

Vanhustyö

SENIORARBETE

3 • 2022

**Aktiivinen ja terve
ikäntyminen
Pohjoismaissa**

**"Se on aina
elämys kun
pääsee kauppaan"**

Ikäihmisten osallisuus

Vanhustyö

SENIORARBETE

Itsemääräämisoikeus ja osallisuus

6–7

Ikäihmisten osallisuudesta

Osallistumismahdollisuudet vaikuttavat merkittävästi ikäihmisten hyvinvointiin. Arjen osallistumiseen kuuluvat yhdessä tekeminen ja harrastukset, palveluiden toimivuus sekä asunnon ja ympäristön yhteisöllisyys.

8–9

Vanhusneuvostot vaikuttajina ja yhdyssiteenä kuntien ja hyvinvointialueiden välillä

Kuntien vanhusneuvostot ovat kokeneet pystyvänsä vaikuttamaan hyvinvoinnin- ja terveyden edistämiseen. Jatkossa vastuuta on sekä kunnan että hyvinvointialueen vanhusneuvostolla. Vanhusneuvostojen välinen yhteistyö tulee olemaan tärkeää.

10–11

Asiakasosallisuus syntyy dialogissa

Asiakasosallisuuden toteutuminen edellyttää osallisuuden johtamista ja käytännön toimia sote-organisaatioiden eri tasoilla. Viimekädessä kyse on asiakkaan ja ammattilaisten välisestä kohtaamisesta.



26–27

Viittomakielisten iäkkäiden näkymätön yksinäisyys

Kuurojen Liiton tekemän selvityksen mukaan viittomakielisistä iäkkäistä 36 prosenttia kärsii yksinäisyydestä. Kokeimuksia ei kuitenkaan ole aikaisemmin sanoitettu ja ne ovat jääneet lähes näkymättömiin.

Omaishoito ja haastavat tunteet

Omaishoitajat kokevat usein jäävänsä ilman sosiaalista tukea. Vertaisryhmätoimintaa ja muita tuen muotoja kehittämällä voidaan tukea omaishoitajien jaksamista



32–33

Vanhustyö-lehti 4/2022 ilmestyy 21.9.2022 – Yhdessä luontoon – joka iän oikeus

- 4** Pääkirjoitus: Kuin vanha puu
5 Toriparlamentti: Elämänmuutos kuusikymppisenä
6 **Itsemääräämisoikeus ja osallisuus**
6 Ikäihmisten osallisuudesta
8 Vanhusneuvostot vaikuttajina ja yhdysiteenä kuntien ja hyvinvointialueiden välillä
10 Asiakasosallisuus syntyy dialogissa
12 Osallisuus ikääntyneiden asumispalveluissa
14 Huoli ikääntyneiden osallisuudesta ja itsemääräämisoikeudesta
16 "Se on aina elämys kun pääsee kauppaan"
18 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** Aktiivinen ja terve ikääntyminen Pohjoismaissa
22 Muistisairauksien varhaisen tunnistamisen haasteita

OSALLISUUS

- 24** "On tullut ystäviä ja tuttavuuksia laaja piiri"
 – CP-liitto yhteisöllisyyttä tukemassa
26 Viittomakielisten iäkkäiden näkymätön yksinäisyys

ASUMINEN JA ELINympäristöt

- 28** Kyläkäynnillä pohdittiin asumista ikääntyneenä

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 30** Digipalveluiden käytöllä ei ole ikärajaa
32 Omaishoito ja haastavat tunteet – työkaluja huolen puheeksi ottamiseen ja omaishoitajien tukemiseen
34 Osallisuutta asukkaille palvelutalossa
35 Urheilutapahtumat tarvitsevat vapaaehtoisia eläkeläisiä
36 Vapaaehtoistoiminnan avulla voi vaikuttaa iäkkäiden hyvinvointiin
39 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
40 Ajan virrassa
41 Ledare: Som ett gammalt träd
42 Om äldres delaktighet



Vanhustyön keskusliitto
 CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Annikki Korhonen
 Kari Mäkelä
 Anni Lausvaara
 Merja Lankinen

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

vtkl.fi/tilaa-lehti
 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
 Irtonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
 www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

Kansikuva: Shutterstock

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.



Kuin vanha puu

Mikä kasvi haluaisit olla ja mistä syystä? Mitä vastaisit aikakauslehden leikkimieliseen testiin?

NUORENA olisin varmaan halunnut olla kukka, kauris, tuoksuva, väreillään ihmisiä ilahduttava kukka. Keski-ikäisenä luultavasti pienikukkainen, runsaslehtinen, ehkä vähän piikikäskin pensas. Nyt vanhana haluaisin olla puu, ikivanha puu.

MIKSI HALUAISIN OLLA vanha puu? Kaikkien mielestä vanhoissa puissa on 'sitä jotain'. Ne ovat arvokkaita, herättävät aina positiivisia tunteita. Luin joistain, että vanhoja ihmisiä pitäisi kohdella kuin vanhoja puita luonnonsuojelualueella. Tämä mielipide osui ja upposi.

KUN OLIN NUORI PUUNTAIMI, kasvupaikkani valittiin huolellisesti. Minua hoidettiin hyvin, kasteltiin, ravittiin ja rakastettiin. Kasvamistani ihasteltiin, runkoani siveltiin ja minulle kuiskailtiin, miten uljas puu minusta kasvaa. Kasvuani odotettiin ja seurattiin.

JUURENI HAAROITTUIVAT LAAJALLE ja levittäytyivät syvälle maan alle. Juuristojeni muhokuroissa on varastoituneena elämänhistoriani, koko puuni kasvuhistoria. Juuristoni avulla olen kasvanut sitkeäksi. Sieltä olen imenyt voimani kasvaa ainutlaatuisiksi puuksi.

MINUSTA TULI KELPO PUU. Vahva runkoni on pysynyt pystyssä vuosikymmeniä. Se on palvelut minua hyvin. Iän myötä se ei ole enää ihan suora, osa on kääntynyt vinoiksi. Iästäni kertovat myös rungossani näkyvät halkeamat, rosot ja vauriot. Näistä huolimatta minua arvostetaan. Olen edelleen kunnioitettu, vanha puu.

MITÄ VANHA PUU VOI ANTAA? Vanhalla puulla on osaamisen pitkä muisti. Se antaa tarvitseville lohtua, toivoa, lepoa, virkistystä. Ihmiset painavat kasvonsa karheaa runkoani vasten, kun tarvitsevat lohdutusta. Kietovat käsivartensa runkoni ympärille, kun tarvitsevat toivoa. Kun ovat väsyneitä, he nojaavat lämpimään runkooni. Kun tarvitsevat lepoa, oksistoni humina rauhoittaa heidän mielensä.

ERÄÄNÄ PÄIVÄNÄ vanha puu kaatuu. Uudet puuntaimet valtaavat kasvupaikan. Elämän kiertokulku jatkuu.

VANHAT IHMISET ovat kuin vanhoja puita, eikö niin? ♥

Annikki Korhonen

Vanhustyö-lehden ikäihmisten toimituskunta

Toim. huom. Vanhustyö-lehti 3/2022 on toimitettu yhdessä ikäihmisten kanssa.

Elämänmuutos kuusikymppisenä

Teksti: Merja Lankinen



Juuri eläkkeelle jäänyt Liisa Tiainen

LIISA TIAINEN (65) jäi eläkkeelle keväällä 2022 Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnasta. Hänellä on takanaan pitkä työura asiantuntija- ja johtotehtävissä pääosin it-alalla. Tiedustelin Liisan tuntemuksia eläkkeelle jäännin jälkeen.

On mennyt vasta niin vähän aikaa, joten en ole vielä ennättänyt kaipaamaan takaisin töihin. Vaikka kyllä ajatukset välillä sinne menee ja mietin mitähän kollegat mahtavat puuhata.

Minun piti jäädä jo aiemmin eläkkeelle, silloin kun eläkeikä täytyi, mutta sitten tuli korona, etätyö sekä niihin liittyvät haasteet. Työkseni mietin iäkkäiden ihmisten digitaitojen kehittämistä ja edistämistä, joten siihen peilaten koronapandemian aika toi paljon mielenkiintoisia ja merkityksellisiä tehtäviä.

Toisaalta omalta osalta pitkä etätyöjakso ikään kuin valmisti ja toimi pehmeänä laskuna eläkkeelle jääntiin. Silloin tottui kotona olemiseen ja vähän irtautui työyhteisöstä, kun ei juuri nähnyt työkaivereita kasvokkain. Etätyön lisääminen iäkkäämpänä voisikin toimia työnantajan näkökulmasta hyvin eläkkeellesiirtymisen helpottajana.

Eläkkeelle jäämiseen valmistautumisessa on apuna myös ollut se, että olen työskennellyt vanhusasioiden parissa ja saanut niistä hyvän kuvan. Olen pystynyt varautumaan omaan vanhenemiseen ja sen tuomiin muutoksiin.

En kokonaan sulje pois mahdollisuutta, jos joku tarjoaisi projektuluontoista tai lyhytkestoista työtä, mutta ajatuksissani siintää ajatus viettää talvi jossain lämpöisessä maassa.

Ihmeellistä tässä on, että lopun ikää saa eläkettä eikä sen eteen tarvitse enää tehdä töitä.

En osaa vielä samaistua sanaan eläkeläinen, mutta ehkä sekin aika tulee. Minulla on myös paineita, että pitäisi koko ajan tehdä jotain ja saada jotain aikaiseksi. Kaikki kun kyselevät mitä kuuluu ja mitä olet tehnyt, niin tuntuu, että pitäisi olla jotain kerrottavaa. Vapaaehtoistyötä olen myös harkinnut, sillä haluaisin jotenkin olla hyödyksi.

Lopuksi sanoisin, että olisi kiva, jos joku tuttu jäisi samaan aikaan eläkkeelle ja voisi hänen kanssaan jakaa kokemuksia, matkustella ja harrastaa. Eläkkeellä kun on aikaa.



Takaisin työelämään palannut Ulla Fabricius

ULLA FABRICIUS (58) ennätti olemaan pois työelämästä reilu vuoden. Hän päätti kuitenkin palata työelämään nautittuaan riittävästi vapaa-ajasta kotona. Hän lähetti yhden hakemuksen ja heti tärppäsi. Ulla kertoo mietteitään töihin palaamisesta.

Hain ja sain työpaikan Patentti- ja rekisterihallituksesta. Työ on hyvin samantyyppistä assistenttityötä kuin mitä tein ennenkin. Työni liittyy tilintarkastusvalvontaan.

Tuntui hienolta palata takaisin työelämään. Olin ollut kotona reilun vuoden ja aloin vähän jo pitkästyä. Kaipasin jotain merkityksellistä ja mielekästä tekemistä. Kun on mielekästä tekemistä, niin aikakin menee nopeasti.

Ikä ei tullut mitenkään esille haastatteluvaiheessa. Sanoisin, että hakuprosessissa ikä ei ollut este, mutta ei se ollut meriittikään. Merkittävin rooli oli tehtävään vaadittavalla työkokemuksella.

Työyhteisössämme on monen ikäisiä henkilöitä, mikä on rikastuttavaa.

Tällä hetkellä teen lähes kokoaikaisesti etätyötä. Työn luonne ei vaadi läsnäoloa, vaan asiat hoituvat sähköisillä välineillä ja palvelureilla.

Työ ollut todella mukavaa ja toivottavasti tämä on eläkevirkani.



Ikäihmisten osallisuudesta

Osallistumismahdollisuudet vaikuttavat merkittävästi ikäihmisten hyvinvointiin. Arjen osallistumiseen kuuluvat yhdessä tekeminen ja erilaiset harrastukset, palveluiden toimivuus sekä asunnon ja ympäristön yhteisöllisyys.

Teksti: **Tuulikki Petäjäniemi** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**

Perhe ja sukulaiset ovat senioreille tärkeitä. Isovanhemmat viettävät aikaa lapsenlastensa kanssa ja vievät heitä eri kulttuuritilaisuuksiin. He hakevat lapsia päiväkodista, kuljettavat harrastuksiin ja hoitavat heitä vanhempien matkojen aikana ja lapsen sairastuessa.

Moni omaishoitaja on itsekin ikäihminen. Omaishoitajat tarjoavat läheisilleen inhimillistä hoivaa omassa kodissa ja säästävät kunnille merkittäviä summia.

Vapaaehtoistoiminta on vaihtoehto sekä eläkeläisille että apua tarvitseville. Me 65-vuotta täyttäneet olemme nuorten ohella kaikkein aktiivisin vapaaehtoistoimijoiden ryhmä. Vapaaehtoiset tarjoavat yksittäiselle vanhukselle ystävyyttä, ulkoilua ja mahdollisuuksia osallistua luku- tai muistelupiiriin, laulutuokioihin ja muihin tapahtumiin.

Eläkeläiset ovat aktiivisia eri järjestöissä ja pyörittävät vapaaehtoisvoimin omia yhdistyksiään. Ne tarjoavat kerhojen, yhteisen

liikunnan, kuukausitapaamisten, kulttuuriretkien ja matkojen muodossa ikäihmisille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen, uusien tietojen saamiseen ja virkistymiseen.

Palvelut tukevat osallistumista

Hyvä toimintakyky helpottaa erilaista osallistumista, mutta myös toimintarajoitteille on varmistettava heille sopivia osallistumisen muotoja.

Kuntien tarjoamat liikunta- ja kulttuuripalvelut, kansalaisopistojen monipuoliset kurssit ja kehittyvä olohuonetoiminta tukevat oivallisesti ikäihmisten omatoimisuutta. Erilaisissa ryhmissä saa uusia tuttavuuksia ja keskustelukumppaneita.

Palvelujen sijainti kauempana kuin kävelyetäisyydellä edellyttää toimivaa julkista liikennettä, kutsuliikenteen järjestämistä tai taksiseteleitä. Osallistuminen ei saa jäädä kiinni liikenteen toimimattomuudesta.

Asuminen ja ympäristö esteettömiksi ja yhteisöllisiksi

Oman kodin ja lähiympäristön esteettömyys ja turvallisuus ovat ikäihmisten elämän perusasioita. Hyvien ulkoilumahdollisuuksien ohella palveluiden sijainnilla on suuri merkitys.

Ryhmä ikäihmisiä on nimennyt hyvän asumisen kriteereiksi viisi K:ta. Ne ovat kauppa, kuntosali, kirjasto, kapakka ja kirkko. Tärkeitä ovat myös apteekki ja terveysasema.

Yhteisöllinen asuminen ja siihen liittyvä eri ikäpolvien välinen yhteistyö on noussut kehittämiskohteeksi muun muassa Tuusulassa. Senioritalot halutaan sijoittaa palvelujen lähelle ja niihin suunnitellaan yhteisiä tiloja ja toimintaa.

Osallistuminen yhteiseen päätöksentekoon

Eduskunta- ja kuntavaalit sekä hyvinvointialueiden vaalit tarjoavat ikäihmisille mah-

dollisuuden vaikuttaa yhteiskunnan toimivuuteen ja julkisiin palveluihin.

Monista kunnanvaltuustoista ja lautakunnista löytyy eläkeiän saavuttaneita päättäjiä. Myös kansalais- tai kuntalaisaloitteissa ikäihmiset näkyvät allekirjoittajina ja aiheina. Eläkeläisjärjestöt tekevät osaltaan edunvalvontaa ikäihmisten eduksi.

Omissa kotikunnissamme me vaikuttamme vanhusneuvostoissa. Osallistuvan budjetoinnin kautta asukkaat saavat päättää pienehköistä kehittämishankkeista. Myös asuinalueiden kehittämisverkostoissa on mahdollisuus vaikuttaa. Itse olen mukana Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän toiminnassa asukaskehittäjänä.

Ikäsyrrjintää kyselyissä ja mielipidemittauksissa

Monet meistä ikäihmisistä vaikuttavat myös paikallislehtien kolumnisteina tai yleisönosastokirjoittajina. Mediassa ovat esillä eritoten vanhuspalveluiden ongelmat ja taloutta koskevat kysymykset. Talouden kokonaisuudessa meidät nähdään valitettavan usein vain kulueränä.



Tuulikki Petäjäniemi

Tiedotusvälineet teettävät uutistoimintansa tueksi erilaisia mielipidemittauksia. Niiden sanotaan kertovan kattavasti väestön näkemyksistä.

Karu totuus on, että kyselyt kohdistetaan useimmiten alle 79-vuotiaisiin, joskus alle 75-vuotiaisiin. Pohjanoteeraus oli huhtikuussa Naton kannatuskysely, johon mielipiteensä saivat sanoa alle 65-vuotiaat. Meitä yli 65-vuotiaita on Suomessa reippaasti yli miljoona.

Digiosallisuuden rinnalle tarvitaan vaihtoehtoja

Erilaiset tiedot ja palvelut löytyvät yhä useammin netistä - liian usein vain sieltä. Jos varaa laitteiden hankkimiseen tai kykyä tai halua digitaalisten oppimiseen ei ole, pääsy muun muassa verkkopankkiin tai Omakanta-palvelun terveystietoihin saattaa estyä.

Digiteknologian sujuvaan käyttöön tarvitaan tietoliikenneyhteys, tietokone, tabletti tai älypuhelin sekä riittävä osaaminen laitteen käyttämiseen. Palvelun on oltava luotettavaa, tietoturvallista ja käyttäjäystävällistä sekä sisällön ymmärrettävää. Eteen tulevien ongelmien ratkaisemiseen pitäisi saada helposti apua.

Tosiasia on, että etenkin vanhimmissa ikäryhmissä on ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta digipalveluiden käyttämiseen. Uusi teknologia ei voikaan olla ainoa vaihtoehto palveluiden tarjoamisessa ja viestinnässä. Ihmisillä pitää aina olla mahdollisuus tiedonsaantiin, henkilökohtaiseen neuvontaan ja palveluihin kasvotusten tai puhelimitse. Näin varmistetaan ikäihmisten osallisuutta. ❤️

Hilka -toiminnantäyteistä arkea tukemassa

Hilka™-toiminnanohjausjärjestelmällä
vapautat enemmän aikaa asiakastyöhön

- Toiminnanohjaus
- Asiakas- ja henkilöstötietojen hallinta
- Asiakastöiden hallinta
- Hoitosuunnitelmat
- Raportointi

www.fastroi.com | sales@fastroi.com

fastroi

Vanhusneuvostot vaikuttajina ja yhdyssiteenä kuntien ja hyvinvointialueiden välillä

Jos kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostot saavat rakennettua omia ja yhteisiä tehtäviään hyvin tukevia yhteistyörakenteita ja -tapoja, ne pystyvät vaikuttamaan paremmin ikääntyneen väestön hyvinvointiin ja palveluihin.

Teksti: **Anna Haverinen** – Kuva: **Shutterstock**

Käynnissä on yhden Suomen suurimman sosiaali- ja terveystalouden uudistuksen toimeenpano, kun sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen palvelut siirtyvät hyvinvointialueiden järjestämisvastuulle 1.1.2023 alkaen. Uudistuksella tavoitellaan mm. hyvinvointi- ja terveyserojen kaven-

tumista, yhdenvertaisia, laadukkaita ja yhä paremmin saatavia palveluita sekä kustannusten kasvun hillintää.

Tavoitteet saavat lähes poikkeuksetta laajaa kannatusta, mutta huolenaiheitakin riittää. Rahoituksen riittävyyden lisäksi keskustelussa on ollut huolta myös siitä, kuuleeko

suurempi toimija jatkossa riittävästi alueen asukkaiden ja palvelujen käyttäjien kokemuksia palvelujen kehittämiseksi.

