

Vanhustyö

SENIORARBETE

4 • 2024

Hyvinvoinnin
tukeminen vaatii
vuoropuhelua

Kuka hoitaa
muistisairaat
tulevaisuudessa?

Yhteistyössä
on voimaa

Vanhustyö

SENIORARBETE

Yhteistyössä on voimaa

6-7

Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen vaatii vuoropuhelua ja yhteistyötä

Kuntien ja hyvinvointialueiden tiivis yhteistyö on avainasemassa, kun pyritään vahvistamaan ikääntyneiden hyvinvointia. Hyvinvointialueilla on mahdollisuus hallinnoida resurssien jakoa aiempaa tehokkaammin ja tasapuolisemmin. Muutos ei ole kuitenkaan tapahtunut vailla haasteita.

8-9

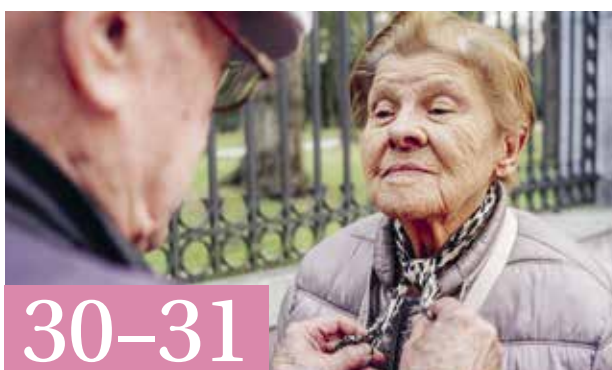
Eläkeläisjärjestöt leikkausten kourissa

Järjestöt vahvistavat kansalaisten osallisuutta ja edistävät parhaiten yhteisöllisyyttä. Järjestöt ovat kehittäneet yhteistyötä palvelujärjestelmien kanssa paikallisesti ja alueellisesti. Erittäin suuri vaara on, että tämä yhteistyön kehitys tyssää alkuunsa rahoituksen leikkausten myötä.

12-13

Ei rinnakkain, vaan yhdessä

Vaikuttava etsivä vanhustyö toteutuu parhaiten silloin, kun kaikki ikääntyneitä kohtaavat työntekijät ovat osa etsivän vanhustyön toteutusta. Toimintamalli kiteytyy siihen, että yhdessä pohditaan sitä, kenestä ollaan eniten huolissaan, kuka on vaarassa jäädä syrjään ja miten yksin jääneet ikääntyneet löydetään.



30-31

Kuka hoitaa muistisairaan ihmisen tulevaisuudessa?

Muistisairaiden läheiset jäävät usein palvelujärjestelmän ulkopuolelle, eivät saa itse tarvitsemiaan palveluja ja sen lisäksi paikkaavat sairastuneelta puuttuvia palveluita jo nyt. Viime vuosina tehdyt palveluiden rajaukset ovat johtaneet siihen, että vastuu ikääntyneiden arkisista asioista on jäänyt yhä enenevässä määrin läheisille.

MediaRoboLit 65+ - ikääntyneiden media- ja robottilukutaitoja tutkimassa

Media- ja robottilukutaidot ovat tärkeässä roolissa, kun tiedonvälityskanavat moninaistuvat ja niin digitaalisten kuin fyysistenkin robottien määrä kasvaa. Robotit voivat toimia ikääntyneiden arjessa mm. hoitotyön tukena, liikuntakumppaneina tai apuna arjen askareiden hoitamisessa.



34-35

Vanhustyö-lehti 5/2024 ilmestyy 29.11.2024 – Ikääntymisen ilo

- 4** Pääkirjoitus: Muistisairauksien hoidossa ja ehkäisyssä edistystä
- 5** Toriparlamentti: Ohjatuilla retkillä voi tutustua turvallisesti mielenkiintoisiin paikkoihin
- 6 Yhteistyössä on voimaa**
- 6** Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen vaatii vuoropuhelua ja yhteistyötä
- 8** Eläkeläisjärjestöt leikkausten kourissa
- 10** Eri sektoreiden välinen yhteistyö on modernin vapaaehtoistoiminnan edellytys
- 12** Ei vain rinnakkain, vaan yhdessä
- 14** Uusia näkökulmia ja yhteistä osaamista kanssatutkimuksella
- 18** Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** Saattohoitopassi-verkkokoulu on helpottanut vanhuspalvelujen ammattilaisten työtä
- 23** Yhteisöohjautuvuus vähentää vanhustyön kuormitusta

OSALLISUUS

- 24** Voimaannuttavaa ryhmätoimintaa muistisairauden varhaiseen vaiheeseen omalla äidinkielellä – Omahoitovalmennus-toiminta laajenee ruotsinkielisille iäkkäille ihmisille

- 26** Antoisia sukupolvien välisiä kohtaamisia
- 28** Tossut ja tassut liikkeelle Lahdessa – koiranomistajista iäkkäiden vapaaehtoisia ulkoiluystäviä
- 30** Kuka hoitaa muistisairaana ihmisen tulevaisuudessa?

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 32** Hyvinvointia luonnosta sisätiloissa

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 34** MediaRoboLit 65+ - ikääntyneiden media- ja robottitutkimassa

TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 36** Yhteiskehittämällä syntyneet aktiivipenkit
- 38** Vanhustyön johtajat: Ikääntyvien kulttuurihyvinvointia sosiaalipalveluissa
- 39** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 40** Vinkkejä katsomon järjestäjille
- 41** Ledare: Framsteg inom behandling och förebyggande av minnessjukdomar
- 42** Att stöda de äldres välbefinnande kräver dialog och samarbete



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Ilkka Vuorinen

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
info@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2024 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyö-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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



Muistisairauksien hoidossa ja ehkäisyssä edistystä

kääntyvässä väestössä eteneviä muistisairauksia ilmaantuu enemmän. Ne ovatkin nykyään tiedotusvälineiden vakioaineistoa. Niihin ei ole toistaiseksi löytynyt parantavaa hoitoa, mutta toivoa on laitettu lääkkeisiin, jotka vähentävät Alzheimerin taudissa aivoihin kertyviä amyloidikasaumia. Kolme tällaista on pitkin hampain saanut Yhdysvaltain lääkewiraston FDA:n hyväksynnän tiukoin kriteerein, mutta Euroopan vastaava laitos EMA ei ole hyväksynyt yhtäkään.

NOISTA KOLMESTAKIN ENSIMMÄISEN, adukanumabin, on valmistaja itse vetänyt alkuvuodesta markkinoilta. Uusimpaan lääkkeeseen, donanemabiin, liittyy teoreettisia etuja, jos lähtökohtana on se, että aivoihin kertyvän amyloidin vähentämisellä todella on merkitystä myös ikääntyneiden muistisairauksissa. Tästäkin edelleen kiistellään.

VAIKKA LÄÄKKEET VÄHENTÄVÄTKIN amyloidikertymiä, niiden annostelu ei ole yksinkertaista (annettava suoneen) ja niihin on liittynyt myös merkittäviä haittoja. Potilaat on myös valittava erittäin tarkoin – mitään yleisiä muistisaira-

uslääkkeitä ne eivät nykyisellään ole. Tieteellistä merkitystä niillä toki on, ja ehkä tältä saralta jatkossa saadaan myös käyttökelpoisempia ja turvallisempia lääkkeitä.

MUISTISAIRAUKSIEN EHKÄISYN KANNALTA merkittävää tietoa saatiin kesällä, kun johtavan lääketieteen lehden Lancetin asettama työryhmä julkaisi uusitut suosituksensa. Työryhmä on nostanut arviotaan ehkäisyn merkityksestä ja katsoo, että 50 prosenttia muistisairauksista olisi eri tavoin ehkäistävissä. Jo aiemmin tunnistettujen 12 riskitekijän (kohonnut verenpaine, vähäinen koulutus, päävammat, liikkumattomuus, tupakointi, liiallinen alkoholinkäyttö, lihavuus, diabetes, kuulonalenema, depressio, yksinäisyys ja ilmansaasteet) lisäksi uusina riskitekijöinä tuodaan esiin LDL-kolesteroli (eli ”paha” kolesteroli) ja näön heikentyminen. ❤️

Timo Strandberg

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

Ohjatuilla retkillä voi tutustua turvallisesti mielenkiintoisiin paikkoihin

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta järjestää kesällä pääkaupunkiseudun yli 65-vuotiaille ihmisille retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin kaksi kertaa viikossa. Retket ovat todella suosittuja ja osallistujia on parhaimmillaan useita kymmeniä. Tänä kesänä on vierailtu mm. Kansallisarkiston kryptassa, Korkeasaarella, Pentalan saarella ja Pyhän Henrikin katedraalissa. Heinäkuussa ajeltiin pikaratikan reitti päästä päähän. Retkeläisiä haastateltiin kesän viimeisessä retkikohteessa Helsingin kaupunginmuseossa.

Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**

- 1. Miten usein käyt Senioritoiminnan retkillä?**
- 2. Mikä merkitys itsellesi on tämäntyyppisellä toiminnalla?**
- 3. Mikä retkissä on parasta?**
- 4. Millainen toiminta on mieluisinta?**

Marja Oravainen (82)

- Olen käynyt 10–11 vuotta. Olen ollut paljon mukana. Tämä on niin loistavaa toimintaa, että ei voi kyllin kiittää.
- Pääsee tapaamaan toisia ihmisiä ja sellaisiin paikkoihin, joihin ei tulisi itse mentyä. Eikä ole edes tiennyt olevan olemassakaan. Ohjelma on monipuolista ja ohjaajat ottavat hyvin kaikesta selvää. Se on niin turvallista lähteä mukaan.
- Se, että tutustuu uusiin ihmisiin. Ja huomaa sen, että täällä kaikki ovat suunnilleen samanhenkisiä. Ohjaajat luovat sellaisen ilmapiirin, että ei katsota, että mitähän varten tuo tänne tulee. Kaikki otetaan niin hyvin mukaan. Se on kyllä parasta tässä.
- Retket. Ehdottomasti luonnossa liikkuminen. Minä en ole mukana missään kerhoissa ollenkaan. Nämä retket antavat niin paljon ja ne ovat niin hyvin



suunniteltuja. Aina kerrotaan, että mistä lähdetään ja miten kauan kestää. Talvella kerran viikossa pidettävät Taidetorstait ovat myös antoisia.

Sunee Laine (81)

- Joka retkellä olen mukana. Viime keväänä tulin mukaan, kun ystävä kertoi toiminnasta.
- Tykkään nähdä muita ihmisiä. Sosiaalista elämää tarvitaan. Tapaan uusia ihmisiä ja sitten taas jaksaa. Uudet ihmiset otetaan hyvin mukaan ja heitä heti jututetaan ja haastatellaan. Se tekee hyvää. Minä olen leski ja asun yksin. Ei kukaan puhu minulle mitään.
- Vaikea sanoa. Kaikki on hyvin. Piia vetää hyvin nämä retket ja ottaa huomioon kaikki.
- Mukavaa olla ihmisten seurassa ja olla mukana.



Leena Lind (83)

- Olen ollut jo muutaman vuoden mukana. Olen mukana myös päiväkerhossa kerran viikossa talvisaikaa. Tänä kesänä on jäänyt kaksi retkeä väliin.
- Minä en yksin lähtisi tännekään (Helsingin kaupunginmuseo), vaikka tämä



on turvallisen tuntuinen paikka. Pitää olla mukana edes yksi ihminen. Retkillä oppii tuntemaan uusia ihmisiä. Meitä on aina paljon täällä. Ohjaajat vetävät nämä aina todella hienosti. Huomioidaan kaikki. Hitaasti mennään, ei mennä juosten.

- Vaikea kysymys. Minä olen nauttinut kaikista. En voi sulkea pois yhtään näistä. Kohteet ovat mielenkiintoisia ja sitten saa vaihtaa mielipiteitä toisten kanssa. On turvallista olla tällaisen ryhmän kanssa. Ei näihin paikkoihin edes osaisi itse mennä.
- Kerhotoiminta ja ulkoilu. Käyn myös lauluissa. En minä kotona istu.

Sirkka Skogberg (83)

- Olen käynyt varmasti kymmenen vuotta. Joka kesä. Kun kirje tulee, katson heti mihin mennään.
- Tapaa vanhoja tuttuja, kivoja ihmisiä kaksi kertaa viikossa. Ja pääsee sellaisiin paikkoihin, joihin ei tule itse lähdettyä kuten saaristoretket ja museot.
- Retket ovat niin hirtittävän hyvin järjestettyjä. Hyvin ohjattu ja hyvin vedetty. Aivan loistavasti järjestettyjä.
- Museot, kirkot ja saariretket esim. Pentala. Kaikkeen olen tyytyväinen ja tytöt ovat uskomattomia. ♥



Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen vaatii vuoropuhelua ja yhteistyötä

Kuntien ja hyvinvointialueiden tiivis yhteistyö on avainasemassa, kun pyritään vahvistamaan ikääntyneiden hyvinvointia. Ikääntyneiden hyvinvointi ei ole riippuvainen pelkästään sosiaali- ja terveystalvuluista, vaan hyvinvoinnin edistämisessä myös kuntien panostus on edelleen tarpeen.

Teksti: **Elina Heikkinen** – Kuvat: **Keravan kaupunki**

Keravan 100-vuotisen historian varrelle on sattunut monia muutoksia ja muutoksia. Yksi merkittävä yhteiskunnallinen tapahtuma oli hyvinvointialueiden aloittaminen vuoden 2023 alussa. Tämä toi huomattavia muutoksia kuntien palvelurakenteisiin ja hallintoon. Muutokset ovat näkyneet myös ikääntyneiden arjessa, sillä monet julkiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat heille tärkeitä.



Kunnat tärkeässä roolissa tukemassa ikääntyneiden hyvinvointia

Hyvinvointialueiden perustaminen keskitti sosiaali- ja terveystalvet aiempaa laajemmille alueille. Hyvinvointialueilla on mahdollisuus hallinnoida resurssien jakoa aiempaa tehokkaammin ja tasapuolisemmin. Tämä voi vähentää alueellisia eroja palveluiden saatavuudessa ja laadussa.

Muutos ei ole kuitenkaan tapahtunut vaila haasteita. Etäisyydet palveluihin ovat voineet kasvaa, ja uudet rakenteet voivat aluksi aiheuttaa epävarmuutta ja vaikeuttaa avun saantia, kun totutut käytännöt muuttuvat.

