistaa sen, että toiminta voidaan sopeuttaa ihmiselle sopivaksi, turvallisesti, tehokkaaksi ja terveyttä edistäväksi. Ergonominen avustaminen on käsite, jonka avulla hoitotyötä voi tarkastella asiakkaan kuntoutumisen ja hoitajan työturvallisuuden näkökulmasta.

Asiakkaan avustaminen ergonomisesti on osa kuntouttavaa hoitotyötä. Sen ytimessä on asiakkaan ja hoitajan yhteistyö, mutta siihen liittyvät myös toiminta, ympäristö ja apuvälineet. Tarkoituksena on löytää keinoja arjen toimintaan niin, että kaikki nämä osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ja toiminta on vaaratonta ja terveyttä tukevaa sekä hoitajalle että asiakkaalle.

Voimavarojen ja riskien tunnistaminen

Kuntouttavassa hoitotyössä hyödynnetään asiakkaan voimavaroja ja vuorovaikutus on

aktivoivaa. Avustustapaa valittaessa toimitaan asiakaslähtöisesti ja otetaan huomioon hoidon ja kuntoutumisen tavoitteet sekä hoitajille turvalliset työtavat.

Haasteet kotihoidon ergonomiassa liittyvät yksilön ominaisuuksiin, tehtävien luonteeseen ja aikaresursseihin, käytössä oleviin työvälineisiin, toimintaympäristöön, sekä organisaation toimintakulttuuriin. Hoitajien tulee mukautua nopeasti työvoiman vähyteen ja tiedonkulun puutteisiin, kuitenkin työnsä tehokkuutta ja vaikuttavuutta samanaikaisesti lisäten. Tämä heijastuu työn henkiseen kuormittavuuteen, joka taas ergonomian näkökulmasta vähentää asiakkaan osallisuutta ja turvallisuutta, sekä lisää riskiä hoitajan fyysiselle kuormitukselle.

Jotta riskejä voitaisiin hallita, ne tulee arvioida. Asiakkaan toimintakyvyn ja työturvallisuuden arvioinnin tulisi olla ergonomisen avustamisen perusta. Ergonomisen työskentelyn riskitilanteita kotihoidossa luovat tilan puute, matalat vuoteet, pu-

keutumistilanteet, asiakkaan avustaminen lattialta tai vuoteesta makuulta istumaan, avustaminen istumasta seisomaan tai pyörätuoliin.

Työntekijät, joiden työpäivään sisältyy suuria määriä siirtotilanteita ja peseytymistä ja pukeutumisesta avustamista, ovat suurimmassa riskissä saada tuki- ja liikuntaelimestön vammoja. Nämä tilanteet on todettu myös fysiologisesti kuormittaviksi. Apuvälineiden käyttö ja ”ei nostoja” -toimintatavat ovat vaikuttaneet positiivisesti kotihoidon työntekijöiden jaksamiseen ja vähentäneet työhön liittyviä loukkaantumisia.

Asiakkaan kodissa fyysinen ympäristö ei ole työntekijän hallinnassa ja siellä työskennellään pääsääntöisesti yksin ilman kollegan apua. Koti toimintaympäristönä on haastava isompien apuvälineiden käytölle,



mutta esimerkiksi wc-istuimen korotukset ja suihkutuolit ovat yleisessä käytössä. Riskien tunnistamista ja työnsuunnittelua tulisi parantaa niin, että kuormitus jakautuu tasaisemmin työntekijöiden kesken asiakkaiden avustettavuuden mukaan.

Toiminnan tukeminen asiakaslähtöisesti

Perusta asiakaslähtöisyydelle on se, että asiakas on ainutlaatuinen ja autonominen. Sen ymmärtämisen lisäksi asiakaslähtöiseen työskentelytapaan liittyy myös luottamus, osallisuuden tukeminen, kunnioitus, valinnan mahdollisuus ja voimaantuminen. Positiivisella ilmapiirillä ja asiakkaan rohkaisulla voidaan luoda ympäristö, joka vaikuttaa asiakkaan asenteeseen ja yhteistyöhalukkuuteen kotihoidossa, jolloin on mah-

dollisuus alentaa loukkaantumisen riskiä.

Aluksi arvioidaan, mitä asiakas pystyy tekemään, ja sen jälkeen avustetaan häntä hyödyntämään jäljellä olevia voimavaroja osallistua toimintaan. Toisen kehon liikkumisen ohjaamisen ja avustamisen edellytys on oman kehon liikkumisen hahmottaminen. Erilaisia menetelmiä siirtymisten avustamiseen on kehitetty 1990-luvulta saakka. Näille yhteistä on asiakkaan aktivointi, voimavarojen ja perusliikkumisen tukeminen.

Arkikuntoutuksella (reablement) tuetaan moniammatillisesti kotona asuvia tuen tarpeessa olevia ikääntyneitä, joilla on kohonnut riski toimintakyvyn heikkenemiseen. Tarkoituksena ei ole ratkaista tiettyä terveydellistä pulmaa vaan tukea asiakasta palauttamaan luottamusta itseensä ja toiminnallisia valmiuksia arjessaan esimerkik-

si sairaalajakson jälkeen. Moniammatillinen työskentely tuo osaamisen yhteen. Keskiössä ovat niin asiakkaan kuin kotihoidon työntekijöiden hyvinvoinnin näkökulmasta ympäristön asettamien riskien minimointi ja ympäristön mahdollisuuksien tunnistaminen sekä ergonomisen avustamisen arvioinnin ja tukemisen lisäksi asiakkaan toimintakyvyn tukeminen. Tämä on eri kuntoutuksen ammattiryhmien osaamisen ydintä. ❤️



Lue lisää

Toimintakyvyn ja avustustehtävien kuormittavuuden arviointimenetelmät sekä artikkeli kokonaisuudessaan lähdeluetteloineen löytyvät vtcl.fi-sivuilta.

Moniaistillisuudella laatua ja mielekkyyttä muistisairaiden viimeisiin vuosiin

Aistit ovat meille tärkeitä. Aistien stimuloinnilla on tutkitusti todistettuja positiivisia vaikutuksia muistisairaiden mielialaan sekä päivittäisistä toimista selviytymiseen.

Teksti: **Sanna Soini**

Aistit kuuluvat erottamattomana osana elämään. Emme aina edes pysähdy miettimään millaisia reaktioita esimerkiksi tutut tuoksut tai maut saavat meissä aikaan. Muistisairaille aistien merkitys on vielä korostuneempaa kuin terveillä. Kun eilinen ja tämä päivä sekoittuvat ja muistot haalistuvat, aistien merkitys mielekkään elämän luojana lisääntyy.

Muistisairauden vaikutukset aisteihin

Aistien avulla havainnoimme maailmaa, koemme asioita ja säilymme hengissä. Eri aistimukset tuottavat meille erilaisia muistijälkiä ja elämyksiä, jotka pystymme palauttamaan mieleemme vielä vuosienkin jälkeen. Muistisairaus voi vaikuttaa kaikkiin aisteihimme ja nämä aisteihin liittyvät muutokset voivat puolestaan selittää muistisairaana käytöstä ja oireita sekä vaikuttaa päivittäiseen selviytymiseen. Erityisesti muistisaira, jotka asuvat ympärivuorokautisen hoivan piirissä saattavat altistua aististimulaation vähyydelle tai toisaalta liialliselle aististimulaatiolle. Tämä saattaa aiheuttaa muutoksia käytöksessä sekä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Muistisairaalla kognitiiviset taidot alkavat heikentyä ja lähimuisti katoaa, jolloin jäljelle jäävät vain suorat aistimukset. Tämän takia aistimukset tulevat aikaisempaa merkityksellisemmiksi, kun muistisairaus etenee. Kun nykyhetken muistot hälvenevät, saavat aistit, näkö, kuulo, haju, maku ja tunto tärkeän roolin. Aististimulaatiolla voidaan palauttaa mieleen jo unohtuneita muistoja ja saada asiakas aktivoitumaan. Moniaistillinen toiminta sopii myös hyvin henkilöille, joiden kommunikointi tai liikuminen ovat heikentyneet ja parhaat tu-

Muistisairauden vaikutus aisteihin

Kuulo	Näkö	Haju	Maku	Tunto
•Iän myötä kuulo heikkenee •Jopa 50% yli 75-vuotiaista on huono kuulo •Huono kuulo voi olla syynä muistisairaana käytösoireelle	•Näkö-aistimus himmenee •Tummien sävyjen havaitseminen vaikeinta •Punainen, keltainen ja vihreä nähdään parhaiten	•Heikkenee yleensä jo alkuvaiheessa muistisairautta •Toimissaan tukee muistamista	•Saattaa heiketä sairauden myötä •Hajuainin lailla tukee muistamista •Vaikuttaa ruokahuon	•Saattaa liittyä tuntoaistiin liittyvää ärsykkeiden hakemista (tavaroiden keräily) •Aktivoi aistimuistoja

Lähteet: Jokelainen & Pullinen 2004; Behrman ym. 2014, 305-310; Salmi & Semi 2016, 86-87,131

Kuvio: Sanna Soini

Tutkimusten tuloksia



Kuvio: Sanna Soini

loket saavutetaan syvimmin dementoitu-neilla asiakkailla.

Moniaistillisuutta monipuolisesti ja pienellä vaivalla

Moniaistillisuutta voidaan tuoda asiakkaiden elämään monin eri tavoin. Yksinker-

taisimmillaan aistien stimulointi tapahtuu osana arjen toimintoja, kuten kuuntelema-la muistoja herättävää musiikkia tai luonnon ääniä, koskettelemalla erilaisia materiaaleja esim. luonnonmateriaalit, pullataki-na tai kankaat, haistelemalla saippuaa, saunavihtaa tai leivonnan tuoksua, maistele-



Snoezelen®-huone.

Kuva: Daniel Forest CCO, Wikimedia Commons

malla muistoja tuovia makuja esim. kahvi sekä katselemalla vanhoja valokuvia, esineitä tai maisemia.

Joissakin vanhustenhuollon yksiköissä on rakennettu ns. muistelulaatikoita, joihin on kerätty erilaisia aistielämyksiä valmiiksi helpottamaan moniaistillisuuden kokemuksia. Laatikosta voi löytyä muun muassa: käppyjä, maustepurkkeja, soittimia, rapisevaa paperia, salmiakkia ja vanhoja valokuvia.

Mikäli moniaistillisuus halutaan viedä pidemmälle hoidossa, voidaan hoitoyksiköön perustaa oma erillinen moniaistillinen tila tai aistihuone (engl. *multisensory space*, *multisensory environment*, *snoezelen room*®).

Tilan sisustus voi olla pysyvä (esim. Snoezelen®-huone) tai muutettavissa oleva (esim. moniaistillinen tila), jolloin huoneeseen luodaan kulloisessakin tilanteessa haluttu ympäristö kuvin, äänin, tuoksuin, maun ja esinein. Muuttuvan tilan teeman voi olla esimerkiksi luonto, talvi tai lavatanssit. Joissakin lähteissä on lisäksi mainittu eläinavusteisten tai luontoon liittyvien menetelmien (engl. *green care*) sekä musiikki- tai aromaterapian positiivisista vaikutuksista muistisairaiden käyttösoireiden lievittämisessä sekä elämänlaadun tukemisessa. Edellä mainitut menetelmät perustuvat

myös vahvasti eri aistien stimulointiin sekä aistien herättämiin muistoihin.

Tutkimusnäyttö tukee moniaistillisuuden hyötyjä muistisairaiden hoidossa

Muistisairaiden hoidossa tulisi käyttää aina ensisijaisesti lääkkeettömiä hoitokeinoja. Lääkkeettömiä hoitokeinoja on olemassa useita erilaisia, kuten musiikki ja liikunta-aktiviteetit sekä erilaiset tilaratkaisut. Moniaistillisten toimintojen tehokkuudesta ja vaikuttavuudesta muistisairaiden hoidossa on olemassa kansainvälistä näyttöä ja moniaistillisuus on mainittu myös tuoreissa suomalaisissa hoitosuosituksissa sekä kat-sauksissa.

Näyttö moniaistillisuuden hyödyistä on paikoin ristiriitaista ja puutteellista. Voimme kuitenkin varmasti jokainen todeta, että aisteilla on meille merkitystä ja niiden avulla voidaan helposti lisätä elämänlaatua. Siksi ei ole lainkaan samantekevää, millaisia aistielämyksiä tarjoamme muistisairaille heidän arjessaan. On hyvä pysähtyä miettimään, miten jokainen meistä voisi omalla toiminnallaan tarjota muistisairaille erilaisia aistielämyksiä ja näin parantaa muistisairaan elämänlaatua. ♥



Moniaistillisuus ennen ja nyt

Multisensory Stimulation Environment (MSE) ja *Snoezelen*® on kehitetty Alankomaissa jo 1970-luvulla. Moniaistillisesta tilasta käytettyjä nimityksiä: *Multisensory Environments* (MSE), *Multisensory Stimulation Environment* (MSSE) ja *Snoezelen*® tai *Snoezelen*®-huone.