Kuntalain velvoittamana kunnan on yksin tai yhdessä muiden kuntien kanssa pitänyt asettaa vanhusneuvosto. Hyvinvointialuelain mukaisesti myös hyvinvointialue



eiden tulee asettaa vanhusneuvosto. Kunnan vanhusneuvostot ovat vaikuttaneet liikuntamahdollisuuksien edistämiseen, kaavoituksen ja asumisen suunnitteluun sekä ikääntyneiden sosiaalipalvelujen riittävyyteen ja laatuun. Jatkossa hyvinvointialueiden vanhusneuvoston asialistoilla ovat sosiaali- ja terveydenhuoltoon ja pelastustoimeen liittyvä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä palvelut.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on yhteinen tehtävä

Ihmisoikeuskeskus teki vuonna 2021 vanhusneuvostolle kyselyn, jossa tiedusteltiin mm. vanhusneuvostojen vaikutusmahdollisuuksia kunnissa. Vastausten perusteella vanhusneuvostot kokivat pystyvänsä vaikuttamaan kuntalaisten mm. liikunnan tukemiseen sekä hyvinvoinnin- ja terveyden ja harrastus- ja kulttuuritoiminnan edistämiseen. Toisaalta riittämättömästi koettiin vaikutusmahdollisuudet sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen sekä sosiaalipalvelujen laadun ja riittävyyden arviointiin.

Positiivista kyselyssä on se, että kyselyyn vastanneet vanhusneuvostot kokivat pystyvänsä vaikuttamaan hyvinvoinnin- ja terveyden edistämiseen. Kyseinen tehtävä luo tärkeän yhdyspinnan kuntien ja hyvinvointialueiden välille. Tehtävän laajuuden vuoksi on varmastikin perusteltua, että vastuuta on molemmilla toimijoilla. Vanhusneuvostojen välinen yhteistyö tuleekin olemaan tärkeää.

Vaikuttaminen rakentuu yhteistyölle

Hyvinvointialueiden vanhusneuvostoon valitaan jokaisesta alueen kuntien vanhusneuvostosta vähintään yksi jäsen. Hyvinvointialueen vanhusneuvosto pyrkii edistämään asioita, jotka hyödyntävät mahdollisimman laajasti koko alueen ikääntynyttä väestöä. Toisaalta on tärkeää kuulla viestit kuntien vanhusneuvostojen jäseniltä herkillä korvalla, sillä kunnissa asuvat ikäihmiset ovat merkittäviä hyvinvointialueen palvelujen käyttäjiä. Vanhusneuvostot puolin ja toisin kannattaa pitää hyvin informoituina ja tarjota niille monipuolisia osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia.

Yksi selkeä osallistumisen ja vaikuttamisen paikka kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostoilla on vanhuspalvelulain mukaisen suunnitelman tekeminen. Se on ollut kuntien lakisääteinen tehtävä ja nyt

suunnitelman tekemistä esitetään myös hyvinvointialueille.

Hyvinvointialueen vanhusneuvoston on tärkeää päästä vaikuttamaan alueen suunnitelmassa esim. tavoitteiden asettamiseen oman alueensa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä ikääntyneelle väestölle tarjottavien palvelujen määrän ja laadun kehittämiseksi. Jotta suunnitelmat palvelisivat mahdollisimman hyvin alueen kunnissa asuvien ikäihmisten tarpeita, vanhusneuvostojen on hyvä tunnistaa ja työstää yhteisiä asioita, joita suunnitelmiin on tärkeä saada.

Monet vanhusneuvostot ovat olleet aktiivisia ikääntyneiden asumiseen liittyvissä kysymyksissä, sillä asuminen esteettömässä ja tarvetta vastaavassa asunnossa sekä turvalisessa asuinympäristössä antaa tuen hyväle ikääntymiselle. Kuntien vanhusneuvostoilla on jatkossakin tärkeää olla mukana ikääntyneen väestön asumistarpeiden en-

nakoinnissa ja siihen liittyen mm. maankäytön, kaavoituksen sekä asumisen suunnittelussa. Myös hyvinvointialueen vanhusneuvostolla on osansa ikääntyneiden asumisessa, sillä hyvinvointialueen vastuulla on eritasoisen palveluasumisen järjestäminen. Tästäkin löytyy siten yhteinen vaikuttamisen kohde kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostolle.

Vanhusneuvostojen toiminnan vaikutavuus koostuu useista tekijöistä, joista on jo kokemusta kuntien vanhusneuvostojen kautta. Näitä kokemuksia kannattaa hyödyntää jatkossakin. Mikäli kuntien ja hyvinvointialueiden vanhusneuvostot saavat rakennettua omia ja yhteisiä tehtäviään hyvin tukevia yhteistyörakenteita ja -tapoja, ne myös pystyvät vaikuttamaan paremmin ikääntyneen väestön hyvinvointiin ja palveluihin.

Köyden vetäminen samaan suuntaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi, kun yleensä tuottaa paremman tuloksen, kun vetäminen eri suuntiin. ❤️

Vaikutusvalta on kiinni aktiivisuudesta

Olen kokenut, että ikäihmisten neuvostoa kuunneltiin ja että sen tekemät ehdotukset ja kannanotot otettiin huomioon mahdollisuuksien mukaan. Esimerkkinä toteutuneesta aloitteesta on yhden kävelyreitillä sijaitsevan jyrkän ja jopa vaarallisen mäen loiventaminen ja kaiteiden asentaminen.

Kutsuimme kuukausittaisiin kokouksiimme asiantuntijoita kertomaan, miten eri hallintokunnat ottavat päätöksenteossaan huomioon ikäihmisten tarpeet. Annoimme lausuntoja kuntastrategiasta ja osallistuimme vanhustenhuollon suunnitelman laatimiseen. Teimme esityksiä kunnan talousarvioehdotuksiin ja -suunnitelmiin sekä suoria aloitteita. Vierailimme niin kunnan kuin yksityisten palveluntuottajien ylläpitämässä vanhusten hoitoyksiköissä omalla yhteistoiminta-alueellamme. Järjestimme yhteisiä kokouksia naapurikuntien vanhusneuvostojen kanssa sekä osallistuimme alan koulutuksiin. Joka vuosi lokakuussa järjestimme Vanhustenviikon ohjelman ja juhlan.

Vanhusneuvosto on ehdottoman välttämätön. Paljon on kiinni sen omasta aktiivisuudesta ja aloitteellisuudesta, miten se saa tuloksia aikaan ja äänensä kuuluviin. Mikäli neuvosto toimii aktiivisesti, seuraa tiiviisti päätöksenteon valmistelua, ottaa kantaa ja tekee esityksiä, kyllä päättäjät kuuntelevat. Siksi on tärkeää, että neuvostoon valitaan henkilöitä, jotka todella ovat kiinnostuneita ja jaksavat vaikuttaa olosuhteiden parantamiseen.

Hilkka Ahosniemi

Hilkka Ahosniemi (73) on toiminut Mustijoen perusturvan Ikäihmisten neuvoston puheenjohtajana ajalla 1.1.2013 – 31.5.2017 sekä Mäntsälän kunnan palveluksessa useissa tehtävissä mm. perusturvapalvelukeskuksen päällikkönä ja perusturvan kehittämisspäällikkönä.



Asiakasosallisuus syntyy dialogissa

Asiakasosallisuus on ajankohtainen aihe. Sen toteutuminen edellyttää osallisuuden johtamista ja käytännön toimia sote-organisaatioiden eri tasoilla. Viimekädessä kyse on asiakkaan ja ammattilaisten välisestä kohtaamisesta.

Teksti: **Anna-Leena Kurki, Elina Weiste ja Tarja Viitikko** – Kuva: **Elina Manninen**

Yksi sote-uudistuksen keskeisistä tavoitteista on yhdenvertaisten ja laadukkaiden palveluiden tuottaminen hyvinvointialueiden asukkaille. Asiakasosallisuudella voidaan parantaa palveluiden laatua. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -kehittämisohjelmassa onkin painotettu osallisuutta asiakasprosessien kehittä-

misessä ja rakennettu osallisuusohjelmia. Tämä työ on edelleen ajankohtaista nyt kun hyvinvointialueet aloittelevat toimintansa.

Asiakasosallisuus ikäihmisten palveluissa

Asiakaslähtöisyys on pitkään ollut yksi keskeinen periaate ikäihmisten palveluissa ja

ohjannut työntekijöiden työtä. Asiakasosallisuus tuo kuitenkin mukanaan näkökulman muutoksen: asiakasosallisuudessa keskeistä on asiakkaan kokemus, kun taas asiakaslähtöisyydessä näkökulma on palvelunantajan. Asiakasosallisuus onkin sekä päämäärä itsessään että keino tuottaa ja saada laadukkaita ja yhdenvertaisia palveluita.

Usein keskusteluissa ideaalina näyttäytyy aktiivinen asiakas, joka hoitaa palveluitaan itseohjautuvasti. Asiakasosallisuudessa on kuitenkin kyse pikemminkin siitä, että ammatillaiset kohtaavat asiakkaan tarpeen ja hän saa sen mukaista palvelua. Keskeistä on myös, että asiakas on ammattilaisen kanssa tasavertainen toimija niin omassa palvelus- saan kuin palveluiden kehittämisessä.

Ammattilainen kannattelee ikäihmisen osallisuutta

Tutkimme sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden ja ammattilaisten näkemyksiä asiakasosallisuudesta yhteisissä työpa- jakeskusteluissa. Puhuessaan asiakasosalli- suudesta, ammatillaiset nostivat esille kuul- luksi tulemisen keskeisyyden. Kehittämi- seen osallistuvat asiakkaat taasen korosti- vat aitoja mahdollisuuksia päästä vaikutta- maan palveluihin. Vaikuttamisessa keskeistä on osallistuminen päätöksentekoon.

Asiakkaiden odotukset osallistumisesta omaa hoitoa koskevaan päätöksentekoon vaihtelevat tilanteisesti. Asiakkaan voimava- rat, tietämys ja myös luottamus ammattilai- sen päätöksentekokykyyn määrittävät osal- listumishalukkuutta. Suuri osa asiakkaista tekee itse valtaosan omaa hoitoaan koske- vista päätöksistä.

Osalla ikäihmisistä ei ole kuitenkaan val- miutta toimia digitaalisissa palveluissa tai hahmottaa laajaa palveluiden kenttää. Asia- kas voikin tilanteesta riippuen itse haluta jättää päätöksentekovastuun ammattilaisille.

Toisinaan päätöksentekovastuu voi siir-

tyä myös omaiselle. Tällöin voi hämärtyä käsitys siitä, kuka ”asiakas” varsinaisesti on. Vaikka myös omaisten osallisuuden huomi- oiminen on tärkeää, tulisi asiakkaan pysyä oman hoitonsa keskiössä. Tällöin asiakkaan oma näkemys huomioidaan, vaikka se eroai- si omaisen toiveesta tai siitä, minkä ammat- tilaiset näkevät asiakkaan parhaaksi.

Ammattilaisen on kuitenkin usein tar- peen kannatella asiakkaan osallistumista päätöksentekoon, erityisesti silloin kun ti- lanne on asiakkaalle uusi tai asiakas kärsii esimerkiksi muistiongelmista. Ammattilai- nen voi esimerkiksi hoitoneuvottelussa tar- jota vaihtoehtoisia tapoja, kuinka edetä asi- akkaan tilanteessa. Ideana on, että ammat- tilainen ei sanoita sitä, mikä asiakkaalle on parhaaksi, vaan antaa tietoa ja mahdollisuu- den tehdä valinta. Sama toimii esimerkiksi hoivakodin arjisessa pukeutumistilanteessa.

Ihanteellisimmillaan asiakkaan osalli- suus päätöksentekoon määrittyy yhteises- ti. Tässä asiakkaan ja ammattilaisen väli- nen dialogi onkin ensiarvoisen tärkeää. Sen avulla hahmotetaan yhdessä asiakkaan tar- vitsema tuki ja varmistetaan osallisuuden toteutuminen.

Asiakasosallisuus on kaikkien asia

Asiakasosallisuutta vahvistamalla päästään parempiin hoitotuloksiin ja myös järjestel- män kuormitus vähenee, kun palvelu vastaa tarvetta. Toisaalta asiakasosallisuus muuttaa myös asiakkaiden ja ammattilaisen suhdet- ta, kun kokemustieto tulee keskeisinä am- mattilaistiedon rinnalle. Asiakasosallisuus-



Asiakasosallisuus

Asiakasosallisuus tarkoittaa ti- laa, jossa asiakas osallistuu ja kokee vaikuttavansa palvelujen kehittämi- seen, suunnitteluun, tuottamiseen ja arviointiin sekä niistä päättämi- seen vuorovaikutteisesti asiantunti- joiden ja ammattihenkilöiden kans- sa (sotesanastot.thl.fi).

Työterveyslaitoksen Asiakasosal- lisuus sotesa- oppaasta löydät tu- kea ja vinkkejä asiakasosallisuus- den edistämiseen ja johtamiseen <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/asiakasosallisuus-sotesa>

Opas on tehty Euroopan sosi- aalirahaston rahoittamassa Sote- ammattilaiset asiakasosallisuuden osaajiksi (2018–2022) -hankkeessa.

den toteutuminen edellyttääkin strategisten linjausten lisäksi käytännön toimia organi- saation eri tasoilla.

Hyvällä johtamisella mahdollistetaan työntekijöiden ja asiakkaiden yhteistä osal- lisuutta, ja luodaan edellytykset työn kehit- tämiselle. Kun ammatillaiset voivat vaikut- taan omaan työhönsä he voivat työssään pa- remmin. Ammattilaisen työ on myös mie- lekkäämpää, kun asiakkaan tilanteeseen löy- tyy asiakasta palvelevia ratkaisuja. Hyvin- voiva työntekijä pystyy kohtaamaan ja kuu- lemaan asiakasta! ♥

Kokonaisvaltaiset palvelut samalta luukulta

Iso apu -palvelukeskuksen Ensineuvo on Etelä-Karjalan so- siaali- ja terveyspiirin (Eksote) ikäihmisille ja heidän omaisil- leen suunnattu matalan kynnyksen palvelu, joka toimii ilman ajanvarausta. Ensineuvoon voi soittaa, asioida sähköisesti chat-kanavalla tai tulla paikan päälle.

Keskustelussa yhdessä palveluohjaan kanssa kartoitetaan asiakkaan tarve ja hahmotetaan tarvetta vastaavat ratkaisut. Asiakkaan kokonaistilanne huomioidaan mahdollisimman hyvin jo ensikontaktissa, sen sijaan, että asiakkaan ongelmia ratkottaisiin yksi kerrallaan.

Eksotessa on haluttu vahvistaa asiakkaiden ja ammatti- laisten dialogia kutsumalla kokemusasiantuntijoita mukaan

kehittämään Ensineuvon toimintaa. Työntekijöiden ja koke- musasiantuntijoiden yhteisissä työpajoissa tarkasteltiin pal- velua ja palvelupolkua asiakkaan näkökulmasta.

Kehittämistyön tuloksena syntyi myös käytännön paran- nuksia Ensineuvon palveluun. Nyt asiakas saa jo ensikäynnin yhteydessä tiedon siitä, miten hänen asiansa etenee ja koska häneen ollaan yhteydessä. Asiakas on siis osallinen omassa palveluprosessissaan heti alusta alkaen.

Kehittämistyö on tehty osana Työterveyslaitoksen koordi- noimaa ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittamaa Sote-am- mattilaiset asiakasosallisuuden osaajiksi (ASKO) (2019–2022) -hanketta.



Osallisuus ikääntyneiden asumispalveluissa

Tärkeä laadun elementti vanhushpalveluissa on asiakkaiden osallisuuden toteutuminen. Vahvistamalla vanhushpalveluiden henkilöstön osaamista asiakkaiden osallisuuden tukemisessa, on mahdollista kehittää asiakastytyväisyyttä ja henkilöstön hyvinvointia.

Teksti: Ulla Lahtela, Pasi Tauriainen ja Mervi Kaikkonen – Kuva: Tiina Pesonen

Osallisuuden kokemus on suoraan yhteydessä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Iäkkäiden osallisuus vahvistuu tarpeiden mukaisilla palveluilla ja mahdollisuudella osallistua vuorovaikutukseen ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Iäkkäiden osallisuutta edistää autonomian ja voimavarojen tukeminen.

Laatuhoiva -hankkeessa vahvistettiin iäkkäiden osallisuutta tukemalla asumispalveluiden henkilöstön osaamista yhteiskehittämisen menetelmillä. Kehittämiskohteina

olivat henkilöstön valmiudet tukea asiakkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen toiminnoissa sekä henkilöstön verkosto- ja digiosaamisen vahvistuminen asiakkaiden yhteisöllisyyden tukemisessa.

Hoitohenkilöstöllä on osaamista

Hankkeen alussa kartoitettiin osallistuvien asumispalveluyksiköiden henkilöstön vahvuuksia, osaamista ja kehittymistarpeita asiakkaiden osallisuuden tukemisessa. Yksiköissä järjestettiin erilaista toimintaa asia-

kaslähtöisesti. Juhlien, tapahtumien ja retkien suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä ja niiden muistelu koettiin mieluisaksi niin henkilöstön kuin asiakkaiden näkökulmasta.

Tärkeäksi koettiin kodinomaisen rauhallisen yhdessäolon ja tuttujen arjen askareiden tuoma turvallisuuden tunne. Yhteisöllinen toiminta edistää ja tukee ikäihmisen osallisuutta. Ikäihmisten palveluissa tämä tarkoittaa usein yhdessäolon ja keskustelumahdollisuuksien luomista. Henkilöstö ko-

ki myös kehittymisen tarpeita toiminnassaan. Tärkeäksi nähtiin kouluttautuminen ja kiinnostuksen ylläpito toimintaan, jotka tukevat asiakkaiden osallisuutta yhteisössä.

Menetelmäpankista ideoita

Hankkeessa koottiin henkilöstön asiantuntemusta tukemaan menetelmäpankki, joka sisältää toiminnallisia menetelmiä arkeen, vinkkejä fyysisen toimintakyvyn edistämiseen ja materiaalia hyvinvointia tukevaan ympäristöön. Menetelmäpankissa on myös muistisairaana kohtaamiseen, elämänhistorian kartoittamiseen ja multisensoriseen toimintaa liittyvää materiaalia. Menetelmäpankki sisältää myös linkkejä Hoitotyön tutkimussäätiön ikääntyvien hoitotyöhön liittyviin Hotus-hoitosuosituksiin ja -näyttövinkeihin.

Verkostot vireille

Osallistuvien yksiköiden asiakkaiden yhteisöllisyyttä tukevia verkostoja olivat erilaiset yhdistykset seurakunnat, kunnat, kansalaisopisto ja vapaaehtoiset. Toimintaa oli lähes viikoittain. Toiminnan suunnitelmallisuus, asiakkaiden voimavarojen ja toimintakyvyn huomioiminen toiminnassa nähtiin tärkeäksi. Korona-aikana yhteistyö verkostojen kanssa oli tauolla kaikissa yksiköissä ja tavoitteeksi asetettiin yhteistyön aloittaminen uudelleen korona-ajan jälkeen.

Kokeilukulttuurilla digiosaamista

Henkilöstö kaipasi lisää osaamista toiminnan järjestämiseen etäyhteydessä. Hankkeessa mahdollistui erilaisiin digivälineisiin tutustuminen, joiden avulla voitiin yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisätä myös poikkeavana aikana.

Oppilaitosyhteistyönä toteutettiin mm. etätoimintatuokioita asumispalveluyksiköihin. Henkilöstölle esiteltiin uudenlaisia ratkaisuja, mm. virtuaalitodellisuudesta. Palvelutalon asukkaiden kanssa testattiin Paro-robotihyljettä, virtuaalista luontopeliä sekä erilaisen sisällön katsomista isolla näytöllä. Henkilöstön tarpeiden pohjalta rakennettiin vuoden kestävä digikoulu, jossa saatiin valmiuksia erilaisten digitaalisten sovelusten ja laitteiden käyttöön.