Kuntien ja hyvinvointialueiden tiivis yhteistyö on avainasemassa, kun pyritään vahvistamaan ikääntyneiden hyvinvointia. Ikääntyneiden hyvinvointi ei ole riippuvainen pelkästään sosiaali- ja terveystalvetuista, vaan hyvinvoinnin edistämässä myös kuntien panostus on edelleen tarpeen. Kunnat tukevat ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä tarjoamalla esimerkiksi monipuolisia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia sekä edistämällä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Yhteinen tavoite on avainonnistumiseen

Kunnat ja hyvinvointialueet ovat vielä yhteistyönsä alkutaipaleella ja jatkuva vuoropuhelu sekä yhtenäiset tavoitteet ovat avainasemassa, kun pyritään vahvistamaan ikääntyneiden hyvinvointia. Kun osapuolet tuntevat toistensa palvelut, osataan tarvittaessa ohjata asiakas oikeanlaisen tuen piiriin. Olennaista on myös erilaisten palveluiden yhteensovittaminen, jotta kuntien ja alueiden asukkaiden oikea-aikainen ja vaikuttava tuki mahdollistuu eri elämänvaiheissa.

Lopulta, kun kunnilla ja hyvinvointialueilla on yhteinen tavoite – ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen – voidaan löytää ratkaisuja, jotka tukevat ja edistävät ikääntyneiden elämänlaatua, osallisuutta ja hyvinvointia. Tämä vaatii pitkäjänteistä yhteistyötä ja kykyä sopeutua muuttuviin tarpeisiin ja olosuhteisiin. ♥



Kirjoittaja

Elina Heikkinen on erityissuunnittelija Keravan kaupungin vapaa-ajan ja hyvinvoinnin toimialalla.



Keravan lempinimi Sherwood komeilee Keinukallion urheilupuistossa. Keinukallion kuntosuunnitelmia liikkuemista on monen keravalaisen tapa pitää huolta hyvinvoinnistaan.



Kerava 100 –juhlavuonna sydämessä sykkii Kerava

Valtakunnallinen Vanhustenpäivä järjestetään tällä kertaa Keravalla 6. lokakuuta. Vanhustyön keskusliiton käynnistämää Vanhustenpäivää on vietetty jo vuodesta 1954 lähtien lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina ja tällä kertaa se kytkeytyy myös vahvasti osaksi Kerava 100 –juhlavuoden ohjelmaa.

Historiallisista dokumenteista ensimmäiset maininnat Keravasta löytyvät 1440-luvulta. Aluksi Kerava oli pieni maalauskunta, mutta kasvoi teollistumisen myötä erityisesti 1800-luvun lopulla valmistuneen Riihimäki-Hyvinkää-radan myötä. Keravan kaupala perustettiin vuonna 1924, jolloin Keravalla oli jo 3 100 asukasta.

Kaupungiksi Kerava tuli vuonna 1970, ja hyvien kulkuyhteyksien sekä muuttoliikkeen ansiosta asukasluvu kasvoi nopeasti. Tänä päivänä Keravalla on noin 38 000 asukasta. Kerava on hyvän elämän kaupunki, jossa palvelut ovat lähellä ja arki sujuvaa. Tämän elävöisen tapahtumakaupungin kylämaisen ja yhteisöllinen asuintapa viehättää monia.

Yhtenä rintamana Kerava syk-

kii täyttää elämää. Sen näyttää myös juhlavuoden täysi ohjelma. Kerava 100 –juhlavuotta vietetään kaupungissa monin tavoin, ja niin keravalaiset asukkaat, yritykset kuin järjestötkin ovat kutsuttu tekemään juhlavuoden ohjelmaa yhdessä.

Kaupungin suuren juhlavuoden teemana on Sydämessä Kerava. Kaupungin vahvuuksia ovat yhteisöllisyys ja joukkovoima, jotka synnyttävät elävää kulttuuria ja yhteistä hyvää. Tätä halutaan vaalia myös jatkossa. Sanoetaan, että voit lähteä Keravalta, mutta Kerava ei lähde sinusta. Siksi sydämessä Kerava!

Valtakunnallista Vanhustenpäivää alettiin Keravalle Keravan vanhusneuvoston toimesta. Vanhusneuvosto on osallistunut paikallisen vanhusten viikon suunnitteluun jo vuosien ajan, joten yhteistyö kaupungin kanssa tämän projektin toteuttamiseksi oli luontevaa. Valtakunnallisen Vanhustenpäivän suunnittelutyöryhmässä on edustus vanhusneuvostosta, ja juhlaa rakennetaan Keravan kaupungin ja Vanhustyön keskusliiton yhteistyönä.



Eläkeläisjärjestöt leikkausten kourissa

Järjestöt vahvistavat kansalaisten osallisuutta ja edistävät parhaiten yhteisöllisyyttä. Järjestöt ovat kehittäneet yhteistyötä palvelujärjestelmien kanssa paikallisesti ja alueellisesti. Erittäin suuri vaara on, että tämä yhteistyön kehitys tyssää alkuunsa rahoituksen leikkausten myötä.

Teksti: **Raimo Ikonen** – Kuva: **Shutterstock**

Leikkauksilla ja säästöillä on suora yhteys terveys- ja hyvinvointierojen kasvuun. Niillä on myös välillinen vaikutus epävarmuuden aiheuttajana: Etuja jää hakematta, lääkkeitä hankkimatta ja ruoastakin tinnittää. Kelan tulisi toimia tässä aktiivisesti. Suomessa oivallettiin aikanaan järjestö-

jen arvokas työ kansakunnalle. Luotiin järjestötyön tueksi rahoitusjärjestelmä (RAY). Kaikki muistavat sanonnan ”kansanterveydelle”, josta sai lohtua pelitappion hetkellä. Nyt järjestelmä on muutoksessa ja hallitus leikkaa sote-järjestöjen rahoitusta vuoteen 2027 mennessä kolmanneksella.

Hallituksen leikkausten vaikutukset kasaautuvat vähempiosaisille jokaisessa ikäryhmässä niin nuorissa, työelämässä oloissa kuin eläkeläisissä. Leikkauksia ohjaavat makrotalouden huolet ja leikkausten kasaumavaikutus yksittäisiin kotitalouksiin on jäänyt vähälle huomiolle. Tästä ovat huo-



mauttaneet eduskunnan perustusvaliokunta, oikeuskansleri ja lainsäädännön arviointineuvosto ja järjestökenttäkin.

Eläkeläisten nykyinen määrä 1,6 milj. kasvaa vielä seuraavan kymmenen vuoden aikana noin 200 000:lla ja alkaa kääntyä siten laskuun. Olemme saaneet terveempiä ikävuosia noin 1,4 vuotta vuosikymmenittäin. Nyt meillä on ensi kertaa 60–80-vuotiaiden eläkeläisten joukko, joka luo uutta ja aktiivista eläkeikää. He haluavat toimia aktiivisesti ennen elämän vanhuusvaihetta (80–100 v.) ja lyhyttä hoitoisuusvaihetta (2–3 v.).

Ikäihmisten ja eläkeläisten hyvinvoinnin hyväksi työskentelee valtava joukko potilas- ja tautijärjestöjä sekä yleisjärjestöjä. Kuusi valtakunnallista eläkejärjestöä edustavat kattavasti koko maata. Ne toimivat kukin tahoillaan, mutta myös yhteisen katto-organisaation EETU ry:n kautta.

Toimeentulo ei riitä, mistä apu

Hallituksen leikkausten kasautumavaikutus on pahin neljännekselle eläkeläisistä, joiden eläke on alle 1250 euroa kuukaudes-

sa. Kaksikymmentä prosenttia eläkeläisistä säästää tällä hetkellä ruuasta ja liian moni myös lääkkeistä. Osa ilmoittaa jättävänsä lääkkeet ottamatta rahapulan vuoksi. Eläkeläisillä ei ole joustamismahdollisuuksia kuten nuoremmilla, eikä kykyä reagoida nopeasti muutoksiin.

Toisaalta eläkeläiset alikäyttävät sosiaaliturvaetuuksia, koska pelkäävät tiliotteiden ja kuittien penkomista ja yksityisyyden menettämistä. Mieluummin kärsivät yksinäisyydessä. Kelan tulisi olla ennakkoon aktiivinen.

Pelkoa syventävät asumistuen viimeiset leikkaukset, jotka koskisivat lähes kaikkia asumistukea saavia ja 7600 eläkeläiseltä lakautuisi kokonaan.

Vastoin yleistä käsitystä suomalainen eläkejärjestelmä ei ole antelias. Se on EU:n ja OECD:n keskitasoa. Olemme saaneet EU:lta huomautuksia jatkuvasti alhaisesta perusturvan tasosta ja luvanneet poistaa eläkeläisköyhyyttä 100 000:lla vuoteen 2030 mennessä.

Pelko sote-palveluista

Eläkeläisten suurin huoli on sote-palvelujen saatavuus ja laatu. Toimeentulosta puhuttaessa usein unohdetaan palvelumaksujen ja omavastuiden korotukset ja asumistukien leikkaukset. Epävarmuutta lisää hallituksen piiristä tuleva vaikutelma, ettei sotesta tule mitään. Eläkeläiset ovat julkisen perusterveydenhuollon suurin käyttäjäryhmä, jolla ei juuri ole ohitustaikaa kuten työterveyshuoltoja ja vakuutuksia.

Järjestelmän 30 vuoden laiminlyönti ei korjau du hetkessä, mutta se on hyvällä alulla, tarvitaan ennakkoluulottomia ratkaisuja kuten omalääkärijärjestelmää, ammatinharjoittajuutta ja väestövastuuta. Suomalaiset käyttävät terveydenhuoltoon alle EU:n keskitason suhteessa BKT:n.

Yhteisöllisyyden rakentaminen vaarassa

Järjestöt vahvistavat kansalaisten osallisuutta ja edistävät parhaiten yhteisöllisyyttä. Järjestöt ovat kehittäneet yhteistyötä palvelujärjestelmien kanssa paikallisesti ja alueellisesti. Erittäin suuri vaara on, että tämä yhteistyön kehitys tyssää alkuunsa rahoituksen leikkausten myötä. Sote-järjestöjen vertais-, virkistys ja vapaaehtoistyön arvo on vuosittain noin 3 mrd. euroa, josta merkittävä osuus on eläkeläisten tekemää omaishoito-

työtä. Heidän työpanoksensa lapsille ja lastenlapsille on noin 460 miljoonaa euroa vuodessa. Se on enemmän kuin koko sotejärjestöjen tuleva valtion avustus.

Järjestöt ovat myös suurin ikäihmisten liikuttaja, suurin ikäihmisten kulttuurin organisoija ja järjestäjä ja ikäihmiset suurin kuluttajaryhmä. Myös iäkkäiden digitu-ki on nojannut vahvasti järjestöjen vertaisohjaukseen.

Kannustimet kuntoon työelämään osallistumiselle

Eläkeläiset maksavat veroa keskimäärin enemmän kuin vastaava palkansaaja, yhteensä noin 8 mrd. Nyt alv:n korotuksen lisäksi tuli ankara korotus yli 1900 euroa tie-naaville, mikä lisää epäsuhtaa palkansaajaan.

Eläkeläisistä lähes puolet haluaa työskennellä työelämässä eläköitymisen jälkeen osa-aikaisesti. Suomesta puuttuvat eläkeläisten työmarkkinat ja kannustava verotus. Palkkatulon ja eläketulon verottaminen tulee eriyttää. Yhteisverotus ei kannusta. Valoa asiassa on, sillä hallitus on käynnistänyt selvityksen ikäihmisten ja eläkkeellä työtekevien tilanteen kartoituksen entisen ministeri **Jari Lindströmin** johdolla.

Ihmisarvo mitataan hoivassa ja sen laadussa

Leikkaukset vaikuttavat omaishoitoon, jossa lähes 60 prosenttia omaishoitaajista on yli 65-vuotiaita. He säästävät hoivakuluissa työllään yhteiskunnalle yli miljardin vuodessa.

Viesti kentältä on tullut selkeästi, että voimat ovat lopussa. Heidän on jätettävä omaisensa tai hoidettavansa järjestelmän piiriin. Omaishoitoon panostamme yli 1,5 mrd. euroa vuodessa kumpaankin vähemmän väestöön suhteutettuna kuin muut Pohjoismaat. Ihmisarvo mitataan hoidon ja hoivan laadussa ja saatavuudessa. Koko hoito- ja hoivasektorin selkeyttäminen vaatii nopeasti laadukkaan pelastusohjelman. ♥



Kirjoittaja

Kirjoittaja hallintotieteen tohtori **Raimo Ikonen** on Eläkeliiton puheenjohtaja.



Eri sektoreiden välinen yhteistyö on modernin vapaaehtoistoiminnan edellytys

Ennaltaehkäisevän hyvinvoinnin näkökulmasta vapaaehtoistoiminnalla olisi paljon annettavaa, mutta ilman laaja-alaista yhteistyötä eri sektoreiden välillä sen potentiaali jää hyödyntämättä.

Teksti: **Ida Rasi** ja **Vilma Linnanen**

Vapaaehtoistoiminnan muutostrendi on näyttänyt jo pitkään olevan se, että kertaluonteinen vapaaehtoistointa nostaa suosiotaan eikä toimintaan välttämättä haluta tai pystytä sitoutumaan pidemmäksi aikaa.

Hyvinvointialueiden voimaan astumisen sekä uuden hallituksen muodostamisen jälkeen keskustelu hyvinvointivaltion rappeutumisesta on käynyt kiivaana. Etenkin ikäihmisten palveluiden heikkeneminen on pu-

hututtanut. Ennaltaehkäisevän hyvinvoinnin näkökulmasta vapaaehtoistoiminnalla olisi paljon annettavaa, mutta ilman laaja-alaista yhteistyötä eri sektoreiden välillä sen potentiaali jää hyödyntämättä.

Keski-Suomessa keväästä 2022 alkaen toiminut Liepeen hoiva ry:n hallinnoima ja STEA:n rahoittama Hykari-hanke on keskittynyt ikääntyneiden parissa tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen 18:sta paikkakunnalla. Hankkeessa on kokeiltu eri-

laisia tapoja vapaaehtoistointaan osallistumisen edistämiseksi ja toiminnan näkyvyyden lisäämiseksi. Hankkeessa kehitettiin Lainaa aikaasi -toimintamalli sitoutumista vaativan vapaaehtoistoiminnan rinnalle.