Perusajatuksena on tarjota rentouttava ja miellyttävä ympäristö (usein huone), jossa tarjotaan mahdollisuus erilaisiin aistielämyksiin hyödyntäen kuuloa, näköä sekä tunto- ja hajuaistia. Aistimusten luomisessa käytetään hyödyksi erilaisia valoja, vesipatsaita, aromaterapiaa, musiikkia tai ääniä, kosketeltavia esineitä ja valkokankaille heijastettuja kuvia.

Alkuaikoina moniaistillisuutta käytettiin avuksi pääsääntöisesti oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla. Dementiaa sairastavilla asiakkaila moniaistillisuutta on hyödynnetty 1990-luvulta lähtien.

Menetelmä otettiin 1990-luvulla käyttöön myös Suomessa. Nykyään moniaistillisuutta hyödynnetään Suomessa ja maailmalla laajasti eri asiakasryhmillä, kuten lapsilla, vammaisilla aikuisilla, mielenterveysasiakkaila sekä palliatiivisilla potilailla.



Kuntoilutuettava Ritva Laak-
sonen ja kuntoilukummi
Terttu Raitanen jumppaavat.

Kuntoilukummeja jumppaseuraksi vanhuksille

Turussa vapaaehtoiset kuntoilukummit jumppaavat yhdessä vanhusten kanssa. Toiminnalla tuetaan vanhusten liikkumis- ja toimintakykyä ja mahdollistetaan turvallinen kotona asuminen pidempään.

Teksti: Iida Aulas – Kuva: Turun Seudun Vanhustuki ry



Miten pääsee mukaan?

Toimintaan mukaan otettavien vanhusten tulee olla yksin asuvia yli 70-vuotiaita turkulaisia. Heillä tulee olla joku fyysistä toimintakykyä uhkaava ongelma, esimerkiksi tuolista ylösnousun ja portaissa kulkemisen vaikeutta tai kotoa ulos lähteminen on vaikeutunut tai ei onnistu. Päihde- tai mielenterveysongelmia tai muistisairautta ei saa tuettavalla olla. Heidät ohjaamme muiden palveluiden pariin.

www.vanhustuki.fi

Ystävötoiminnassa tehtiin yksinäisille yli 70-vuotiaille kysely sen hetkisestä toimintakyvyn harjoittamisesta, mahdollisista esteistä omatoimiseen harjoitteluun ja toiveista vapaaehtoistoiminnasta. Lisäksi perehdyttiin tutkimustietoon aiheesta ja tutkimustiedon mukaan vanhusten liikunta on usein kävelyä ja jumppa jää tekemättä. Näin ei saada aikaan toimintakykyä parantavia tuloksia. Tämän pohjalta ja vahvasti tukiystävätoiminnan käytäntöihin nojaten kokeiltiin kuntoilukummitoimintaa yhtenä tukiystävätoiminnan muotona yhteistyössä kaupungin liikuntatoimen ja TULE-tietokeskuksen kanssa.

Kokeilussa havaittiin pian, että ohjaajalla on oltava koulutus vanhusten liikkumisen alalta. Toimintaa kokeiltiin pienimuotoisesti liikunnanohjaajan vetämänä ja lopulta todettiin, että toimintaa vetämään tarvitaan fysioterapeutti. Toiminnalle saatiin rahoitusta STEA:lta vuoden 2020 alusta lähtien, mutta koronan vuoksi toiminta päästin käynnistämään kokopäiväisesti kesäkuussa.

Kuntoilukummitoiminnan ohjaaja käy aluksi vanhuksen luona kartoituskäynnillä. Tällöin ohjaaja haastattelee vanhusta liikkumisen ongelmista ja arjen haasteista sekä selvittää vanhuksen omia toiveita ja tavoitteita kuntoilutoiminnan suhteen. Käynnillä ohjaaja toteuttaa myös toimintakykytestin. Näiden tietojen perusteella ohjaaja laatii vanhukselle yksilöllisen harjoitusohjelman.

Vapaaehtoisia koulutetaan kuntoilukummeiksi, jotka käyvät harjoittelemassa yhdessä tuettavan vanhuksen luona neljän kuukauden ajan joka toinen viikko. Sekä kuntoilukummi että ohjaaja kannustavat vanhusta myös omatoimiseen harjoitteluun harjoitusohjelman tullessa tutuksi. Harjoittelujakson jälkeen ohjaaja käy uudestaan vanhuksen

luona tekemässä loppuhaastattelun ja testit toistetaan.

Toiminnan tavoitteena on, että vanhusen liikkuminen varmistuu ja voimavarojen kasvaessa hänen osallisuutensa lisääntyy. Sen lisäksi, että kotona asuminen mahdollistuu pidempään, toiminnalla on tarkoitus parantaa vanhuksen toimintakykyä ja sitä kautta saada kotona asuminen aiempaa turvallisemmaksi ja laadukkaammaksi.

Millaisia tuloksia kuntoilutoiminnasta on saatu?

Tähän mennessä saadut tulokset ovat lupaavia. Testattaessa alaraajojen lihasvoima on parantunut 62 prosentilla ja kävelynopeus on lisääntynyt 62 prosentilla toimintaan osallistuvista vanhuksista. Tasapaino on parantunut 31 prosentilla vanhuksista.

Osallistujat kokevat toiminnan hyödylliseksi. 54 prosenttia kertoi arkiaskareiden sujuvan helpommin harjoittelujakson jälkeen. Esimerkiksi peseytyminen ja pukeutuminen on sujuvampaa, ruoanlaitto ja tiskaus sujuvat helpommin tai jaksaa nostaa painavampia esineitä, vaikkapa täysinäisen maitotölkin. 95 prosenttia heistä on ilmoittanut jatkavansa itsenäistä harjoittelua jakson päätyttyäkin.

Fyysisen toimintakyvyn kohenemisen lisäksi vanhuksat kokevat saavansa toiminnasta valtavasti muutakin. Vanhuksat kertovat piristävänsä aina kummin käynneistä. Monelle kummin vierailu on viikon kohokohta, jota odotetaan hartaasti.

Myös kuntoilukummit ovat kertoneet saavansa toiminnasta paljon. Usealle kummille liikunta on tärkeä osa elämää ja he haluavat jakaa liikunnasta saatavaa hyötyä vanhuksille. Sen lisäksi, että kummit saavat merkityksellistä tekemistä, kummille itsellekin tulee hyvä mieli, kun tuettava vanhus ilahtuu käynneistä. Liikkumisen ja toimintakyvyn paranemisen havaitseminen on kuitenkin kaikkein palkitsevinta.

Kuntoilukummipyyntöjä on tullut paljon, näin ollen toiminnalle on selkeä tarve. Kuntoilupareja on saatu mukaan toimintaan odotusten mukaan ja lisäksi jonossa on koko ajan useita vanhuksia odottamassa vapaaehtoista kuntoilukummi. Korona-ajan eristyisyys ei ainakaan vähennä kuntoilukummien tarvetta. Syksyn ja kevään ajan käynnit toteutettiin suojaimin varustautuneina ja pitäen huoli turvaväleistä. Mitä kesä tuo tullessaan, se jää nähtäväksi. ❤️

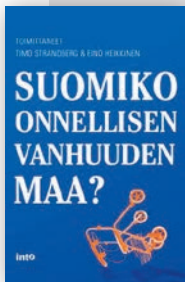
Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä on jo yli 10 vuoden ajan ollut yksinäisille vanhuksille tarjolla Tukiystävätoimintaa. Toiminnassa havahduttiin siihen, että yksinäisimpiä ovat kaikkein huonokuntoisimmat vanhuksat. Ne, jotka eivät yksin pääse poistumaan kotoaan ja osallistumaan ryhmätoimintaan. Ikään katsomatta kotona yksin jumppaaminen jää helposti tekemättä. Syynä voi olla se, ettei vain saa aikaseksi aloittaa harjoittelemista tai vaikka se, että kaatumisen pelon vuoksi ei uskalla harjoitella yksin.

Kirja-arvosteluja

Suomiko onnellisen vanhuuden maa?

Toim. Timo Strandberg & Eino Heikkinen.

Into Kustannus Oy 2021



Artikkelimuotoinen, monessa kohtaa erittäinkin ajankohtainen kirja kohdistaa lukijansa katseen vanhuuteen, ja kysyy, toteutuuko onnellinen ja toiminnallinen vanhuus tämän päivän Suomessa? Kysymyksenasettelu on laaja, varsin juhla-vakin. Mutta niin on kirjan asiantuntijakokoonpanokin.

Kirja pohtii onnellista vanhuutta monesta eri suunnasta. Vaikka artikkelit herättävät toisilleen jopa hiukan päällekkäisiä kysymyksiä, ne kutsuvat lukijansa monessa kohtaa reflektoimaan, ja toisaalta tarjoavat myös erilaisia kiinnostavia ratkaisuehdotuksia. Niitä voisi ja-lostaa laajemminkin, esimerkiksi Esko Hussin esille tuomaa ”sosiaalista reseptiä”. Toisaalta se, mikä kirjassa jää valitettavan ohueksi, on iäkkäiden ihmisten ääni ja kokemukset, joita tekstissä kovasti peräänkuulutetaan.

Kirjassakin lainattua Leena Krohnin runoa soveltaakseni, mieleni tekee avata kirja ja lukea hänelle, joka ei vielä kuule. Monesti yksilöllinen pohdinta vanhenemisen ja vanhuuden äärellä nimittäin tulee ajankohtaiseksi vasta sitten, kun se on omakohtaista. Mutta onko se oikea-aikaista – ja ennen kaikkea onnellista? Se jääköön kunkin itse ratkaistavaksi.



Vanhuus on kaunista. Anna-Mari Kaskinen. Kirjapaja 2021

Kirja sisältää kauniita omakohtaisia runoja vanhenemisesta ja ajatuksia omasta tulevasta vanhuudesta. Suurin osa runoista on syntynyt koronaepidemian aikana ja niistä huokuu, kaipaus, toivo ja rakkaus.

Runojen keskiössä on ihminen ja ne tuovat esille sen, että iäkkäillä ihmisillä on paljon annettavaa ja sanottavaa. Vanhuus on kaunista, sillä siihen sisältyy koko eletty elämä.

Sinä, Sagani - Saattohoito saarella. Anne Özy.

Kirjokansi 2021



Kirja on tositarina rohkeudesta, elämisestä ja kuolemasta. Kirja kertoo, miten kirjoittajan syöpää sairastava läheinen Marianne Thomé kulkee kuolemaan toiveensa mukaisesti rakkaassa saarensa Kustavissa meren ja luonnon sylissä.

Vakavasta aiheestaan ja avoimesti kerrotuista sairauden askelmista huolimatta, tarina toimii myös kauniin kunnioittavana luontokuvauksena laajentuen lopulta koko elämän kokoiseksi. Valoisuudessaan, filosofisuudessaan, henkisytydessään sekä humoristisuudessaan se toimii vertaistukena, lohtuna, toivon tuojana, oman tiemme tarkistajana ja kuoleman pelon voittajana.



Saattohoitopassilla osaamista ja varmuutta elämän loppuvaiheen hoitoon

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL on avannut Saattohoitopassi-verkkokurssin, jonka tavoitteena on lisätä palliatiivisen hoidon ja saattohoidon osaamista erityisesti vanhushalveissa.

Palliatiivinen hoito on parantumattomasti sairaan ihmisen kokonaisvaltaista hoitoa, jonka tavoitteena on lievittää kärsimystä ja vaalia elämänlaatua. Saattohoito on sen viimeinen vaihe.

Kurssi on tarkoitettu täydennyskoulutukseksi palliatiivisen hoidon perustasolla – esimerkiksi vanhushalveluiden ympärivuorokautisen hoidon ja kotihoidon yksiköissä ja terveyskeskuksen vuodeosastoilla – työskenteleville ammattilaisille.

Kurssi on ilmainen, ja sen voi käydä rekisteröitymällä THL:n verkkokouluun. Kurssiin kuuluu verkkotentti, ja siitä saa todistuksen. Laajuudeltaan kurssi vastaa yhtä opintopistettä.

Kurssi vastaa sosiaali- ja terveysministeriön palliatiivisen hoidon suosituksia.

- Rekisteröidy THL:n verkkokouluihin: verkkokoulu.thl.fi
- Lue lisää Saattohoitopassista: thl.fi/saattohoitopassi



SENIORIT OSALLISTUIVAT YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISEN LIIKKUMISEN SUUNNITTELUUN

SENIORIT kuudessa eri Euroopan maassa ovat kolmen vuoden ajan yhdessä kaupunki- ja liikennesuunnittelijoiden kanssa miettineet ja kokeilleet keinoja edistää kestävästä liikkumista kaupungissaan. Suomesta mukana ovat olleet Föli, Turun ammattikorkeakoulu ja Valonia. Työn tuloksia esitellään GreenSAM-hankkeen loppukonferenssissa 8.9.2021.

Lisätietoja: greensam.eu

5 vinkkiä hyvään arkeen

1 ULKOILU JA LIIKUNTA: Hyvässä kunnossa on helppompaa elää itsenäistä ja oman näköistä elämää. Ulkoilulla ja liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös mielenterveyteen ja hyvinvoinnin kokemiseen. Liikunnan lisääminen arkeen ole koskaan myöhäistä.