Hyvinvointia asiakkaille ja henkilöstölle

Jokainen haluaa tulla kuulluksi, nähdyksi ja olla osa yhteisöä siinä ympäristössä, jossa asuu. Arvostava, voimavaralähtöinen

ja rinnalla kulkeva kohtaaminen vähentää iäkkään kokemaa yksinäisyyttä ja voimistaa osallisuuden tunnetta. Yhteisöllisten menetelmien osaaminen tukee myös henkilöstön hyvinvointia

Henkilöstön osaamisella ja työhyvinvoinnilla on suuri merkitys asukkaiden osallisuuden tunteen toteutumisessa. Uudet toimintatavat, esimerkiksi kinestetikan hyödyntäminen, lisäävät asiakkaiden osallisuutta ja toimijuutta arjessa sekä lisäävät työn mielekkyyttä ja vähentävät työkuormitusta.

Työn mielekkyyttä ja asukkaiden osallisuutta lisäävät myös erilaiset toiminnot

arjessa. Normaalit arjen askareet yhdessä tehtyinä ovat osa osallisuuden kokemuksesta.

Hoitajille tarkoitettu menetelmäpankki lisää toiminnallisuutta arkeen antamalla hoitajille lisää työkaluja aktiivisen arjen luomiseen ja osallisuuden vahvistamiseen. Verkostoitumisella ja digitaalisten apuvälineiden käytöllä voidaan osallisuutta laajentaa omien seinien ulkopuolelle ja näin kokea osallisuutta suuremmassa yhteisössä - koko yhteiskunnassa. ♥



LAATUA
HOIVATYÖHÖN

Osaamisen ja työhyvinvoinnin edistäminen

LAATUHOIVA- Osaamisen ja työhyvinvoinnin edistämällä parempaan tulokseen hoivapalveluissa – hankkeen (1.9.2020-31.8.2022) kohderyhmänä ovat ikäihmisille hoivapalveluja tuottavat yritykset ja yhdistyspohjaiset palveluntuottajat Pohjois-Pohjanmaan, Kainuun ja Meri-Lapin alueella.

Hankkeen tavoitteena on työhyvinvoinnin, työn laadun ja tuloksen parantaminen ikääntyvien palveluja tarjoavissa hoiva-alan organisaatioissa.

Osaamista, työyhteisön voimavaroja ja työntekijöiden osallisuutta vahvistamalla saavutetaan parempaa hoidon laatua ja tuloksellisuutta.

Hankkeen toteuttajia ovat Diakonia- ammattikorkeakoulu, Oulun ammattikorkeakoulu, Koulutuskuntayhtymä OSAO ja Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Hanke on ESR- rahoitteinen. Rahoituspäätöksen on tehnyt Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus.

www.laatuahoivatyohon.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Huoli ikääntyneiden osallisuudesta ja itsemääräämisoikeudesta

Vanhustyön keskusliiton teettämän tuoreen kyselytutkimuksen mukaan vanhuuteen ja vanhenemiseen suhtaudutaan pääosin myönteisesti. Mitä vanhempi vastaaja, sitä myönteisempi suhtautuminen omaan vanhuuteen on. Moni näkee kuitenkin, että iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi tai heitä jopa syrjitään.

Teksti: Merja Lankinen

Aula Research Oy toteutti Vanhustyön keskusliiton toimeksiannosta kyselytutkimuksen 16+-vuotiaiden kansalaisten parissa alkuvuodesta 2022. Selvityksen tavoitteena oli tuottaa tietoa kansalaisten asenteista koskien vanhuutta, vanhenemista, vanhustyötä sekä sukupolvisuhteita. Aineisto on siinä mielessä ainutlaatuinen, että siinä on hyvin kattavasti edustettuna eri ikäiset kansalaiset; nuorista vanhoihin ilman yläikärajaa, mikä luo erinomaisia mahdollisuuksia tarkastella eri ikäisten näkemyksiä ja asenteita.

Myönteinen suhtautuminen omaan vanhuuteen ja vanhenemiseen

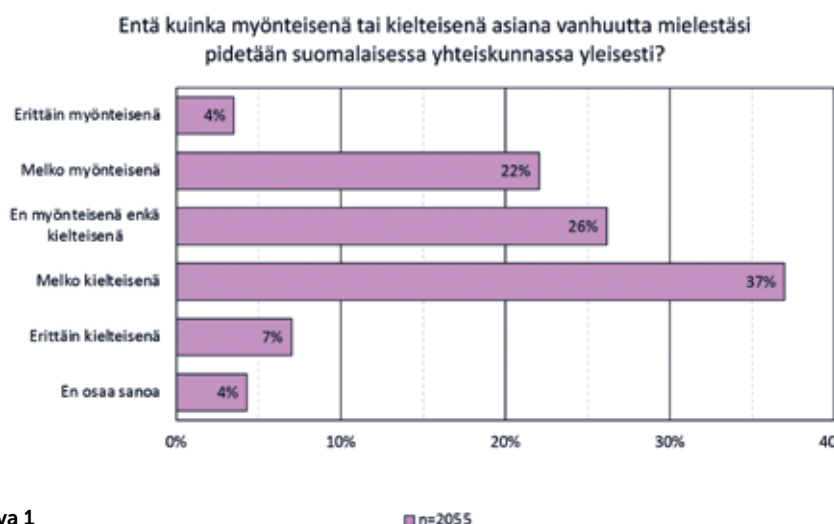
Suomalaisista 42 prosenttia suhtautuu omaan vanhuuteen ja vanhenemiseen myönteisesti ja 40 prosenttia neutraalisti (kuva 1). Mitä vanhempi vastaaja, sitä myönteisempää suhtautuminen vanhuuteen on ja sitä turvallisemmalta oma vanhuus tuntuu. Eniten oma vanheneminen huolettaa nuoria, opiskelijoita, työttömiä ja heitä, jotka kokevat elämänlaatunsa tai rahatilanteensa huonoksi.

Vaikka yksilötason suhtautuminen vanhenemiseen on myönteistä, moni kokee yhteiskunnassa suhtautumisen vanhuuteen olevan kielteisempää. Vastaajista 44 prosenttia näkee, että suomalaisessa yhteiskunnassa vanhuutta pidetään kielteisenä asiana ja vain 26 prosenttia uskoo vanhuuteen suhtauduttavan myönteisesti.

Iäkkäiden kuuleminen yhteiskunnassa

Iäkkäiden ihmisten kuuleminen ja mahdollisuus osallistua huolettaa (kuva 2). Yli puolet

Mielikuvat vanhuudesta Kaikki vastaajat



Kuva 1

Iäkkäiden kuuleminen ja osallisuus Kaikki vastaajat



Kuva 2

(56 prosenttia) vastaajista on sitä mieltä, että iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi yhteiskunnassa. Kaikkien kriittisimpiä ovat 56–75-vuotiaat. Positiivisimpia ovat yli 85-vuotiaat.

Vastaajien kommentteja:

”Ei liikaa paapomista, se vain passivoi vanhuksia. Mitä kauemmin väkisinkin tekee arjen askareet, sitä kauemmin pysyy kunnossa.”

”Olisi hienoa jos osapuolet kuuntelisivat toisiaan avoimesti ilman ennakkoluuloja.”

”Enemmän vaikuttamista siihen, ettei kaikki palvelut ole PELKÄSTÄÄN diginä.”

”Vanhuksia tulee kuunnella ja heidän toiveitaan viimeisten vuosien olosuhteista ottaa mahdollisimman hyvin huomioon.”

Omista asioista päättäminen

Puolet kyselyyn vastanneista (51 prosenttia) on sitä mieltä, että iäkäs ihminen voi päättää omista asioistaan (kuva 3). Kaikkein kriittisimpiä ovat 46–65-vuotiaat, kun yli 85-vuotiaat ovat jälleen positiivisimpia.

Vastaajien kommentteja:

”Toivon, että vanhuksia kuunneltaisiin enemmän ja heidän annettaisiin päättää omaan terveyteen liittyvistä asioista.”

”Kaikilla vanhuksilla täytyy olla itsemääräämisoikeus ja päätös omista asioista. Helposti heidän yli kävellään ja tehdään päätökset puolesta.”

”Ei niputettaisi ihmisiä iän perusteella. En halua tulevaisuudessa olla ryhmävanhus, vaan oma itse.”

Vaikka Suomi on ikääntyneille hyvä maa elää, niin myös täällä ikääntyneitä nähdään syrjittävän

Valtaosa kyselyyn vastanneista (89 prosenttia) kertoo olevansa huolissaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä. Vaikka enemmistö vastaajista pitää Suomea hyvänä maana iäkkäille ihmisille elää, (kuva 4) niin vain alle kolmannes uskoo iäkkäiden ihmisten saavan tarvitsevänsä palvelut ja melkein puolet vastaajista näkee Suomessa syrjittävän iäkkäitä ihmisiä. Ongelmia nähdään erityisesti peruspalveluissa sekä poliittisessa päätöksenteossa. Iäkkäiden yksinäisyydestä ja yhteiskunnallisesta asemasta ovat eniten huolissaan naiset sekä 46–85-vuotiaat.

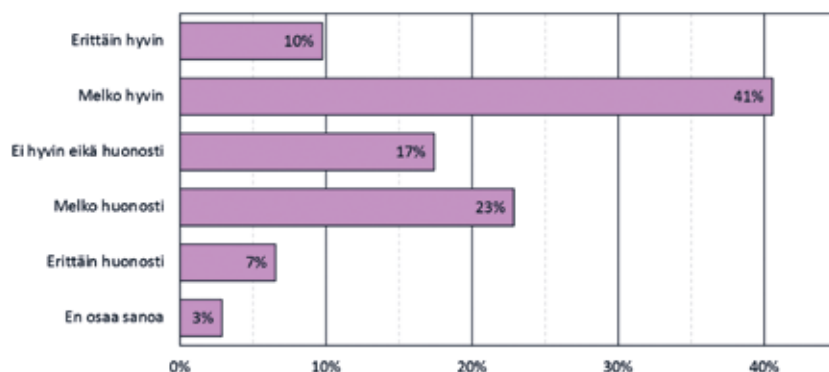
Palaute kyselystä

”Todella tärkeä aihe. Tulevaisuudessa vanhuksia on yhä enemmän ja yhä enemmän tarvitaan vanhuspuolelle työntekijöitä.

Kiitos, kun huolehditte maamme vanhuksista!” ♥

Iäkkäiden kuuleminen ja osallisuus Kaikki vastaajat

Voiko iäkäs ihminen mielestäsi päättää omista asioistaan Suomessa?

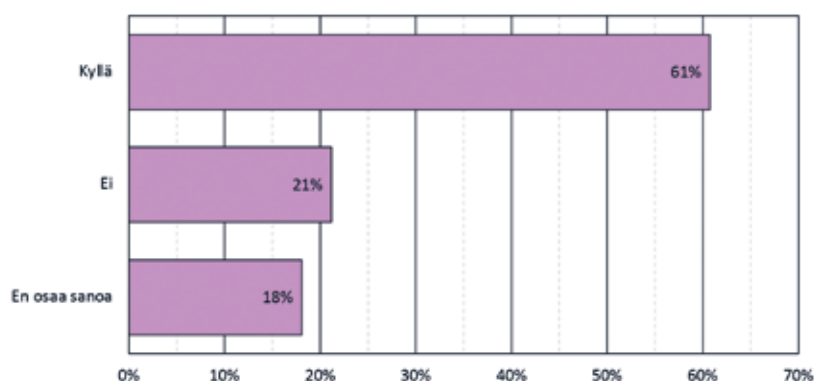


Kuva 3

n=2055

Suomi iäkkäille Kaikki vastaajat

Onko Suomi iäkkäille ihmisille mielestäsi hyvä maa elää?



Kuva 4

n=2055



Lisätietoja tutkimuksesta

Anni Lausvaara, toiminnanjohtaja, Vanhustyön keskusliitto
anni.lausvaara@vtkl.fi



Tutkimuksen taustatiedot

Aula Research Oy toteutti kyselytutkimuksen 16+-vuotiaiden mannersuomalaisien parissa (N=2055). Kyselyn toimeksiantaja oli Vanhustyön keskusliitto. Aineisto kerättiin 26.1.-2.3.2022 sähköisellä kyselyllä ja puhelinhaastatteluin. Vastaajien otos kiintiöitiin vastaamaan kohdejoukkoa asuinmaakunnan, iän ja sukupuolen mukaan.



Kuva: Shutterstock

”Se on aina elämys kun pääsee kauppaan”

Kaupalla on sosiaalinen rooli. Se on monelle olohuone, jonne tullaan hakemaan elämystä ja vaikkapa vain istumaan kahville. Ikääntyneet ihmiset kannattaa ottaa huomioon asiointiympäristöjä, myös digitaalisia, kehitettäessä.

Teksti: **Kari Mäkelä**

Euroopan parhaana palkitun ruoka-kaupan laajennusta rakennetaan parhaillaan Järvenpäässä. Citymarketin kauppias **Markku Hautala** lupaa uusien tilojen valmistuvan jouluksi. Voi vain mielenkiinnolla odottaa minkälaisia uusia ideoita Hautala toteuttaa siellä.

Kaupassa on siis jotain erityistä.

Kolmannen polven kauppias Markku Hautala aloitti cittarikauppiana Järvenpäässä 2007.

– Alusta lähtien asetin painopisteeksi yli 55-vuotiaat. Konseptia on siis hiottu heitä ajatellen.

Hautala on esimerkiksi tuonut ensimmäisenä kauppiana Suomeen matalakärkyt. Hän ajatteli, että silloin vanhempien ei tarvitse kumartua alhaalle poimimaan tavaroita.

– Eihän eläkeläisen tarvitse ostaa kuin ison perheen äidin, vaan hän voi mielellään poiketa vaikka joka päivä kaupassa ostamassa tuoreita tuotteita.

Myös valmiiden lounasannosten tarjonta on kiinnostanut erityisesti vanhempia ihmisiä.

– Hyvää ruokaa edullisesti, eläkeläiset kiittelevät, ja saavat annoksesta ruuan pariksikin päiväksi ja pääsevät helpolla.

Hautala siirtyi cittariin pienemmästä kaupasta, jossa saattoi kohdata asiakkaita paremmin ja ”höpötellä” heidän kanssaan.

– Nyt en enää pysty kohtaamaan heitä kasvotuksin yhtä usein, mutta henkilökun-



Markku Hautala



Katri Koistinen



Jaana Kurjenoja

tamme täyttää tämän tyhjiön ja kyselee asiakkailta myös kuulumisia.

Kaupalla on sosiaalinen rooli. Se on monelle olohuone, jonne tullaan hakemaan elämystä ja vaikkapa vain istumaan kahville.

Ikäystävällisten keskustojen kehittäminen kiinnostaa

Hautalan ajatuksiin antaa vahvistusta vastavalmistunut tutkimus ”Se on aina elämys, kun pääsee kauppaan – Kaupunkikeskusta ikääntyneiden fyysisenä ja sosiaalisena ympäristönä.” Raportti löytyy osoitteesta terra.journal.fi

Sen laatijat ovat yliopistonlehtori **Katri Koistinen** Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskuksesta ja yliopisto-opettaja **Anna-Maija Kohijoki** Turun kauppakorkeakoulusta.

Tutkimukseen osallistui keskusteluryhmittäin Turun kaupunkiseudulla asuvia ikäihmisiä. Heidän antamistaan mielipiteistä tutkijat saivat hyvää materiaalia keskustojen kehittämiseen ikäihmiset huomioiden.

Koistisen mukaan tutkimus osoittaa, että kompaktiksi koetussa keskustassa asiointia helpottavat julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin sijoittuminen lähelle toisiaan.

Ikäihmiset Turussa kokivat keskustan kohtuullisen esteettömäksi ja visuaalisesti monipuoliseksi ympäristöksi, joka houkutteli liikkumaan ulkona ja tarjosi mahdollisuuden sosiaaliin kohtaamisiin vaikkapa torilla.

Raportissa todetaan, että mitä paremmin ikääntyneiden käyttämät asiointiympäristöt

vastaavat aidosti heidän tarpeitaan, sitä ikäystävällisempiä niistä muotoutuu kaikenikäisten näkökulmasta.

Koistinen toteaa, että ikääntyneet kannattaa ottaa huomioon asiointiympäristöjä kehitettäessä, sillä ikäihmisiä on entistä enemmän ja heille, kuten muillekin kuluttajille, on tärkeää voida asioida ja tehdä ostopäätöksiä itsenäisesti.

Keskustoissa voidaan vaikkapa lisätä penkkejä, kiinnittää huomiota esteettö-

Kaupalla on sosiaalinen rooli. Se on monelle olohuone, jonne tullaan hakemaan elämystä ja vaikkapa vain istumaan kahville.

myyteen, turvallisuutta lisäävään valaistukseen, opasteisiin sekä siihen, että palveluiden lähelle pääsee helposti eri kulkumuodoin. Liikkumista edistävien ratkaisujen lisäksi myymälöissä kannattaa huomioida hinta- ja pakkausmerkintöjen näkyvyys sekä pakkauskoot.

Korona-aika on muuttanut kauppakäyttäytymistä

Kaupankäynti on jatkuvassa muutoksessa. Vanhimmat lukijat muistavat vielä, kuinka tiskin takana pyydetessä mitattiin maitoa omaan maitokannuun, kauppa mainosti ly-

hyttävää ja siirtomaatavaraa. Melkein jokaisessa kylässä oli oma kyläkauppa. Sitten tulivat itsepalvelu ja liikekeskukset.

Kaupan Liiton pääekonomisti **Jaana Kurjenoja** mukaan koronapandemia lisäsi yli 65-vuotiaiden digiostamista. Yli 70-vuotiaat velvoitettiin mahdollisuuksien mukaan pysymään kotona.

– Alle 50-vuotiaista suurin osa oli jo enemmän tai vähemmän tottuneita verkko-ostajia ja –tilaajia, joten on luonnollista, että uusia digiostajia tuli nimenomaan vanhimmista ikäluokista.

Hän uskoo, että monet vanhimmista kuluttajista tulevat jatkossakin tekemään verkko-ostoksia, kun sitä ei koeta yhtä vaikeaksi kuin ennen.

– Ruuan verkkokaupassa pandemian aikana tarve välttää kontakteja näkyi muun muassa siinä, että yli 65-vuotiaat käyttivät muita enemmän kotikuljetusta. Vaate- ja jalkinehankinnoissa vanhimmat kuluttajat taas käyttivät yhtä paljon marketteja kuin ennen pandemiaa, mutta kartoivat erikoiskauppoja.

Kurjenoja toteaa, että Tilastokeskuksesta ei ole saatavissa tietoa siitä, miten suurella rahasummalla yli 65-vuotiaat ostavat kaupan palveluja. Tieto sinänsä olisi mielenkiintoinen – puhutaanhan yli miljoonasta kuluttajasta ja laajemmin siitä, miten eläkkeet ja muu varallisuus kiertää yhteiskunnassa ja kansantaloudessa.

Viime vuosina Silver Economy –käsite onkin noussut entistä enemmän keskusteluun. ♥

Luettavaa



Keho – matkoja ikään, mieleen ja minuuteen

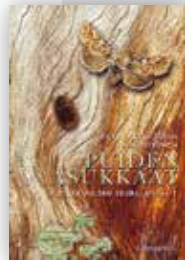
Laura Kolbe. Kirjapaja. 2022

Vaatekaupan myyjän mukaan suurin osa naisista löytää virheitä vartalostaan, joita kanssaisaret eivät lainkaan huomaa. Myyjät tietävät minkälaiseen sanalliseen ryöpyyn naiset puhkeavat oman vartalonsa ominaisuuksista: jossain on liikaa jotain, jossain taas liian vähän!

Milloin ihminen rupeaa kiinnostumaan omasta vanhenemisestaan? Laura Kolben mukaan, silloin kun on lähestymässä eläkeikää. Hän nyt 64-vuotias Euroopan historian professori Helsingin yliopistossa. Hän on kirjoittanut lukuisia teoksia historian ja kulttuurin aihepiireistä.