Kokeiluiden perusteella kiinnostusta ikääntyvien parissa tapahtuvaan kertaluonteiseen vapaaehtoistointaan näyttäisi olevan, mutta yllättäen haasteeksi osoittautui apua tarvitsevien ikäihmisten löytymisen sekä vapaaehtoisten ja ikäihmisten yh-

teen saattaminen. Hyvinvointialueen, kunnan, seurakunnan ja yhdistysten välinen yhteistyö näyttäisikin olevan avainasemassa ikääntyneiden hyvinvoinnin kokonaisvaltaisessa edistämisessä myös vapaaehtoistoiminnan osalta.

Yhteistyön tärkeys konkretisoitui Lainaa aikaasi -kampanjassa

Lainaa aikaasi -kampanjassa osallistujilla oli mahdollista lainata omaa aikaansa ikäihmisten auttamiseen kertaluonteisesti. Osallistuminen tapahtui täyttämällä avunlainauskortti, josta valittiin itselle sopiva auttamisen muoto ja määrä. Kampanjan koordinaattori kartoitti apua tarvitsevia ikäihmisiä hyödyntäen omia verkostojaan, jonka jälkeen hän paritti sopivan vapaaehtoisen ja ikäihmisen.

Kampanja toteutettiin kolme kertaa ja siihen osallistui yhteensä yli viisikymmentä vapaaehtoista neljältätoista Keski-Suomen paikkakunnalta. Lisäksi kampanjaan osallistui harraste- ja päiväkotiryhmiä. Pienen väkiluvun omaaville paikkakunnille osallistujamäärä on hyvä ja sen perusteella kiinnostusta ikäihmisten kertaluonteiseen auttamiseen siis on.

Kampanjaa koordinoineilta henkilöiltä sekä vapaaehtoisilta kerätyn palautteen perusteella kokemukset olivat pääasiassa positiivisia, mutta osassa kuntia haasteeksi muodostui apua tarvitsevien ikäihmisten löytäminen. Näyttääkin siltä, että hyvinvointialueiden rakenneuudistukset ovat katkoneet perinteisiä yhteistyöpolkuja ikääntyneiden palvelualueella, johtaen kunnissa ja hyvinvointialueella tehtävän seniorityön väliseen kuiluun.

Tämä konkretisoitui kampanjassa; koordinaattorit eivät joissakin tapauksissa löytäneet oikeita tahoja tai yhteyshenkilöitä, joilta apua tarvitsevia ikääntyneitä olisi voinut kartoittaa. Tietosuojakäytänteiden lisäksi henkilöstömuutokset ja hyvinvointialueen työntekijöiden yhteystietojen löytäminen haastoivat vapaaehtoisten ja ikäihmisten yhteen saattamista.

Vapaaehtoistoiminnan potentiaali

Helsingin yliopiston soveltavan tilastotieteen dosentti **Jukka Hoffrén** tekemän laskelman mukaan vapaaehtoistoiminnan vuotuinen rahallinen arvo Suomessa 2023 oli 3,2 miljardia euroa, mikä on 1,3 prosenttia Suomen BKT:stä. Tästä huolimatta vapaaehtoistoiminta jää usein isompien



LAINAA AIKAASI -TOIMINTAMALLI

Tavoitteet

- 1 Kutsutaan uusia vapaaehtoisia lainaamaan omaa aikaansa ikäihmisten auttamiseen heille itselleen sopivalla tavalla.
- 2 Edistetään hyvinvointialueen, kunnan, seurakunnan ja kolmannen sektorin välistä yhteistyötä vapaaehtoistoiminnassa.
- 3 Madalletaan vapaaehtoistoimintaan osallistumisen kynnyksiä.

Miksi?

- ♥ Kertaluonteisten ja lyhytkestoisten tehtävien tarjoaminen helpottaa vapaaehtoistoimintaan osallistumista.
- ♥ Ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan kaikkien apua. Jo pienikin apu voi lisätä niin ikäihmisen kuin vapaaehtoisen hyvinvointia sekä edistää yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia.
- ♥ Ikäihmisten parissa tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan koordinaatioon tarvitaan eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

Miten?



#LainaaAikaasi

- 1 Pystytetään avunlainauspiste, jossa vapaaehtoisen mahdollista lainata omaa aikaansa ikäihmisten auttamiseen. Ikäihmisillä myös mahdollista ilmoittaa avun tarpeesta.
 - 2 Vapaaehtoinen täyttää avunlainauskortin avunlainauspisteellä tai sähköisesti. Hän määrittelee itselleen sopivan auttamisen muodon ja määrän.
 - 3 Toiminnan koordinoija yhdistää apua tarvitsevat ikäihmiset ja vapaaehtoiset avunlainaajat.
- ! Apua tarvitsevien ikäihmisten löytämiseksi yhteistyö hyvinvointialueen, kunnan, seurakunnan ja kolmannen sektorin välillä tärkeää.



Lainaa aikaasi -kampanja

Mukana: Karstula, Kyyjärvi, Kivijärvi, Saarijärvi, Kannonkoski, Muurame, Konnevesi, Luhanka, Viitasaari, Pihtipudas, Uurainen, Äänekoski, Petäjävesi ja Multia.

Toteutus: Kevät 2023, syksy 2023 ja kevät 2024.

Osallistujia: 53 vapaaehtoista sekä harraste- ja päiväkotiryhmiä.

Ikäihmiset saivat apua mm. ulkoiluun, pihatöihin, ikkunanpesuun, lehtien lukuun, kahvitteluun sekä seuranpitoon omaishoitajan kaupassa käynnin ajaksi. Lisäksi naiskuoro järjesti senioreille suunnatun ilmaiskonsertin sekä päiväkotiryhmät askartelivat ja vierailivat palvelutalossa.

Lisätietoja: www.palvelutalomannikko.fi/lainaa-aikaasi

kenteiden jalkoihin, eikä sen potentiaalia hyödynnetä riittävästi.

Jotta ikääntyneiden parissa tapahtuva vapaaehtoistoiminta toimisi tehokkaasti nyt ja tulevaisuudessa, tulisi varmistaa eri sektorien väliset yhteistyökäytänteet ja riittävät resurssit. Vaikka päävastuu ikääntyneiden sote-palveluista onkin siirtynyt hyvinvointialueille, tekevät kunnat ja järjestöt edelleen arvokasta seniorityötä ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Tämän vuoksi eri sektoreiden välisen yhteistyön merkitystä ei pidä aliarvioida ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Kysymys kuuluukin, onko meillä varaa jättää vapaaehtoistoiminnan potentiaali ikääntyvien hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäjänä käyttämättä? ♥



Lähteet

Hoffrén, J. (2023). *Vapaaehtoistyön arvo Suomessa vuonna 2023: Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa*. Kansalaisareena ry.



Kirjoittajat

Ida Rasi on Liepeen hoiva ry:n Hykari -hankkeen hankepäällikkö ja **Vilma Linnanen** toimii saman hankkeen hankekoordinaattorina.

Ei vain rinnakkain, vaan yhdessä

Julkisen sektorin organisaatiot ovat tunnistaneet, että vaikuttava etsivä vanhustyö toteutuu parhaiten silloin, kun kaikki ikääntyneitä kohtaavat työntekijät ovat osa etsivän vanhustyön toteutusta.

Teksti: **Satu Aalto** ja **Tarja Jalli** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Diakonissalaitoksen Etsivän vanhustyön kehittäminen lähti liikkeelle Helsingin Kalliosta kansalaistoiminnan hankkeena ja laajeni vuosien aikana yhteistoteuttamiseen Espoon, Helsingin, Tampereen ja Vantaan kaupunkien sekä Tampereen seurakuntayhtymän kans-

sa. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä ja rohkeasti kokeillen. Tuloksena valmistui Etsivän vanhustyön toimintamalli vaikuttavaan verkostotyöhön.

Etsivää työtä tehdään aina useamman toimijan yhteistyönä. Toteuttava taho kokaa ympärilleen ikääntyvien parissa toi-

mivia henkilöitä. Lähtökohta on, että verkostolle ei tarvitse tuoda valmiita ratkaisuja. Voi luottaa siihen, että yhdessä löytyy tapoja toteuttaa etsivää työtä. Tavoitteena toteuttaa yhteistä työtä kohdatun ikääntyneen hyväksi. Verkostoissa tapahtuvassa työssä tarvitaan yhteisiä tavoitteita ja tahtotilaa ja



puhetta toimijoiden roolista sekä tarvittavista resursseista.

Toimintamalli kiteytyy siihen, että yhdessä pohditaan sitä, kenestä ollaan eniten huolissaan, kuka on vaarassa jäädä syrjään ja miten yksin jääneet ikääntyneet löydetään. Huolen verkostolle voi kertoa myös omaisen tai naapuri. Etsivässä vanhustyössä tehdään myös palveluiden tarkoitusta ymmärrettäväksi asiakkaille ja toisinaan puolustetaan ikääntyneen lakisääteisiä oikeuksia. Ennen kaikkea etsivä vanhustyö tekee kuitenkin ainutlaatuista työtä kaikkein haavoittuvimmissa ja vaikeimmissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden tavoittamisessa.

Diakonissalaitos jatkaa etsivän vanhustyön tekemistä vuonna 2023 Vantaalla käynnistyneessä Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiön rahoittamassa Hyvän arjen rakentajat -ohjelmassa, jossa 11 järjestön voimin rakennetaan yhteisöllistä arkea Havukoskella yhdessä alueen asukkaiden ja yhteisöjen kanssa. Diakonissalaitos koordinoi ohjelman hankeosiota, jonka kärki on ikääntyvien mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa yhdessä HelsinkiMission kanssa. Ohjelman onnistumiselle oleellista on yhteistyö Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen ammattilaisten ja palvelujen kanssa.

Kaikkein haavoittuvimmassa elämäntilanteissa olevien tavoittaminen

Ikääntyvän väestön määrä kasvaa ja kotona asutaan yhä pidempään, mutta kotiin viettäviä palveluita ei pystytäkään mitoittamaan samassa suhteessa kasvaviin tarpeisiin.

Vaikka moni hyväkuntoinen ikääntynyt selviytyy kotihoidon tuella omaehtoisesti pidempään kodissaan, on riskinä, että palveluiden ulkopuolelle jää kasvava joukko. He eivät osaa, eivätkä jaksa, hakeutua palveluihin.

Keskeinen ongelma on se, että ikääntyneen pitää mennä palvelun luokse, eikä palvelu mene kotiin. Toimintakykyisille ja itsenäisesti liikkuville on tarjolla aktiviteetteja ja erilaisia toimintaryhmiä. Sen sijaan hauraille ja toimintakyvyiltään huonokuntoisille ikääntyneille osallisuutta vahvistavia toimintoja on hyvin vähän.

Muistisairaat, päihde- ja mielenterveyden ongelmista kärsivät jäävät myös ilman kotiin vietäviä vapaaehtoistoiminnan tukia, koska monet vapaaehtoistoimintaa järjestävät yhteisöt jättävät tämän ryhmän ulos sen

Toistensa vahvuudet tunnustava yhteistyö tarjoaa mahdollisuuden palveluiden kehittämiseen tarpeiden mukaisemmaksi ja inhimillisemmäksi

haastavuuden vuoksi. Palveluiden piirissä olevien palvelutarvetta ei arvioida riittävän usein ja tapahtuneet muutokset eivät tule palvelun tarjoajan tietoon. Riskinä on palvelukatveeseen jääminen.

Julkisen sektorin organisaatiot ovat tuntevat, että vaikuttava etsivä vanhustyö toteutuu parhaiten niin, että kaikki ikääntyneitä kohtaavat työntekijät ovat osa etsivän vanhustyön toteutusta. Etsivän työn nimikkeellä työtä tekevät voivat sijoittua vanhushuolteen organisaatioissa sopivasti moneenkin eri palveluun ja yksikköön. Oleellista on, että heidän työnsä kattaa laajasti julkisen organisaation, yksityisten toimijoiden ja järjestöjen toimintakentän ja heidän roolinsa on tunnettu ja tunnustettu verkostossa.

Vahvuuksia Vantaalla

Diakonissalaitoksen etsivän vanhustyön ammattilaisten **Johanna Lehti-Salon** ja **Karoliina Vesilahden** mukaan yhteistyössä täydentyy se, mikä rajautuu ulos julkisen palvelun arjesta ja lakisääteisten tehtävien tuottamisesta.

Keskeistä työssä on vanhuksen kokonaisvaltainen ja kiireetön kohtaaminen, jolloin ikääntyneen oma ääni vahvistuu ja tarpeet tulevat kuulluiksi, Lehti-Salo ja Vesilahti sanovat.

Monialainen yhteistyö antaa kaikille osapuolille laajempaa näkökulmaa, tietoa ja taitoa vanhusten arkeen. Diagnoosi- ja ongelmakeskeisen painotuksen sijasta on tärkeää keskittyä vanhuksen omiin voimavaroihin ja toimijuuteen.

Toistensa vahvuudet tunnustava yhteistyö tarjoaa mahdollisuuden palveluiden kehittämiseen tarpeiden mukaisemmaksi ja inhimillisemmäksi. Yleishyödyllisen toimijan erityinen vahvuus on ketteryys kokeilua varten. Julkinen sektori puolestaan pystyy edistämään asioita ja tekemään päätöksiä jyrkempien palvelujen tarpeessa. Parhaimmillaan ikääntyneen turvallisuuden

tunne vahvistuu ja kokemus omasta merkityksellisyydestä vahvistuu, kun tietää ettei hädän hetkellä jää yksin, Lehti-Salo ja Vesilahti toteavat.

Yhdessä luovasti ja luottaen

VaKeHyva – Hyvät palvelut -hankkeen projektipäällikkö **Petra Blom-Toivosen** mukaan yhteistyön haasteita ovat viestinnän, tiedon, tavoitettavuuden sekä yhteisten järjestelmien puuttuminen. Nämä ovat huomioarvoisia asioita tiedostaen näkymät, joita meillä piirretään vanhushuolteen ja hoidon tulevaisuudesta.

– Meidän on tehtävä tilaa ja luotettava yhä useamman toimijan ja ihmisen mukana oloon, erilaisiin voimavaroihin ja kyvykkyyksiin osana huolenpitoa ja ihmisten välistä vastavuoroista elämää, Blom-Toivonen sanoo.