2 RAVINTO: Laadukas ruokavalio sisältää riittävästi energiaa (vähintään noin 1600 kcal/vrk) sekä runsaasti kivennäisaineita, vitamiineja ja proteiinia.

3 SOSIAALISET SUHTEET JA LÄHEISET ihmiset: Sosiaalisilla suhteilla ja itselle merkityksellisten ihmisten läheisyydellä on uskomaton voima. Ne ylläpitävät terveyttä, edistävät muistitoimintoja ja vähentävät jopa terveyspalveluiden tarvetta.

4 TURVALLINEN KOTI JA ASUINYMPÄRISTÖ: Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö mahdollistavat toimimisen, vaikka liikkuminen ja aistien toiminta heikkenevät.

5 MIELEKÄS TEKEMINEN: Tee itseäsi kiinnostavia, sinun itsellesi valitsema asioita, niin löydät merkitystä elämään.



HAAVANHOIDON UUSI INNOVATIIVINEN HOITOMALLI

ONEWOUND-MOBIILISOVELLUS tukee hoitajaa reaaliaikaisesti oikean sidostuotteen ja hoitomenetelmän valitsemisessa vaikkapa kotikäynnillä. Toimintoina ovat muun muassa haavojen kirjaaminen, hoito-ohjeistukset, tuote- ja sidosvaihtosuositukset, chattineuvonta sekä haavojen paranemisen seuranta.

Videopuheluilla virkistystä muistiperheille

Vapaaehtoisen tukihenkilön viikoittainen videopuhelu tuo muistisairaalle ja häntä hoitavalle läheiselle virkistystä arkeen sekä toimintakykyä tukevaa mielekästä tekemistä, todettiin etätukea kehittäneessä hankkeessa. Perheen ulkopuolinen vuorovaikutus on tervetullutta vaihtelua, kun koronarajoitukset ovat sulkenneet tukipalvelut ja harrastusmahdollisuudet. Hankkeessa muistiperheille tarjottiin tablettitietokone ja ohjausta sen käyttöön.

Videopuheluissa vapaaehtoiset ohjasivat muistia ja mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia. Videoyhteys mahdollisti monipuolisia vaihtoehtoja kuten esimerkiksi virtuaaliset metsäretket, konsertit ja taidenäyttelyt.

Myös tukihenkilöt iloitivat uudesta toimintamuodosta. Vapaaehtoisuustyö oli helppo sovittaa aikatauluihin, kun matkoihin ei mennyt aikaa. Etätuki siirtyi osaksi Pirkanmaan Muistiluotsin (asiantuntija- ja tukikeskus Pirkanmaa) toimintaa. Muistiluotsi tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa muistisairaille ja heidän läheisille.

Lisätietoja: Pirkanmaan Muistiyhdistys ry





Kuva: Unsplash

Laki muuttui – hoitajilla on jatkossa enemmän aikaa asiakkaille

Sitova henkilöstömitoitus ja sen nosto 0,7 työntekijään ympärivuorokautisen hoidon asiakasta kohden kirjattiin vanhuspalvelulakiin. Mitoitusta nousee asteittain. Vanhuspalvelulain uudistuksen tavoitteena oli varmistaa, että hoitohenkilöstöllä on enemmän aikaa toimia asiakastyössä. THL:n seurannan tulosten valossa tähän suuntaan ollaan jo menossa. Yksikköihin on palkattu lisää tukityövoimaa, jolloin hoitohenkilöstöltä on vapautunut lisää aikaa varsinaiseen hoitotyöhön.

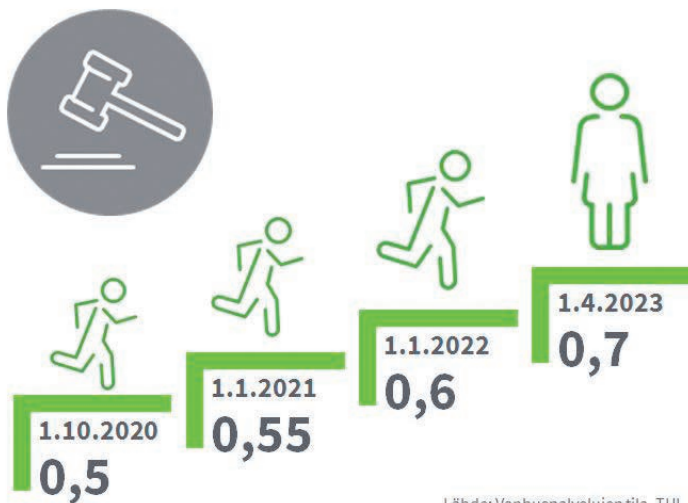
Teksti: **Hanna Alastalo** ja **Sari Kehusmaa**

Henkilöstömitoitus nousee asteittain tehostetussa palveluasumisessa, vanhainkodeissa ja terveyskeskusten pitkäaikaishoidossa. Kun laki tuli voimaan 1.10.2020, mitoitus oli vähintään 0,5 työntekijää asiakasta kohti. Vuoden 2021 alusta henkilöstömitoitus on ollut vähintään 0,55 ja vuoden 2022 alusta vähintään 0,6 työntekijää asiakasta kohti. Lopulta 1.4.2023 mitoituksen tulee olla 0,7.

THL seurasi lain toteutumista marraskuussa 2020. Henkilöstön mitoitus (0,5) toteutui suurimmalla osalla toimintayksiköistä. Ainoastaan kuusi prosenttia yksiköistä alitti lain vaatiman 0,5 mitoituksajan. Lakiuudistuksen jälkeen on kasvanut erityisesti tukipalveluissa työskentelevien määrä. Avustavan henkilökunnan, kuten hoito- ja laitosapulaisten, kodinhoitajien sekä koti- ja hoiva-avustajien määrä on kasvanut 624

henkilöllä. Lisäksi muun tukihenkilöstön määrä on kasvanut 468 työntekijällä. Sen sijaan lähihoitajien ja sairaanhoitajien määrät ovat lähes entisellään.

Ensimmäisenä vuonna 2020 vanhuspalvelulain toteuttamiseen ohjattiin valtionosuuksiin lisärahoitusta 7,4 miljoonaa euroa. Henkilöstömäärän kasvu osoittaa, että kunnat ja yksityiset palveluntuottajat ovat käyttäneet vanhuspalvelujen rekrytointe-



Lähde: Vanhuspalvelujen tila, THL

Kuvio 1: Kun laki tuli voimaan 1.10.2020, mitoitus oli vähintään 0,5 työntekijää asiakasta kohti. Vuoden 2021 alusta henkilöstömitoitus on ollut vähintään 0,55 ja vuoden 2022 alusta vähintään 0,6 työntekijää asiakasta kohti. Lopulta 1.4.2023 mitoituksen tulee olla 0,7.

hin enemmän rahaa, arviolta noin 12 miljoonaa euroa.

Asiakkaat kaipaavat enemmän aikaa hoitajilta

THL kysyi joulukuussa vanhuspalvelujen asiakkaiden kokemuksia saamastaan hoidosta epidemia-aikana. Moni vanhuspalvelujen asiakas kokee, että hoitajilla ei ole heille riittävästi aikaa. Tyytymättömyyttä hoitajien ajan riittävyyteen oli ympärivuorokautisessa hoidossa enemmän verrattuna kotihoitoon. Kyselyn perusteella arvioituna noin 34 600 vanhuspalvelujen asiakasta sai vähemmän aikaa hoitajilta kuin olisi halunnut.

Lakiuudistuksen tavoite on korjata tätä tilannetta. Jatkossa hoitajien työaikaa kohdennetaan entistä enemmän asiakastyöhön. Jos hoitajat tekevät muita töitä, esimerkiksi siivousta, ruuanlaittoa ja pyykkihuoltoa, on se pois asiakastyöstä. Muihin töihin käytettyä aikaa ei myöskään lasketa mitoitukseen mukaan. Tähän ns. välilliseen työhön on lain mukaan varattava yksiköissä erillinen resurssi. Tällä halutaan varmistaa, että hoitajilla on enemmän aikaa vastata asiakkaiden tarpeisiin.

Ympärivuorokautisessa hoidossa toimivat suurimmat ammattiryhmät ovat lähihoitajat (74 %) ja sairaanhoitajat (9 %). Näiden kahden ammattiryhmän työaika kohdentui nyt yli 90 prosenttisesti asiakkaiden kanssa toimimiseen. Tämä on suunta, johon lailla pyritään.

Kilpailu hoitajista kiihtyy

Vaiheittainen henkilöstömitoituksen nosto lisää ammattihenkilöstön kysyntää. Seuran mukaan jo nyt rekrytointiongelmia ovat yleisiä koko maassa. THL:n kuntakyselyssä 91 prosenttia kunnista ja kuntayhtymistä raportoi ainakin ajoittaisista lähihoitajien rekrytointiongelmista. Jatkuvia vaikeuksia saada riittävästi lähihoitajia oli kolmanneksella.

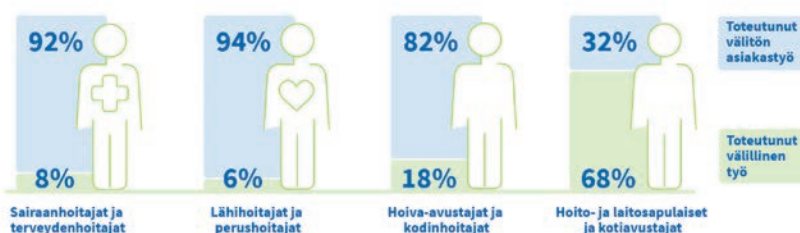
Ympärivuorokautinen hoito ei ole ainoa paikka, jonne sairaanhoitajia ja lähihoitajia tarvitaan. Samat ammattihenkilöt toimivat myös mm. kotihoidossa. Kotihoidon käyttö on kasvussa nyt, kun suuret ikäluokat vanhenevat. Koulutuksen paikkamääriä onkin lisätty. Tarvitaan myös alan houkuttelevuuden lisäämistä, koska työmarkkinoille tule-

vat ikäluokat pienenevät ja kilpailu työvoimasta kasvaa eri alojen välillä.

Henkilöstömitoituksen toteutumista seurataan tiheemmin

Henkilöstömitoituksen kirjaaminen lakiin on jo nyt tuottanut positiivista kehitystä ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä lisäten tukityövoimaa. Mitoituksen vaihteellinen nosto kuitenkin luo haasteita pitää yllä myönteistä kehityssuuntaa. THL tulee seuraamaan ympärivuorokautisen hoidon henkilöstömitoituksessa tapahtuvaa kehitystä tiheytävällä seurantatahdilla. Vuonna 2021 seuranta tehdään toukokuussa ja marraskuussa. ♥

Välittömän ja välillisen työajan määrä ympärivuorokautisessa hoidossa



thl

Lähde: Vanhuspalvelujen tila 2020, THL

Osallistujien näköinen ryhmämalli

- Ystäväpiiri-toiminta yksinäisyyden äärellä 15 vuotta

Vanhustyön keskusliiton huolella kehitetty ja tutkittu Ystäväpiiri-toiminta täytti viisitoista vuotta. Vuosien varrella iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä vähentävän ryhmämallin vaikuttavat elementit ovat pysyneet samoina, mutta toiminta on elänyt vahvasti ajan hermolla. Ydintä on luottamus iäkkäisiin ihmisiin ja vertaistuen voimaan.

Teksti: **Minna Partanen** ja **Marjo Pääkkö**



Kuva: Merja Lankinen

Ystäväpiiri- ja Omahoitovalmennus-toimintojen alueohjaajien tiimi: Tarja Ylimaa (vas.), Minna Partanen, Laura Rautiainen, Raita Lehtonen, Anu Jansson ja Marjo Pääkkö. Kuvasta puuttuu Omahoitovalmennus-toiminnan uusi alueohjaaja Merja Kahilainen.

Ystäväpiiri-ryhmämallin taustalla on 2000-luvun alussa toteutettu Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, jonka tutkimusjohtajana toimi professori **Kaisu Pitkälä**. Hankkeesta saadut positiiviset tulokset ryhmätoiminnan vaikutuksista iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ovat kannustaneet Vanhustyön keskusliittoa jalkauttamaan Ystäväpiiri-toimintaa eri puolille Suomea vuodesta 2006 lähtien.

— Alussa edessämme oli todella iso kokonaisuus. Päälimmäisenä oli kuitenkin ajatus, että kyllä tähän pitää lähteä! Saimme tueksemme maan parhaan ohjausryhmän, ja olo oli todella etuoikeutettu, muistellee hiljattain Vanhustyön keskusliiton osallisuusjohtajaksi siirtynyt **Anu Jansson**, jonka monet tuntevat Ystäväpiiri-toiminnan pitkäaikaisena kehittäjänä.

Anu ja vastaavana alueohjaajana nykyisin työskentelevä **Tarja Ylimaa** ovat olleet

mukana Ystäväpiiri-toiminnan kehittämistyössä jo tutkimushankkeesta lähtien.