Laura Kolben uusi kirja *Keho – matkoja ikään, mieleen ja minuuteen* liittyy hänen suku- ja perhepiirinsä historiaan. Hän valottaa runsain esimerkein esivanhempiansa elämäntapoja ja tyylejä, jotka ovat vaikuttaneet hänen omiin vanhenemisen kokemuksiinsa.

Oma kehonsa muutoksista, kehonhäpeästä, krempoista ja sairauksista Kolbe kirjoittaa avoimesti, tunnistettavasti ja lohduttavasti. Naispuoliset lukijat jakanevat hänen tuntosensa.



Puiden asukkaat:

Suomen puiden seuralaislajit

Petri Keto-Tokoi ja Juha Siitonen.

Gaudeamus. 2021

Puiden asukkaat -kirja sai vuoden tiedekirja palkinnon tänä vuonna, eikä syyttä. Keto-Tokoi ja Siitosen teos on seikkaperäinen ja mielenkiintoinen tietopaketti suomalaisen metsän ja luonnon ekologisista prosesseista ja luonnon monimuotoisuudesta.

Kirjan lähtökohtana on, että puut ovat eläviä olentoja, jotka ylläpitävät suurta joukkoa muita eläviä olentoja. Kirjassa käydään puulajeittain läpi niiden seuralaislajit.

”Tahdomme johdatella lukijan ymmärtämään puiden ja niiden asukkaiden elämää syvemmin, houkuttella tekemään omia havaintoja, ihmettelemään ja ihastumaan. Haluamme muuttaa suomalaisten tapaa katsoa puita, avata silmät näkemään sen elämän rikkauden, jonka puut mahdollistavat.”

Kirja on ennen kaikkea tiedekirja, mutta se sisältää myös kaunista kuvitusta.



Iloa kaikille aisteille

Taidemaalari **Anna Retulainen** (s. 1969) Hiljaisuus-näyttelyn lyhyissä seinäteksteissä taiteilija korostaa, ettei hän halua selittää: värit ja muodot kertovat kaiken olennaisen.

Retulaisen maalauksista välittyy voimakas draaman taju. Nopeasti silmäiltynä maalaukset näyttävät abstrakteilta, mutta kaikki lähtökohdat ovat todellisia. Hehkuvissa väreissä näkyvät taiteilijalle kaikki tärkeät asiat: siirtolapuutarha, luonto, koti, matkustaminen.

Saara Hildenin taidemuseo, Tampere 21.8.20220 asti.



LUOVAN TANSSIN TOIMINTAA

Vaasassa toimiva +65-vuotiaiden luovan tanssin ryhmä koostuu aktiivisesti ja tekee tanssiteoksiakin. Ryhmän vetäjä on tanssitaiteilija **Nanna Rahikainen**. Ryhmän tanssiteostallenteita jaetaan katsottavaksi Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan hoivakoteihin ja ikäkeskuksiin.

<https://pohjanmaantanssi.fi/>

5 nostoa kesän kulttuuritapahtumista

1 MUSIIKKITEATTERIA KESÄLLÄ: *Kirka – Hetki lyö -musikaali* Turussa Ruissalon kesäteatterissa ja **Miia Nuutilan** ohjaama *Krokotiilirock* Lappeenrannan kesäteatterissa.

2 *GABRIEL TULE TAKAISIN* -näytelmä on Mika Waltarin sydämetön komedia kiihkeästä rakkaudennälästä sekä röyhkeästä rahanahneudesta. Kirjurinluodon Kesäteatteri, Pori.

3 LAHDEN VISUAALISTEN TAITEIDEN MUSEO **Malva** on uusi, elämyksellinen museo joka tarjoaa uudenlaisen museokokemuksen taiteen, julisteiden ja muotoilun parissa. www.malvamuseo.fi

4 HAMINA TATTOO (11.–16.7.) kansainvälinen sotilasmusiikkifestivaali tuo maailman parhaat sotilassoittokunnat jälleen Suomeen ja Haminaan. www.haminatattoo.fi

5 LINNÉ JA PIENI PALA *PARATIISIA* -näyttely Sinebrychoffin taidemuseossa 28.8. asti. Puutarha on haaveiden ja maailmakuvien peili. Se kertoo paljon ihmisen suhteesta ympäristöönsä.

Ukrainan tilanne herättää iäkkäiden sotamuistot

Olemme eläneet maailmanlaajuisesti poikkeuksellisissa olosuhteissa jo yli kaksi vuotta. Ikääntyneiden kyvykkyys sopeutua haastaviin tilanteisiin näkyi jo koronapandemian aikana. Iso osa ikääntyneistä on selvinnyt tilanteesta nuorempia vähemmällä psyykkisellä kuormituksella. Elämää ovat kannatelleet muun muassa ihmissuhteiden yllä pitäminen, luonnossa liikkuminen sekä ylipäätään oman näköinen arki.

Kriisit nostavat pintaan monenlaisia tunteita. Muistetaan ja muistutetaan ikääntyneitä heidän omista voimavaroistaan. Niiden hyväksyvä kohtaaminen on tärkeä osa kuuntelemista.

Yhteiskuntamme kaikkein vanhimmat jäsenet ovat sota-ajan selviytyjiä ja voisimme oppia heiltä paljon. Monet ikääntyneet kokevat huolta nuorista, jotka nyt kasvavat epävarmuuden leimaamana aikana. Nuorille voisikin olla hyödyllistä kuulla ikääntyneiden kokemuksia jälleenrakennuksesta, toivosta ja selviytymisestä.

<https://www.valli.fi/ukrainan-kriisi-herattaa-monen-sotamuistot/>



KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

lökkäät ihmiset ovat toivoneet erilaisten käsitteiden kansankielistämistä. Tässä yksi tiivistetty näkökulma sanojen merkityksiin.

OSALLISUUS on olemista, toimimista ja/tai osallistumista. Osallisuutta on esimerkiksi se, kun ihminen tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, mutta ei välttämättä konkreettisesti osallistu siihen.

TOIMIJUUS: Jokainen ihminen on toimija. Toimijuus muuttuu ja kehittyy elämän aikana. Toimijana ikääntynyt ihminen tekee elämänsä aikana valintoja ja ratkaisuja sekä etsii erilaisia vaihtoehtoja.

YHDENVERTAISUUS: Kaikki ihmiset ovat samanarvoisia, eikä ketään saa syrjiä esimerkiksi iän, ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvään syyn perusteella.

RESILIENSSI on mielen selviytymiskykyä ja joustavuutta. Silä tarkoitetaan esim. sitkeyttä, myönteisyyttä, tulevaisuuden uskoa ja kykyä huomata omat vaikutusmahdollisuudet myös haastavissa tilanteissa.

AGEISMI on ikään perustuvaa syrjintää.

ABLEISMI on vammaisuuteen liittyvää ajattelemattomuutta ja syrjintää.

DISKURSSILLA tarkoitetaan yleisesti kirjoitettua ja puhuttua viestintää.

KONTEKSTI tarkoittaa asiayhteyttä tai ympäristöä, missä viesti esitetään.



Aktiivinen ja terve ikäntyminen Pohjoismaissa

Mitä tiedämme ikääntyneiden mahdollisuuksista osallistua aktiivisesti yhteiskunnalliseen kehitykseen sekä heidän elinoloistaan Pohjoismaissa?

Miten siviilisääty, sosioekonominen asema tai julkisten palveluiden saatavuus vaikuttavat terveelliseen ja aktiiviseen ikääntymiseen?

Ja minkälaisia indikaattoreita Pohjoismaat käyttävät ikäystävällisen kehitystyön arvioimisessa? Näitä kysymyksiä on tutkittu ja kuvailtu kahdessa uudessa pohjoismaisessa raportissa.

Teksti: **Aila Määttä** Kuva: **Shutterstock**

ikäntyneitä tarkastellaan usein yhtenäisenä ryhmänä, jolla on samanlaiset ongelmat ja tarpeet, vaikka ikäryhmien sisällä on suuria yksilöllisiä eroja. Monimuotoisuuden näkökulma auttaa torjumaan ikäsyrintää, edistämään myönteistä suhtautumista ikääntyneisiin ja näkemään heidät yhteiskunnan arvokkaana resurssina.

Yksilön elinikäinen terveys riippuu monista tekijöistä, kuten tuloista, sukupuolesta, koulutustasosta, fyysisestä aktiivisuudesta, ruokailutottumuksista, etnisestä taustasta, perhetilanteesta sekä asumisjärjestelystä. Näiden näkökohtien risteytyminen luo erilaisia haasteita ja mahdollisuuksia aktiiviselle ja terveelle ikääntymiselle.

Pohjoismainen hyvinvointikeskus, joka työskentelee ikäystävällisten ja kestävien yhteiskuntien kehittämisen parissa on halunnut tarkastella, mitä aktiivinen ja terveellinen ikääntyminen sisältää ja minkälaiset indikaattorit ja mittauskeinot kuvaavat aktiivista ja tervettä ikääntymistä. Indikaattorien avulla on helpompi tehdä vertailua paitsi pohjoismaisella tasolla, niin myös kansallisella ja paikallisella tasolla. Hyvinvointiteknologiaan liittyvien indikaattoreiden kehittämistä pidetään erityisen haastavana.

Kolme indikaattorialuetta

Raportti *Active and Healthy Ageing: Heterogeneous perspectives and Nordic indicators* pyrkii vastaamaan kysymyksiin miltä aktiivinen ja terve ikääntyminen näyttää eri ikääntyneiden ryhmissä Pohjoismaissa ja miten intersektionaalista analyysiä voidaan käyttää mahdollisten sosiaalisten erojen, terveyserojen ja elinolojen erojen selvittämiseen eri ikääntyneiden ryhmien välillä.

Tutkimuksessa käytetty intersektionaalinen näkökulma tarkoittaa yksilön tarkastelusta eri näkökulmista ja huomion kiinnittämisestä esimerkiksi yhteiskunnan voimasuhteisiin, jotka vaikuttavat yksilöiden mahdollisuuksiin osallistua aktiivisesti yhteiskunnalliseen kehitykseen tasapuolisin edellytyksin.

Raportissa ehdotetaan kolmea indikaattorialuetta, jotka voivat auttaa luonnehtimaan aktiivista ja tervettä ikääntymistä Pohjoismaissa: 1) Terve ikääntyminen ja hyvinvointi, 2) Sosioekonominen asema sekä 3) Sosiaalinen aktiivisuus, sitoutuminen ja osallistuminen. Nämä indikaattorialueet perustuvat toisen uuden pohjoismaisen tutkimuksen tuloksiin (Indicators for Active and

Healthy Ageing in the Nordic Region. Possibilities and Challenges).

Tutkimuksen mukaan vanhemmat miehet arvioivat terveytensä hieman paremmaksi kuin naiset. Kun taas tilastot osoittavat, että naiset elävät yleensä 2–3 vuotta pidempään kuin miehet kaikissa Pohjoismaissa. Ikääntyneet, joilla on korkeampi sosioekonominen asema, tuntevat olonsa yleisesti terveemmiksi, mutta kaupunki- ja maaseutualueiden välillä ei voida tehdä selvää eroa.

Tutkimus on myös tarkastellut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää indikaattoria, joka kuvaa liikuntaa koulutustason ja eri sukupuolten ja ikäryhmien mukaan. Tanska ja Ruotsi raportoivat korkeimman viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden, kun taas Norjassa oli alhaisin viikoittainen fyysinen aktiivisuus vuonna 2017.

Tarkasteltaessa ikääntyneiden koulutustasoja Norjassa, Ruotsissa ja Suomessa ovat korkeimmin koulutetut ikääntyneet. Pohjoismaissa naisten koulutustaso on yleensä korkeampi kuin miesten ja koulutustaso on korkeampi kaupungeissa kuin maaseudulla. Ero on selkein Islannissa, jossa korkeasti koulutettujen ikääntyneiden osuus on yli kaksi kertaa suurempi kaupungeissa kuin maaseudulla.

Yksi sosioekonomisen aseman tarkastelussa käytetty indikaattori on köyhyysaste. Se osoittaa huomattavia sukupuolten välisiä eroja. Naisilla on suurempi köyhyysriski kuin miehillä kaikissa viidessä Pohjoismaassa. Asumis- ja elinolot osoittavat, että yksin asuvilla ikääntyneillä on yleensä myös kohonnut köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen riski.

Indikaattorien kehittämisessä on haasteita

Indikaattoriraportissa kuvaillaan kansainvälisiä tilasto- ja indikaattoritietokantoja, kuten WHO, UNECE, OECD ja IHME sekä ikäystävällisten ympäristöjen indikaattoreita Euroopassa ja Eurostat- ja ESS-tietokantoja. Mukana on myös pohjoismaisia terveys- ja hyvinvointitilastoja.

Raportissa esitetään lista yhteisistä pohjoismaisista indikaattoreista aktiivisen ja terveellisen ikääntymisen seurantatyöhön. Tutkimuksen mukaan kunnat eivät usein käytä olemassa olevia indikaattoreita työssänsä, koska paikallistasolla ei ole paljon hyödyllisiä indikaattoreita. Kunnilla ei myöskään ole resursseja eikä mahdollisuuksia kehittää itse tällaisia indikaattoreita.

Miten määritellä aktiivinen ja terveelli-

nen ikääntyminen? UNECE:n ja WHO:n indikaattorit eivät välttämättä vastaa tarpeisiin edes kansallisella tasolla. Siksi ei ole helppoa tiivistää indikaattoreita toimivaksi käsitteeksi, joka kattaa kaikki väestön tarpeet.

Indikaattoreissa ei aina taata maa- ja aikakattavuutta. Esimerkiksi Eurostatin ja UNECE:n tiedot eivät usein kata Islantia ja Norjaa, koska ne eivät kuulu Euroopan unioniin. Haasteena on myös tietojen vanhentuminen. Raportissa esitetäänkin suosituksia tilastollisten indikaattoreiden saatavuuden ja laadun parantamiseksi. ♥

Raportit löydät täältä: <https://nordicwelfare.org/fi/publikationer/>



Ikäystävälliset ja kestävät yhteiskunnat Pohjoismaissa

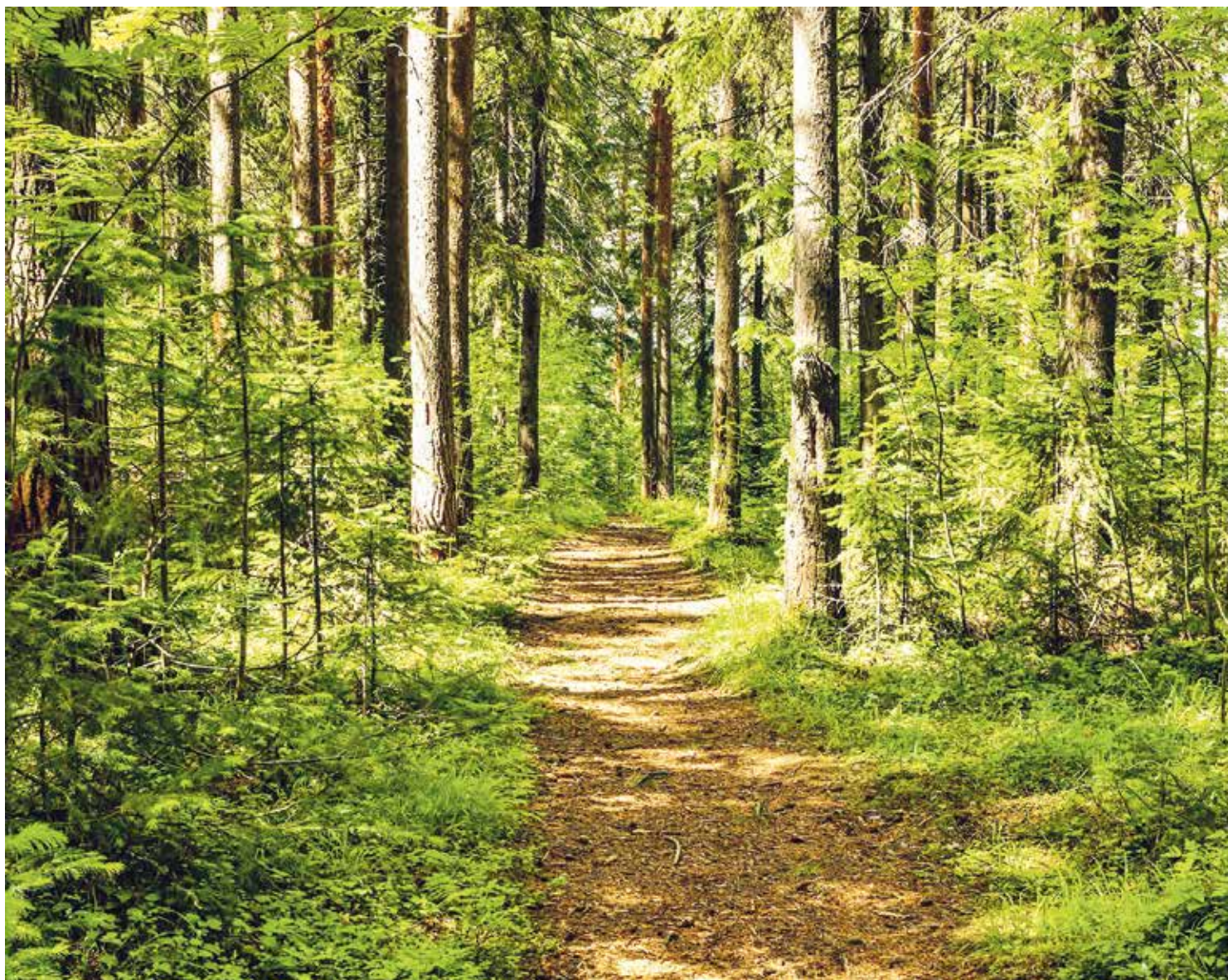
Ikäystävälliset ja kestävät yhteiskunnat Pohjoismaissa -hankkeen tavoitteena on edistää sosiaalisesti kestävien, ikäystävällisten kaupunkien ja yhteisöjen kehittämistä.

On tärkeää edistää tasa-arvoista osallisuutta ja ikääntyneiden aktiivista osallistumista kaupunki- ja yhdyskuntasuunnitteluun. Pohjoismainen hyvinvointikeskus koordinoi 12 pohjoismaista ikäystävällisten kaupunkien ja kuntien verkostoa, joka on osa Maailman terveysjärjestön globaalia Age-friendly cities and communities -verkostoa. Maailmanlaajuinen verkosto antaa jäsenille mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia ja oppia toisiltaan.

Hanke koostuu neljästä osasta:

1. Ikäystävälliset kaupungit ja yhteisöt Pohjoismaissa
2. Pohjoismaiset vanhusneuvostot
3. Joustavaa työelämää ja vapaaehtoistyötä ikääntyneille Pohjoismaissa
4. Pohjoismaisten kokemusten vaihtoa ja jatkuvaa yhteistyötä alalla.

<https://nordicwelfare.org/fi/projekt/ikaystavalliset-ja-kestavat-yhteiskunnat-pohjoismaissa/>



Muistisairauksien varhaisen tunnistamisen haasteita

Muistisairaudet luetaan nykyään osaksi kansantauteja. Muistisairauksien määrä lisääntyy väestön ikääntyessä, mutta niiden varhainen tunnistaminen on edelleen haasteellista.

Teksti: Pia Pulkkinen, Teija Hammar, Ella Plaami – Kuva: Shutterstock

Muistiin liittyvät ongelmat lisääntyvät usein ikääntymisen myötä. Perimäämme emme pysty vaikuttamaan, mutta tutkimusten mukaan terveellisillä elintavoilla voidaan ennaltaehkäistä muistisairauksien kehittymistä tai siirtää niiden puhkeamisajankohtaa myöhem-

mäksi etenkin riskiryhmissä. Tämän on esimerkiksi Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) FINGER-tutkimus osoittanut.