– Meidän on uskallettava rakentaa ratkaisuja luovasti, moninaisuutta ja yhteisöllisyyttä hahmottaen ja johtaen. Siihen tarvitaan monimuotoista vuorovaikutusta ja viestintää, toinen toisimme luottamista ja perinpohjaista käsitystä siitä, että toiseen ihmiseen pitää saada kiintyä ja kohdata hänet yhdessä arvostavasti ja lempeästi, ja siten myös vaikuttavasti, Blom-Toivonen päätää. ♥



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittajat ovat palvelualuejohtaja **Satu Aalto** ja palveluyksikönjohtaja **Tarja Jalli** Diakonissalaitokselta.



Uusia näkökulmia ja yhteistä osaamista kanssatutkimuksella

Kanssatutkimus on saanut osakseen kasvavaa kiinnostusta eri tieteenaloilla. Tutkimuksia, joissa ikäihmiset toimivat kanssatutkijoina, on kuitenkin kansallisesti vielä vähän. Ikäihmisten aktiivinen osallisuus tutkimusprosessissa voi parhaimmillaan olla voimaannuttava ja yhteistä oppimista tuottava kokemus kaikille osapuolille.

Teksti: **Kirsi Ilola, Sinikka Katila, Paavo Mansikkamäki, Kyllikki Markkula ja Seija Niemonen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**



Kanssatutkimuksessa kyse on ammatitutkijan ja tutkimukseen osallistuvien välisestä tutkimuskumppanuudesta, jossa tutkimus voidaan suunnitella, toteuttaa, raportoida ja viedä käytäntöön yhdessä. Kanssatutkimus eroaa siten selvästi perinteisistä tutkimuksen tekemisen tavoista, joissa ammattitutkija suunnittelee ja toteuttaa tutkimuksen oman tietämyksensä pohjalta. Tällöin tutkimukseen osallistuville avautuu asema lähinnä tutkimuksen kohteenä. (Kulmala ym. 2023.)

Kanssatutkimuksessa tutkimukseen osallistuvien asema kehittyi kohti tasavertaista osallisuutta ja on perinteistä tutkimusta keskeisempi. Kyse on elettyyn elämään ja sieltä nouseviin kokemuksiin pohjautuvan tietämisen tunnustavasta lähestymistavasta, jossa tutkimukseen osallistuviin jossa tutkimukseen osallistuviin suhtaudutaan aktiivisina toimijoina ja oman elämänsä asiantuntijoina.

Kaikenlainen osallistuminen on yhtä arvokasta

Kanssatutkimuksessa osallisuus merkitsee mukanaoloa ja aitoa vaikuttamista tutkimusta koskevaan päätöksentekoon. Osal-

listumisen tapoja on monenlaisia ja kanssatutkijoiden roolit voivat myös vaihdella tutkimusprosessin aikana. Keskeistä kuitenkin on, että kanssatutkijat voivat osallistua tutkimuksen tekemiseen oman kiinnostuksensa ja resurssien mukaisella tavalla. Kaikenlainen osallistuminen nähdään yhtä arvokkaana. (Kulmala ym. 2023.)

Vastuun jakaminen tutkijan ja kanssatutkijoiden kesken tekee näkyväksi aitoa osallisuutta ja vahvistaa kaikkien tutkimukseen osallistuvien toimijuutta. Mahdollisuus osallistua omaa elämää koskevan tutkimustiedon tuottamiseen liittyy myös hyvinvointia lisääviin tekijöihin ja elämään merkityksellisyyttä tuoviin vuorovaikutussuhteisiin, millä on myös yhteiskunnallista arvoa.

Tutkimuskohteesta tasavertaiseksi tutkijakumppaniksi.

Uutta osaamista ja mielekästä tekemistä

– Meneillään oleva tutkimuksemme on osa Itä-Suomen yliopistoon tehtävää väitöskirjatutkimusta. Kanssatutkijat ovat osallistuneet kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin tutkimuksen suunnittelusta aineiston tuottamiseen, tulkintaan ja tulosten raportointiin. Tutkimuksessa olemme rakentaneet tietoa alusta asti yhdessä. Kanssatutkijoiden aktiivinen osallisuus ja aidot vaikuttamismahdollisuudet ovat ohjanneet tutkimusta tarttumaan juuri niihin asioihin, joita ikäihmiset itse näkevät tärkeiksi. Tutkimuksemme on nyt tulosten raportointivaiheessa ja tulokset ovat myöhemmin luettavissa, väitöskirjatutkija **Kirsi Ilola** kertoo.

Vaikka kanssatutkimukseen liittyvä ennalta-arvaamattomuus on tutkimusprosessin aikana haastanut, on se myös antanut tilaa uudenlaisten näkökulmien syntyemiselle. Ikäihmisten aktiivinen osallisuus tutkimusprosessissa voikin parhaimmillaan olla voimaannuttava ja yhteistä oppimista edistävä kokemus kaikille osapuolille. Kanssatutkijana toimiminen voi parhaassa tapauksessa tarjota myönteisen, uutta osaamista ja mielekästä tekemistä tuottavan kokemuksen.

Kanssatutkijat kertovat kokemuksestaan:

Tutkijan esitellessä tutkimusaihetta uteliaisuus heräsi: aihe käsittelee juuri omaa elämän vaihetta. Ilmoitimme, että voisimme osallis-

tua tutkimukseen, aihehan on tuttu. Aihe ja vertaisryhmässä työskentely houkutteli, myös ehkä mahdollisuus ja tarve tehdä jotain hyödyllistä sekä tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin.

Tutkimusprosessi eteni alkuun leppoisasti ja omien kokemusten ja havaintojen käsittelyyn saimme alussa paljon tilaa ryhmäkoontumisissa. Tämä varmaan auttoi haastattelukysymysten muodostamisessa, mikä sitten etenikin rivakasti ja tutkija hyväksyi teke-

mmämme ehdotukset eli tutkimus eteni aidosti vertaisten johdattelemana. Tutkijalla ei ollut valmiita kysymyksiä.

Haastattelujen tekeminen oli hyvin mielenkiintoista. Haastattelutilanteet antoivat uusia näkökulmia ikäihmisten elämään ja jättivät mukavan tunteen kohtaamisista. Ne tuntuivatkin enemmän keskusteluilta kuin varsinaisilta haastatteluilta. Jälkeenpäin ajattuna kysymyksiin olisi ehkä pitänyt huomata löytää syventäviä ja keskustelua lisääviä lisäkysymyksiä. Päälimmäisenä kokemukse-

na haastatteluista oli, että haastateltavat olivat tyytyväisiä elämään ja asumiseen ja kaikki halusivat asua kotona niin pitkään kuin mahdollista.

Haastavinta oli analysoida haastattelussa saatuja tietoja, siihenkin tutkija kannusti meitä ja piti tärkeänä saada esiin meidän pohdintojamme. Vastuun antaminen ja arvostus ovat olleet todella positiivisia kokemuksia tutkimusprosessissa. ♥



Kirjallisuus

Kulmala M, Spišák S, Venäläinen S, Laiho M, Hakala K, Rättälä T. *Mitä on kanssatutkimus?* Teoksessa:

Kulmala M, Spišák S, Venäläinen S (toim.) *Kanssatutkimus: ihanteet ja käytännöt.* Tampere: Tampere University Press, 2023: 11–31.



Kirjoittajat

Kirjoittajat ovat väitöskirjatutkija, YTM **Kirsi Ilola** Itä-Suomen yliopiston Sosiaali- ja terveysjohtamisen laitokselta sekä kanssatutkijat **Sinikka Kaitila**, **Paavo Mansikkamäki**, **Kyllikki Markkula** ja **Seija Niemonen**

Syksyn tapahtumia ammattilaisille

Kuule minua

27.9.2024 klo 10.00–15.00,
G Livelab, Helsinki. Kuule minua -tapahtumassa on mukana paljon muistisairauksien ja ikääntymisen asiantuntijoita ja muita yhteiskunnan vaikuttajia. Tulevaisuuden muistiystävällinen yhteiskunta rakennetaan yhdessä!
Paikka: G Livelab, Yrjönkatu 3, Helsinki



Tampereen yliopiston koordinoima Suomen kulttuurirahaston Argumenta-hanke nostaa muistisairaudet ja niihin liittyvät teemat tieteiden väliseen ja laajaan yhteiskunnalliseen keskusteluun.

projects.tuni.fi/kuuleminua

Hyvä Ikä

Hyvä Ikä -tapahtuma
Helsingin Messukes-
kuksessa 2.-3.10.2024



**Hyvä
Ikä**

tarjoaa ainutlaatuisen kokonaisuuden, missä yhdistyvät tieto ja käytännön ratkaisut. Vanhustyön huipputapahtuma on innostava foorumi alan kaikille toimijoille, niin päättäjille kuin alan parissa monialaisesti toimiville ammattilaisille.

Tapahtumassa on monipuolinen messualue, joi-
sa pääsee kokeilemaan, vertailemaan ja keskuste-
lemaan käytännön ratkaisuista. Mukana on tuot-
teita, välineitä ja palveluja hoitotyön arkeen ja
ikäntyneen hyvinvointiin.

hyvaika.fi

Vanhusneuvostopäivä

Vuoden 2024 teema
on "Mikä tuo meidät
yhteen". Vanhalla yli-
oppilastalolla ja verk-
koyhteydellä 30.10. järjestettävässä tapahtumassa
käsitellään moninaisuutta, digitalisaatiota sekä hy-
vinvoinnin ja terveyden edistämistä. Tarkempi ohjel-
ma julkaistaan alkusyksystä.



Vanhusneuvostopäivä on Avoimen hallinnon oh-
jelman ja kansalaisjärjestöjen järjestämä vuotuinen
yhteistyötilaisuus.

avoinhallinto.fi/vanhusneuvostopaiva

Seniorit valkokankaalla

Tamperelaisen Seni-
oripysäkin kävijöiden,
työntekijöiden ja vapaa-
ehtoisten yhdessä to-
teuttama elokuva Mi-
nä ja muut ympärilläni
– seniorisplottaatelo-
kuva kyseenalaistaa työ-
elämän mielettömyy-
den. Elokuvassa käsitel-
lään eläkkeelle jäämi-
sen kokemuksia, kuten
työroolista ja -yhteisös-
tä luopumista, yksinäi-
syyttä, toimeentuloa
ja kiirettä sekä toisaal-
ta vapautta ja sen mu-
kanaan tuomia elämän-
mahdollisuuksia.



Valtaosin senioreista koostuvalla näyttelijäkaartilla ei ollut ainuttakaan kirjoitettua repliikkiä tukena kuvauksissa. Tarina on ryhmän yhdes-
sä vapaasti ideoima ja jokainen elokuvan kohtaus on täysin improvi-
soiden toteutettu. Lopputulosta voi katsoa kriittisenä työelämän pa-
rodiana sekä herkkävireisenä tulkintana ikääntymisen kipukohdista ja
mahdollisuuksista. Se näyttää myös sitoutumattoman kansalaistoiminnan sosiaalisen tärkeyden.

Elokuva on katsottavissa 31.1.2025 asti osoitteessa
tamperemissio.fi/ajankohtaista



Väitöskirja aktiivisesta ikääntymisestä

YTM **Hilla Kiuru** tarkastelee väitöstutkimuksessaan, miten käsitys ak-
tiivisesta ikääntymisestä muotoutuu Suomessa. Hän selvittää, mitä
aktiivisella ikääntymisellä tarkoitetaan eri yhteyksissä, millaisia esteitä
ja ristiriitoja siihen liittyy, ja miten tämä vaikuttaa käsityksiimme ikään-
tymisestä.

Linkki julkaisuun: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/96263>

4 vinkkiä Vanhustenviikkoon

1 9.10. Hyvä vanhuus jokaiselle -tapahtuma. Miten mahdollistaa hyvä vanhuus ihan jokaiselle meistä, myös kehitysvammaisille ihmisille? Tähän tarjotaan näkökulmia Tukena-säätiön ja Karelia-ammattikorkeakoulun järjestämässämme päivässä. Tapahtumassa on kahvitarjoilu.

2 10.10. Happy Golden Days -webinaari keskittyy tänä vuonna yrittäjyyteen sekä lääkkeettömiin ja luoviin menetelmiin, jotka rikastuttavat ikääntyneiden ja vanhustyön tekijöiden elämää ja hyvinvointia. Järjestäjänä Laurea-ammattikorkeakoulu.

3 11.10. Seniorimessut klo 10–14 ja Vanhustenpäivän juhla klo 14–16 Mäntsälän Kunnantalolla. Kello 13.00–15.00 on tarjolla maksuttomat kahvit 200 ensimmäiselle. Järjestäjänä Mäntsälän kunta.

4 12.10. Mummon Kammarin iloinen kansanjuhla. Juhlaparaati Vanhalle kirkolle, lähtö klo 10.30 Mummon Kammarilta, Tampere. Vanhalla kirkolla kivaa ohjelmaa tasatunnein sekä toimintarasteja. Ilmaista makkaraa, juhlapullaa ja kahvia 500:lle ensimmäiselle.

Katso tarkemmat tiedot ja lisää tilaisuuksia Vanhustenpäivä ja -viikko Facebook-sivuilta.



Syksyn koronarokotukset

THL suosittelee koronarokotteen tehosteannosta tänä syksynä iäkkäille ja tietyille riskiryhmille. Suosituksen mukaan rokotukset tulisi toteuttaa hyvinvointialueilla selvästi aiempia syksyjä aikaisemmin.

Hyvinvointialueet tiedottavat, milloin ja mistä syksyn tehosteannoksen voi saada.

Viranomaisposti muuttuu ensisijaisesti digitaalseksi

Pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelma linjaa, että Suomi siirtyy asteittain digitaalisten palveluiden ensisijaisuuteen viranomaisasiointissa. Tämä edellyttää lainsäädännön muuttamista siten, että digitaalinen viranomaisviestintä tulee ensisijaiseksi kanavaksi niille, joille se on mahdollista.

Tulevien lainsäädäntömuutosten myötä digitaalisesti asioivat kansalaiset saavat viranomaispostin ensisijaisesti digitaalisesti. Ne kansalaiset, jotka eivät pysty asioimaan digitaalisesti, saavat tulevaisuudessakin viranomaisten viestit paperipostina, elleivät itse toisin päättää. Sähköisten viestien vastaanottamisen voi lopettaa omalla ilmoituksella, jonka jälkeen viranomaisviestit lähetetään hänelle jälleen paperisena postitse.