— Alkuaika oli jännää, ja olimme todella innoissamme. Saimme hyvää tukea työskentelyllemme esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton silloiselta toiminnanjohtajalta **Pirkko Karjalaiselta** ja jäsenyhteisöltämme. Suomi tuli reissatessa tutuksi, naurahtaa Ylimaa.

Ajassa elävä toiminta

Ystäväpiiri-toiminnan keskeiset elementit ovat tutkimushankkeesta asti säilyneet samoina, mikä on keskeinen vahvuus aikaan reagoinnin lisäksi.

— Yksinäisyys ilmiönä ympärillämme on muuttunut paljon. Aloittaessamme se oli aihe, johon kyllä kiinnitettiin huomiota, mutta vuosien myötä tieto yksinäisyydestä on kasvanut valtavasti, Jansson arvioi.

— Tuttujen asioiden ympärille on tullut paljon lihaa, mikä näkyy esimerkiksi Ystä-

väpiiri-koulutuspäivien sisällöissä, Ylimaa kuvailee.

Etäyhteyksien hyödyntäminen on yksi esimerkki Ystäväpiiri-toiminnan tuoreimmista kehittämisaskelista, ja Ystäväpiiri-koulutuksia ja -ryhmiä on siirretty onnistuneesti verkkoon.

— Pääsimme digiharppaukseen mukaan todella nopeasti. Olemme tehneet asioita, joita tässä ajassa on ollut mahdollista tehdä, Ylimaa kertoo ja jatkaa, Etäyhteydet ovat monipuolistaneet toimintaamme. On kuitenkin tärkeää, että saavutamme ihmisiä monilla ja heille mahdollisilla tavoilla.

Kehittämismyönteisyys kantaa

Tutkimuksen näkökulmat ovat kulkeneet Ystäväpiiri-toiminnassa vahvasti mukana. Viimeisimpänä tutkimuksena toimii Janssonin syksyllä 2020 julkaistu väitöskirja iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä palvelutaloissa, joka on tehnyt näkyväksi mm.

Ystäväpiiri-toiminnan vaikuttavuutta tässä ajassa.

— Tutkimus- ja kehittämismyönteisyydellä on ollut iso merkitys Ystäväpiiri-toiminnalle. Koen, että väitöskirjani on sen jatkumo ja hedelmä, Jansson pohtii.

— Tutkimukseni osoittaa Ystäväpiiri-toiminnan monimuotoisuuden eri konteksteissa. On jopa hämmäntävää, että malli toimii niin monelle eri asiakasryhmälle, esimerkiksi muistisairastuneille, palvelutalossa asuville, kotona asuville ja erittäin hyväkuntoisille iäkkäille ihmisille. Malli istuu ihmisten omiin tarpeisiin.

Vuodesta 2011 lähtien on tutkittu ja kehitetty Omahoitovalmennus-toimintaa, joka on ryhmämuotoista tukea varhaisvaiheen muistisairastuneille ja heidän puolisoilleen. Vaikuttavat piirteet esimerkiksi kokemusten jakamisesta, voimaantumisen ja ohjaajien huolellisesta kouluttamisesta ovat yhteisiä Ystäväpiiri-toiminnan kanssa.

— Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien pariskuntien toisilleen tarjoama vertaistuki on tärkeä voimavara, jota haluamme edistää, kertoo Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja **Laura Rau-tiainen**.

Ystäväpiiri-toiminta on tehnyt yhteistyötä parin viime vuoden ajan Kuurojen Liiton kanssa, ja ryhmiä on kohdennettu viittomakielisille iäkkäille ihmisille.

— On ollut hienoa päästä vaikuttamaan heidän yhteisönsä yksinäisyyskokemuksiin ja vertaistuen mahdollisuuksiin, Ylimaa kommentoi.

Verkostojen voima

Ystäväpiiri-toiminnan kehittyminen ja laajentuminen pohjaa vahvasti monipuoliseen yhteistyöhön, joka on auttanut monin tavoin matkan varrella.



Piirros: Titta Lindström

”Ystäväpiiri-ryhmä on hyvin tärkeä meille”

Ystäväpiiri-ryhmä Lapinlahden Alapitkän kylällä on kokoontunut yhteen parin viikon välein vuodesta 2017 alkaen. Lapinlahden seurakunnan toteuttaman ohjatun vaiheen jälkeen ryhmä halusi jatkaa kokoontumisiaan omatoimisesti. ”Kyllä siinä se oli kaikkein tärkein, että ryhmään kuuluvat ovat

yksinäisiä monetkin. Sitä kaipa juttelua ja yhdessä olemista. Se tässä oli varmasti juonena, että myös jatkettiin tätä”, kertoo ryhmän kokoontumisista vastuuta ottanut Ystäväpiiri-ryhmäläinen **Eeva-Liisa Miettinen**. ”Ollaan keskenämme ja suahaan huastella, mitä haluamme. Meillä on ollut kyllä mukavia kokouksia.”

Alapitkän Ystäväpiiri-ryhmään on vuosien aikana liittynyt mukaan myös uusia kylälle muuttaneita ikääntyneitä ihmisiä. ”Kaikki on hyvin innostuneita ja tykkää käydä yhteisissä rupatteluisissa. Hyvin tärkeä se on meille”, Miettinen pohtii. ”Osallistujat ovat kertoneet, että kylläpä on mukava tämmönen kerho. Eihän meillä tässä mittaa erikoista oo, mutta on tärkeä, että ollaan yhdessä.”

Korona-aika on nostanut esiin digitaalisten taitojen rinnalla ilahduttavasti myös vanhoja perinteisiä yhteydenpidon tapoja. Kirjeenvaihto Alapitkän ja Kaavin Ystäväpiiri-ryhmien välillä alkoi loppuvuodesta 2020. Kirjeen saapuminen on odotettu tapahtuma ryhmässä. ”Se kirjeenvaihtohan on meille hyvin tärkeä. Nytkin on siellä kirje odottamassa ensi viikolle ja luetaan se sitten yhdessä. Suunnitellaanpa sitten jo yhdessä niitäkin asioita, mitä myös kerrotaan”, Miettinen kuvailee. Kirjekaveriryhmä ollaan aikeissa kutsua vierailulle omalle kylälle ja siellä sijaitsevaan Suomen asutus-museoon. ”Kunhan tuo korona loppuu, niin oishan se mukava ihan puolin ja toisin.”



Kuva: Minna Partanen

— Verkostolla on voimaa, ja sillä on ollut iso merkitys toiminnan levittämisen kannalta, Ylimaa arvioi.

— Ilman verkostoja tätä työtä ei olisi voinut tehdä näin hyvin. Ystäväpiiri-toiminnan valttina ovat myös aina olleet äärimmäisen motivoituneet työntekijät, jotka ovat innostaneet ihmisiä eri alueilla, Jansson jatkaa.

Kansainvälisyys on myös kehittynyt parin viime vuoden aikana hurjasti mm. Janssonin englanninkielisen väitöskirjan ja pitkään rakennetun yhteistyön seurauksena.

— Jos ajatellaan tulevaisuutta, niin Ystäväpiiri-toiminta saattaa olla malli, joka vastaa yksinäisyyshaasteeseen myös kansainvälisesti. Tällaista ei ole muualla, Jansson kiteyttää. ♥



Ystäväpiiri-toiminnan tuloksia

Ystäväpiiri-ryhmiin on osallistunut yli 10 000 iäkästä ihmistä eri puolilla Suomea. Osallistujista 90 prosenttia kokee yksinäisyyden lievittyneen ryhmässä, ja 98 prosenttia suosittelee toimintaa muille.

Yli 1000 henkilöä on suorittanut Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmäohjaajakoulutuksen. Ystäväpiiri-ohjaajista 63 prosenttia on ammattilaisia ja 37 prosenttia vapaaehtoisia. Ystäväpiiri-ryhmiä on järjestetty vuosien aikana 112 eri paikkakunnalla mm. järjestö- ja kuntatoimijoiden toteuttamina.

Lisätietoa: vtkl.fi/ystavapiiri

Miten yhteisöllisyyttä voi synnyttää ja vahvistaa?

Yhteisöllisyyden syntymisessä ja elämisessä on kaksi tärkeää kohtaa. Ensimmäinen on se, miten ja kenen välille se syntyy ja toinen on se, mihin se päättyy. Molemmat ovat myös kohtia, joihin voi ulkopuolelta ohjatusti vaikuttaa.

Teksti: Riitta Birck

Kun yhteisöllisyys syntyy itsestään, puhutaan yhteisöllistymisestä. Yhteisöllisyyden kokemus syntyy helpoiten sellaisten ihmisten välille, joilla on jokin yhteinen kiinnostuksen kohde, elämäntilanne tai asuinpaikka, jossa on puitteet kohtaamisille. Yhteisöllisyyden viritessä ihmiset kokevat toisensa positiivisesti, he viihtyvät toistensa seurassa ja tykkäävät tehdä yhdessä asioita. Heillä on ryhmän sisällä ”hyvää tahtova” henkilökohtainen suhde ja asenne jokaiseen yhteisön jäseneseen. Yhteisön sisäinen suhdeverkosto, jossa kaikki tuntevat toisensa, on yhteisöllisyyden perusta.

Yhteisössä on yleensä joku ydinhenkilö tai ydinryhmä, joka kutsuu, innostaa, poimii ideoita, toimii ja delegoi. Kun tämä henkilö tai ydinryhmä poistuu, eikä ketään tule tilalle, yhteisöllisyys hiipuu. Sosiaalisten maailmojen teoriassa, jota ovat kehittäneet amerikkalaiset sosiologit **David Unruh** ja **Anselm Strauss**, yksilöt ovat jäseninä yhteisöissä ja sosiaalisissa maailmoissa eriasteisesti sitoutuneina. Yhteisössä voi olla sisäpiiriläisiä, vakituksia jäseniä, turisteja ja vieraita. Tämä ydinhenkilö tai ydinryhmä on sisäpiiri. Kun sisäpiiri poistuu, spontaanisti syntyneissä ryhmissä ei ole helppoa siirtyä kehältä toiselle, vaan helpointa on pitää oma ryhmärooli samana. Jos kukaan ei yhteisössä siirry sisäpiiriin yhteisöllisyyden moottoriksi, yhteisöllisyys hiipuu. Aletaan puhua hyvistä ajoista silloin ennen.

Yhteisöllisyyden syntymiseen vaikuttaminen

Kun puhutaan yhteisöllistämisestä, silloin joku yhteisön ulkopuolinen henkilö, yleen-



Kuva: Kimmo Pitkanen

Yhteisökyläkehittäjä Riitta Birck

Riitta Birckin yhteisöllisyyssajattelu perustuu omien kokemusten lisäksi hänen pro gradu -tutkielmaansa (2020) Esteetön yhteisöllisyys: Alueellisen yhteisöllisen arjen alkuun auttaminen ja kannattelu. Tutkielmaan perustuva hankejulkaisu Pieni yhteisöllisyysopas – vinkkejä yhteisöllisyyden kehittämiseen (2020) on tehty käytännönläheiseksi oppaaksi yhteisöllisyyden synnyttämiseen ja kannatteluun. Molemmat löytyvät hankkeen verkkosivuilta: www.karajatorma.fi/julkaisut.

sä työntekijä ottaa vastuulleen sisäpiirin tehtäviä. Tällaisen työntekijän rooli on tärkeä silloin, kun jonkun ryhmän tai yhteisön yhteisöllisyyden syntyminen ja vahvistuminen halutaan varmistaa.

Yhteisöllisyys syntyy parhaiten uuden yhteisön toiminnan alkaessa. Uuden aloittaminen herättää kiinnostusta ja intoa. Kaikki aloittavat samalta viivalta. Jos on oletettavissa, että uuteen yhteisöön ei omin voimin synny yhteisöllisyyttä, sitä kannattaa silloin tuupata alkuun yhteisöllisyyttä edistävän työntekijän avulla. Erityisen suositeltavaa tämä on uusien yhteisöllisyyteen panostavien asumiskohteiden kohdalla, sillä samassa paikassa asuminen ei ole välttämättä tarpeeksi yhdistävä asia eri elämäntilanteissa oleville. Jotkut voivat olla myös arkoja lähteä kutsumaan ihmisiä omatoimisesti koolle, vaikka heillä olisi siihen ideoita ja toiveita. Tässä tilanteessa yhteisötyöntekijän tuupaus auttaa yhteisöllisyyden syntymistä.

Yhteisötyöntekijän työn tekemisen tavalla on vaikutus siihen, minkä varaan yhteisöllisyys yhteisössä kiinnittyy. Työntekijä voi olla yhteisön yhteisöllisyyden sydän, sisäpiiriläinen, jonka kaikki tuntevat ja joka koordinoi yhteisöllistä toimintaa. Muut ovat Unruhin ja Straussin teorian mukaan vakituksia jäseniä, turisteja ja vieraita. Jos halutaan, että yhteisöllisyys ei jää työntekijän varaan, silloin työntekijän täytyy työssään panostaa siihen, että hän tutustuttaa ihmisiä toisiinsa ja siten edesauttaa suhdeverkon syntymistä sekä valtuuttaa, rohkaisee ja kannustaa ihmisiä toimimaan. Näillä teoilla työntekijä pystyy poistamaan itsensä sisäpiiri-



ristä ja jäämään korkeintaan sisäpiiriin sihteeriksi, eli hän kytkee ja auttaa yhteisön jäseniä toimimaan yhteisöllisesti ilman työntekijän aktiivista panostusta.