On tärkeää tunnistaa muistisairauden ensioireet ja palvelujen tarve. THL on käynnistänyt Kansallisen muistipalvelupolku -hankkeen, jossa kehitetään kansallista

mallia muistisairauksien varhaiseksi tunnistamiseksi, sujuvoitetaan palvelu- ja hoitoketjua sekä vahvistetaan ammattilaisten osaamista. Myös riskiryhmille kohdistettu FINGER-toimintamallin mukainen elintapaohjaus kytketään osaksi muistipalvelupolkua. Kansallisen mallin kehittämisessä



on mukana laaja käytännön työntekijöiden ja asiantuntijoiden yhteistyöryhmä.

Hankkeessa toteutettiin alkuvuodesta 2022 kyselyt hyvinvointialueiden keskuskuntien terveyskeskusten lääkäreille ja hoitajille sekä asiakas- ja palveluohjaukseen. Vastauksia saatiin ympäri Suomea kaikista vastaajaryhmistä (n=174). Vastaajia pyydettiin asettamaan varhaisen muistisairauden tunnistamiseen liittyviä haasteita tärkeysjärjestykseen ja tarjottiin mahdollisuus täydentää näkemyksiään avovastauksissa.

Vaihtuvat ja lyhyet asiakassuhteet keskeisiä tunnistamisen haasteita

Tärkeimmiksi muistiongelmien varhaisen tunnistamisen haasteiksi vastaajat kokivat vaihtuvat asiakassuhteet ja lyhyet vastaanottoajat, jotka hankaloittivat muistioireiden havaitsemista. Lisäksi muistisairauksiin liittyvien oireiden moninaisuus tai muiden

sairauksien oireet, kuten masennus ja kipu, hankaloittivat vastaajien mielestä muistisairauksien tunnistamista.

Tuloksissa positiivista oli, etteivät vastaajat kokeneet muistiongelmien puheeksi ottamista vaikeaksi. Haasteita aiheuttivat kuitenkin tilanteet, joissa asiakas kielsi muistiongelman, peitteli oireitaan tai koki sairautentunnettomuutta.

Vastauksissa esiin nousivat myös kieli-ongelmat ja kulttuuriset haasteet, vaikka ne eivät vielä saaneet kovin merkittävää roolia. Muutamissa vastauksissa mainittiin ammatitulkinnan käytön tarpeellisuus.

Avovastausten mukaan terveyskeskusten hoitajat sekä asiakas- ja palveluohjauksen työntekijät kokivat hankalana sen, ettei asiakas ollut aina halukas muistitutkimuksiin, vaikka tämä nähtiin ammattilaisen silmin tarpeellisena. Lääkäreiden mielestä haasteena oli, että henkilöt saattoivat tulla vastaanotolle liian myöhään, jolloin muistisairaus oli ehtinyt edetä jo varsin pitkälle. Lääkärit kokivat myös, ettei lieväoireisia henkilöitä pystytty aina lähettämään jatkotutkimuksiin tai muistitesteihin pitkien hoitojonojen vuoksi. Lisäksi muistihoitajien vähäinen määrä hankaloitti henkilöiden muistioireiden varhaista tunnistamista. Tämä tuli ilmi etenkin hoitajien vastauksissa.

Vastausten perusteella kaivattiin toimintatapojen selkeyttämistä ja tiedonkulun kehittämistä niin yksiköiden sisällä kuin palveluiden nivelkohdissakin. Kollegoiden vertaistuki nähtiin tärkeäksi. Esiin nousi myös tarve oman osaamisen kehittämiseksi. Vastaajat toivoivat mahdollisuutta koulutustua muistiasioihin liittyen itsenäisen opiskelun lisäksi myös työajalla.

Toimiva muistipalvelupolku tukee elämänlaatua

Muistisairaudet eivät ole vain iäkkäiden henkilöiden sairaus. Suomessa noin 7 000 työikäisellä on todettu etenevä muistisairaus. Hallitusohjelmassa muistisairaudet ovat nostettu muiden kansanterveys sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, rinnalle. Merkittävä osa muistisairauksista jää kuitenkin diagnosoimatta. Kansallinen muistipalvelupolku -hanke pyrkii vahvistamaan muistisairauksien varhaista tunnistamista, palvelukokonaisuuksien kehittämistä sekä niihin liittyvää seurantaa.

Muistisairauksien varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta henkilö pääsisi mah-

dollisimman varhain tarpeitaan vastaaviin palveluihin. Näin voidaan tukea ja ylläpitää muistisairaahan henkilön toimintakykyä ja elämänlaatua.

Asiakassuhteiden vaihtuvuus ja lyhyet vastaanottoajat nähtiin kyselyssämme suurimpina haasteina muistisairaahan varhaiselle tunnistamiselle. Miten palvelujärjestelmä voisi vastata näihin haasteisiin? Muistisairauksien riskissä olevia henkilöitä kuitenkin kohdataan palvelujärjestelmän eri osissa, toki myös sen ulkopuolella. Lisäksi varhaisvaiheen oireet voivat ilmetä monella tavalla. Miten voisimme vahvistaa osaamista eri puolilla palvelujärjestelmää, jotta henkilöt pääsisivät oikea-aikaisesti palvelupolulle?

Muistisairauksiin liittyy paljon tietämättömyyttä ja pelkoja. Myös ennakoluuloja ja häpeää. On ymmärrettävää, että ihminen kieltää muistioireiden olemassaolon eikä hakeudu hoitoon erityisesti sairautensa varhaisessa vaiheessa. Miten voisimme madaltaa kynnystä puhua asiasta? Voisimmeko itse muokata asenteitamme?

Tiedon lisääminen on yksi keino, mutta meillä on vielä paljon tekemistä muistiystävällisen yhteiskunnan rakentamisessa ja ennakoluulojen hälventämisessä. ♥



Kansallinen muistipalvelupolku -hanke

Hankkeen tavoitteena on edistää muistisairauksien varhaista tunnistamista ja sujuvoittaa palvelu- ja hoitopolkua, erityisesti ikäihmisten kohdalla sekä kytkeä kehittämistyöhön FINGER-elintapaohjauksen toimintamalli.

Hanke ajoittuu vuosille 2021–2023 ja sitä rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö osana Kansallista ikäohjelmaa

Lisätietoja:
thl.fi/muistipalvelupolku
thl.fi/finger

”On tullut ystäviä ja tuttavvia laaja piiri”

– CP-liitto yhteisöllisyyttä tukemassa

CP-liiton yhdistystoiminnan pitkäaikaiset konkarit, Virpi Tikkanen ja Tapio Korhonen, istahtavat yhteisen pöydän ääreen kuopiolaisessa kahvilassa. Muu puheensorina ja kahvilan hälinä jäävät taustalle, kun kaksikko pysähtyy kahvikupposten äärellä pohtimaan yhdistystoiminnan ja luonnon merkitystä omalle hyvinvoinnilleen sekä ikääntyvien ihmisten kokemaa yksinäisyyttä ja sen lievittämisen keinoja.

Teksti: **Minna Partanen** ja **Anu Jansson** – Kuva: **Minna Partanen**

Pielavedeltä kotoisin oleva Virpi Tikkanen ja Kajaanin läheltä Paltamosta Kuopioon muuttanut Tapio Korhonen ovat olleet mukana CP-liiton toiminnassa jo lähes vajaan 50 vuoden ajan moninaisissa tehtävissä. Paikallisesti ja yhdessä muiden alueyhdistysten kanssa koetut ta-

pahtumat ja retket ovat olleet Korhoselle ja Tikkaselle merkityksellisiä.

– On päässyt paikkoihin, mihin ei itseksseen olisi päässyt. On tullut ystäviä ja tuttavvia laaja piiri. Se on rikastuttanut, kuvaillee Tikkanen yhdistystoiminnan merkitystä.

Korhosen kohdalla hänelle erityisen tär-

keä urheiluharrastus on tutustuttanut ihmisiin eri puolilla Suomea, mutta sittemmin myös kokemus oman ikäpolven ystävyys-suhteiden harvenemisesta on noussut esiin.

– Siitä porukasta, joka kulki yhtä matkaa yli kymmenkunta vuotta, ei taida enää olla jäljellä muita kuin minä, Korhonen muistelee.



Virpi Tikkanen ja Tapio Korhonen ovat molemmat olleet CP-liiton toiminnassa mukana 1970-luvulta alkaen.

Toiset ihmiset toimivat meille tärkeinä vertaiskokemusten peileinä. Heidän kautaan voimme kokea itsemme näkyviksi ja tarpeellisiksi.

– Olen saanut olla mukana ideoimassa toimintaa. Kun on voinut toisille järjestää jotakin, niin se on ollut hyvä asia, kertoo CP-yhdistyksen aikuistoiminnan vastaavana toimiva Tikkanen.

Monisärmäinen yksinäisyys

Yksinäisyyden kokemus ei näy meistä ulospäin, minkä vuoksi sen kohtaaminen ja tunnistaminen toisissamme edellyttää arvostavaa ja lempeää puheeksi ottamista.

– Kyllä minä luulen, että yhdistystoiminnassa on niitä, jotka ovat yksinäisiä. Minä usein soitan heille. Joku on sanonutkin, että kun kukaan ei koskaan soita, Tikkanen pohtii.

– Nykyään ei ilmoittamatta uskalla mennä kylään toisen luo, pitää aika sopia. Ennen juostiin naapuriin luvan kanssa tai ilman. Silloin saattoi monta sukupolvea asua yh-

den mukaan. Se voi esimerkiksi vahvistua talven pimenevinä iltoina ja lievittää otetaan kevään saapumisen ja valon lisääntymisen myötä.

Lempipaikka luonnossa

Luonnon merkitys ja sen hyvinvointivaikutukset ovat korostuneet erityisesti parin viime vuoden aikana. Luonto on toiminut kutsuvana ympäristönä, jonne koronapandemian aikaiset liikkumisen ja tapaamisten rajoitukset eivät useinkaan ole yltäneet. Yhdessä koetut luontokokemukset voivat lievittää yksinäisyyttä ja vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta. Luonto voi myös täyttää tarpeen saada nauttia yksinolosta.

– Entisen kotini ikkunasta näkyi Puijo, ikivanha suojeltu aarniometsä kaupungin keskellä. Olen aina nauttinut luonnossa olemisesta, Korhonen kertoo.

Luonnon ei tarvitse olla kaukana. Kaupunkiympäristöjen luontoalueilla on suuri merkitys luontoyhteyden ylläpitämiselle ja lähiluonnosta saaduille hyvinvointivaikutuksille.

– Maalla ollessa luonto on läsnä koko ajan eikä sitä osaa tuolloin oikein kaivata. Kun olen kaupungissa, lähdän Valkeisen-lampea kiertämään, jatkaa Tikkanen.

Se on Kuopion keskustan tuntumassa sijaitsevan puistoalueen lampi, jonka ympäri kiertää esteetön kävelyreitti.

Meillä jokaisella voi olla oma lempipaikkamme luonnossa. Paikka, jossa on hyvä olla ja jonne haluaa palata uudelleen. Jos ei fyysisesti, niin vähintäänkin mielikuvissa.

– Voisinpa olla Jänissaaressa koiravaljakon kyydissä. Se jäi pysyvästi mieleen. Avotuli ja luontolounas kodassa, kuvailee mielipaikkaansa Korhonen. ❤️

On tärkeää kuulua itselle merkitykselliseen yhteisöön.

dessä. Enää ei ole samanlaista kanssakäymistä eikä yhteisöä, johon kuulua, tuumaa- vat Korhonen ja Tikkanen yhdessä.

Yksinäisyyden kokemuksen torjumiseksi Korhonen ja Tikkanen eivät näe yhtä ainoaa konstia. Yksinäisyyden tunne on kokijalleen aina yksilöllistä ja henkilökohtaista. Myös keinot sen lievittämiseksi löytyvät niistä asioista, jotka ovat ihmiselle itselleen merkityksellisiä ja tuottavat mielihyvää.

– Olen aktiivinen käymään kirjastossa, konserteissa ja teatterissa. Jos tulee pitkä aika, soitan jollekin tai lähdän ulos. Olen luonteeltani ulospäin suuntautunut ja seurallinen, sellainen hölpättäjä, mutta viihdyn myös yksinäni, sanoittaa Tikkanen ajatuksiaan, mutta jatkaa vielä: Niin onkohan se yksinäisyyttä, jos jollakulla on pitkä aika?

Kysymys on tärkeä ja osuu yksin viimeaikaisten yksinäisyystutkimuksen tulosten kanssa. Yksinäisyyden kokemukseen liittyy sen ajallinen luonne, ja osa ikääntyneistä on kuvannut yksinäisyyttä odottamiseksi ja kokemukseksi, kun aika ei kulu millään. Yksinäisyys voi ilmetä erilaisissa elämäntilanteissa, muutoskohdissa ja vaihdella vuorokauden aikojen, viikonpäivien tai vuodenaiko-

Virkistystä, vertaistukea ja välitöntä vuorovaikutusta

Teksti: **Eeva-Liisa Kiviniemi**

Suomen CP-liitto on vuonna 1965 perustettu valtakunnallinen vammais- ja erityisliikuntajärjestö. Kohderyhmäämme kuuluvat ihmiset, joilla on cp-vamma, mmc, hydrokefalia, normaalipaineinen hydrokefalia – jota sairastaa, usein tietämättään, noin prosentti yli 65-vuotiaista – sekä heidän läheisensä. Kohderyhmäämme kuuluvat myös ihmiset, joilla on motorisen oppimisen vaikeus tai lievempiä motoriikan vaikeuksia. Liitto tekee valtakunnallista vaikuttamistyötä ja valvomme vammaisten oikeuksia.

Liittoon kuuluu 19 jäsenyhdistystä ympäri Suomea. Cp-yhdistysten vapaaehtoiset järjestävät jäsenilleen toimintaa ja tapahtumia, mahdollistavat vertaistuen sekä vaikuttavat paikallisesti ja alueellisesti.

CP-liitto tukee yhdistyksiä toiminnan toteuttamisessa sekä ohjaa ja neu-

voo esimerkiksi vammaispalveluihin liittyvissä asioissa. Yhdistysten lisäksi myös CP-liitto järjestää erilaisia tapahtumia, toimintaa, kursseja ja koulutuksia niin kasvokkain kuin etänäkin.

Järjestösuunnittelijoihimme voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. Kohderyhmäämme kanssa ja hyväksi työskentele onkin työmme suola ja sokeri.

– Se on ihan vain ihmisyyttä, mitä heidän kanssaan on saanut tässä työssä jakaa. On tärkeää, että alueyhdistykset voivat hyvin, toimijat niissä jaksavat sekä saavat koulutusta, virkistystä ja vertaistukea. Vuorovaikutus on välitöntä, tiivistää järjestösuunnittelija **Merja Partanen**, jonka vastuulle kuuluu Itä-Suomen alueella toimivien yhdistysten tukeminen.

Lue lisää: www.cp-liitto.fi



Viittomakielisten iäkkäiden näkymätön yksinäisyys

- Nyt on aika tuoda kokemuksia esiin

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta on käynnistänyt vuoden kestävä Viitottu yksinäisyys -selvityksen, jonka tavoitteena on tehdä viittomakielisten iäkkäiden yksinäisyys näkyväksi.

Teksti: **Maria Kursi, Anu Jansson ja Tarja Ylimaa** – Kuva: **Shutterstock**

Selvitystyön toteuttaa viittomakielinen geronomi **Maria Kursi** ja tärkeänä yhteistyökumppanina on Kuurojen Liitto. Selvitystyössä toteutettavan laadullisen kartoituksen avulla Ystäväpiiri-toimintaa kehitetään ja suunnataan viittomakielisten iäkkäiden tarpeisiin. Kertyvä tieto ja siitä viestiminen voi syventää yksinäisyyden ymmärrystä niin viittomakielisessä yhteisössä kuin suurella yleisöllä, kuten myös ammattilaisia ja päättäjien keskuudessa.

Kuurojen Liiton tekemän selvityksen mukaan viittomakielisistä iäkkäistä 36 prosenttia kärsii yksinäisyydestä. Kokemuksia ei kuitenkaan ole aikaisemmin sanoitettu ja ne ovat jääneet lähes näkymättömiin. Suomalaisiin viittomakielisiin iäkkäisiin kohdentuvaa tutkimustietoa löytyy yleisestikin ottaen niukasti. Tietoa ansiokkaasti vahvistaa joulukuussa 2021 ilmestynyt Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisu ”Viitotut muistot – Kuuroihin ja viit-

tomakieliseen yhteisöön kohdistuneet oikeudenloukkaukset”. Julkaisusta käy ilmi, että kuurojen ja viittomakielisten yhteisöön on kohdistunut monenlaisia syrjintää koko viittomakielisen yhteisön olemassaolon ajan – vielä tänäkin päivänä.

Yksinäisyyden juuret

Useimmilla viittomakielisillä iäkkäillä ei varhaislapsuudessaan ollut mahdollisuutta luonnollisen kielen, viitotun ja/tai puheen

oppimiseen ja omaksumiseen. Tuolloin valalla oli viittomakielen kieltävä opetusmetodi, oralismi, jossa keskityttiin puheen ääntämiseen ja lausumiseen oikein muiden yleisivistävien tietojen kustannuksella. Viittomakielen käytöstä rangaistiin ja lapset oppivat sitä usein salaa, mm. vanhemmilta lapsilta. Koululaiset pääsivät käymään kotona 2–3 kertaa vuodessa, mikä usein johti etäännyttämiseen muista perheenjäsenistä. Kouluissa ja asuntoloissa lapsilla ei usein ollut luotettavaa aikuista, joka olisi kasvattanut lapsia mm. vuorovaikutustaidoissa ja mm. selittänyt, mikä käytös oli oikein tai väärin.

Yhteenkuuluvuuden tunne sekä tunne siitä, että muut ymmärtävät itseä, ovat keskeisiä tekijöitä yksinäisyyden kokemusten ennaltaehkäisemisessä. Viittomakielisten iäkkäiden kohdalla ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen on ollut, ja valitettavasti on edelleenkin haastavaa suhteessa muuhun väestöön. Viittomakielisen yhteisön ulkopuolella viittomakieltä ei hallita. Arkinen kanssakäyminen ja erilaiset palvelut omalla kielellä jäävät vähäiseksi. Toisaalta harvaan asutuilla seuduilla iäkkäillä viittomakielisillä ei välttämättä ole lainkaan vertaisia.

Yksinäisyys saattaa kietoutua historian kehukseen, elämänkulun aikana tapahtuneisiin asioihin, mutta myös nykyhetken arkielämään ja tulevaisuuden odotuksiin. Niihin liittyvistä yksinäisyyden kokemuksista tiedetään kuitenkin vielä varsin vähän.

Mitä käytännössä?

Maria Kursi haastattelee viittomakielisiä iäkkäitä yksinäisyyden kokemuksista sekä yksilö- että ryhmähaastattelussa, jotka videoidaan. Haastattelut toteutetaan viittomakielellä, jotta vastaajilla on mahdolli-

suus ilmaista kokemuksensa ja tunteensa luontevasti, omalla kielellään. Haastattelujen avulla viittomakielisten yksinäisyyden kokemuksille pyritään löytämään yhteisiä viittomia kysymykseen siitä, minkälaisista vii-

koettu kohderyhmän keskuudessa vaikeana. Yksinäisyyden moniulotteinen luonne on tullut esille eri tavoin kuin kuulevien yhteisössä. Ystäväpiiri-koulutuksissa onkin havaittu tarve kehittää Ystäväpiiri-mallia ja siinä hyödynnettävää yksinäisyysreflektiota juuri viittomakielisille sopivaksi.

Yksinäisyyden kokemuksen yksilöllinen luonne, viittomakielisen yhteisön kulttuuri sekä tarpeet otetaan selvityksen avulla paremmin huomioon, jolloin voimme kohdentaa Ystäväpiiri-toimintaa huolellisemmin kohderyhmän tarpeisiin.