Digi- ja väestötietoviraston Digi ensin -hanke on osa valtiovarainministeriön Ensisijaisesti digitaalisen viranomaisviestinnän edistämishjelmaa.

Lisätietoa dvv.fi



**DIGI- JA
VÄESTÖTIETO-
VIRASTO**

Arjen toimintakykyä edistävä toiminta kuuluu kaikille

On tärkeää pysyä arjessa toimintakykyisenä. Arjen toimintakyvyn edistämistä ja kuntouttavan työn lähtökohtia herätellään henkiin Keusotessa terveyskeskusten akuuttiosastoilla sekä kotihoidossa projektityöntekijän voimin.

Teksti: **Maija Kangas** ja **Hanne Kemppinen** – Kuva: **Keusote**

On odotettavissa, että vuoteen 2030 mennessä 25,6 prosenttia väestöstä on yli 65-vuotiaita (Tilastokeskus). Esimerkiksi Keski-Uudenmaan alueella se tarkoittaa 23,8 prosenttia asukkaista (Sotkanet). Siksi on tärkeää, että elämämme arjessa säilyisi pitkään toimintakykyisenä. Meistä jokainen haluaa toimia ja määrätä elämänsä tahdin sekä tehdä itselleen mieluisia asioita. Samoja asioita toivomme omaisillemme.



Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella (Keusote) on käynnissä EU:n rahoittama Kestävä kasvu -hanke, jonka tarkoituksena on purkaa koronapandemian aiheuttamaa hoito- ja kuntoutusvelkaa sekä tuottaa yhä kestävämpää sosiaali- ja terveysalan palvelua vauvasta vaariin. Ikääntyneille kohdistuvien palveluiden osalta se tarkoittaa toimintakykyä edistävää toimintaa palvelusta tai ympäristöstä riippumatta.

Arjen toimintakyvyn edistämistä ja kuntouttavan työn lähtökohtia herätellään henkiin Keusotessa terveyskeskusten akuutti-osastoilla sekä kotihoidossa projektityöntekijän voimin. Projektityöntekijä työskentelee näissä yksiköissä työntekijöiden, asiakkaiden sekä omaisten kanssa pohtien keinoja toimintakyvyn edistämiseksi.

Toimintakyvyn edistämistä haastaa jatkuva henkilöstön resurssipula ja muutosten myllerrys koskien jokaista sote-alan ammattilaista. Ihmisiä hoidettaessa tulee muistaa, että meistä jokainen on moninainen yksilö. Toimintakyvyn edistämisen kokonaisuus muodostuu yksilöllisistä tarpeista ja kyvystä toimia, johon vaikuttavat fyysiset, psyykkiset, tietoisuuteen liittyvät ja sosiaaliset ominaisuudet. Sen lisäksi ympäristöllä ja ihmisuhteilla on olennainen vaikutus toimintakykyyn. Vastuu ei kuitenkaan ole yksin ammattilaisella, vaan suurin rooli on ikääntyneellä itsellään sekä heidän omaisillaan.

Toimenpiteitä toimintakyvyn edistämiseen ikääntyneenä

Tunnista roolisi toimintakyvyn edistämisesä. Mitä tulee tehdä, että toimintakyky säilyy seuraavtkin vuodet? Määrittele mieluisat tavoitteet toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Onko kotisi turvallinen toimintaympäristö? Varmista, että mattoihin tai niiden reunoihin ei voi kompastua, pidä kulkuväylät siistinä ja avoimina, huolehdi riittävästä valaistuksesta, poista mahdollisuuksien mukaan korkeat kynnykset ja sijoita arjessa käytettävät tavarat helposti saataville. Kiinnitä huomiota liukkaisiin portaisiin sisällä ja ulkona sekä huolehdi, että portaisa on kaiteet. Ulkona liikkuessi käytä luistamattomia jalkineita. Talven haastavien keliä aikaan liukuesteet tai nastakengät suojaavat kaatumisilta.

Tunnista toimintakykyyn laskuun vaikuttavat tekijät ja pyri vaikuttamaan niihin. Esimerkiksi ulkoilun vähentyessä, pysähdy pohtimaan mikä tähän syynä ja pyri toi-



Kohti toimintakykyistä tulevaisuutta

Miten saavutamme toimintakykyisen tulevaisuuden? Ikä ei saa määritellä toimintaamme yksilöinä.

Entä ystävät ja läheiset? Ikääntyminen voi vähentää sosiaalisia kontakteja mutta ei näin tarvitse olla. Nykyaajan teknologia voi tukea ihmissuhteiden ylläpitämisessä toimintakyvystä riippumatta.

Yksi parhaista keinoista huolehtia liikkumiskyvystä on poistua ulko-ovesta. Samalla voi nauttia ulkoilmasta ja mahdollisesti muiden ihmisten seurasta, joka edistää toimintakykyä monipuolisesti.

menpiteisiin ulkoilun mahdollistamiseksi. Ikääntyessä lihasmassa vähenee, ellei sitä pidä aktiivisesti yllä. Monipuolinen ravitus ja erityisesti proteiinin saanti tulee turvata, sillä toimintakyky ei pysy yllä ilman laadukasta energiaa.

Pidä yllä sosiaalista verkostoa ja käy kodin ulkopuolella. Lähiympäristö voi pienentyä ikääntyessä. Pahimmillaan se voi johtaa siihen, että kotoa ei poistuta lainkaan. Tämä heikentää toimintakykyä, kun tarpeellinen fyysinen kuormitus, kosketus luontoon ja vuorovaikutus muihin ihmisiin vähenee.

Mitä omaiset ja läheiset voivat tehdä edistääkseen ikääntyneen toimintakykyä?

Tunnista ikääntyneen tarpeet ja voimavarat. Ikääntyminen ei automaattisesti tarkoita aktiivisuuden vähenemistä, vaan haastaa ylläpitämään liikkumiskykyä. Monipuolinen liikunta on yksittäisenä keinona tehokkain tapa ehkäistä kaatumisia ja huolehtia toimintakyvystä. Pyrkimys liikkumisen rajoittamiseen on haitallista, vaikka huolissaan olevan omaisen tekisikin mieli näin tehdä yrittäessään suojella tapaturmilta.

Omaiset ja läheiset, oli kyse perheenjäsenistä, ystävistä tai naapureista, saattavat huomata ikääntyneen toimintakyvyn muutokset paremmin kuin ikääntynyt itse. He voivat siis pienilläkin teoilla edistää ikääntyneen toimintakykyä. Ennaltaehkäisevät toimet turvallisen ympäristön järjestämiseksi ja aktiivinen sosiaalinen vuorovaikutus voivat estää toimintakyvyn laskua ja tapaturmia.

On tärkeää tunnistaa milloin omat voimavarat, aika tai kyvyt eivät riitä ja tarvitaan ulkopuolista apua. Kun omaisten ja läheisten apu ja tukipalvelut eivät riitä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kotona pärjäämisen riski kasvaa, on syytä harkita muiden palve-

luiden järjestämistä. Arjen toimintakykyä edistävä toiminta ei pääty siinäköön kohtaan, kun ikääntynyt tarvitsee runsaasti tukea ja palveluita kuten esimerkiksi ympärivuorokautista palveluasumista. Mitä heikompi toimintakyky sitä suurempi merkitys niillä pienillä teoilla on, joilla voidaan edistää tai ylläpitää toimintakykyä. Tällaisia ovat esimerkiksi ylösnouseminen vuoteesta päivittäin tai syöminen yhdessä.

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella arjen toimintakykyä edistävä toimintamalli ohjaa voimavaroja käyttäen toimintaan oli kyseessä ikääntynyt itse, omainen tai sote-alan ammattilainen. Meistä jokainen voi edistää omaa ja läheisensä toimintakykyä. Tavoitteiden ei tarvitse olla suuria, kunhan niitä on. Pienilläkin teoilla on merkitystä. ♥



Kirjoittajat ja lisätietoja

Maija Kangas ja **Hanne Kemppinen**

ovat projektikoordinaattoreita Keusoten Kestävä kasvu -hankkeessa.

Arjen toimintakykyä edistävää toimintaa kehitetään Keusotessa osana Kestävä kasvu -hanketta (RRP2). Hanke kuuluu sosiaali- ja terveysministeriön (STM) hallinnoimaan Suomen kestävä kasvun ohjelmaan, jonka rahoittaa Euroopan unionin kertaluontoinen elpymisväline (NextGenerationEU).

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue vastaa alueensa sosiaali-, terveys ja pelastuspalveluista. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueeseen kuuluvat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula.



Saattohoitopassi-verkkokoulu on helpottanut vanhuspalvelujen ammattilaisten työtä

Valtaosa Saattohoitopassin täydenniskoulutuksen kävijäkyselyyn vastanneista arvioi koulutuksen jälkeen osaavansa tunnistaa ja hoitaa elämän loppuvaiheeseen liittyviä oireita aiempaa paremmin.

Teksti: **Elli Alarotu, Teija Hammar ja Pirita Forsius** – Kuva: **Shutterstock**

"**O**len saanut paljon lisää varmuutta työhön. Osaan ottaa paremmin kuoleman ja saattohoidon puheeksi potilaiden ja heidän läheisten kanssa. Olen saanut valmiita toi-

mintamalleja", luettelee eräs ammattilainen Saattohoitopassi-verkkokoulun vaikutuksia työhönsä.

Kommentti on poimittu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Saattohoi-

topassi-verkkokoulun käyttäjäkyselystä ja kuvastaa hyvin sen tuloksia – vastaajista 68 prosenttia kertoi koulutuksesta saadun osaamisen helpottaneen heidän työtään melko paljon tai merkittävästi.

Saattohoitopassi on verkossa tehtävä täydennyskoulutus, jonka tarkoituksena on varmistaa, että ammattilaisilla on perusosaaminen elämän loppuvaiheen hoitoon. Kävijäkyselyllä selvitettiin, miten koulutus on vaikuttanut työhön, kun sen oppeja on päästy soveltamaan työpaikoilla.

Saattohoitopassi auttaa oireiden tunnistamisessa ja hoitamisessa

Osallistujat kertovat hyödyntäneensä opittua työssään eri tavoin:

”Koulutuksen myötä olen enemmän pohtinut saattohoitoon liittyviä asioita, ja ajatuksena se on jotenkin luonnollinen osa hoitotyötä.”

”Huomioin muutoksia vanhuksissa herkemmin.”

Valtaosa (noin 85 prosenttia) vastaajista arvioi koulutuksen jälkeen osaavansa tunnistaa ja hoitaa elämän loppuvaiheeseen liittyviä oireita aiempaa paremmin. Myös asiakkaiden psykososiaalisten ja eksistentiaalisten tarpeiden tunnistaminen oli helpottunut – näin kertoi 67 prosenttia vastaajista.

– Psykososiaalisten oireiden ja eksistentiaalisten ja henkisten tarpeiden tunnistaminen on arvioitu Vanhuspalvelujen tila-seurannassa heikoimmiksi, eli juuri nämä

osa-alueet kaipaavatkin eniten vahvistamista, THL:n tutkija **Pirita Forsius** kertoo.

Saattohoitopassin tuomasta osaamisesta näkyy viitteitä myös THL:n Vanhuspalvelujen tila-seurannassa.

– Niissä yksiköissä, joissa oli Saattohoitopassin käyntä henkilöistöä, esihenkilöt arvioivat palliatiivisen hoidon ja saattohoidon osaamisen kokonaisuutena paremmaksi kuin muissa. Tämä on parantunut kolmen vuoden seurannan aikana, Forsius sanoo.

Koulutus helpottaa läheisten kohtaamista

Vastaajista 68 prosenttia arvioi, että kuolevan läheisten kohtaaminen on ollut kurssin jälkeen aiempaa helpompaa.

”Omaisten kanssa keskustelu vaikeistakin asioista on helpompaa, kun itsellä on vahva osaaminen ja tieto asiasta.”

– Asiakkaan hoito on aina vuorovaikutustilanne. Saattohoitopassi antaa hyviä työ-

”Koulutuksen myötä olen enemmän pohtinut saattohoitoon liittyviä asioita, ja ajatuksena se on jotenkin luonnollinen osa hoitotyötä.”

kaluja kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen kaikille hoitotyöntekijöille, THL:n johtava asiantuntija **Teija Hammar** toteaa.

Vastauksissa korostui myös osaamisen myötä lisääntynyt itsevarmuus. Eräs vastaaja mainitsi, että uskaltaa nyt ottaa kivunlievityksen tarpeen ja tärkeyden rohkeammin puheeksi työyhteisössä.

”Itsevarmuus toimia tilanteessa kuin tilanteessa kehittyi.”

Elämän loppuvaiheen hoito on vanhuspalvelujen ydintä

– Käytännössä kaikilla vanhuspalvelujen asiakkailla on vähintään yksi kuolemaan johtava sairaus. Siksi on tärkeää, että henkilökunta hallitsee palliatiivisen hoidon, Forsius muistuttaa.

Saattohoitopassi onkin vaikuttanut yksiköiden toimintakäytäntöihin. Näin vastasi yli puolet (60 prosenttia) esihenkilöistä. Monissa yksiköissä käytäntöjä oli selkiytetty, ja keskustelu saattohoidosta oli lisääntynyt.

”Olemme kehittäneet omaa toimintamalliamme ja -käytäntöjä aktiivisesti. Saattohoitopassin materiaali oli loistava apuväline kehittämisohjelman rungon rakentamiseksi”, kertoi eräs vastaaja.

– Kun työyhteisössä käydään yhdessä keskustelua ja pohdintoja kurssin tehtävien avulla, hyödyttää se koko työyhteisön oppimista ja edesauttaa hyvän hoitokulttuurin muodostumista, vinkkaa Hammar vinkkaa.

Kyselyyn vastasi 2579 kävijää. Valtaosa (76 prosenttia) vastaajista työskenteli iäkkäiden palvelujen yksikössä. Vastaajista 69 prosenttia oli lähihoitajia ja 17 prosenttia sairaanhoitajia tai terveydenhoitajia. ♥

Saattohoitopassi perustuu kansallisiin suosituksiin – tavoitteena parantaa elämän loppuvaiheen hoidon laatua

Saattohoitopassi on THL:n verkkokoulutus, joka kattaa palliatiivisen hoidon ja saattohoidon perusasiat. Tavoitteena on tuoda palliatiivisen hoidon ja saattohoidon kansalliset suositukset ammattilaisten arkeen ja parantaa näin hoidon laatua.