Yhteisön jäsenten vaihtuessa

Yhteisöllisen yhteisön jäsenet ovat sitoutuneita yhteisöönsä ja sen jäseniin. Yhteisön jäsenet kuitenkin pysyvät harvoin samoina, ajan saatossa he vaihtuvat. Vaihtuvuus on yhteisöllisyyden kannalta kriittinen kohta. Yhteisöstä loppuvat jäsenet tai jos yhteisöön tulee uusia ihmisiä, heillä ei ole valmista suhdeverkostoa yhteisön muihin jäseniin.

Yhteisöllisyyden jatkuminen edellyttää uusien perehdyttämistä. Eikä pelkästään paikkaan ja toimintatapoihin, vaan myös muihin yhteisön jäseniin. Perehdyttämistä voi tehdä palkattu työntekijä tai se voi olla vapaaehtoistehtävä. Perehdyttäjä kutsuu uutta jäsentä mukaan tilaisuuksiin ja esittelee uuden ihmisen muille yhteisön jäsenille, eli lähtee rakentamaan uuden jäsenen suhdeverkostoa. Kun uusi jäsen saa kokemuksia helpoista tutustumiskohtaamisista, hänen on helppo jatkaa tutustumista itse.

Esteetön yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys voi olla myös esteellistä tai esteetöntä. Esteellisyys tulee siitä, jos sosiaalisten maailmojen kehien rajat ovat kiinni, eikä niiden välillä pääse liikkumaan. Uusia ei tule yhteisöön lisää, sisäpiiri ei vaihdu ja yhteisöstä tulee suljettu. Esteetön yhteisöllisyys tarkoittaa sitä, että kaikilla ikään tai vuorovaikutuksen haasteisiin katsomatta on mahdollisuus olla yhteisön jäsen ja kuulua suhdeverkostoon.

Yhteisöllisyyden kokemusta vahvistaa se, että yhteisön jäsenellä on mahdollisuus olla yhteisölleen tärkeä eli hänellä on paikka ja mahdollisuus olla yhteisössään aktiivinen toimija, ei pelkästään toiminnan kohde. Yhteisöllisyyttä edistävän työntekijän tärkeä tehtävä on myös luoda yhteisöllisyydestä esteetöntä ja mahdollistaa yhteisön jäsenille osallistumisen, toimimisen ja liittymisen paikkoja ja luoda siten esteettömän yhteisöllisyyden toimintakulttuuria.

Yhteisöllisyys elää pienistä teoista. Se alkaa siitä, että olemme toisillemme olemassa. Sen voi osoittaa esimerkiksi siten, että tervehtii ja hymyilee samassa talossa asu-

vat naapurit. Kun on tervehtinyt muutamia kertoja, voi vaihtaa jo muutaman lauseen, vaikkapa siitä suomalaisille tärkeästä säästä. Siitä alkaa tutustuminen ja suhdeverkoston rakentuminen. ♥



Lähteet:

Aro Jari (2011) Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta Seppo (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Tampere University Press. 35–60.

Kuittinen Matti & Kejonen Martti (2009) Yhteisöllisyyden paradoksit: tiimit ja henkilöstöryhmät yhteistä merkitystä rakentamassa. Teoksessa Filander Karin & Vanhalakka-Ruoho Marjatta (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. 245–270.



Kuva: Shutterstock

Etäilystä iloa ja hyvinvointia arkeen

Digillä saa hyvinvointia arkeen. Kun käytössä on älylaite tai tietokone ja pääsy internetiin, voi tehdä, nähdä ja kokea monenlaista.

Teksti: Liisa Tiainen

Pitkään jatkuneet rajoitukset ihmisten arjessa ovat saaneet aikaan jotain positiivistakin. Yhä useammat ihmiset ovat tottuneet etäyhteyksiin, ja tapahtumien järjestämisessä käytettävät työkalut ovat kehittyneet helppokäyttöisemmiksi. Nyt onkin hyvä aika niin omien tapahtumien järjestämiseen kuin osallistumiseen. Niillekin, jotka eivät aiemmin ole sitä tehneet.

Mitä huomioida, kun järjestää etätapahtuman

Etätapahtumia ei kannata unohtaa sittenkään, kun lähitapahtumia voi taas järjestää. Etätapahtumiin osallistuminen on vaivaton-

ta ja säästää matkakuluissa ja -ajassa. Järjestämiseenkin riittää usein pienempi työpanos, kun ei tarvitse miettiä tiloja, tarjoiluja ja muita käytännön asioita.

Etätapahtuman järjestämiseen vaikuttaa tapahtuman luonne. Onko kyseessä peräkkäisistä esityksistä koostuva webinaari vai onko tarkoitus järjestää keskusteluryhmä tai ohjattua liikuntaa?

Käytettävä alusta kannattaa valita sen mukaan, mikä soveltuu tapahtuman sisältöön ja osallistujamäärään ja mikä on itselle jo entuudestaan tuttu. Myös osallistujien taitotaso vaikuttaa. Tarvitaanko esimerkiksi suomenkielinen käyttöliittymä? Jos mah-

dollista, kannattaa järjestää tilaisuus, jossa voi testata osallistumista etukäteen.

Kun etänä järjestetään ryhmätoimintaa, tulee heti alussa varmistaa, että kaikki osallistujat osaavat käyttää mikrofonia, kameraa ja chattia. Kuten lähtäpaamisessakin, tunnelmaa rentouttaa, jos alussa on kevyttä keskustelua ja kuulumisten vaihtoa. Osallistujat tuntevat, että heistä ollaan aidosti kiinnostuneita.

Jos osallistujia on vähän, voivat kaikki pitää kamerat päällä, jolloin keskustelu ja sen seuraaminen on helpompaa ja luonnollisempaa. Jos osallistujia puolestaan on paljon, auttaa, kun on etukäteen opetellut toiminnot, joilla voi hiljentää yhden tai kaikki osallistujat sekä sulkea osallistujien kamerat. Tällöin mahdolliset häiriötekijät saa pois ilman, että niihin tarvitsee kiinnittää sen enempää huomiota.

Jos tapahtuman järjestäminen pelottaa, auttaa, jos voi ensin harjoitella vaikka työkavereiden kanssa.

Tapahtuman onnistumiseen vaikuttavat ihan perusasiat:

- Katso kameraan aina kun mahdollista
- Hymyile, älä kiirehdi asiasta toiseen
- Ole läsnä, osallista aina kun aikataulu sallii
- Muista pitää taukoja
- Kirjoita chatiin tarvittavat linkit ja ohjeet

Etätapahtumissa voi aina sattua jotain odottamatonta. Yhteys voi katketa, äänet pätkiä. Näitä sattuu kaikille, eikä niistä tarvitse lannistua. Parhaiten selviää, kun osaa suhtautua asioihin huumorilla.

Millaista ryhmätoimintaa etänä

Useat ryhmätoiminnot voidaan järjestää etänä hyvin saman sisältöisinä kuin lähi-toimintanakin. Lukupiirit, käsityöhetket, keskustelukerhot ja yhteislaululaulu onnistuvat hyvin.

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminta siirrettiin lähes sellaiseen verkkoon. Outi Hellsten kertoo, että alussa tarvittiin paljon kannustusta ja tukea teknisten asetusten kanssa, mutta kun alkuvaikeuksista päästiin, unohtuivat kaikki vastoinikäymiset. Osallistujat ovat saaneet onnistumisen tunteita, kun ovat huumanneet osaavansa enemmän kuin uskoivatkaan.

Etätilaisuudet senioreille



Vinkkejä, ohjeita, ohjelmia...

SeniorSurf



Vinkkejä ja linkkejä

SeniorSurf.fi-sivuilta löytyvät ohjeet etätapahtumien järjestämiseen ja niihin osallistumiseen (Opastusmateriaalit/Etätilaisuudet). Siellä on myös kooste etätapahtumissa yleisesti käytettävistä videopuheluohjelmista.

Linkkejä etäilyyn löytyy etusivulta. Siellä on myös linkki myös Armas-festivaalin mainioon opastusvideoon "Kotisohvalla - koe kulttuuria etänä".

Senioritoiminnan ryhmäkerroilla on valittuna erilaisia iäkkäiden toiveiden mukaisia keskusteluteemoja. Ohjaaja tuo keskustelun lomaan tietoa ja juttuja valitusta aiheesta, mutta iäkkäiden keskustelu on tärkeintä. Lisäksi on aina jokin aivopähkinä ratkaistavana.

Osallistujista pidetään huolta lähettämällä heille etukäteen kutsu sähköpostilla. Siinä annetaan aivopähkinän lisäksi myös tehtävä seuraavaksi kerraksi. Tehtävänä voi olla vaikka miettiä kodista itselle tärkeä esine, joka sitten esitellään muille.

Selvää yhteisöllisyyttä syntyy etänäkin, vaikka kaikki osallistujat eivät tunnekaan toisiaan ennestään. Hellsten suosittelee lämpimästi kokeilemaan etäryhmätoimintaa. Alussa menee aikaa teknisiin säätöihin, mutta niistä pääsee kyllä eteenpäin. Osallistujien ikäkään ei ole este. Senioritoiminnan ryhmässä vanhin osallistuja on yli 90-vuotias.

Ryhmäläisten vastaus kysymykseen suositteletko ystäväillesi, on ehdoton "KYLLÄ".

Mistä löytyy tietoa tapahtumista

Etätapahtumista viestitään usein sosiaalisen median kautta. Tietoa löytyy myös kirjastojen ja järjestöjen verkkosivuilta. Oman tapahtuman mainostamisessa kannattaa käyttää mahdollisimman useaa kanavaa ja toistaa mainosta tarpeeksi usein. Sosiaalisessa mediassa ilmoitukset katoavat nopeasti uusien uutisten alle.

Te, jotka jo osaatte, muistakaa rohkaista ja auttaa iäkkäitä läheisiänne osallistumaan etätapahtumiin. Jos mahdollista, järjestäkää vaikka oma etäkokous ihan pienellä porukalla. Teette hyvän palveluksen ja voitte samalla itsekin oppia uutta. SeniorSurf-toiminta on koonnut senioreille suunnatun ohjeen *Miten olla läsnä etätilaisuuksissa*. Sitä voi hyvin käyttää apuna neuvonnassa. ❤️

Surun polulla aika auttaa

Vanheneminen tuo mukanaan myös menetyksiä ja niistä koituvaa surua. Jokaisella on oma tapansa olla ja elää surun kanssa. Myötätuntoinen suhtautuminen itseensä on tärkeää.

Teksti: **Sirkkaliisa Heimonen**

– Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Vanheneminen tuo mukanaan meille kaikille menetyksiä ja elämänmuutoksia. Monia ikääntyneitä koskettaa tälläkin hetkellä oma tai läheisen sairastuminen, toimintakyvyn heikentyminen tai läheisen kuolema. Menetykset saattaa liittyä myös ihmissuhteen päättymiseen eron myötä. Jokainen kohtaa muutokset omalla yksilöllisellä tavallaan. Nämä tapahtumat muuttavat tai pysäyttävät totutun elämäntavan. Luopumiset ovat tavallaan omassa kasvusamme tarpeellisiakin, ne muistuttavat meitä elämän ennakoimattomuudesta ja ihmisten haavoittuvuudesta.

Menetystä seuraa suru, jonka määrää, vaiheita tai etenemisen polkua ei voida määrittää tietyntylaiseksi. Jokainen tilanne on ainutkertainen, ja jokaisella on oma tapansa olla ja elää surun kanssa. Tilanteessa on mukana monia tekijöitä, kuten menetyksen luonne, oma elämäntilanne, voimavarat, aiemmat selviytymiskokemukset sekä tuki ja apu. Myös sillä on merkitystä, oliko tapahtuma odotettavissa vai tapahtui se äkillisesti.

Surulla on monet kasvot

Sureminen on tarpeellista ja tärkeää. Siihen myös tarvitaan voimia, aikaa ja malttia. Suru on luonnollinen reaktio, joka auttaa sopeutumaan uuteen tilanteeseen ja tapahtuneeseen. Luopumiseen liittyvää surua ei ole mahdollista kokonaan välttää, eikä sitä kannata torjua. Surua ei voi suorittaa

pois. Kuuntele siis itseäsi ja arvosta tunteitasi. Tunteiden torjuminen voi pidentää suruprosessia ja kuluttaa voimavaroja. Olenaisista on, että suostuu surulle ja pysähtyy menetyksen ääreen ja pohtii sen merkitystä.