YHDESSÄ VÄHENNÄMME YKSINÄISYYTTÄ

Viitottu yksinäisyys
Ystäväpiiri-toiminta



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE SÄMLÅSBLI. ET



Kuva: Titta Lindström

Miksi Ystäväpiiri-toiminta toteuttaa selvityksen?

tottu yksinäisyys on. Haastatteluista koostetaan raportti, joka voi syventää yksinäisyyden ymmärrystä subjektiivisesti viittomakielisillä ja laajemmin myös suurella yleisöllä. ♥



Keitä viittomakieliset ovat?

Äidinkielenään suomalaista viittomakieltä käyttäviä on noin 5 500, ja heistä kuuroja on noin 3 000. Osa Suomen viittomakielisistä on suomenruotsalaisia. He käyttävät suomenruotsalaista viittomakieltä ja asuvat pääasiassa Etelä-Suomessa ja Pohjanmaalla. Kuuroja heistä on noin 100.

Viittomakielinen iäkäs ihminen on henkilö, joka on kuuro tai huonokuuloinen syntymästä lähtien tai kuuroutunut varhaisiässä, ja käyttää viittomakieltä. Joukossa on kuurosokeita tai vammaisia kuuroja ikääntyneitä. Myös kuuleva voi olla viittomakielinen, jos hän on lapsuudessaan käyttänyt äidinkielenään viittomakieltä.

Lähde: Kuurojen Liitto



Ole yhteydessä Mariaan!

Kohtaatko työssäsi viittomakielisiä iäkkäitä ja haluaisit tietää, miten toimia edistääksesi heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja lieventääksesi mahdollista yksinäisyyttä?

Koordinaattori Maria Kursiin voi ottaa yhteyttä mieluiten sähköpostitse maria.kursi@vtkl.fi. Hän vastaa posteihin maanantaisin

Kyläkäynneillä pohdittiin asumista ikääntyneenä

Kyläkäynneillä saatiin kuntalaiset ajattelemaan, mitä pitäisi tehdä, jotta ikääntyneenäkin voisi elää mahdollisimman itsenäisesti ja siten kuin haluaa.

Teksti: Merja Lankinen – Kuva: Ilkka Vuorinen

Sodankylä on laaja, vähäväkinen noin 8 300 asukkaan kunta, jossa kuntakeskuksesta kauimpana sijaitseviin kyliin on matkaa yli 100 kilometriä. Sodankyläläisistä yli 75-vuotiaista 2/3 asuu kuntakeskuksessa ja loput 26 hajallaan olevissa sivukylissä.

Yli 75-vuotiaita kylissä asuu muutamasta enimmillään reilu kolmeenkymmeneen. Vain kolmessa kylässä on kauppa, mikä kertoo siitä, että vain harvassa kylässä on palveluntarjoajia, joilta itse maksaen palveluita voisi ostaa.

Näin aloittaa taustoittamisen **Anitta Mikkola**, Yhdessä ikääntyen, hyvinvointia edistävä asuminen Sodankylässä -hankkeen projektipäällikkö. Hanke on osa ympäristöministeriön iäkkäiden asumisen ohjelmaa.

Yksi hankkeen neljästä päätavoitteesta on, että ikääntyneiden oma tietoisuus asumiseen liittyvistä erilaisista ratkaisuista lisääntyisi.

– Hankesuunnitelmaa laatiessamme halusimme varmistaa sen, että saamme kuntalaisten oman näkemyksen ikääntyneenä asumisesta, Mikkola kertoo.

Laaja alue ja sen myötä vaikeasti tavoitettavissa olevat iäkkäät ihmiset toivat haasteita ihmisten osallistamiseen ja tiedon perille saamiseen.

–Projektipäällikkönä tiedostin, et-

tä tarvitsen osallistamiseen ja tiedottamiseen tukea. Meillä on perinteisesti ollut ikääntyneiden palveluissa hyvä yhteistyö paikallislehden kanssa. Siispä otin yhteyttä paikallislehden toimittajaan, Mikkola toteaa.

Kyläyhdistykset isäntinä

Kyläkäynnit suunniteltiinkin yhteistyössä paikallislehti Sompion toimittajan **Tarja Karjalaisen** kanssa. Käynneille laadittiin ohjelma, jossa myös kylälaisten vuorovaikutuselle varattiin riittävästi aikaa. Kyläläiset haluttiin ohjata ajattelemaan omaa ikääntymistään ja asumistaan kahdella kysymyksellä: Mitä ikääntyneenä tarvitsen asumisen suhteen? Miten olen itse varautunut ikääntymiseen?

”Tämä on vaikea asia, tätä pitää ruveta miettimään.”

– Testasin kysymykset kahdessa eläkeläisjärjestön kokouksessa ja yllätyksekseni huomasin, että ne antoivat paljon tietoa ja saivat aikaan syvällistäkin pohdintaa siitä, miten ikääntyneenä asumiseen tulee varautua, Mikkola iloitsi.

Kyläkäynnit sovittiin aina kyläyhdistyksen kanssa niin, että kyläyhdistys toimi ”isäntänä”. Hanke otti kopin kyläkäyntien

organisoinnista ja ohjelmasta sekä tuotti kyläyhdistyksen käyttöön tapahtumasta kertovan tiedotteen, joka kyläyhdistyksen toimesta jaettiin jokaiseen postilaatikkoon.

– Oman taustani vuoksi tiesin, että ikääntyneillä on liian vähän tietoa Vanhustyön keskusliiton tarjoamasta korjausneuvonnasta. Saimme Lapin alueen korjausneuvojan **Ari Viippolan** mukaan pitämään infon, miten tehdä asunnosta turvallisen asua iäkkäänä.

Kyläkäyntien varsinaisena vetonaulana toimi Sodankylän kunnan uusi kunnanjohtaja ja hänen mukanaolonsa varmistikin, että kaikilla käynneillä oli mukavasti väkeä. Lisäksi kunnanjohtajan tapa olla läsnä ja kuunnella kylälaisten ajatuksia sai aikaan hedelmällisen ilmapiirin keskusteluille.

Myös paikallislehden toimittaja oli mukana. Hän teki jutun sekä etukäteen että jälkikäteen jokaisesta tilaisuudesta. Lehtijuttujen ansiosta käynnit tavoittivat laajemman joukon ja antoivat ennakkotietoa tapahtumista, joten seuraavassa kylässä osattiin jo odottaa tulevaa tapahtumaa.

Odotukset ylittyivät

Kyläkäynnit osoittautuivat hyväksi tavaksi viedä tietoa iäkkäille ihmisille, jotka asuivat



Kuva: Tarja Karjalainen / Sompio-lehti

kaukana kuntakeskuksista. Käynneillä saatiin kerättyä kylälaisten odotuksia ja konkreettisia tarpeita asumisen suhteen. Tietoa hyödynnetään, kun Mikkola hanketyönään laatii Sodankylän mallin ikääntyneiden hyvinvointia edistävälle asumiselle.

Arvokkainta oli kuitenkin, että keskustelut herättivät osallistujia miettimään omaa tilannettaan ja laitoi liikkeelle varautumisen henkilökohtaisella tasolla.

– Puhuttelevinta oli, kun yksi osallistuja tilaisuuden loppupuolella pitkän hiljaisuuden jälkeen työnsi tuoliaan taaksepäin ja totesi ”tämä on vaikea asia, tätä pitää ruveta miettimään”. Hän kertoi asuvansa vanhas- sa isossa talossa yksin ja lapset ovat ympä- ri maailmaa ”eivät he sieltä tule auttamaan, kun ei enää itse selviä”, Mikkola summaa.

Jonkin verran kyläkäyntien keskusteluissa nousi esille muuttaminen palvelujen ää- reen. Tunnustettiin, että se voi olla edessä, mutta saman aikaisesti tunnettiin siitä ah- distusta. Keskusteluissa tuli esille, että So-

dankylän kuntakeskuksen ikäihmisten asu- misen järjestelyjä ei tällä hetkellä koeta hou- kutteleviksi.

– Hankkeen loppuajana täytyy tehdä suunnitelma siitä, miten tätä ahdistusta voi- si vähentää ja miten kehittää uusia moni- sukupolvisia asuinalueita, Mikkola toivoo.

Kokemuksen hyödyntäminen

Kyläkäyntien työpajojen antia on jo hyödyn- netty Sodankylässä Ikäihmisten palvelujen valtuustokauden suunnitelman laadinnas- sa. Suunnitelman aiemmin määriteltyihin painopistealueisiin löytyi useita konkreettisia kehittämiskohteita kyläkäyntien työpajoissa.

– Työpajojen tuotoksia tullaan hyödyn- tämään Lapin Hyvinvointialueen toimin- toja suunniteltaessa (Ikäystävällinen Lap- pi -hanke). Tiedän, että niin Lapin alueel- la kuin muuallakin Suomessa tehdään täl- lä hetkellä töitä samojen asioiden ääressä ja täällä kerättyä tietoa voidaan hyvin hyödyn- tää muuallakin, Mikkola sanoo. ♥



Kylälaisten toiveita ja ratkaisuehdotuksia:

Huoli itsenäisyyden menettämisestä ja ettei tunne palvelujärjestelmiä

- kattava paperinen palveluopas (myös nettiversio), josta ikäänty- nyt itse löytää tarvitsemansa tiedon
- verkkokauppatoiminnan kehittä- minen ja tutuksi tekeminen
- miten mahdollistaa mahdollisim- man pitkään kotona pärjäämisen
- kylätalkkaritoiminta tai jokin muu palvelu, josta matalalla kynnyk- sellä mahdollista pyytää apua arjen pieniin ongelmiin
- helppotoimiset ja kattavat turvajärjestelyt ja teknologiat
- riittävät kotihoidon palvelut, myös kotisairaanhoido
- matalan kynnyksen toimintatapa mm. arjen apuvälineiden lainaamiseen
- miten mahdollistaa asiointi kaikille
- kattava palveluliikenne koko kunnan alueelle
- kiertävä palveluauto
- toimivat tietoliikenneyhteydet ja ikääntyneille tuki esim. etä- asiointiin

Neuvoa asuntojen muutostöihin ja avustushakemuksiin

Minun roolini on viedä viestiä asiakkaille siitä, miten varmis- taa turvallinen kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Kyläkäynnit kestävät parisen tuntia ja meillä alustajilla on en- sin omat lyhyet puheenvuorot, jonka jälkeen tilaisuus muuttuu pienryhmätyöskentelyksi. Olin niissä mukana keskustelemassa asumiseen liittyvistä asioista.

Ihmisten on vaikea löytää tietoa remonttiin liittyvistä mah- dollisuuksista ja eri avustusvaihtoehdoista. Siinä Vanhustyön kes- kusliiton korjausneuvojilla on iso rooli. Kuulijoiden kysymykset

liittyvätkin pitkälti avustuksiin ja mistä sitä voi lähteä hakemaan. Toki teknisiäkin kysymyksiä varsinkin lämmitysjärjestelmien tii- moilta tulee kuulijoilta.

Asiakkaiden yhteydenottoja on tullut näiden tilaisuuksien an- siosta ja kokemuksesta tiedän, että yhteydenottoja saattaa tulla vielä vuosienkin päästä.

Ari Viippola, Lapin alueen korjausneuvoja, Vanhustyön keskusliitto

Digipalveluiden käytöllä ei ole ikärajaa

Digitalisaation kehittyminen on tuonut paljon helppoutta ja nopeutta arkeen, mutta aluksi palveluiden käyttö voi vaatia opettelua etenkin ikäihmisiltä, jotka eivät työikäisinä ole käyttäneet digilaitteita samalla tapaa kuin nuoremmat sukupolvet. Usein paras tuki iäkkäälle digiasioissa on oma läheinen.

Teksti: Maria Korpela – Kuva: Nordea



Yhteiskunta on digitalisoitunut vauhdilla viimeisen kymmenen vuoden aikana ja moni palvelu on muuttunut kivijalassa asioinnin sijaan verkossa tapahtuvaksi. Pankkipalvelut ovat kulkeneet tämän kehityksen kärjessä ja Suomessa esimerkiksi pankkitunnukset ovat portti myös moneen yhteiskunnan palveluun. Pankkitunnuksilla pääsee kirjautumaan muun muassa Kelan, verottajan tai terveydenhuollon palveluihin.

Tarkkana tunnusten kanssa

On tärkeää muistaa, että pankkitunnukset (käyttäjätunnus ja salasana) ovat aina henkilökohtaiset, eikä niitä tule jakaa kenenkään, edes läheisten, kanssa. Läheinen voi toki auttaa ja tukea tunnusten käytössä, mutta ei käyttää niitä itse toisen puolesta. Tarve pankkitunnusten syöttämiseen johonkin palveluun tulee tulla aina asiakkaalta itseltään, ei koskaan kehotuksena toiselta taholta.

– Erilaiset verkkohuijaukset ovat lisääntyneet valtavasti ja se vaatii meiltä jokaisel-

ta tarkkuutta pankkitunnustemme käytössä. Pankki tai viranomaiset eivät koskaan ota sinuun yhteyttä soittamalla, viestillä, sähköpostitse tai sosiaalisen median kautta niin, että sinun tarvitsisi luovuttaa pankkitunnuksiasi, huomauttaa Nordean yhteiskuntavastuujohtaja **Pirjo Kuusela**.

Jossain vaiheessa iäkäs henkilö voi kohdata tilanteen, jossa digipalveluiden käyttö ei yksinkertaisesti ole mahdollista ja silloin läheiset ovat arvokas tuki pankkiasioiden hoitamisessa.

– Jos tilinomistaja tarvitsee apua pankkiasioidensa hoidossa, hän voi antaa tiliin käyttöoikeuden. Käyttöoikeustili voidaan lisätä esimerkiksi iäkkään henkilön läheisen verkkopankkiin, jolloin hän voi hallinnoida tiliä omilla tunnuksillaan ja esimerkiksi maksaa laskuja toisen puolesta, Kuusela kertoo.

Tulevaisuuteen voi olla järkevää varautua laatimalla myös edunvalvontavaltakirja. Edunvalvontavaltuutuksen avulla jokainen voi määritellä etukäteen, kuka asioita hoitaa

ja miten, mikäli niitä ei jostain syystä pysty itse hoitamaan.

Rohkeus ja toistot ovat avain oppimiseen

Vaikka oma läheinen on yleensä paras tuki ikäihmiselle digipalveluiden käytössä ja opettelussa, myös pankki on mukana seniorien digimatkalla.

Nordea on panostanut voimakkaasti useamman vuoden ajan digineuvontaan. Pankki järjestää opastustilaisuuksia Nordean omien tilojen lisäksi yhteistyössä seniorijärjestöjen kanssa muun muassa kirjastoissa, vanhustentaloissa ja kaupakeskuksissa.

– Monet seniorit haluavat oppia itse käyttämään arkea helpottavia palveluita, ja olemme valmiita neuvomaan, tarvittaessa vaikka kädestä pitäen. Kokemuksemme on, että rohkeus ja toistot ovat avain oppimiseen, Kuusela pohtii.

Pankkipalveluiden ohella opastustilaisuuksissa keskusteluihin nousee monesti

vaikkapa sosiaalinen media ja turvallinen liikkuminen verkossa.

– Kun koko yhteiskunta digitalisoituu, tarvitaan meitä kaikkia yhdessä varmistamaan, ettei kukaan jää ulkopuolelle. Omalta osaltamme haluamme tehdä tätä työtä muun muassa yhteistyössä seniorijärjestöjen kanssa, Kuusela kertoo.

Omien digiopastustilaisuuksien lisäksi Nordea kouluttaa useamman kerran vuodessa vertaisopastajaverkostoja, jotka eri paikkakunnalla opastavat kansalaisia sekä digilaitteiden että digipalveluiden käytössä. Iäkkäille suunnatut vertaisopastajaverkostot koostuvat muista vapaaehtoisista senioreista, jotka haluavat opastaa muita digitaalisten palveluiden maailmaan.

Jokaiselle löytyy sopiva tapa hoitaa pankkiasioita

Suurin osa pankkiasioinnista hoituu nykyään kätevästi joko puhelinpalvelussa tai pankin digitaalisissa kanavissa, kuten verkko- tai mobiilipankissa.

Nordean Asiakaspalvelussa on käytössä oma asiointikanava puhelimitse senioriasiakkaille. Seniorilinjalla asioiminen on tehty mahdollisimman yksinkertaiseksi. Asiakkaan kohtaa aina neuvoja, joka on tietoinen senioriasiakkaiden erityistarpeista ja osaa tarjota juuri heille sopivaa opastusta. Puhelimitse asiakas voi tarpeen mukaan varata myös ajan itselleen sopivaan konttoriin, mikäli hoidettava asia vaatii pankissa käymistä.

– Asiakkaat ovat olleet Seniorilinjan toiminnasta erityisen iloisia varsinkin pandemian aikana, kun heillä on mahdollisuus asioida juuri heidän tarpeensa tuntevan neuvojan kanssa ilman kotoa poistumista, Kuusela toteaa.

Mitä tulevaisuus sitten pitää sisällään?

– Me Nordealla teemme jatkuvasti töitä sen eteen, että jokainen saa tarvitsemansa pankkipalvelut juuri hänelle sopivalla tavalla ja voi hoitaa pankkiasiansa mahdolli-



Tukea iäkkään pankkiasiointiin Nordeasta

Nordea haluaa tukea kaikkia asiakkaitaan digipalveluiden käytössä. Kaikille digipalveluiden käyttö ei kuitenkaan ole mahdollista ja silloin läheiset ovat arvokas tuki pankkiasioiden hoitamisessa.

Tukea juuri sinulle sopivaan pankkiasiointiin löydät osoitteesta: www.nordea.fi/seniori

simman helposti ja itsenäisesti niin pitkään kuin mahdollista. Uskomme aidosti, että digipalveluiden käytöllä ei ole ikärajaa. Moni iäkäs henkilö käyttää jo nyt digipalveluita innokkaasti ja kokee niiden helpottavan arkeansa – me mielellämme rohkaisemme ja neuvomme tässä, Kuusela päättää. ♥

Mitä jos elämä yllättää?

Varmista, että asiat pysyvät omissa käsissäsi, jos toimintakykysi pettää.

Tee edunvalvontavaltuutus ajoissa.

Lue lisää:

omissakäsissä.fi

omissa käsissä



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

OIKEUSMINISTERIÖ
JUSTITIIEMINISTERIET

VALTIOVARAINMINISTERIÖ

FINANSSIALA

FINE
VALTIOVARAINMINISTERIÖ

Kela®

LEXLY

Muistiliitto
Muistiliiton liitto

OP Ryhmä

POP Pankki



Omaishoito ja haastavat tunteet

- työkaluja huolen puheeksi ottamiseen ja omaishoitajien tukemiseen

Omaishoitajat kokevat usein jäävänsä ilman sosiaalista tukea. Vertaisryhmätoimintaa ja muita tuen muotoja kehittämällä voidaan tukea omaishoitajien jaksamista. Vertaisuus synnyttää ymmärretyksi tuleminen kokemusta ja lievittää yksinäisyyden ja riittämättömyyden tunnetta.

Teksti: **Elina Koponen, Henriikka Laurola ja Päivikki Paakkanen** – Kuva: **Adobe Stock**

Omaishoitosuhte on vuorovaikutuksellinen ihmissuhde, jossa sekä hoidettavan että omaishoitajan tarpeiden tulisi tulla huomioiduiksi. Uupuminen ja omien tarpeiden jatkuva laiminlyönti on kierre, joka voi pahimmassa tapauksessa johtaa kaltoinkohteluun. Se voi olla tahallista tai tahatonta, esim. tiuskimista tai hoidon laiminlyömistä. Kaltoinkohtelu omaishoitosuhteessa on sensitiivinen aihe, jota kokeneen ammattilaisenkaan ei ole aina helppo havaita ja ottaa puheeksi. Tarvitaan ymmärrystä ihmisen elämänhistoriasta sekä luottamuksellista ilmapiiriä. Lisäksi tarvitaan rohkeutta puhua tunteista sekä rohkaisua huolten puheeksi ottamiseksi.