Kurssi on tarkoitettu täydennyskoulutukseksi palliatiivisen hoidon perustalla – esimerkiksi vanhuspalveluiden ympärivuorokautisessa palveluasumisessa, kotihoidon yksiköissä ja terveyskeskuksen vuodeosastoilla – työskenteleville ammattilaisille. Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaan yksiköissä, joissa kuolevien potilaiden hoito on osa päivittäistä toimintaa, ammattilaisten on todennettava osaamisensa esimerkiksi Saattohoitopassin kaltaisen työkalun avulla.

Kurssi koostuu seitsemästä osiosta, joiden päätteeksi tehdään verkkotentti. Laajuudeltaan kurssi vastaa yhtä opintopistettä. Kurssista saa todistuksen.

Saattohoitopassi on ilmainen ja avoin kaikille rekisteröityneille. Kurssin voi suorittaa omaan tahtiin, ja sen voi käydä suomeksi tai ruotsiksi.

Rekisteröidy THL:n verkkokouluihin: **verkkokoulut.thl.fi**

Lue lisää Saattohoitopassista: **thl.fi/saattohoitopassi**



Kirjoittajat

Artikkelit kirjoittajat ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoissuunnittelija **Elli Alarotu**, johtava asiantuntija **Teija Hammar** ja tutkija **Pirita Forsius**.



Hyvä
Ikä

Vanhustyön ja ikäääntymisen oma tapahtuma

ke-to 2.-3.10. klo 9-17
Helsingin Messukeskus

Tapahtuma tarjoaa tietoa ja ratkaisuja alan ammattilaisille sekä ikääntyville itselleen.

Voiko hoitotyötä leanata? | Kuka hoitaa muistisairaat? |
Turvallinen ja esteetön asuminen | Kuulon, näön ja liikkumisen
apuvälineet | Teknologia arjen apuna | Liikettä jokaiselle
Tutustu ohjelmaan ja näytteilleasettajiin:

hyvaika.fi

EXPOMARK



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Ratkaisuja
hyvään
arkeen
Tervetuloa!

Jätä jälkeesi pysyvä jälki

Tee testamenttilahjoitus
ja auta varmistamaan iä-
käiden ihmisten
hyvinvointi myös
huomenna.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Lisätietoa: vtml.fi/tue

Rahankeräyslupa RA/2021 /156

Yhteisöohjautuvuus vähentää vanhustyön kuormitusta

Yksikään työelämämuutos ei ole vielä saanut aikaan selkeää parannusta hoitoalan työvoimapulaan. Seuraavaksi työelämäkehittäjien katseet kääntyvät toiveikkaina johtamismallin muutoksen puoleen.

Teksti ja kuva: **Maiju Korhonen**

Tutkija ja dosentti **Perttu Salovaaran** mukaan vanhustyön ongelma on sama kuin muissakin julkisen puolen työpaikoissa. Niissä työ on pilkottu pieniin osiin, eikä kukaan oikein ota asiakkaasta tai työntekijöiden arjesta koppia kokonaisuudessaan.

Salovaara toimii Pohjois-Savossa toteuttavassa, ESR+-rahoitteisessa Polkuja yhteisöohjautuvuuteen vanhustyössä -hankkeessa yhteisöohjautuvuuden asiantuntijana, jonka myötä hän on päässyt tutustumaan ajankohtaisiin vanhustyön johtamisen ilmiöihin.

– Nykypäivän muuttuva toimintaympäristö aiheuttaa sen, että vanhakantainen tapa johtaa ylhäältä päin ei aina enää toimi, Salovaara toteaa.

Byrokratian kankeus heikentää potilasturvallisuutta

Salovaaran mukaan suuri kysymys nykyisessä hoitotyön johtamismallissa on terveydenhuoltosysteemin kuormittuminen byrokratian vuoksi. Tilanteet, joissa asiakas saa väärää palvelua, ei saa lainkaan palvelua tai saa vain osittain sitä palvelua, jota hän on tullut hakemaan, aiheuttavat pahimmillaan potilasturvallisuuden heikkenemistä.

– Hoitajat ovat suoraan asiakkaiden kanssa tekemisissä ja reagoivat paikan päällä heidän tarpeisiinsa. He ovat hoitotyön ammattilaisia ja hoitavat esimerkiksi vanhuk-sia parhaan taitonsa mukaan. Jos heidän pitää pyytää lupa kaikkeen toimintaansa esihenkilöltä, tulee toiminnasta hyvin kömpelöä ja hidasta. On tärkeää vastata asiakkaan tarpeeseen silloin kun se ilmenee, ilman että turhat raja-aidat rajoittavat asiakkaan saamaa palvelua.



On tärkeää vastata asiakkaan tarpeeseen silloin, kun se ilmenee ilman, että turhat raja-aidat rajoittavat asiakkaan saamaa palvelua, tutkija ja dosentti Perttu Salovaara sanoo.

Mahdollisuus vaikuttaa lisää työtyytyväisyyttä

Salovaaran mukaan yhteisöohjautuvuudessa on kysymys pohjimmiltaan ihmisen arvosta. Siitä, että hänen osaamiseensa tehdä omaa työtään koskevia järkeviä päätöksiä luotetaan.

– Esihenkilön tulisi mielestäni rohkaista työntekijää ajattelemaan itse sen sijaan, että hänet velvoitetaan uskomaan ulkopuolisiin auktoriteetteihin, vaikka omatunto sanoisi toisin.

Myös työssä viihtymisen kannalta yhteisöohjautuvuudella on merkitystä, sillä tutkimusten mukaan sitoutuminen työhön on paljon vahvempaa, kun työntekijä pääsee itse käsittelemään oman työyhteisönsä ke-

hittämisen asioita ja tuomaan sinne omia näkemyksiään.

– Toimimalla omatuntonsa ja ammatitaitonsa mukaan potilasturvallisuus voidaan taata myös silloin, kun hoitajat saavat itsenäisesti päättää omaa työtään koskevista asioista, Salovaara sanoo. ♥



Kirjoittaja

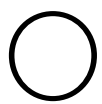
Maiju Salovaara toimii viestinnän asiantuntijana Savonia-ammattikorkeakoulussa.



Voimaannuttavaa ryhmätoimintaa muistisairauden varhaiseen vaiheeseen omalla äidinkielellä

Kieli on keskeinen osa kommunikointia ja vuorovaikutusta, sekä tiedon etsimistä ja omaksumista. Muistisairauden myötä äidinkielen merkitys lisääntyy, kun toiset kielet häviävät hiljalleen. Omahoitovalmennus-toiminta laajenee ruotsinkielisille iäkkäille ihmisille.

Teksti: **Emilia Stark** ja **Laura Rautiainen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

 mahoitovalmennus-toiminnassa on käynnistynyt uusi Stiftelsen Blomsterfondenin tukema hanke, jossa edistetään ruotsinkielisten iäkkäiden ihmisten omahoitotaitoja ja voimavaroja muistisairauden varhaisessa vaiheessa.

Kommunikaatio on avain osallisuuteen

Kyky kommunikoida itselle merkityksellillä tavalla on tärkeää identiteetin, hyvinvoinnin, itsenäisyyden ja itsetunnon kannalta. Ihminen on yhteydessä ympäröivään maailmaan ja toisiin ihmisiin vuorovaikutuksen kautta. Kieli toimii välineenä tiedon vastaanottamisessa ja käsittelyssä ja se auttaa säilyttämään historiaa sekä henkilölle merkityksellisiä elämäntapahtumia. Muistisairauden myötä tiedonkäsittelyssä voi tapahtua muutoksia ja keskustelun tempo voi hidastua. Myös myöhemmin opitut kielet voivat unohtua, jolloin äidinkielen merkitys korostuu.

Hyvää kommunikaatiota mahdollistavat menetelmät, kuten kiireetön kohtaaminen ja tunne kuulluksi tulemisesta, edistävät sosiaalista osallisuutta ja luovat perustan vuorovaikutukselle muiden ihmisten kanssa. Toimiva kommunikaatio iäkkäiden ihmisten, heidän läheistensä ja ammattilaisten välillä on olennainen osa hyvää elämää ja laadukasta hoitoa.

Ruotsinkielinen toiminta käynnistyy uuden hankkeen myötä

Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminta on voimavaralähtöistä ja omahoitotaitoja vahvistavaa muistiohjausta muistisairauden varhaiseen vaiheeseen. Tutkittuun tietoon pohjautuvaan ryhmämalliin on osallistunut yli 3000 varhaisessa vaiheessa olevaa muistisairautta sairastavaa iäkästä ihmistä ja heidän puolisoaan vuoden 2014 jälkeen ja suomenkielistä ryhmätoimintaa on toteutettu noin 20 paikkakunnalla. Toiminnassa on havaittu, että ruotsinkieliselle Omahoitovalmennus-ryhmätoiminnalle on tarvetta.

Stiftelsen Blomsterfonden i Helsingfors sr tuella Omahoitovalmennus-toimintaa lähdetään kehittämään ruotsinkielisten iäkkäiden ihmisten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten tarpeisiin vastaavaksi. Kolmevuotisen hankkeen tavoitteena on edistää vaikuttavan Omahoitovalmennus-toiminnan juurtumista ruot-

sinkielisille iäkkäille sekä laajentumista uusille alueille. On olennaista, että muistisairautta sairastavat iäkkäät ihmiset ja heidän puolisonsa pääsevät osallisiksi vertaistuesta ja saavat tulevaisuuden suunnittelun kannalta keskeistä tietoa omalla äidinkielellään.

– Tämä hanke on Blomsterfondenin ensimmäinen suuri panostus sen jälkeen, kun se uudistettiin avustussäätiöksi. Se on myös kouluesimerkki siitä, millaisten hankkeiden toteuttamiseen haluamme osallistua. Konsepti on tarkasti suunniteltu, ja hankkeella on kaikki mahdollisuudet tavoittaa jatkuvasti laaja kohderyhmä ja auttaa siitä. Olemme iloisia, että Omahoitovalmennus-toiminta tämän myötä laajenee ruotsinkielisten pariin, Stiftelsen Blomsterfondenin toimitusjohtaja **Anna Talasmäki** toteaa.

Hankkeessa kartoitetaan varhaisessa vaiheessa muistisairautta sairastavien ruotsinkielisten iäkkäiden ja heidän puolisojensa kokemuksia sekä tarpeita muistipolun alkuvaiheessa sekä kehitetään ruotsinkielinen Omahoitovalmennus-ryhmämalli. Elokuussa Omahoitovalmennus-toiminnan uutena alueohjaajana aloitti **Emilia Stark**. Hänen vastuullaan on ruotsinkielisen toiminnan kehittäminen, juurruttaminen ja uusien alueiden koordinointi.

”Tämä oli hyvä kokonaisuus, parasta olivat keskustelut vertaisten kanssa. Ymmärsin, että elämä jatkuu.”

Äidinkielen merkitys

Muistisairauden myötä eteen avautuu uusi polku, jossa kulkeminen voi vaikuttaa haastavalta. Muistisairauden kannalta keskeisten palveluiden selvittäminen voi tuntua hämmentävältä ja niiden hakeminen haastavalta. Palveluviidakossa navigointiin tarvitaan tietoa ja vertaistukea omalla äidinkielellä. Parasta tukea ja käytännön vinkkejä saa usein muilta, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Mahdollisuus jakaa kokemuksia, puhua tunteista vertaisten kanssa ja saada tietoa omalla äidinkielellä voivat edistää sairauden hyväksymistä.

–Kieli on muistisairauden kohdatessa erittäin merkittävä tekijä toimijuutta ja toimintakykyä tarkastellessa. Muistisairauteen liittyy monia tunteita, joiden ilmaiseminen toisella kielellä voi olla haastavaa, ja omien ajatusten ilmaiseminen voi jäädä vajaaksi, Stark kertoo.

–Erityisen merkittävää on, että iäkkäät ihmiset ovat itse toivoneet Omahoitovalmennus-ryhmiä, joissa tietoa ja kokemuksia voidaan jakaa vertaisten kanssa äidinkielellä. Stiftelsen Blomsterfondenin tuki mahdollistaa sen, että pystymme nyt vastaamaan tähän tarpeeseen, Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja **Laura Rautiainen** iloitsee. ♥

Avustushaku käynnissä

Blomsterfonden jakaa avustuksia yhteisöille.

Hakuaika 1.9.-30.9.2024

www.blomsterfonden.fi



Stiftelsen Blomsterfonden

Stiftelsen Blomsterfonden edistää seniorikansalaisten arvokkaan elämän edellytyksiä. Säätiön tavoitteena on toteuttaa innovatiivisia, merkityksellisiä ja proaktiivisia hankkeita, jotka tavoittavat laajan ryhmän ikääntyneitä, joten Omahoitovalmennuksen laajentaminen ja kehittäminen palvelee juuri näitä tavoitteita.

Stiftelsen Blomsterfonden on toiminut senioreiden parhaaksi jo vuodesta 1926.



Kirjoittajat

Laura Rautiainen on Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja ja **Emilia Stark** toimii Omahoitovalmennus-toiminnan alueohjaajana ruotsinkielisissä ja kaksikielisissä kunnissa.



Antoisia sukupolvien välisiä kohtaamisia

KotiKummit-toiminnassa eri-ikäiset ystävävapaaehtoiset ovat tavanneet yksinäisyyttä kokevia ikääntyneitä. Mukaan saatiin myös ilahduttavan paljon nuoria vapaaehtoisia lukioyhteistyön myötä. Toiminta on koettu puolin ja toisin opettavaiseksi ja merkitykselliseksi.

Teksti: **Salla Lauhava** ja **Liisa Kytölä** – Kuva: **Shutterstock**

KotiKummit-hankkeessa tehtiin yhteistyötä oululaisten lukioiden kanssa. Oulun suomalaisen yhteiskoulun lukion opiskelijat suorittivat vapaaehtoistoiminnan kurssin osallistumalla KotiKummit-toimintaan. Opiskelijat kirjoittivat kurssista oppimispäiväkirjat, joita on hyödynnetty tämän tekstin kirjoittamisessa. He tapasivat ikääntyneitä joko yksin tai pareina ja osallistuivat myös vapaaehtoisten koulutuksiin ja muihin tapaamisiin.