Surulla on monet kasvot ja se voi ilmentyä monin tavoin, kuten esimerkiksi fyysisinä oireina, väsymyksenä, ahdistuksena, uniongelmina tai päänsärkynä. Elämä voi tuntua merkityksettömältä. Suru voi kutsua muitakin tunteita, ikävää, epätoivoa, syyllisyyttä tai turvattomuutta. Tunteet tasaantuvat vähitellen ajan myötä.

Surun keskellä on tärkeää kuunnella omia tuntemuksia, löytää keinoja olon helpottamiseen ja pitää itsestä hyvää huolta.

Surua voi käsitellä ja purkaa eri tavoin. Toisille meistä on luontaista jäsentää elämässä tapahtuvia asioita puhumalla ja jakamalla kokemuksia. Toiset voivat käsitellä tapahtunutta tekemisen kautta. Joillekin sureminen on yksityinen asia, kun taas toiset hakevat aktiivisesti apua tilanteeseensa. Tärkeintä on löytää omat tapansa olon helpottamiseen ja pitää itsestään hyvää huolta lepäämällä, nukkumalla, liikkumalla, ulkoilemalla sekä syömällä terveellisesti. Oma jaksamista kannattaa kuulostella. Myötätuntoinen suhtautuminen itseensä ja omaan tilanteeseensa kantaa eteenpäin.

Läheisen kuolema

Läheisen kuolemaan liittyy usein suruprosessin lisäksi myös paljon käytännön seikkoja. Alta löydät lisätietoa ja tukea käytännön järjestelyihin.

- Suomi.fi: www.suomi.fi/kansalaiselle/parisuhde-ja-perhe/laheisen-kuolema
- Kela:n muistilista: www.kela.fi/muistin-tueksi
- Nuoret lesket ry: <https://nuoretlesket.fi/tietopankki/laki-ja-talousasiat/>

Elämä menetyksen jälkeen

Suremisen kuvataan usein tapahtuvan vaiheittain. Pikemmin kuin tiettyjä vaiheita etenevä polku, on suru jatkuva ja polveileva matka. Tapahtunut voi alussa tuntua epätodelta, reaktiot voivat olla voimakkaita tai olo olla lamaantunut. Vähitellen tapahtunutta aletaan ymmärtää ja ikään kuin ottaa hallintaan kertaamalla sitä. Menetystä käydään läpi ja samalla työstetään tunteita. Vähitellen jää tilaa suunnata muihin asioihin ja tulevaan. Tapahtunut muuttuu osaksi omaa tarinaa ja menneyttä.

Sureminen ikään kuin suuntaa katseen omiin ajatuksiin, se saa tarkastelemaan omaa



itseä ja tapahtunutta ja rakentamaan sille merkityksen. Vaikka sureminen on voimia vievä prosessi, se voi myös avata uutta. Sen kautta voi oppia uutta omasta itsestään ja omista selviytymiskeinoistaan sekä vahvuuksistaan. Omat elämänarvot voivat kirkastua, elämän merkityksellisyys tunne vahvistua ja oma elämä voi löytää uutta suuntaa.

Olennaista on tutkia sitä tapaa, jolla asennoituu elämän hyviin ja haastaviin puoliin. Voi kohdella itseään lempeydellä ja armolla, antaa itselleen aikaa selviytyä kokemastaan. Optimistinen suhtautumistapa sisältää sen ajatuksen, että vaikeisiinkin tapahtumiin sisältyy oppimisen ja kasvun mahdollisuus. Menetykset saattavat siten olla reitti omien vahvuuksien löytämiseen ja oman elämän arvostamiseen. ♥

Artikkeli on julkaistu alun perin Vanheneminen.fi-sivustolla 23.3.2021.

Tukea suruun

- **Ikäopisto.** Tietoa mielen hyvinvoinnista ja tehtäviä sen vahvistamiseen. <https://ikaopisto.fi/>
- **Pieni myötätunto-opas:** Näkökulmia itsestä välittämiseen, hyväksyvään läsnäoloon ja itsemyötätuntoon: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/NETTI_MYOTATUNTO-OPAS_UUSI.pdf
- **Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille:** Pohdintaa ja tehtäviä mielen kimmoisuudesta, elämän tarkoituksellisuudesta ja iän tuomista voimavaroista: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/10/Myo%CC%88ta%CC%88mielta%CC%88-taskukirja-netti.pdf>
- Tietoa ikääntyvän mielen hyvinvoinnista: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/default.aspx
- Mieli ry:n opas surusta ja toipumisesta: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_netti.pdf
- Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 vuorokauden ympäri. mieli.fi/fi/tukea-ja-apua



Gerontologista mielikuvitusta vanhustyöhön

Ikäihmisten parissa tehtävässä työssä on päästävä eroon liiallisista ”näin on aina tehty” -rutiineista ja toimintatavoista. On kiinnitettävä katse ikäihmisten voimavaroihin, työntekijöiden positiiviseen työskentelyasenteeseen ja luovuuteen ottamalla käyttöön gerontologinen mielikuvitus ja sosio-kulttuuris-pedagoginen työote.

Teksti: **Sointu Riekkinen-Tuovinen**

Muutaman vuoden takaisessa väitöstutkimuksessani tarkastelin sosiokulttuurista vanhustyötä erilaisissa ikäihmisten asumisympäristöissä. Havainnoin niissä vanhustyötä ja iäkkäiden arkea, haastattelin vanhustyöntekijöitä ja analysoin hoito- ja palvelusuunnitelmia. Olin

mieltynyt **Leena Kurjen** kirjoituksiin sosiokulttuurisesta innostamisesta, jossa sosiokulttuurisuuteen katsottiin kuuluvan sosiaalisen ja kulttuurisen ulottuvuuden lisäksi myös pedagogisuus.

Käytännössä sosiaalisuus tarkoittaa sosiaalisia kontakteja eli yhteyttä toisiin, vuo-

rovaikutusta ja kohtaamista. Kulttuurisella tarkoitan paitsi erilaista taide- ja kulttuuri-toimintaa, myös niin sanottua arjen kulttuuria, johon luen arkiset tavat, tottumukset ja mieltymykset, miten omaa arkeaan haluaa elää. Pedagogisuus on kiinnostava ulottuvuus tässä yhteydessä. Yleensä pedagogi-



Koska perushoito tuntui hallitsevan niin paljon arjessa, otin fyysisen ulottuvuuden myös mukaan tarkasteluun. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että fyysinen ulottuvuus hallitsi edelleenkin, kuten jo monissa tutkimuksissa ja käytännössäkkin aiemmin on havaittu. Sosiokulttuurisuuteen liittyvät asiasisällöt näkyivät vähäisempinä, kaikkein vähäisempinä pedagogiset seikat. Sosiokulttuurisesta työotteesta näkyi siis jo ”ituja”, mutta paljon olisi vielä tehtävissä tällä saralla.

Vuosien varrella muotoutuneen näkemykseni mukaan tarvitaan ikäihmisten kokonaisvaltaista huomioimista niin että iäkäs ihminen saa elää merkityksellistä ja oman nä-



Artikkelin teksti pohjautuu hänen väitöskirjaansa sosiokulttuurisesta vanhustyöstä, mutta myös pitkäaikaiseen kokemukseen vanhustyön käytännöissä kodinhoitajana, lähihoitajana ja sosiaalityöntekijänä.

Jokaisen työntekijän on hyvä itse pohtia omaa työskentelytapaansa, onko se ikäihmistä kunnioittavaa, voimavaraistavaa ja luovaa vai tehdäänkö asioita niin kuin on

Perushoito on tärkeää, mutta se ei voi olla kaikki tai lähes kaikki, mitä ikäihmistenhän kanssa tehdään. Myös sosiaaliselle, kulttuuriselle ja pedagogiselle ulottuvuuksille on annettava tilaa ikäihmistenhän arjessa kuin myös työntekijöiden näihin liittyville taidoille. Siten kaikki, mitä ikäihmistenhän kanssa tehdään, tulisi tapahtua sosio-kulttuurispedagogisen työorientaation hengessä. 🧡

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

7. Tilat ja lähiympäristö hyötykäyttöön ikäihmisten monipuoliseksi tukemiseksi. Sosio-kulttuuris-pedagogisen työorientaation käyttöönotto.

lökkäät ihmiset ovat täysivaltaisia kuntalaisia

Heidän tarpeensa tulee
huomioida kuntien
toiminnoissa ja palvelujen
kehittämisessä.

**Arvokas vanhuus on
ihmisoikeus. Aina.**



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

vtkl.fi/kuntavaalit



Kuva: Titta Lindström

Hanki osaamista ryhmänohjaukseen ja tue paris-
kuntia, joiden elämää muistisairaus koskettaa!

OMAHOITOVALMENNUS- ryhmänohjaajakoulutus

Syksyllä 2021 koulutus järjestetään Rovaniemellä.

Koulutus sisältää viisi lähi- tai etäopetuspäivää ja
tuetun Omahoitovalmennus-ryhmän ohjaamisen
pari- ja tiimityöskentelynä. Koulutus maksaa
ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille
maksuton.

Hae koulutukseen 18.6. mennessä:

laura.rautiainen@vtkl.fi, p. 050 317 2562

Lisätietoja: www.vtkl.fi/omahoitovalmennus



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Tutkitun tiedon
teemavuosi
2021

Elämänmullistuksessa mukana

Ikäihmistä voi verrata pelargoniaan: näennäisesti kuihtunut kasvi puhkeaa kevään tullen kukkaan. Ikäihmisessä voidaan nähdä kykyä ja voimavaroja, jotka tarvitsevat vahvistusta elämän mullistusvaiheissa, kuten kotoa palvelutaloon muuttaessa.

Tekstija kuva: **Johanna Kosloff**

Keuuruun edistyksellisissä vanhushuoneissa asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan tueksi on perustettu asukasvastaavan tehtävä. Tehtävässä korostuu kehittyvä palveluohjauksellisuus: muutosvaiheen tavoitteellinen, osallisuutta vahvistava käytännöllinen ja yksilöllinen apu, ohjaus ja tuki sekä asukkaan toimijuuden vahvistaminen.

Lapin yliopiston opettaja **M. Kairala** mukaillen vanhustyön tavoitteena on, että ”vanhus pystyy jatkamaan tapaansa elää valiten ja päättäen omista asioistaan tarvittaessa tuettuna. Elämä sisältää arjen rutiineja, mielekästä tekemistä, ihmissuhteita, yhteisöihin kuulumista, tulevaisuudenodotuksia ja kunnioitetuksi tuleamista oman elämänsä subjektina.” Mukaelma kuvaa hyvin ajattelua asiakasohjausmallin taustalla.



Lehtori Marjatta Lammela keväisen pelargonian äärellä.

Kokemusasiiantuntijuus mallin kehittämisen tukena

Kysyin palvelutalossa asuvalta kokemusasiiantuntijasta **Ritva Rajalta**, mitä hyvinvointi ja hyvä arki pitävät sisällään. Ritvalle arjen hyvinvointia luo asumisen turvallisuus. Hänelle asumisyksikkö on koti, jossa henkilökunta on kuin omaa perhettä. Rehevällä huumorilla höystetty, vastavuoroinen vuorovaikutus rikastuttaa hänen arkeaan. Positiivista hänestä on, että terveyden- ja sairanhoidon sekä muut hyvinvointipalvelut saa paikan päältä. Tälle ahkeralle voimailijalle talon kuntosali tarjoaa mahdollisuuden myös virkistävään kanssakäymiseen.

Omaisien ja vanhustyön sairaanhoitajan näkökulmaa valottaa asiantuntijasairaanhoitaja **Heidi Raiski**. Hän pitää tärkeänä ikäihmisen oman äänen kuulemisesta, itsemääräämisoikeutta ja lempeää kohtaamista. Viihtyisä kodinomainen asumisyksikkö sekä kiireetön ja yksilöllinen hoiva mahdollistavat hänen mukaansa asukkaan hyvää arkea. Hyvinvointia voidaan parantaa rakentavalla omaisyhteistyöllä, jolloin omaisen voimaantuu tukemaan yksikössä asuvaa läheistään.

Ikäihmisiä aidosti kuuntelemalla rakennetaan hyvinvointia edistävää vanhustyötä.

Tämä ei välttämättä vaadi taloudellisten resurssien lisäämistä, vaan edistyksellistä ajattelutapaa. ♥

Kirjoittajasta ja lähteitä

Kirjoittaja, asukasvastaava, on taustaltaan 25 vuotta vanhustyötä tehnyt lähihoitaja ja sosionomi (AMK). Asukasvastaava on Keuruun kaupungin voimatiimin jäsen ja toimii vanhushuoneiden asumisyksiköissä.

Kirjoituksen tausta-aineistona on käytetty Lapin yliopiston opettajan ja eSosiaalityön maisterikoulutus –hanke (2014–2020) projektipäällikön M. Kairalan julkaisemia yhteenvetodioja sekä **Tuulikki Ylä-Outisen** Itä-Suomen yliopistossa julkaistua väitöskirjaa Ikäihmisten arki. Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. (2012).