Tunne voimavarasi -hanke on ennaltaehkäisevän väkivaltatyön hanke, jonka tavoitteena on edistää omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista. Hankkeessa on tuotettu erilaisia maksuttomia materiaaleja, joista hyötyvät niin omaishoitajat, ammattilaiset kuin vapaaehtoisetkin. Tuotoksia ovat mm. Tunne voimavarasi -vertaisryhmämalli, TunneVaaka® -työkaluja omaishoitajille -kirjanen sekä Tunne voimavarasi -video. Materiaalien tehtävänä on edistää omaishoitajien hyvinvointia rohkaisemalla heitä vaikeista tunteista puhumiseen sekä avun hakemiseen. Ammattilaiset ja vapaaehtoiset voivat hyödyntää materiaaleja huolen puheeksi ottamisessa ja omaishoitajien tukemisessa.

TunneVaaka® – työkaluja omaishoitajille ja ammattilaisille

TunneVaaka® – työkaluja omaishoitajille -kirjasen tarkoituksena on ehkäistä tilanteita, jotka pitkään jatkuneina voivat johtaa omaishoitajan uupumiseen ja sitä kautta joko itsensä tai hoidettavan läheisen kaltoinkohteluun. Julkaisuun on kerätty omaishoitajien kokemuksia siitä, minkälaisia tunteita omaishoitajana toimiminen on heissä herättänyt. Kirjasessa on pohdintaa mm. omaishoitajuuden eri rooleista sekä tunteiden säätelystä. Jokaisen tekstiosuuden jälkeen seuraa pohdintakysymyksiä.

Kirjanen sisältää TunneVaaka® -mittarin, jonka väittämien avulla voi pohtia omien voimavarojen sekä huolien tasapainoa. Ammattilaiset voivat hyödyntää mittaria asiakastyössä kartoittamaan omaishoitajan kokonaisvaltaista tilannetta sekä huolen puheeksi oton välineenä. Mittarin väittämät ohjaavat keskustelua tunteiden tiedostami-

seen ja tunnistamiseen sekä omien voimavarojen löytymiseen. Kirjanen on saatavilla sekä pdf-muodossa että painettuna versiona. Mittariston voi tulostaa käytettäväksi myös erikseen.

”Se TunneVaaka -opas on todella hyvä julkaisu luettelointeen ja sisällöllisine toteutuksineen, kysymykset olivat erittäin hyvä lähestymistapa ja laittoivat minut ajattelemaan. Se oli niin kiinnostava, että luin koko julkaisun yhdellä kertaa.”

Tunne voimavarasi -video

”En ole tunteideni kanssa yksin” -tarina kuvaa vaiettua aihetta, kaltoinkohtelua omaishoitosuhteessa. Videolla kerrottu tarina on koostettu Tunne voimavarasi -hankkeen vertaisryhmiin osallistuneiden omaishoitajanaisten kirjoittamista kokemuksista. Videon käyttötarkoitus on laaja, se toimii hyvin keskustelun pohjana esimerkiksi vertaisryhmissä tai opiskelijaryhmien oppimateriaalina.

”Sain purkaa hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä vaikeita tunnetiloja, jotka ovat jämähtäneet kehoon haitallisesti vuosikymmeniksi, vaikeuttaen tämän päivän elämää.”

Vertaisryhmämalli

Hankkeessa omaishoitajille kehitetyn Tunne voimavarasi -vertaisryhmämallin tavoitteena on, että osallistujat oppivat tunnistamaan voimavarojaan ja löytävät selviytymiskeinoja arkeen. Vertaisryhmässä pohditaan vaikeiksi koettuja tunteita, mistä ne johtuvat ja kuinka niiden voimakkuutta voisi oppia säätämään. Psykoedukatiivisten ryhmien tarkoituksena on tarjota osallistujille tietoa ja vertaistukea sekä vahvistaa ryhmäläisten hyvinvointia, jaksamista ja itsetuntemusta. Ryhmät ovat viiden kerran suljettuja ryhmiä. Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa, jonka pohjalta osallistujat jakavat omia kokemuksiaan omaishoidon arjesta. Teemalliset kysymyk-

set mahdollistavat syventävän ja omakohtaisen pohdiskelun ryhmäkertojen välissä.

Vertaisryhmämallin ohjeistus julkaistaan pdf-muodossa syksyllä ja järjestämme valtakunnallisia ryhmämallin perehdytystilaisuuksia. ♥



Tunne voimavarasi

Tunne voimavarasi -hanke on Miina Sillanpään Säätiön, Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton yhteishanke (2020–2022), jota koordinoi Miina Sillanpään Säätiö. Hanketta tukee sosiaali- ja terveysministeriö.

Hankkeen tuotokset ovat maksuttomia. Linkit materiaaleihin:

www.tunnevoimavarasi.fi

TunneVaaka® on Maria Akatemian kehittänyt ennaltaehkäisevän väkivaltatyön työväline, jota on sovellettu Tunne voimavarasi -hankkeessa omaishoitajien käyttöön.

Painetun TunneVaaka® -kirjasen tilaukset: **julkaisut@miinasillanpaa.fi**

Osallisuutta asukkaille palvelutalossa

Millaisin keinoin asukkaiden osallisuutta voidaan tukea ja lisätä palvelutaloasumisessa? Palvelukeskus Iloansalossa on haluttu kuulla asukkaiden ääntä alusta lähtien. Kehittämistyön tuloksena saatuja keinoja on juurrutettu palvelutalon toimintakulttuuriin, toimintatapoihin ja työmenetelmiin.

Osana YAMK-opintoja vuonna 2018 tutkin osallisuuden tukemisen keinoja SALVA ry:n ylläpitämässä palvelukeskus Iloansalossa. Aineisto koostui ryhmähaastattelusta kolmelle asukasryhmälle, kahdelle hoitajaryhmälle sekä yhdelle esihenkilöryhmälle. Haastatteluihin osallistui yhteensä 24 henkilöä. Hoitajien haastattelun pohjana käytettiin asukashaastatteluiden yhteenvetoa. Esihenkilöitten haastattelussa hyödynnettiin sekä asukkaiden että hoitajien haastatteluiden materiaalia. Tällä mallilla asukkaiden näkemykset saivat suurimman painoarvon.

Kehittämistyön tuloksena löytyi osallisuutta tukevia toimintatapoja ja keinoja. Osallisuutta tukeviksi keskeisiksi teemoiksi nousivat omanlaisen elämän ja itsemääräämisoikeuden huomioiminen, yksilölliset ja joustavat palvelut, asukkaan omien voimavarojen huomioiminen, hoitajien vuorovaikutustaidot ja -osaaminen, henkilökunnan tuttuus, omaisten ja lähipiirin huomioiminen, yhteisöllisyyden tukeminen sekä asukkaan talouteen liittyvät asiat. Erityistä tukea osallisuuden syntymisessä tarvitsevat taloon muuttaneet uudet asukkaat.

Osallistavassa toimintatavassa toteutuu työyhteisön tapa toimia niin, että osallisuus näkyy koko asukkaana olemisen prosessissa. Asukas otetaan yksilöllisesti mukaan suunnittelemaan,

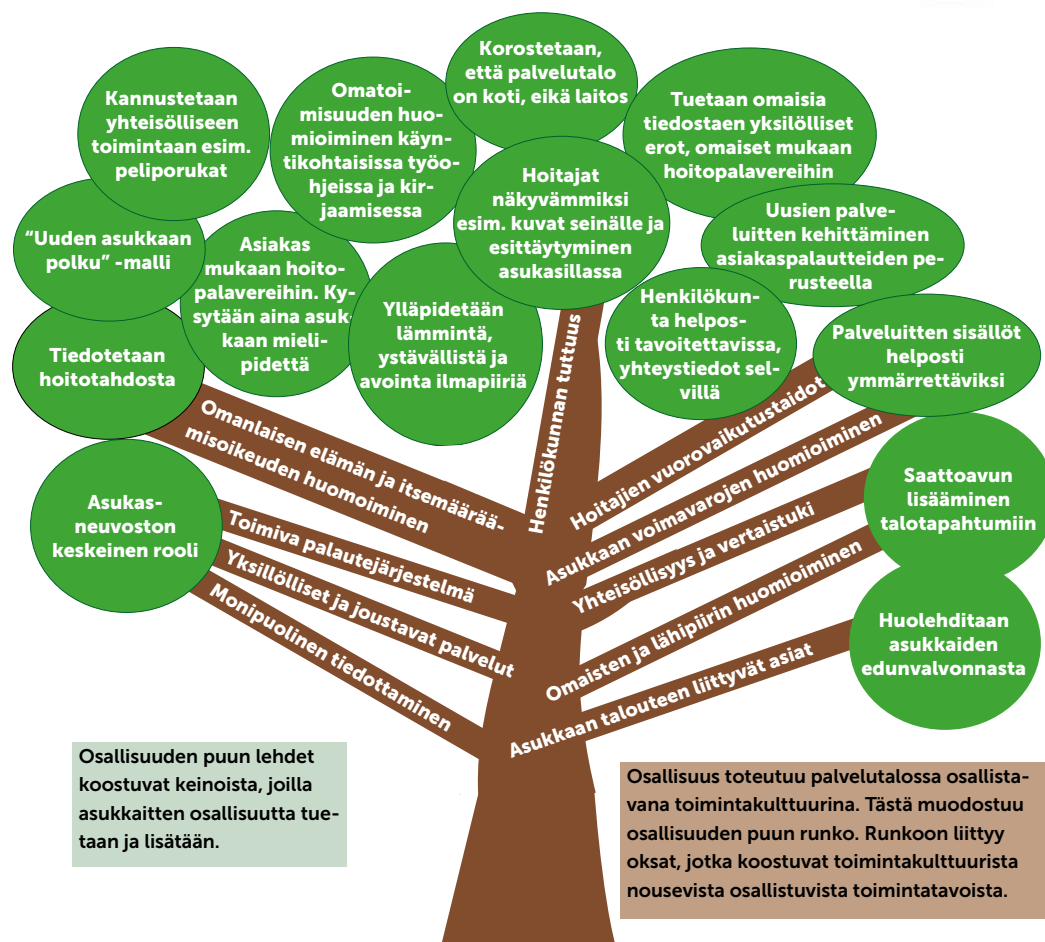
valitsemaan ja kehittämään palveluitaan. Palvelutalossa tulee olla tarjolla yksilöllisiä, asukaslähtöisiä ja joustavia palveluita sekä merkityksellistä tekemistä. Asukkaalle pitää antaa riittävästi tietoa palveluista.

Osallisuuden tukemisen keinot sisältävät konkreettisesti toteutettavia työohjeita ja työmenetelmiä. Näitä ovat hoitotahdon laatiminen, uudenlaiset tiedottamiskäytännöt, uuden asukkaan perehdyttämismalli sekä asukkaiden omatoimisuuden huomioiminen asukaskäyntikohtaisissa työohjeissa. Osallisuuden puuhun on kerätty kootusti osallisuuden tukemisen malli.



Anu Hirvikorpi,
Palvelujohtaja, SALVA ry
Palvelukeskus Iloansalo

OSALLISUUDEN PUU – Osallisuuden tukeminen palvelukeskus Iloansalossa



Osallisuuden puun lehdet koostuvat keinoista, joilla asukkaiden osallisuutta tuetaan ja lisätään.

Osallisuus toteutuu palvelutalossa osallistavana toimintakulttuurina. Tästä muodostuu osallisuuden puun runko. Runkoon liittyy oksat, jotka koostuvat toimintakulttuurista nousevista osallistuvista toimintatavoista.

Osallisuuden toteutumisen perustana on, että osallisuus on juurrutettu palvelutalon toimintaan. Osallisuuden puun juuret koostuvat SALVA ry:n arvoista ja visiosta sekä yksikön perustehtävästä ja toimintasuunnitelmasta.

Urheilutapahtumat tarvitsevat vapaaehtoisia eläkeläisiä

Urheilutapahtumien järjestäjillä on kasvava huoli siitä, että vapaaehtoisten järjestelyvoima vähenee lähivuosina. Nuoremmilta tuntuu puuttuvan talkoohenkeä.

Teksti: **Kari Mäkelä** – Kuva: **Shutterstock**

Ensimmäiset Salpausselän kisat järjestettiin helmikuussa vuonna 1923. Sitä edelsi Lauri ”Tahko” Pihkalan artikkeli, jossa hän halusi Suomeen Holmenkol-lenin veroiset kisat. Usein kisat ovat olleet myös MM-kisat ja nytemmin myös maailmancup-kisat.

Lahden hiihtoseuran toiminnanjohtaja **Janne Marvaila** sanoo, että ilman vapaaehtoisia talkoolaisia tämän tasoisia kisoja ei Suomessa pystytä järjestämään. Marvaila tuntee laajasti hiihtoelämää. Hän on toiminut muun muassa Suomen Hiihtoliiton mäkihyppyn ja yhdistetyn lajijohtajana vuosina 1998–2008.

Huolena nyt on se, että nuoremmat eivät ole niin kiinnostuneet tulemaan vapaaehtoisiksi kuin aikaisemmin.

– Meille on elintärkeää, että vuodesta toiseen saamme runsaan joukon eläkeläisiä vapaaehtoisiksi talkoolaisiksi.

Marvailan mukaan Suomessa järjestettävissä urheilutapahtumissa ymmärretään eläkeläisten vahva panos ja pelätään vapaaehtoisten järjestelyvoimien vähenevän lähivuosina. Nuoremmilta tuntuu puuttuvan talkoohenkeä.

Yli 40 vuotta talkoolaisena

Yli 70-vuotias **Riitta Laakkonen** on toiminut jo 40 vuotta vapaaehtoisena ”Salppurin” kisoissa. Toki myös muissakin urheilutapahtumissa.

Nykyisin hän on noin puoli vuotta Salpausselän kisojen vapaaehtoiskoordinaattorina.

– Meillä on kisoissa 700–1000 vapaaeh-



toista, joista suurin osa on eläkeläisiä. Myös yli 80-vuotiaita on mukana. Tehtäviä on kaikenlaisia: voileivän voitelusta liikenteenohjaukseen.

Monelle eläkeläiselle tämä toiminta antaa paljon sisältöä elämään. Siinä tuntee itsensä tarpeelliseksi ja saa yhteisöllisyyttä. Kun on tottunut olemaan mukana ja tullut tutuksi muiden kanssa, ei millään jäisi pois.

Koska kysymys on lähinnä talviajasta, kesällä pidetään lomaa ja syyskuussa alkaa jo valmistautuminen uuteen kauteen. Kesälläkin jotkut kyselevät, milloin pääsee mukaan.

Vaikka vapaaehtoiset tekevät osuutensa vastikkeetta, pääsevät he nauttimaan ki-soista aitiopaikalta ja saavat olla kisojen yti-

messä. Kisapäivinä tarjoillaan maittava lounas ja kahville pääsee kun kahvihammas-ta kolottaa!

Riitta Laakkonen toivoo, että uusia vapaaehtoisia liittyisi mukaan jatkuvasti. Eläkeläiset ovat nykyisin terveitä ja aktiivisia pitkään. Miehillä löytyy fyysisempiä tehtäviä ja naisille heille sopivia. Jos ei osaa, niin opetetaan.

Hän on joskus MM-kisoja varten laskenut, kuinka paljon vapaaehtoisten työpanos on rahaksi muutettuna.

– Se oli suuri summa. Tarkempaa laskentaa en kuitenkaan ole tehnyt. Ilman vapaaehtoisten panosta ei tietenkään tällaisia tapahtumia pystyttäisi järjestämään. ♥



Vapaaehtoistoiminnan
avulla voi vaikuttaa
iäkkäiden hyvinvointiin

Vapaaehtoistoiminta Vahvikelinjalla antaa virikkeitä, energiaa ja hyvää mieltä myös vapaaehtoiselle itselleen.

Teksti: **Anu Lintilä** ja **Outi Hellsten** – Kuva: **Terhi Valkonen Törsleff**

Vahvikelinjan vapaaehtoistyö on helppo toteuttaa. Saa valita, paljonko tekee ja tekeminen tapahtuu kotoa käsin, Vahvikelinjan vapaaehtoisena toimiva Kaisa sanoo.

Hänelle on tärkeää, että vapaaehtoistoiminnalla on mahdollista tavoittaa ikäihmisiä ympäri Suomen niin kaupungissa kuin haja-asutusalueellakin, joissa asuu paljon ikäihmisiä, mutta iäkkäiden tekemistä ja tapahtumia on melko vähän.

– Puheluissa jokainen saa yksilöllisesti juuri sitä, mitä kaipaa ja haluaa. On se sitten keskustelua, jumpppaa, aivojumpppaa, muistelu tai mitä tahansa virkistävää ja merkityksellistä tekemistä.

Kaisalle on myös tärkeää olla mukana toiminnassa, jolla ehkäistään iäkkäiden yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

– Pieni hetki omaa aikaa, jonka antaa muille, tuo moninkertaisesti hyvän mielen itselle, hän toteaa.

Vahvikelinjan vapaaehtoiseksi ryhdyttään käymällä verkkokoulutus. Kaisan mielestä

”Vapaaehtoistoiminta tuottaa myös minulle iloa ja hyvää mieltä.”

koulutus oli selkeä ja se antoi tukea vapaaehtoistoiminnan aloittamiseen.

Oli hyvä, että koulutus oli kahdessa osassa. Ensimmäisen koulutusosion ja materiaaleihin perehtymisen jälkeen oli helppo vielä palata mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Organisoivan tahon tuesta Kaisa kertoo, että säännölliset sähköpostiviestit, tapaamiset verkossa sekä yhteiset koulutusluennot tukevat tekemistä ja tuovat turvallisen olon. Matalalla kynnyksellä uskaltaa ottaa yhteyttä ja varmistaa asioita.

Vahvikelinjan vapaaehtoistoimintaa tehdään yksin kotoa käsin puhelimen välityksellä.

– On tärkeää, että taustalla on aktiivinen ja herkästi toimiva taho, jolta saa apua ja neuvoa, Kaisa toteaa.

Kaisan mukaan välitön palaute puheluis-

sa on ollut aina hyvää. Vapaaehtoinen voi kokea onnistuneensa, kun puheluissa kuulee vaikkapa arjen aktiivisuuden lisääntyneen puheluissa annettujen vinkkien avulla. Iäkkään ihmisen päiviin on löytynyt jotakin uutta ja mukavaa sisältöä elämänlaatua lisäämään.

Yhteys toiseen ihmiseen antaa energiaa

Piia aloitti Vahvikelinjan vapaaehtoisena koronasyksynä 2020.

– Kun luin Vahvikelinjasta, innostuin välittömästi. Vahvikelinjan konsepti on mielestäni äärimmäisen hyvä! Ei pelkkää keskustelua, vaan toimintakykyä ylläpitävää toimintaa soittajan kiinnostuksen mukaisesti.

Vapaaehtoistoiminta täytti myös muut Piian kriteerit: kohderyhmänä on ikääntyneet ja toimintaa tehdään kotoa käsin. Piia kertoo saaneensa vapaaehtoistoiminnan kautta karutettua myös opintopisteitä.

Piiasta on merkityksellistä tuoda omalla toiminnalla tuoda piristystä toisen ihmisen elämään.

– Vapaaehtoistoiminta konkretisoi sen, miten pienellä oman ajan ja läsnäolon antamisella, voi olla toiselle ihmiselle todella iso merkitys. Joskus soittajan kanssa löytyy molempia erityisesti kiinnostava aihe esimerkiksi lukeminen. Olen saanutkin soittajilta vinkkejä kiinnostavista kirjoista, Piia kertoo.

Myös Piian mielestä verkkokoulutus antoi hyvät ja riittävät perusvalmiudet Vahvikelinjalla päivystämiseen.

– Oli mukava kuulla koulutuksessa jo vapaaehtoisena toimivan puheenvuoro. Se muistutti siitä, että vapaaehtoisena toimitaan ihan tavallisina ihmisinä, eikä siinä tarvita mitään erityistaitoja.