Opiskelijoiden motiivina osallistua kursseille oli halua auttaa yksinäisiä vanhuksia, oppia uusia asioita ja tutustua eri-ikäisiin ihmisiin. Kurssille osallistui ilahduttavan paljon nuoria, mikä tosin aiheutti hieman ongelmia aikataulujen kanssa, koska kaikille ei

löytynyt sopivaa ikääntynyttä ystävää niin nopeasti kuin he toivoivat. Muutenkin tapaamisten sopiminen kiireisen koulutyön ja muun elämän lomaan, etenkin jos nuoret toimivat parina, aiheutti jonkin verran haasteita.

Kaiken kaikkiaan nuoret kokivat kurssin olleen hyvä ja opettavainen. Nuoret ovat pärjänneet hienosti ja ennakkoluulottomasti myös muistisairaiden ikääntyneiden kanssa.

Tukea ja koulutusta vapaaehtoisille

Kansalaisareenan Nuorten vapaaehtoistoiminnan kehittäminen -julkaisun mukaan vapaaehtoistoiminta voi tarjota nuorille voimakkaita merkityksellisyyden kokemuksia ja lisätä tunnetta siitä, että he osaavat ja voivat vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin. Nuorille on tärkeää osallistua heidän arvo-

Nuorista oli hienoa huomata, miten hyvin voitulla toimeen ja ystäväystyä iästä piittaamatta.

jensa mukaiseen toimintaan ja nähdä, että toiminnalla on oikeasti vaikutusta. Nuorille tulee tarjota turvallinen ilmapiiri, tukea ja mahdollisuuksia uuden oppimiseen. (Niemi & Lahikainen 2022.)

KotiKummit-hankkeessa vapaaehtoisten toimintaa tuettiin muun muassa koulutusten ja ryhmätapaamisten muodossa. Tilaisuuksien ilmapiiriä kehitettiin rennoksi, lämmintehkiseksi ja vastaanottavaiseksi. Nuoret pitivät siitä, että koulutuksiin osallistui eri-ikäisiä ihmisiä eri elämäntilanteista, ja he kuulivat kokemuksia ja saivat neuvoja jo kokeneemmilta vapaaehtoisilta. Neuvoja saatiin esimerkiksi siitä, mistä ylipäättään jutella ikääntyneen kanssa, ja miten reagoida, jos ikääntynyt on surullinen. Tämä saattoi vähentää jännitystä mennä tapaamaan omaa ikääntynyttä ystävää.

Merkityksellisiä tapaamisia

Tapaamisten aikana parit vaihtoivat kuulumisia ja tarinoivat, joskus luettiin lehteä. Hyvällä kelillä he kävivät kävelemässä ja istuskelemassa lähipuistossa. Ikääntyneet nauttivat ulkoilusta ja kokivat itsensä vähemmän yksinäiseksi nähdessään muita ihmisiä. Juttua riitti esimerkiksi perheistä, nuoren koulutuksesta ja ikääntyneen muistoista.

Opiskelijat kokivat oppineensa paljon sen vanhuksilta että itsestään. He tutustuivat läheisesti ikääntyneen elämäntilanteeseen ja oppivat kuinka tärkeää on esimerkiksi kuuluksi tuleminen, muiden ihmisten seuraan ja liikkumaan pääseminen. Useimmille ihmisille nämä ovat itsestäänselvyksiä, mutta ikääntyneet saattavat olla kotinsa vankeja.

Nuorten mukaan oli ihana huomata, miten paljon iloa he toivat ikääntyneelle ihan vain olemalla seurana ja kuuntelemalla. He arvostivat mahdollisuutta päästä kuulemaan eri ikäluokkaan kuuluvan ihmisiä ajatuksia.

Eräs nuori kertoo ymmärtäneensä, että elämä on arvaamatonta ja kuka tahansa meistä voi lähteä milloin tahansa. Tämä on saanut hänet arvostamaan monia asioita enemmän, esimerkiksi läheisiä.

Toinen kertoi, että ikääntyneen puheet saivat hänet ymmärtämään uusia asioita elämästä ja onnellisuudesta. Ikääntyneen yksinäisyyden ymmärtäminen saattoi herättää surua, mutta samalla se sai vapaaehtoistoiminnan tuntumaan yhä tärkeämmältä ja merkityksellisemmältä.

Nuorista oli hienoa huomata, miten hyvin voitulla toimeen ja ystäväystyä iästä piittaamatta. Useat nuoret aikovat jatkaa tapaamisia ikääntyneen ystävänsä kanssa kurssin suorittamisen jälkeenkin. Joillakin heräsi kurssin myötä innostus tutustua muuhunkin vapaaehtoistoimintaan.

Ikääntyneet kokevat nuoret ystävänsä rikkautena

Toiminnassa mukana olevilta ikääntyneiltä on kysytty haastatteluissa heidän kokemuksiaan nuorista vapaaehtoisista. Ikääntyneet ovat olleet oikein tyytyväisiä pirteisiin, tomeriin, avuliaisiiin ja ystävällisiin nuoriin.

”Jutut käy yksiin. Mukavaa odottaa, että nyt se tulee.”

”Minusta on rikkaus tutustua nuorten maailmaan vapaaehtoisen kautta.”

”Tosi kiva tyttö, miten viitsiikään käydä. Tuo piristystä, varsinkin, kun ystävä on nuori.”

Kaiken kaikkiaan eri sukupolvien väliset kohtaamiset vaikuttavat olleen antoisia molemmille ystäväparin osapuolille. Ystävyys on avannut ovia toisenlaisessa elämäntilanteessa olevan elämään, mikä on nähty rikkautena. Ikääntyneiden kokemuksiin ja hankkeen tuloksiin pääset tutustumaan tarkemmin hankkeen nettisivuilla olevien kirjoitusten kautta. ♥



KotiKummit-hanke

KotiKummit on Oulun Diakonissalaitoksen säätiön ja Diakoniammattikorkeakoulun toteuttama kehittämisshanke.

Toiminnan päätavoitteena on oululaisten kotihoidon ikääntyneiden (65+) asiakkaiden yksinäisyyden lievittäminen sekä hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen.

KotiKummit-hankkeessa etsitään yksinäisille ikääntyneille vapaaehtoisia ystäviä, KotiKummeja. Vapaaehtoiset toimivat ikääntyneen seurana muun muassa ulkoilun tai kahvitte-lun merkeissä, osa koiransa kanssa. Toiminnassa pyritään löytämään samanhenkisiä pareja, joiden toiveet toiminnan sisällöstä käyvät yhteen.

Tähän mennessä toiminnassa on ollut mukana noin 120 ystäväparia. Osan kohdalla tapaamiset ovat jo ehtineet päättyä, useimmiten muuttuneen elämäntilanteen takia.

Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen (STEA) rahoittama hanke on käynnistynyt elokuussa 2021 ja päättynyt heinäkuussa 2024.

Tutustu toimintaan hankkeen verkkosivuilla **kotikummit.fi**.



Lähteet

Nieminen, Pinja & Lahikainen, Eve (toim.). *Nuorten vapaaehtoistoiminnan kehittäminen*. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2022



Kirjoittaja

Salla Lauhava on projektikoordinaattori Oulun Diakonissalaitoksen säätiössä ja **Liisa Kytölä** projekti-koordinaattori Diakonia-ammattikorkeakoulussa Oulussa.



Uudet koiraulkoiluystävät ovat valmiina toimimaan lahtelaisten iäkkäiden iloksi ja avuksi.

Tossut ja tassut liikkeelle Lahdessa

– koiranomistajista iäkkäiden vapaaehtoisia ulkoiluystäviä

Monissa yhdistyksissä suuri osa vapaaehtoisista on reilusti eläkeiän yläpuolella. Koiraulkoiluystävätoiminta on hyvä tapa saada vapaaehtoistoimintaan mukaan työikäisiä ihmisiä.

Teksti: **Ulla Pohjanmaa** ja **Saini Suutari**

Lahdessa järjestettiin keväällä ensimmäinen koiraulkoiluystäväkoulutus Ikäinstituutin Tossut ja tassut liikkeelle -hankkeen innoittamana. Lahden Lähimmäispalvelu kiinnostui uudelta tavasta vapaaehtoistoiminnan muodosta, jonka uskotaan tulleen jäädäkseen ja kasvavan hiljalleen tulevaisuudessa.

Koleana huhtikuun iltapäivänä Pikku-Vesijärven puistomaisemiin alkaa kerääntyä kaikenkarvaista porukkaa. Ensimmäisenä paikalle saapuu kunnioitusta herättävällä koolla katseet kääntävä irlanninsu-

sikoina Ruusa. Seuraavaksi paikalle hipsii fleeceasussaan XS-kokoluokkaa edustava Amos. Pian paikalle karauttaa pyörän kuljetuskärryn kyydissä myös Lucia. Kun parkkipaikalta kuuluu iloista haukuntaa, tiedämme myös Huin ja Pölön löytäneen paikalle. Mukana menossa, hihnoiden toisessa päässä ovat reippaat omistajat: Minna, Netta, Mira, Inga ja Neekku.

Edellisellä viikolla samainen porukka kokoontui ilman koiria Lahden Lähimmäispalvelun tiloihin. Illan aikana **Saini Suutari** Ikäinstituutista perehdytti tulevia vapaaeh-

toisia koiraulkoiluystävätoimintaan. Tapaa- misessa puhuttiin mm. iäkkäiden ulkoilun esteistä, vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä asioista, joita on hyvä ennakoida, kun lähdetään ulkoilemaan yhdessä iäkkään ja koiran kanssa. Esityksensä lomassa Saini jututti osallistujia ja kysyi mitä koira tuo mukanaan ulkoiluystävätoimintaan. Kommentteissa nousivat esille ilo, puhe ja motivaatio.

Iloa ja puhetta on ilmassa nytkin, kun Saini ja **Milla Pyyhtiä** Lahden Lähimmäispalvelusta lähtevät luotsaamaan porukkaa yhteislenkille Pikku-Vesijärven ympäri. Ta-

paamisen tarkoituksena on nähdä koirat ja varmistaa, että ulkoiluystävätoiminta on koiralle luontevaa.

Yhteisen ulkoilun lomassa koirat pääsevät purkamaan energiaansa samalla kun kaksijalkaiset tutustuvat toisiinsa. Lenkin päätteeksi Pyyhtiä käy hakemassa autostaan kaksi rollaattoria ja kävelysauvat. Jokainen osallistuja pääsee koiransa kanssa kokeilemaan, miten näiden vempainten rinnalla kulkeminen sujuu. Kun homma on hoidettu ongelmitta, Pyyhtiä esittää kiitoksensa, jakaa todistukset uusille koiraulkoiluystäville ja lupaa olla heihin yhteyksissä pikapuoliin.

Uusia toimintamuotoja ja vapaaehtoisia tarvitaan

Vapaaehtoistoimintaa niin omassa organisaatiossaan kuin Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkostossa organisoiva Pyyhtiä näkee koiraulkoiluystävätoiminnan hyvänä tapana saada vapaaehtoistoimintaan mukaan työikäisiä ihmisiä. Uusia vapaaehtoisia kaivataan, sillä moni oman yhdistyksen vapaaehtoinen on reilusti eläkeiän yläpuolella.

– Kolmen koiran emäntänä lähtisin itse mielelläni mukaan juuri tällaiseen toimintaan, johon voisin ottaa koirani mukaan iloa tuomaan, Pyyhtiä toteaa.

Pyyhtiällä on ulkoiluseuraa ja -apua tarvitsevia iäkkäitä jonossa odottamassa itselleen ulkoiluystävää. Koiraulkoiluystäväkoulutuksen jälkeen Pyyhtiä on tarjonnut heille mahdollisuutta saada ulkoilukaveriksi koiranomistaja koirineen. Hän on mukana vapaaehtoisen ja iäkkään tutustumistapaamisella, jossa sovitaan yhdessä ulkoiluystävätoiminnan aloittamisesta. Hän näkee koiraulkoiluystävätoiminnan tulevaisuuden valoisana ja uskoo, että tämä on vapaaehtoistoiminnan muoto, joka on tullut jäädäkseen. Seuraava ulkoiluystäväkoulutus Lahdessa on suunnitteilla ensi kevääälle, kun pitenevät päivät ja lämpimät kelit houkuttelevat taas ulkoilemaan.

Ulkoiluystävätoiminta antaa merkityksellisyyden tunnetta ja energiaa

Geronomiksi opiskeleva Minna lähti koiransa, irlanninsusikoina Ruusan kanssa ulkoiluystävätoimintaan, sillä hän halusi mahdollistaa iäkkäiden ulkoilemista. Ruusa-koira nauttii sekä ulkoilusta että huomiosta.

Kuva: Minna Tuiskunen



Liisa, Minna ja Ruusa valmiina yhteiselle kävelylenkille

Minna ajatteli, että tämänkaltaisen vapaaehtoistoiminta ei veisi ylimääräistä aikaa, vaan siinä yhdistyisivät mukavasti huvi ja hyöty.

Toisessa kerroksessa ilman hissiä asuva Liisa kaipasi ulkoiluystävää, sillä hän tarvitsi apua saadakseen pihamaalle rollaattorinsa, johon tukeutuu ulkoillessaan. ”Ai, se on noin iso!”, totesi Liisa, kun hän näki Ruusan ensimmäisen kerran, vaikka tiesikin jo etukäteen tämän olevan varsin kookas koira. Rauhallinen Ruusa asettui Liisan viereen nukkumaan ja siitä kaveruus sai alkunsa.

Kolmikko ulkoilee yhdessä joka toinen viikko.

– Meidän kävelylenkit kestävät noin tunnin verran ja niiden aikana höpötellään kaikenlaista. Samanlaisia murheita ja ilonaiheita meiltä löytyy, vaikka ollaankin eri ikäpolvea. Välillä istuskellaan, huilataan ja rapsutellaan Ruusaa, Minna kertoo.

– Tämä toiminta on antanut itselle merkityksellisyyden tunteen. Vastaanotto ja hymy, jonka Ruusan kanssa saamme Liisan tavatessamme, kertovat, että meitä pidetään tärkeinä. Olen yleensä aika vauhdikas suorittaja, joten nämä kiireettömät kohtaamiset ovat olleet ihania rauhoittumishetkiä. Niiden aikana työasiat unohtuvat ja huomaan tapaamisten jälkeen saaneeni uutta energiaa. Pieni hetki omasta arjesta voi antaa paljon sekä toiselle ihmiselle että itselle. Suosittelen ulkoiluystävätoimintaa lämpimästi kaikille, joiden elämäntilanteeseen vapaaehtoistoiminta mahtuu, Minna rohkaisee. ♥

Koiraulkoiluystävätoimintaa eri puolilla Suomea

Koiraulkoiluystävätoimintaa on kehitetty Ikäinstituutin koordinoimassa Tossut ja tassut liikkeelle -hankkeessa (STEA, 2022–2024), jossa on koulutettu koiranomistajia iäkkäiden ulkoiluystäviksi. Yhteistyötä on tehty eri puolilla Suomea kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja seurakuntien kanssa.