*”Me näimme, kuinka pitkän, pimeän talven jälkeen sinä aloit versoa.
Jotkut oksasi olivat levätessään kuihtuneet
- ne putosivat pois.
Jäljelle jäi uskomattoman elinvoimainen runkosi,
josta hehkuvat kukkasesi avautuivat sieluamme ilahduttamaan.
Mitä huolenpito, kevään valo ja ravinto saavatkaan aikaan!”*



Vanhustenviikko 3.-10.10.2021 – nappaa vinkit ja ilmoita tapahtumasi

VANHUSTENVIIKON TEEMANA on Luonto antaa voimaa – Naturen ger kraft. Tutustu sivuillamme oleviin tukimateriaaleihin ja teemapäiviin.

Järjestätkö tapahtumia Vanhustenviikolla? Ilmoita oma tapahtumasi ja saat valtakunnallista näkyvyyttä Vanhustenviikon Facebook-sivuilla.

Vanhustenviikon teemapäivät

Vanhustenviikon kattoteemana on Luonto antaa voimaa - Naturen ger kraft. Sivuiltamme löytyy jokaiselle Vanhustenviikon jokaiselle päivälle omat vinkkinsä #LuontoAntaaVoimaa #Vanhustenviikko #ArvokasVanhuus

Su 3.10. Vanhustenviikon valtakunnallista pääjuhlaa vietetään Ähtärissä. Katsottavissa myös suorana tv-lähetyksenä AlfaTV:ssä.

Ma 4.10. Hyvinvointia ja terveyttä lähiluonnosta: vinkkejä luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista

Ti 5.10. SeniorSurf-päivä – tutustu luontoon ja luontokohteisiin virtuaalisesti

Ke 6.10. Kulttuuri ja taide: luontoaiheisia taide- ja kulttuuritapahtumia

To 7.10. Liikunta ja ulkoilu luonnossa: valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä

Pe 8.10. Eläimistä elämäniloa

La 9.10. Ruoka ja ravitsemus: syksyn antimet lautasella

Su 10.10. Varautumisen ja ennakkoinnin päivä - luonnonläheinen elinympäristö

*Jos haluat olla koko elämän onnellinen, aloita puutarhanhoito.
– kiinalainen sananlasku*

ILMARINEN

Vanhusteko-palkinto haussa

VUODEN VANHUSTEOLLA tarkoitetaan sellaista tekoa tai hanketta, jonka vaikutukset vanhustyössä ovat tänä vuonna nähtävissä. Ilmarisen lahjoittamalla 5 000 euron palkinnon avulla halutaan kannustaa vanhustyön menetelmien kehittämiseen ja nostaa vanhustyön arvostusta.

Hakuaikaa on 14.6. asti. Hakuohjeet löytyvät vtkl.fi

Vahvikelinjan tuo iloa ja aktiivisuutta arkeen

VAHVIKELINJAN PUHELINPALVELU on suunnattu tuomaan iloa niille kotona asuville ikääntyneille, jotka kokevat puhelimessa keskustelun

luontevaksi tavaksi pitää yhteyttä ja kaipaavat vaihtelua arkeensa. Vahvikelinja ei ole perinteinen tukipuhelin, vaan se toimii ikääntyneen oman tukiverkon lisänä tuoden mielekästä vaihtelua päivän kulkuun. Soittajat voivat esimerkiksi ratkoa yhdessä Vahvikelinjan puhelimeen vastaavan vapaaehtoisen kanssa aivopähkinöitä, visailla keskustella muisteluaiheista tai jumpata.

Vahvikelinjalle myönnettiin Helsingin kaupungin rahoitusta Aktiivisuutta arkeen Vahvikelinjalla-hankkeeseen. Tarkoituksena on edistää arjen aktiivisuutta tarjoamalla aiempaa monipuolisemmin turvallisesti ohjattua puhelinjumpaa ja arkiliikuntavinkkejä.

Vahvikelinjan vapaaehtoiset vastaavat numerossa 050 3288 588 maanantaisin ja tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15 ja syyskuusta alkaen myös keskiviikkoisin. Lisätietoja vtkl.fi/vahvikelinja



KOULUTUKSET

SYKSYN eYSTÄVÄPIIRI- JA YSTÄVÄPIIRI-OHJAAJAKOULUTUKSET

Tervetuloa syksyn eYstäväpiiri- ja Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksiin. Koulutuksen jälkeen sinulla on välineitä tavoitteellisen, asiakaslähtöisen sekä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ja osallisuutta tukevan ryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen.

eYstäväpiiri-koulutuksissa pärjää arjen digitaatioilla, ja koulutukseen kuuluvan Ystäväpiiri-ryhmänohjauksen voi toteuttaa joko lähitapaamisina omalla paikkakunnalla tai verkon kautta etänä. Paikat täytetään hakujärjestyksessä. Hakuakaa 15.8.2021 asti.

eYstäväpiiri-koulutus, Pohjois-Suomi ja Lappi alk. 8.9.
Lisätiedot: alueohjaaja Marjo Pääkkö, p. 050 324 0690, marjo.paakko@vtkl.fi

eYstäväpiiri-koulutus, Länsi-, Sisä- ja Lounais-Suomi alk. 15.9.
Lisätiedot: alueohjaaja Raita Lehtonen p. 050 373 1057, raita.lehtonen@vtkl.fi

eYstäväpiiri-koulutus, Etelä-Suomi alk. 14.9.
Lisätiedot: vastaava alueohjaaja Tarja Ylimaa, p. 050 402 2528, tarja.ylimaa@vtkl.fi

Ystäväpiiri-koulutus, Ylä-Savo alk. 8.9.
Lisätiedot: alueohjaaja Minna Partanen p. 050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi

Katso Ystäväpiiri-koulutukset: vtkl.fi/ystavapiiri

Omahoitovalmennus-koulutus
on vaikuttavan
ryhmätoiminnan
keskeinen elementti.



SYKSYN OMAHOITOVALMENNUS-OHJAAJAKOULUTUS TOTEUTETAAN ROVANIEMELLÄ

Omahoitovalmennus-ryhmäohjaajakoulutuksesta saat välineitä vaikuttavan, asiakaslähtöisen ja osallisuutta tukevan ryhmänohjausmenetelmän suunnitteluun, toteuttamiseen ja ohjaamiseen varhaisvaiheen muistisairastuneille ja heidän puolisoilleen eli iäkkäille pariskunnille. Koulutukseen hakeudutaan yhdessä 4–5 henkilön ohjaajatiimin kanssa.

Omahoitovalmennus-koulutus, Rovaniemi alk. 7.9.
Lisätiedot: vastaava alueohjaaja Laura Rautiainen, p. 050 317 2562, laura.rautiainen@vtkl.fi

Lisää tietoa Omahoitovalmennus-koulutuksista: vtkl.fi/omahoitovalmennus

Ystäväpiiri-toiminta
– Ryhmätoimintaa iäkkäiden
ihmisten yksinäisyyden
vähentämiseksi



HENKILÖSTÖUUTISIA

VANHUSTYÖN KESKUSLIITOSSA

Ystäväpiiri-toiminnan päällikönä pitkään työskennellyt toimintaterapeutti, gerontologi, FT **Anu Jansson** on nimitetty 1.4. alkaen liiton osallisuusjohtajaksi. Anun vastuualueeseen kuuluu liiton yksinäisyyttä vähentävien ja osallisuutta vahvistavien toimintojen tukeminen sekä kehittämistoiminnan johtaminen.

Ystäväpiiri-toimintaa luotsaa 1.4. alkaen vastaavaksi alueohjaajaksi nimitetty **Tarja Ylimaa** ja Omahaitovalmennus-toimintaa puolestaan vastaavaksi alueohjaajaksi nimitetty **Laura Rautiainen**. Molemmat ovat toimineet liitossa pitkään oman vastualueensa asiantuntijoina.

OMAHOITOVALMENNUSKSEN UUSI ALUEOHJAAJA

Olen **Merja Kahilainen** ja aloitin Vanhustyön keskusliiton Omahaitovalmennus-toiminnan alueohjaajana toukokuussa

2021. Toimin alueohjaajana Itä-Suomen, Pohjois-Suomen ja Lapin alueella. Valmistuin geronomiksi Lapin ammattikorkeakoulusta vuonna 2019.

Ennen valmistumista toimin pitkään lähihoitajana Oulun kaupungin palveluksessa psykogeriatrisella osastolla.

Kokemusta on myös vuoden verran ikääntyneiden palveluohjauksesta Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymällä. Ikäihmisten ja muistisairaiden ihmisten hyvinvointi on lähellä sydäntäni. Asun Oulussa. Vapaa-aikana rentoudun luonnossa, neulon ja huolehden omasta kunnostani.

JÄRJESTÖJOHTAJA VAIHTUU

Liiton järjestöjohtaja **Mailis Salmi** on kutsuttu Lamminniemen Hyvinvointikeskus Oy:n toimintusjohtajaksi 1.6.21 alkaen.

Kiitokset Mailikselle työrupeamasta VTKL:ssä ja onnea uusiin tehtäviin! Uusi järjestöjohtaja rekrytoidaan mahdollisimman pian.





THL:n muistilista kuntapäättäjille: Näin luot ikäystävällisen kunnan

Suurin osa iäkkäiden ihmisten käyttämistä palveluista on muita kuin sosiaali- ja terveyspalveluja. Palveluita tulee olla riittävästi ja ne muodostavat toimivan kokonaisuuden ja ovat saavutettavia.

Ikäystävällinen kunta huomioi iäkkäiden kuntalaisten tarpeet, tekemiensä päätösten vaikutukset heihin ja ennen kaikkea kuuntelee iäkkäitä.

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa/muistilista-kuntapaattajalle>

Omaishoitajan alkoholin käyttö puheeksi

Omaishoitajaliiton uusi Ota päihteet puheeksi -työkalu on tehty ammattilaisten tueksi tilanteisiin, joissa omaishoitajan mahdollinen päihteiden käyttö huolettaa. Omaishoitajia kohtaavat työssään mm. kotihoiton työntekijät, sosiaalityöntekijät, omaishoidon ohjaajat ja järjestöjen työntekijät.

Työkalu sisältää helposti lähestyttäviä vinkkejä aiheen puheeksi ottamiseen, ennaltaehkäiseviin keskusteluihin ja omaishoitoperheen tukemiseen muutoksessa. Työkalun voi ladata pdf-muodossa Omaishoitajat.fi -verkkosivuilta.



Valvontaviranomaisten ohjauskirje vanhusten asumispalveluista

Valvira ja aluehallintovirastot ovat lähettäneet kunnille ja yksityisille palvelujen tuottajille ohjauskirjeen, jolla he muistuttavat, että vanhusten asumispalvelujen täytyy kaikissa tilanteissa vastata vanhusasiakkaiden palvelujen tarvetta. Kunta vastaa asumispalvelujen hyvästä laadusta ja asiakkaiden perusoikeuksien toteutumisesta sekä siitä, että asiakas saa tarvitsemansa palvelut oikea-aikaisesti.

Valviran tiedote www.valvira.fi/-/yohoitoa-tarvitsevien-vanhusten-asumispalvelun-keventaminen-voi-vaarantaa-asiakasturvallisuuden



Ikääntyneen monisaira-an IKKU-kurssi

Kela järjestää IKKU-kursseja ja ikääntyneille monisairaille. Kuntoutus on moniammatillista ja ryhmämuotoista.

Kurssilta saa tukea elämäntilanteen hallintaan sekä keinoja sairauksista aiheutuvien haasteiden ymmärtämiseen ja käytännön ongelmien ratkaisemiseen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että on motivoitunut ryhmässä toteutettavaan kuntoutukseen.

Lue lisää www.kela.fi/ikaantyneet-monisaira-at-ikku-kurssi

Koti TV -kanava ikäihmisille

Ikäihmisille suunnattu Koti TV on löytänyt katsojakuntansa. Koti TV on katsojille maksuton TV-kanava, joka tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä joka arkipäivä klo 11–13 antenni-tv:n kanavapainalla 33 ja DNAn kaapeli-tv:n kanavapainalla 66. Lisätietoa kotitv.fi

NHG: tehostetun palveluasumisen laatu- ja vaikuttavuusmittaus

Nordic Healthcare Group (NHG) on kehittänyt yhdessä Hämeenlinnan kaupungin ja Eksoten kanssa tehostetun palveluasumisen laatu- ja vaikuttavuusmittariston. Se tekee läpinäkyväksi tiedot yksiköiden laadusta ja hoidon vaikuttavuudesta ja mahdollistaa eri yksiköiden toiminnan vertaamisen.

NHG:n kehittämä mittaustapa perustuu THL:ltä saatavaan dataan, jossa ovat mukana sekä julkiset että yksityiset hoivakodit. Laskennassa hyödynnetään RAI-kyselyjä.



Ett förtroende-samhälle garanterar välbefinnande även under ålderdomen

Upplysningstidens filosofer under 1700- och 1800-talet menade att staten byggs på ett samhälleligt avtal som bildas av människor. Filosoferna teoretiserade att detta avtal definierar både medborgarnas och statens rättigheter och skyldigheter. Det är en filosofisk motivering till varför en stat eller ett samhälle existerar, inte så mycket en exakt beskrivning av verkligheten.