Piian mielestä organisointi viestii siitä, että vapaaehtoisia arvostetaan.

Piian näkemyksen mukaan osa soittajista on yksinäisiä. Heille Vahvikelinja voi olla ainoa paikka, jossa joku kysyy, että ”mitä sinulle kuuluu”. Osalle taas Vahvikelinja voi olla mukava lisä muiden sosiaalisten kontaktien lisäksi.

– Olipa kyse kummasta tahansa, pidän Vahvikelinjaa tärkeä palveluna.

Osalla soittajista on haasteita muistinsa kanssa ja heille esimerkiksi yhdessä tehty visailu, voi tarjota tarpeellisia onnistumisen kokemuksia. Piia kertoo, miten monen soittajan kanssa puhelun aikana myös nautitaan yhdessä – iloa ja hyvän mielen hetkiä tuskin kenelläkään on liikaa. Piian kokemuksen mukaan osa soittajista kaipaa nimenomaan kuuntelijaa, joka on siinä hetkessä soittajaa varten. Erään tällaisen puhelun lopussa soittaja sanoikin, että ”kiitos kun et neuvonut minua”. ♥



VAHVIKELINJA
050 328 8588

Vahvikelinjassa keskustellaan, ratkotaan aivopähkinöitä, visailaan, jumpataan tai saadaan vinkkejä arkiliikkeen aktivointiin, soittajan toiveiden mukaan.

Vahvikelinjan numero on 050 328 8588. Päivystysajat ovat maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Soittamisen sisältyy tavallisimpien operaattoreiden puhepaketteihin, eikä siitä koitu ylimääräisiä kuluja. Puhelut pääsevät yleensä hyvin läpi, mutta jos päivystäjät ovat varattuina, on soittajan mahdollista valita takaisinsoittopalvelu. Vahvikelinjaan voi ikääntyneen avulla jättää myös soittopyynnön senioritoiminta@vtml.fi.



Tule mukaan
vapaaehtoiseksi

Täytä hakemus verkkohaastatteluun sivulla vtml.fi/vapaaehtoiseksi-vahvikelinjaan

Lisätietoa 050 514 5711 tai senioritoiminta@vtml.fi



Mukana mm.
 Jari Pirhonen:
 Aukkaat persoonina
 palvelutalossa
 Riku Rantala:
 Hyvän työn tekijät
 -paneelikeskustelu

Hyvän iän tekijät

HYVÄ IKÄ -MESSUT
 28.–29.9.2022 Helsingin Messukeskus

Tervetuloa vanhustyön ja vanhuusiän tapahtumaan!
 Tapahtuma tuo yhteen alan osaajat, tiedon ja ratkaisut – tule sinäkin!

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

hyvaika.fi | #hyvaika



Mikä on vuoden vanhusteko?

Vanhustyön keskusliitto ja Ilmarinen hakevat ehdokkaita Vuoden vanhusteko 2022 -palkinnonsaajiksi. Palkinnon suuruus on 5 000 euroa.

Ehdota palkinnonsaajaa
 15.8.2022 asti
vtkl.fi/vanhusteko

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

ILMARINEN

VTKL Hyvä Ikä -messuilla 28.-29.9.2022

Vanhustyön keskusliitto toimii Hyvä Ikä -messujen pääyhteistyökumppanina. Muutaman vuoden tauon jälkeen Hyvä Ikä -messut pidetään jälleen Helsingin Messukeskuksessa 28.-29.9.2022 teemalla Hyvän iän tekijät.

Vuoden vanhusteko – hakuaikaa 15.8.22 asti

Onko tiedossasi yhteisö, asia, teko tai hanke, joka ansaitsisi Vuoden vanhusteko -palkinnon? Ehdota palkinnon saajaa.

Vanhustyön keskusliitto ja Ilmarinen hakevat ehdokkaita Vuoden vanhusteko 2022 -palkinnonsaajiksi. Palkinnon suuruus on 5 000 euroa.

Lue lisää vtkl.fi/vanhusteko ja laita hakemus viimeistään 15.8.2022.



Yhdessä luontoon - Vanhustenviikko 2.–9.10.2022

Vanhustenviikon järjestäjille on koottu jälleen materiaalia ja ideoita. Tapahtumien järjestävät voivat myös ilmoittaa omat tapahtumansa julkaistavaksi Vanhustenviikon Facebook-sivuilla.

Vanhustenpäivän valtakunnallisesta pääjuhlasta Savonlinnassa 2.10.2022 koostetaan tv-ohjelma, joka näytetään AlfaTV:ssä.

Lisätietoa ja vinkkejä löydät vtkl.fi/vanhustenviikko

Ikädigituki-hankkeessa rakennetaan helpdesk-palvelu

Osana Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toimintaa on maaliskuulla alkanut STEA-rahoitteinen Ikädigituki-hanke (2022–2024). Tavoitteena on vahvistaa senioreiden digiosallisuutta hankkeessa rakennettavan keskitetyn valtakunnallisen ja maksuttoman helpdesk-palvelun avulla. Palvelun kautta vertaisopastajien tarjoaman digituen saatavuus lisääntyy taidoiltaan monen tasoille senioreille.

Hankkeen tuottaman palvelun avulla tuetaan organisaatioita etäopastuksen järjestämisessä. Hankkeeseen on palkattu kaksi koordinaattoria.

Tutustu SeniorSurfin toimintaan seniorsurf.fi.

Kerro meille luontotarinasasi

Onko sinulla muistoja herättävä luontokokemus, jonka haluaisit jakaa?

Vanhustyön keskusliitto kerää iäkkäiden ihmisten kokemuksia luonnosta ja julkaisee niitä Vanhustenviikon Facebook-sivulla ja osan myös Vanhustyö-lehdessä.

Kirjoituksen pituutta ei ole rajattu. Se voi olla pari lausetta tai pari sivua. Voit myös kirjoittaa useammankin tarinan. Lähetä tarinasi osoitteella vanhustylehti@vtkl.fi.



HENKILÖSTÖUUTISIA



Asiantuntija Nina Ziessler

Aloitin SeniorSurf-toiminnan asiantuntijana huhtikuun alussa. Siirryin VTKL:ään ikäihmisten tietotekniikkayhdistys ENTER ry:stä, jossa koordinoin pääkaupunkiseudulla tehtävää digiopastustoimintaa senioreille. Digituen verkoston ja järjestäjän näkökulman lisäksi opin, kuinka merkittävää voimavara vapaaehtoiset vertaisopastajat ovat.

SeniorSurfissa jatkan yhdessä Tiina Etelämäen kanssa senioreiden digiosallisuuden liittyvien teemojen parissa. Tuemme opastustoimintaa järjestäviä organisaatioita sekä vapaaehtoisia vertaisopastajia ympäri Suomen, tuotamme ja kokoamme materiaalia opastusten tueksi ja tuomme seniorinäkökulmaa digitaaliseen ja digituen kentälle.



Koordinaattori Emmaleena Niemi

Aloitin koordinaattorina SeniorSurf-toiminnan kolmevuotisessa Ikädigituki-hankkeessa maaliskuulla 2022. Tehtäviini kuuluvat erityisesti hankkeen viestintä- ja hallintotehtävät.

Koulutukseltani olen yhteiskuntatieteiden maisteri. Viime vuodet olen työskennellyt vapaaehtoistoiminnan kehittämis- ja koordinoitavissa eri järjestöissä.

Vanhustyön keskusliittoon tulin Muistiliitosta. Siellä toimin vapaaehtoistoiminnan hankesuunnittelijana kehittäen liiton valtakunnallista vapaaehtoistoiminnan koordinoitua sekä vahvistamalla muistisairaiden ihmisten ja läheisten osallisuutta vapaaehtoistoiminnassa yhdessä liiton jäsenyhdistysten kanssa.

Vapaa-ajallani seuran tiiviisti ympäröivää maailmaa, ja innostun esimerkiksi kirjoista, musiikista ja luonnossa liikkumisesta.

Koordinaattori Eero Tuomenoksa



Aloitin maaliskuussa kehittämään senioreille suunnattua valtakunnallista digiopastuspalvelua. Vastaan erityisesti palvelun teknisestä toteutuksesta. Olen aikaisemmin toiminut digijärjestelmien ylläpitäjänä ja kehittäjänä. Vahvuuteni on uusien järjestelmien konseptointi. Nyt odotankin innolla, kun saan kehittää palvelua, joka yhdistää opastajan ja avuntarvitsijan ajasta ja paikasta riippumatta.

Järjestötoiminta on tuttua nuorisojärjestöjen puolelta, partiossa olen toiminut monissa erilaisissa tehtävissä niin työntekijänä kuin vapaaehtoisena.

Silloin kun en ole näyttöpöydän ääressä, minut löytää metsästä samoilemasta tai veden äärestä melomasta. Kotiin virittelen mielelläni alati kehittyvää älykotiratkaisua.

Haluan rohkaista kaikki kokeilemaan erilaisia digilaitteita ja löytämään jotakin uutta sitä kautta!



Laatukäsikirja elämän loppuvaiheen hoitoon iäkkäiden ihmisten palveluissa

Laatukäsikirja elämän loppuvaiheen hoitoon iäkkäiden ihmisten palveluissa on tarkoitettu laatuoppaaksi iäkkäiden ihmisten palveluita tarjoaviin toimintayksikköihin, kuten palveluasumiseen, laitoshoitoon ja kotihoitoon tai perhehoitoon. Se on suunnattu erityisesti palveluiden järjestäjille ja lähijohtajille työvälineeksi hoidon, lähijohtamisen ja omavalvonnan laadun kehittämiseen elämän loppuvaiheessa.

Käsikirja sisältää perustietoa hoidon laadun mittaamisesta, laadun osatekijöistä ja laatujohtamisesta iäkkäiden ihmisten palveluissa sekä ehdotuksia elämän loppuvaiheen hoidon laadun seurantaan. Sitä voidaan käyttää yksilötason hoidosta valtakunnalliseen vertailuun ja kehittämiseen.

Käsikirja koostuu kahdesta osasta: 1. Hyvän laadun tuottamisen kuvauksesta toimintayksikössä sisältäen hahmotelman ehdotettujen indikaattoreiden käyttöalueista 2. Ehdotuksesta iäkkäiden ihmisten palveluille soveltuvista elämän loppuvaiheen laatuindikaattoreista

<https://www.julkari.fi/handle/10024/144066>

Armotonta menoa -Hoivatyön lauluja elokuva

Susanna Helken ohjaama dokumentti elokuva kertoo vanhusten hoivan raadollisesta nykytilasta pohjoisavolaisessa Kaavin kunnassa. Elokuvasa nostetaan laulun keinoin esille asioita, joista ei voi puhua ääneen.



Hoivamusikko

Salon seurakunta haki helmikuussa 2022 määräaikaiseen virkaan hoivamusikkoa, jonka työajasta vähintään puolet on työskentelyä hoivakodeissa ja palvelutaloissa. Loput esim. kuorotyötä, rippikoulutyötä. Hoivamusikko on osa kanttoriitiimiä.

Hoivamusikon virkaan valittiin HuK, musiikin aineenopettaja, musiikkiterapeutti, musiikkipedagogi AMK Terhi Lehtovaara Turusta. Hän aloittaa tehtävässä elokuun alussa. Terhillä on runsaasti kokemusta hoivamusikkiprojekteista ja hän soittaa monenlaisia soittimia, joten tästä tulee varmasti mielenkiintoinen projekti Salon hoivakotien kanssa.

SeniorSurf





Som ett gammalt träd

Vilken blomma eller växt skulle du vilja vara och varför? Vad skulle du svara på det lekfulla testet i en tidskrift?

Som ung skulle jag säkert ha velat vara en blomma, en vacker, doftande blomma som gläder folk med sina färger. I medelåldern skulle jag troligtvis ha velat vara en bladrik, kanske lite taggig buske med små blommor. Nu när jag är gammal vill jag vara ett träd, ett urgammalt träd.

VARFÖR SKULLE JAG vilja vara ett gammalt träd? Alla tycker att gamla träd har något speciellt, de är respekterade, de väcker alltid positiva känslor. Jag läste någonstans att äldre borde behandlas som gamla träd på ett naturskyddsområde. Den här åsikten träffade rätt.

NÄR JAG VAR EN UNG TRÄDPLANTA, valde man noggrant ut min växtplats, tog väl hand om mig. Jag vattnades, fick näring och kärlek. Man beundrade min tillväxt, smekte min stam, viskade till mig vilket ståtligt träd jag skulle bli. Man väntade och följde min tillväxt.

MINA RÖTTER förgrenade sig vitt och spred sig djupt under marken. I knotorna på mina rötter sparas min livshistoria, hela mitt träds livshistoria. Med hjälp av mina rötter har jag blivit uthållig, därifrån har jag sugit min kraft till att växa till ett unikt träd.

JAG BLEV ETT BRA TRÄD. Min starka stam har hållits upp i årtionden. Den har tjänat mig bra. Med åldern är den inte längre rak, en del av den har blivit sned. Även sprickorna, håligheterna och skadorna i stammen vittnar om min ålder. Trots detta uppskattas jag. Jag är fortfarande ett högakttat gammalt träd.

VAD KAN ETT GAMMALT TRÄD HA ATT GE? Ett gammalt träd har kunskapens långa minne. Det ger tröst, hopp, vila och rekreation för dem som behöver det. Människorna trycker sitt ansikte mot min skrovliga stam, när de behöver tröst. De slår armarna om min stam, när de behöver hopp. När de är trötta, lutar de sig mot min varma stam. När de behöver vila, lugnar suset från mina grenar deras sinne.

EN DAG FALLER DET GAMLA TRÄDET. Nya trädplantor tar över växtplatsen. Livets kretslopp fortsätter.

ÄLDRE MÄNNISKOR är som gamla träd, eller hur? ♥

Annikki Korhonen

Medlem av redaktionen

för Seniorarbete-tidningens nummer 3/2022



Om äldres delaktighet

Möjligheter till delaktighet har en betydande inverkan på äldres välbefinnande. Delaktighet i vardagen omfattar gemensamma aktiviteter och olika slags fritidssysselsättningar, tjänsternas funktionalitet och social gemenskap i omgivningen.

Text: **Tuulikki Petäjäniemi** – Foto: **Ilkka Vuorinen**

Familjen och släktingar är viktiga för seniorer. Far- och morföräldrar tillbringar tid med sina barnbarn och tar med dem till olika kulturevenemang. De hämtar barnen på daghem, tar dem till hobbyer och tar hand om dem när föräldrarna är på resor eller när barnen är sjuka.

Många närståendevårdare är själva också äldre. Närståendevårdare ger mänsklig omsorg till sina närstående i det egna hemmet och sparar betydande summor för kommunerna.

Frivilligverksamhet är ett alternativ både för pensionärer och för dem som

behöver hjälp. Vi som har fyllt 65 år är precis jämsides med de unga den allra mest aktiva gruppen av frivilligaktörer. Frivilliga erbjuder enskilda äldre vänskap, utevistelse och möjlighet att delta i läse- eller minnescirklar, sångstunder och andra evenemang.



Pensionärer är aktiva i olika organisationer och driver egna föreningar med hjälp av frivilliga. De erbjuder äldre möjlighet till socialt umgänge, erhållande av nya kunskaper och rekreation i form av klubbar, gemensam motion, månadsmöten, kulturutflykter och resor.

Tjänsterna stöder deltagande

En bra funktionsförmåga underlättar olika typer av deltagande, men man måste även säkerställa deltagande för personer med funktionshinder i former som passar dem.

De idrotts- och kulturtjänster som kommunerna erbjuder, medborgarinstitutens mångsidiga kurser och vardagsrumsverksamheten som är under utveckling stöder äldres handlingskraft på ett utmärkt sätt. I olika slags grupper träffar man nya bekantskaper och samtalspartner.

När det är längre än promenadavstånd till tjänster, krävs en fungerande kollektivtrafik, ordande av anropande trafik eller taxisedlar. Deltagande ska inte vara beroende av att trafiken inte fungerar.

Tillgängliga och samhälleliga boenden och omgivningar

Det egna hemmets och närmiljöns tillgänglighet och säkerhet är grundläggande faktorer i äldres liv. Förutom bra möjligheter till utevistelse har tjänsternas läge en stor betydelse.

En grupp äldre personer har utsett fem K på finska som kriterier för ett bra boende. De är kauppa (butik), kuntosali (gym), kirjasto (bibliotek), kapakka (krog) och kirkko (kyrka). Apotek och hälsostation är också viktiga.

Socialt boende och därtill hörande samarbete mellan olika generationer har lyfts fram som ett utvecklingsobjekt bland annat i Tusby. Man vill placera seniorhus nära tjänster och planerar in gemensamma lokaler och verksamheter för dem.

Deltagande i gemensamt beslutsfattande

Riksdags- och kommunalvalen samt välfärdsområdenas val ger äldre en möjlighet att påverka samhällets funktionalitet och offentliga tjänster.

Många kommunfullmäktige och nämnder har beslutsfattare som nått pensionsålder. Äldre syns även som undertecknare eller teman i medborgar- eller invånarinitiativ. Pensionärsorganisationer bevakar i sin tur äldres intressen.

I våra hemkommuner påverkar vi i äldreråden. Via deltagande budgetering får invånarna fatta beslut om mindre utvecklingsprojekt. Man har även möjlighet att påverka i bostadsområdenas utvecklingsnätverk. Själv deltar jag som boendeutvecklare i verksamheten inom samkommunen för social- och hälsovård i mellersta Nyland.

Åldersdiskriminering i enkäter och opinionsmätningar

Många av oss äldre påverkar även som kolumnister eller insändarskribenter i lokal-tidningarna. I media tar man i synnerhet upp äldretjänsternas problem och ekonomifrågor. I ekonomin som helhet ses vi tyvärr ofta endast som en kostnadspost.

Massmedia låter göra olika slags opinionsmätningar som stöd för sin nyhetsverk-

samhet. De sägs ge en heltäckande bild av befolkningens synpunkter.

Den bistra sanningen är att enkäterna oftast riktas till personer under 79 år, ibland under 75 år. Bottennoteringen var en enkät om stöd för Nato i april, där de under 65 år fick säga sin åsikt. I Finland finns det långt över en miljon av oss över 65 år.

Det behövs alternativ vid sidan om digitalt deltagande

Olika slags information och tjänster finns allt oftare på nätet – för ofta endast där. Om man inte har råd att skaffa apparater eller om man inte har förmåga eller vilja att lära sig digitala färdigheter, kan man hindras från att få åtkomst till bland annat nätbanken eller hälsouppgifterna i tjänsten Mina Kanta-sidor.

För att smidigt kunna använda digital teknologi behöver man dataförbindelse, dator, surfplatta eller smarttelefon samt tillräcklig kunskap om hur man använder enheten. Tjänsten ska vara pålitlig, datasäker och användarvänlig samt ha ett begripligt innehåll. Man ska enkelt kunna få hjälp med att lösa problem som uppstår.

Faktum är att det särskilt i de äldsta åldersgrupperna finns personer som inte har möjlighet att använda digitala tjänster. Den nya tekniken kan inte vara det enda alternativet för erbjudandet av tjänster och kommunikation. Människorna måste alltid ha en möjlighet att få tillgång till information, personlig rådgivning och tjänster ansikte mot ansikte eller per telefon. På så sätt säkerställer man äldre människors delaktighet. ♥



Tuulikki Petäjaniemi

RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

VANHUSTYÖ | KOTIHOITO | VAMMAISTYÖ | LASTENSUOJELU | PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS | PERHETYÖ | KOTISIIVOUS

DomaCare on hoiva- ja sosiaalialan erityistarpeisiin suunniteltu toiminnanohjausjärjestelmä. Tutustu myös muihin ominaisuuksiin osoitteessa domacare.fi ja pyydä esittely asiakaspalvelustamme sähköpostilla tuki@domacare.fi tai puhelimitse 020 7424 090.

DomaCare® on Invian Oy:n tuote.