DET VÄSENTLIGA ELEMENTET i det samhälleliga avtalet är förtroende. Enligt idéerna från upplysningsfilosoferna kommer människor som lever i ett "naturligt tillstånd" överens om det samhälleliga avtalet, som ger ryggraden till samhällets funktion. Lagar, ekonomiska system, beskattning, konst, kultur, städer och mycket annat bygger på detta samhälleliga avtal. Kärnan är att komma överens tillsammans, arbeta tillsammans och lita på varandra.

FINLAND HAR med rätta beskrivits som en välfärdsstat eller ett välfärdssamhälle, som mer beskrivande också inkluderar den tredje sektorns verksamhet. Termerna beskriver en stat vars medborgare har en hög levnadsstandard och en välorganiserad social trygghet. Även trots sina brister fungerar systemen i Finland, det lyckligaste landet i världen – speciellt om man vågar sig på att jämföra. I många av de ekonomiskt rikaste länderna är till exempel socialskyddets system upprörande svaga och uteslutande sett ur Finlands perspektiv.

I FINLAND blir man omhändertagen och vårdas när man har behov av detta, och inte själv har förmåga. I Finland kan man lita på detta i alla stadier av livet, från spädbarn till vårdhem. Ingen lämnas utan omsorg, även om det inte finns något väsentligt innehåll i börsen. Vårt samhälle sköter sin uppgift, och medborgaren kan också vara säker på att tjänsten som tillhandahålls är i världsklass.

ETT VÄLFÄRDSSAMHÄLLE är ett förtroendesamhälle, där fördelningen av friheter och ansvar ger varje aktör sin egen roll. Allt välbefinnande, såväl som ålderdoms välbefinnande, bygger på att ta gemensamt ansvar. Den offentliga sektorn och aktörer inom olika organisationer såväl som privata företag, har en viktig roll som helhet. En sund ålderdom byggs dock också av den äldre själv och hens anhöriga.

MEN FÖRTROENDET som upprätthåller friheter och ansvar är till sin natur som en varaktig konsumtionsvara: det måste tas om hand, servas regelbundet och ibland måste reservdelar skaffas eller ibland till och med ett helt nytt förtroende. Varje medlem i förtroendesamhället är viktig. Äldreomsorgens helhet kan till exempel inte fungera om den äldre med stöd av anhöriga inte ansöker om och förbinder sig till vård vid behov, eller om den tredje sektorn inte skulle erbjuda den offentliga sektorn de tjänster som behövs.

I Finland kan vi lita på att varje aktör bär sitt ansvar och använder sina friheter på ett ansvarsfullt sätt. Vi bygger förtroende fritt och ansvarsfullt även i framtiden. Genom att följa samhällsavtalet förblir vårt välfärdssamhälle starkt även i framtiden.

DET HÄR ÄR MIN SISTA LEDARE som ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl ry. Jag tackar alla varmt för de gångna åren i arbetet med detta fantastiska förbund! Fastän min väg nu fortsätter mot nya inspirerande utmaningar, kommer beståndsdelarna i ett sunt åldrande och stärkandet av dessa att vara en del av mitt liv även i framtiden. ♥

Hannakaisa Heikkinen

riksdagsledamot

Ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl

Vem är ansvarig för att stödja äldres välbefinnande i social- och hälsovårdsreformen?

I framtiden borde främjandet av välbefinnande och hälsa vara en väsentlig del inte bara av kommunerna utan också av välfärdsområdenas verksamhet. Förutom med kommunerna, skulle områdena ha en skyldighet att samarbeta med offentliga aktörer, företag och ideella föreningar som är verksamma inom välfärdsområdet.

Text: **Anna Haverinen** — Foto: **Shutterstock**

Riksdagen behandlar för närvarande nya lagstiftningsförslag om anordnande och genomförande av social- och hälsovården och räddningstjänsterna. Om lagarna träder i kraft enligt den tidtabell som nu presenteras, skulle välfärdsområdena ansvara för att anordna social- och hälsovården och räddningstjänsterna från början av 2023. När det gäller social- och hälsovården skulle detta innebära att skyldigheten att anordna dessa tjänster skulle tas bort från kommunerna och att kommunerna inte heller skulle producera dessa tjänster i framtiden.

Kommunerna kommer att fortsätta att ha en viktig roll för att främja välbefinnande

Kommunerna har ett ansvar över att främja sina invånares välbefinnande och hälsa. Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre (s.k. äldreomsorgslagen) kräver att kommunen samarbetar för att stödja välfärd, hälsa, funktionsförmåga och självständigt utförande för den äldre befolkning, t.ex. med offentliga organ, företag, samt organisationer som representerar äldre och andra ideella gemenskaper i kommunen. Förutsättningen för detta samarbete inkluderar en bredare samarbetsskyldighet än endast samarbetet som sker inom den kommunala organisationen.



Kommunen har ämnat att fortsätta bära ansvaret för att främja välbefinnande och hälsa även i framtiden, och detta skulle inte påverkas av inrättandet av välfärdsområden. Främjandet av välbefinnande och hälsa borde dock vara en väsentlig del av även välfärdsområdenas verksamhet. I planeringen bör mål sättas upp för att främja välbefinnande och hälsa relaterat till anordnandet och produktionen av social- och hälsovårdstjänsterna, och åtgärder och ansvarsområden som stöder målen ska definieras.

Förutom kommunerna skulle områdena också ha en skyldighet att samarbeta med

offentliga aktörer, företag och ideella gemenskaper som är verksamma inom välfärdsområdet. Lagen skulle också separat föreskriva välfärdsområdets skyldighet att för sin del främja organisationers förutsättningar för att främja välbefinnande och hälsa så långt det är möjligt.

I förberedelsen av lagstiftningen för välfärdsområdena har man strävat efter att betona vikten av att främja välbefinnande och hälsa, samt betydelsen av samarbete mellan olika aktörer för att kunna lyckas med saken.

Man skulle kunna tänka sig att främjandet av kommuninvånarnas välbefinnande

och hälsa tas väl om hand när det är en skyldighet för flera aktörer. För att lyckas i praktiken är det viktigt att komma överens om användningen av gemensam kunskap, fastställa gemensamma mål och konkret arbete, samt skapa tydliga strukturer. På så sätt kan eventuellt dubbelt arbete förhindras eller i värsta fall att döda vinklar uppstår i välbefinnandets främjande. Och för att samarbetet ska lyckas, dvs. främjandet för kommuninvånarnas välbefinnande och hälsa, måste det övervakas och om nödvändigt måste planerna och handlingsformerna flexibelt ändras.

Kommunförbundet genomförde en pulsenkät för kommuner och samkommuner inom social- och hälsovården i mars–april 2021 om social- och hälsovårdsreformen som för närvarande behandlas av riksdagen och det möjliga verkställandet av reformen. Över 200 kommuner eller samkommuner svarade på enkäten. Intressanta svar togs emot i hänsyn till att stödja välbefinnandet, t.ex. frågan om hur väl planeringen av social- och hälsovårdsreformen har tagit hänsyn till den förskjutning av tyngdpunkten av grundläggande tjänster och förebyggande verksamhet, som kommuner anser vara viktiga? Frågan delade starkt upp respondenternas åsikter, eftersom 23 % tyckte att denna aspekt hade beaktats väl och återigen 37 % tyckte att den hade beaktats dåligt. Detta resultat berättar för sin del, att gemensamt arbete behövs för att utveckla stödjande strukturer och verksamhetsmodeller.

De äldres välbefinnande består av många olika saker

De äldres välbefinnande påverkas av möjligheter till meningsfulla aktiviteter, social interaktion och att lära sig nya saker. Möjligheten att göra saker enligt egna intressen som till exempel förenings- och frivilligarbete, bidrar också till äldres välbefinnande. En funktionell, säker och meningsfull vardag som inkluderar vardagsgöra enligt egna kraftresurser, närstående och mänskliga relationer kan betyda mycket. Olika tjänster i vardagen, såsom frisersalong och shopping eller sport-, kultur-, social- och hälsovårdstjänster enligt behov påverkar också äldres välbefinnande.

En äldres välbefinnande påverkas också väsentligt av frågor som rör boende, hemmet och levnadsmiljön. Ett hem som är

lämpligt och funktionellt för de egna behoven samt tillgängligt och säkert, är ett viktigt stöd för välbefinnandet. Att planera för boende och hemmet för den återstående delen av livet senast vid pensionering är en viktig del av att förbereda sig för sitt åldrande. En boendemiljö som är säker, bekant och där det är lätt att röra sig är också en viktig del av att bo hemma, och därmed den äldres välbefinnande.

Upprättande av möjliga välfärdsområden medför ett bostadsrelaterat gränssnitt mellan kommuner och välfärdsområden. Även i framtiden fortsätter kommunen att ansvara för t.ex. planläggning, planering av markanvändning och bostads- och markpolitik. Eftersom bra boende är en av hörnstenarna i välbefinnandet, har också välfärdsområdet ett starkt intresse för att äldre bor bra. Som konstaterades ovan, påverkar boendeförhållandena äldres holistiska välbefinnande och även genomförandet av social- och hälsovårdstjänster som stöder boende hemma, ifall det skulle finnas behov av detta i något skede.

Välfärdsområdet genomför tjänsten för dygnet runt boende för äldre, men kommunen kan påverka placeringen av de nya enheterna genom att till exempel reservera servicetomter. För att de nya enheterna ska kunna placeras jämnt över välfärdsområdet och en äldre person inte ska behöva flytta långt ifrån sina närstående och bekanta bostadsområden på grund av behovet av tjänster dygnet runt, måste välfärdsområdet ha ett nära samarbete med alla kommuner i sitt område även gällande planläggning och överlåtelse av tomter. Att flytta långt ifrån närstående på grund av nedsatt funktionsförmåga är en stor risk för välbefinnandet för både den äldre personen och hans närstående. Även det allt mer ökande antalet nya slags bostadsformer och bostadsobjekt för äldre, så kallade mellanformer av boende, kräver samarbete mellan kommuner och välfärdsområden för att kunna genomföras.

Organisationer som tryggare av välbefinnandet i social- och hälsovårdsreformen

Äldre och andra kommuninvånare har varit oroliga över, om social- och hälsovårdsreformen innebär att en del av stödet för välbefinnande och hälsa och alla social- och hälsovårdstjänster kommer att flytta långt

bort? Uttrycket att "tjänsterna ska anordnas på bredare axlar" som används i social- och hälsovårdsreformen kan låta som något som kan överskugga en enskild äldre person och de frågor som ska lösas i hans dagliga liv.

De skyldigheter för att främja välbefinnande och hälsa och att samarbeta som ställs på både kommunerna och välfärdsområdet kan öppna upp nya slags möjligheter. När skyldigheten att organisera och producera social- och hälsovårdstjänster överförs från kommuner till välfärdsområden, men skyldigheten att främja välbefinnande och hälsa bibehålls, kan det uppmuntra kommunerna att samarbeta för att främja välbefinnande med nya verksamhetssätt som också är närmare de äldres vardag.

Organisationer som arbetar med och för äldre är väl bekanta med äldres vardag och har ett brett, individuellt spektrum. Organisationerna har just kunskapen "nära människan genom att lyssna på henne", som man oroar sig över att förlora i social- och hälsovårdsreformen. Även efter den eventuella reformen arbetar organisationerna i kommunerna, och de som är verksamma i organisationerna är kommunernas invånare. Således vet organisationerna tillsammans med kommuninvånarna, vilka möjliga nya verksamhetssätt för att främja välbefinnande och hälsa det skulle kunna finnas, och vara med i genomförandet av dem.

Till sist

Även om social- och hälsovården skulle reformeras och välfärdsområdena blev en ny aktör i anordnandet och produktionen av tjänsterna, verkar de och kommunerna utifrån finansieringsperspektiv i samma offentliga finansenheter, som inte inkluderar någon så kallad ytterligare extern finansiering. Av den anledningen, om en kommun eller ett välfärdsområde i samarbetet lyckas väl med att främja välbefinnande och hälsa, och därmed kan förbättra kommuninvånarnas välbefinnande och inverka på behovet av social- och hälsovårdstjänster inom välfärdsområdet, gagnas alla även ur ett ekonomiskt perspektiv. Då kan finansiering från den offentliga ekonomin som helhet alltmer fördelas till tjänster som främjar kommuninvånarnas välbefinnande istället för till de tyngsta och korrigeringstjänsterna. Då skulle åtminstone en del av de mål som ställts för social- och hälsovårdsreformen uppnås. ♥



DomaCare

TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

| ASIAKASTIEDOT

Ajantasainen tieto aina saatavilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/asiakastiedot

| MOBIILISOVELLUS

Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/mobiili

| RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/rai

| LASKUTUS

Suunniteltu hoiva-alan erityistarpeisiin

Laskujen muodostus tapahtuu automaattisesti päivittäisen toiminnan ohessa oli se sitten kuntien koonti-, palveluseteli- tai käytettyyn aikaan perustuvaa laskutusta.

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/laskutus

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

Vanhustyö | Kotihoito | Vammaistyö | Lastensuojelu | Päihde- ja mielenterveyskuntoutus | Perhetyö | Kotisiivous