Koiraulkoiluystävätoimintaa toteuttavat tahot ja paikkakunnat löytyvät osoitteesta: ikainstituutti.fi/tossut-ja-tassut-koulutukset/

Onko sinulla kiinnostusta käynnistää koiraulkoiluystävätoimintaa omalla paikkakunnallasi?

Hyvät lähtökohdat toiminnalle on organisaatiossa, josta löytyvät:

- Rakenteet vapaaehtoistoiminnan organisoimiseen
- Reitit iäkkäiden ja vapaaehtoisten yhteen saattamiseen
- Aito halu toimia koirien ja koiranomistajien kanssa

Saat toiminnan järjestämiseen eväitä Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutuksesta, jossa käsitellään myös koiraulkoiluystävien kouluttamiseen liittyviä erityiskysymyksiä. Ilmoittaudu mukaan:

[ikainstituutti.fi > koulutukset](https://ikainstituutti.fi/tossut-ja-tassut-koulutukset/)

Kirjoittaja

Ulla Pohjanmaa toimii asiantuntijana ja **Saini Suutari** koordinaattorina Ikäinstituutissa.



Kuka hoitaa muistisaira ihmisen tulevaisuudessa?

Muistisairaiden läheiset jäävät usein palvelujärjestelmän ulkopuolelle, eivät saa itse tarvitsemiaan palveluja ja sen lisäksi paikkaavat sairastuneelta puuttuvia palveluita jo nyt.

Teksti: **Ulla Halonen** – Kuva: **Shutterstock**

Jo 15 vuotta sitten, kun istuin yliopistolla isossa luentosalissa sosiaaligerontologian professori (nyk. emeritus) **Jyrki Jyrkämä** kirjoitti isolle vihreälle liitutaululle salin etuosaan hänen mukaan-

sa tulevaisuuden suurimman kysymyksen: ”Kuka hoitaa ketä ja missä?”. Väestön ikääntyminen on siis tiedostettu jo vuosia sitten, mutta vähemmälle huomiolle ovat jääneet sen mahdolliset seuraukset - niihin varau-

tumisesta puhumattakaan. Yksi merkittävä asia on muistisairaiden ihmisten määrän huomattava lisääntyminen.

Uuden tutkimuksen mukaan viime vuosina muistisairausdiagnoosin on saanut

noin 23 000 ihmistä vuosittain (Roitto ym. 2024). Tämä tarkoittaa yhdeksääkymmentäkahta ihmistä joka ikinen työpäivä. Heidän lisäksi sadat läheiset saavat tiedon perheenjäsenensä etenevästä sairaudesta, johon ei ole parantavaa hoitoa. Toisinaan voi jopa sanoa sairauden olevan enemmän läheisten kuin sairastuneen itsensä sairaus.

Tarkastelin väitöskirjassani (Halonen 2023) muistisairasta puolisoaan tai vanhempansa hoivaavien läheisten tuen ja palvelujen tarpeita sekä asemaa palvelujärjestelmässä sekä sitä, miten palvelujärjestelmä vastaa läheisten tuen tarpeisiin. Tutkimukseni keskeinen tulos oli, että muistisairaiden läheiset jäävät usein palvelujärjestelmän ulkopuolelle, eivät saa itse tarvitsemiaan palveluja ja sen lisäksi paikkaavat sairastuneelta puuttuvia palveluita jo nyt.

Tutkimukseni osoitti, että muistisairaiden läheiset ovat vastuussa lukuisista asioista muistisairaahan perheenjäsenensä arjessa: he auttavat pankki- ja paperiasioissa, käyvät kaupassa, tekevät ruokatilauksia ja luvituita, saattavat kyyditsevät, laittavat ruokaa, pesevät pyykkiä, siivoavat, ohjaavat ja neuvovat, ”pitävät silmällä” ja jakavat lääkkeitä ja osa tekee myös fyysisiä toimenpiteitä.

Tutkimukseni tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että viime vuosina ja vuosikymmeninä tehdyt palveluiden rajaukset kuten kodinhoitajista luopuminen ja kotihoidon kohdentaminen vain hoidollisiin tehtäviin tai esimerkiksi tukipalvelujen saatavuuden rajaaminen ja maksujen nouseminen ovat johtaneet siihen, että vastuu arkisista asioista on jäänyt yhä enenevässä määrin läheisille.

Tarve avoimelle julkiselle keskustelulle

Vanhuspalvelujen osalta suomalainen lainsäädäntö on ristiriitainen. Perustuslain (1999/731) mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus ”riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään”. Vanhuksia ja muistisairaita ajatellen lainsäädäntö ei kuitenkaan sisällä yksityiskohtaisia säädöksiä siitä, mikä on riittävä ja mihin apua voi tarkalleen ottaen saada. Lähisukulaisten hoivavelvoitteiden poistuminen 1970-luvulla ei ole missään vaiheessa muuttunut subjektiiviseksi oikeudeksi saada palveluja. Palvelut ovat hyvin pitkälle harkinnanvaraisella ”harmaalla” alueella, jol-



Puheenvuoro Hyvä Ikä -tapahtumassa

Ulla Halosen puheenvuoro *Kuka hoitaa muistisairaat?* on kuultavis-
sa Hyvä Ikä -tapahtumassa Hel-
singin Messukeskuksessa torstaina
3.10.2024 klo 11.30–12.30.

Alan ammattilaiset pääsevät ta-
pahtumaan veloituksetta rekiste-
röitymällä sivuilla **hyvaika.fi**.

loin oikeutta palveluihin on vaikea toden-
taa (Kalliomaa-Puha 2018).

Erityinen huoli tutkimuksessani nou-
si niistä läheisistä, joiden puolison tai van-
hemman sairaus oli edennyt pidemmäl-
le ja hoivan tarpeita oli paljon. Tähän ryh-
mään kuului esimerkiksi aikuisia lapsia, joi-
den molemmat vanhemmat olivat avun tar-
peessa tai pariskuntia, joista ei-muistisai-
raankin terveys oli heikentynyt. Tutkimus-
ta tehdessäni aloin suuresti pohtia, missä ja
milloin käydään avoin julkinen keskustelu
siitä, mistä asioista ihmisen tulee selvittää itse
tai läheisensä avulla ja mistä julkinen järjes-
telmä edelleen ottaa vastuun tai vastuuta?

Suomessa on eletty muutoksen aikoja
hyvinvointialueiden muodostamisen myö-
tä. Vaikuttaa siltä, että hyvinvointialueiden
säästöpainneissa ei löydy ymmärrystä kehit-
tää omais- ja kotihoitoa, etenkin kun jul-
kinen keskustelu pyörii edelleen ympäri-
vuorokautisen hoivan ja hoitajamitoitusten
ympäri. Voiko olla, että aiemmin kuva-
tun kaltaista perheenjäsenen hoivavelvoi-
tetta hivutetaan takaisin käytäntöön ilman
keskusteluja, jos tilanne kehittyy tarpeeksi
kaoottiseksi? Tätä voitaisi sitten perustella
vaihtoehtojen puutteella.

Muistisairaiden kotona asumisen mahdollistamiseen tarvitaan yhteiskunnan tukea

Muistisairauksien aiheuttaessa väistämättä
kasvavia hoivan tarpeita on erityisen ratkai-
sevaa, miten muistisairaiden kotona asumi-
sta tuetaan läheisten ja kotiin vietävien pal-
velujen avulla. Tutkimukseni tulosten pe-
rusteella nykyinen omaishoidontuki ei tue
kotona asumista riittävästi. Usein rahan si-
jasta tarvittaisiin henkistä tukea ja yksilöl-

lisesti räätälöityjä palveluja. Lisäksi hoivan
ja muun elämän yhdistämiseen tulisi myös
etsiä uusia keinoja.

Olisiko mahdollista saada korvausta, jos
hoivaa päivän viikossa omaa vanhempaan-
sa ja tekee sen vuoksi osa-aikatyötä kuten
ekaluokkalalaisen vanhemmalla? Entä voi-
siko muistisairaalla ihmisellä olla subjektiiv-
vinen oikeus päivätoimintaan, jotta hänen
hoivaajansa voisi käydä töissä tai hoitamas-
sa omia asioitaan?

Olemme lähestymässä vaihetta, jossa ky-
sytään yhä useammin, että kuka hoitaa ke-
tä ja missä. Jos ja kun vanhusten palveluista
säästetään ja hoitajia ei saada lisää, aika mo-
nesta meistä tulee tavalla tai toisella muisti-
sairaahan hoivaaja – halusi sitä tai ei. ♥



Lähteet

Halonen, U. (2023). *Muistisairaiden omaishoitajat palvelujärjestelmässä*. JYU Dissertations. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/86555>

Immonen, A. (2019). *Muistisairaahan hoito ja kuntoutussuunnitelma*. Teoksessa M. Hallikainen, A. Immonen, R. Mönkäre, P. Pihlakari & T. Erkinjuntti (toim.), *Muistisairaahan hoito*. Duodecim, 232–236.

Kalliomaa-Puha, L. (2017). *Vanhuk-
sen oikeus hoivaan ja omaisoletta-
ma*. Gerontologia, 31(3), 227–242.
<https://doi.org/10.23989/gerontologia.63421>

Roitto, H. M., Lindell, E., Koski-
nen, S., Sarnola, K., Koponen, P.,
& Ngandu, T. (2024). *Diagnosoi-
tujen muistisairauksien ilmaantu-
vuus ja esiintyvyys Suomessa vuo-
sina 2016–2021*. Duodecim, 140(5),
411–419.

Suomen perustuslaki 731/1999
[https://www.finlex.fi/fi/laki/ajanta-
sa/1999/19990731](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajanta-sa/1999/19990731)



Kirjoittaja

Ulla Halonen on tutkijatohtorina
muistisairaatyhteiskunnassa.fi
-tutkimushankkeessa ja yrittäjänä
Geronom Oy:ssä.



AistiSiimes on elämyksellinen luontohyvinvointitila, joka yhdistää luonnon, taiteen ja kaikki aistit.



Kaikkia aisteja stimuloiva elämystila tarjoaa luontohyvinvointitilatyötä kaikenikäisille.

Hyvinvointia luonnosta sisätiloissa

Kosketa kaarnan karheaa pintaa, aisti raikas kesän tuoksu ja rentoudu lintujen liverryksessä. Sekä henkilöstöä että asiakkaita ilahduttava AistiSiimes tarjoaa helpon tavan muuttaa tila luontohyvinvointia tukevaksi elämykseksi. Tutkitusti myös sisätiloihin rakennettu luonto tuo samoja hyvinvointivaikutuksia kuin oleilu ulkona luonnon keskellä.

Teksti: **Pia-Maria Pohto** ja **Satu Freyberg**

Väli-Suomessa sijaitsevia hoivakoteja ja yrityksiä on kahden vuoden ajan hellitty kesäisen vihreällä tai talvella yllätyksellä. Myös Keski-Suomen sairaala Novan asiakkaat ja henkilökunta ovat saaneet sujahtaa tuoksuvaan luontotilaan, sopivan kokoiseen metsän siimekseen. Eri-tyyppisiin kohteisiin rakentuneet AistiSiimes-tilat ovat kutsuneet sisäänsä satoja kävijöitä keräten samalla kommentteja ja kehitysehdotuksia. Kun linnunpöntöt alkoivat täyttyä lapuista, elämystilan kehittäjät **Satu Freyberg** ja **Pia-Maria Pohto** herkistyivät:

–Yllätyimme kiitävien palautteiden suuresta määrästä. Kävijät tuntuivat saaneen rentouttavista luontohetkistä paljon irti ja ne koettiin merkityksellisinä.

"Sadunomainen paikka, tuli lapsuus mieleen"

Siimes on taiteilija Pia-Maria Pohdon kuvittamien taidekankaiden avulla rajattu tila. Siellä voi istahtaa sohvalle ja kuunnella luonnon ääniä, hengittää männyn raikasta tuoksua ja antaa käpyjen muuttua lehmiksi. Siimes elvyttää ja toisaalta tarjoaa virikkeitä, huolehtien hyvinvoinnista arjen keskellä. –Taiteen ja luonnon hyvinvointivaikutuksista on tieteellistä näyttöä. Stressitasot laskevat ja vaikutukset mielenterveyteen ovat positiivisia, Freyberg kertoo.

–Olemme Pia-Marian kanssa halunneet yhdistää monta hyvinvointiin vaikuttavaa tekijää. Vaikutukset tehostuvat, kun elämys koetaan eri aistien kautta. Suunnittelimme

Siimeksen paikaksi, johon voi mennä sisälle ja lumoutua, hän jatkaa.

"Siimes on suojaista ja harmoninen tila. Hyvä paikka tavata ihmisiä, tuo turvallisuutta ja uskallusta puhua."

Siimes on kehitetty asiantuntijoiden kanssa sairaalaolosuhteissa ja yritysympäristöissä. Siimes rakentuu tilaan kuin tilaan halutun kokoisena ja päivitykset sekä vaihtuva teema uudistavat elämyksen säännöllisesti.

Tilaan astuttaessa aistii ensimmäisenä luonnosta uutetun tuoksun (tuoksuyliherkille on oma ratkaisunsa). Sitten katse alkaa kiertää ympäröiviä pellavakankaita, joiden pastellikuvitus etenee kohti horisonttia puunrunkoina, mättäinä tai nietoksina. Äänimaailmaan keskittyessään voi samal-

la tunnustella tilaan poimittuja luonnon-
elementtejä.

–Meillä kaikilla on oma tapamme aisia maailmaa, toisilla korostuu visuaalisuus, toisilla taas kuulo- tai hajuaisti. Päivittäessämme Siimeksen sisältöä tai teemaa kokonaan uuteen, tuomme jokaiselle aistijalle jotakin uutta ja jännittävää, Pohto paljastaa.

”Siimes-ympäristöä on hyödynnetty vakavasti sairaiden ja ikäihmisten käytössä, hoitoympäristönä sekä läheisten kanssa tapaamisissa. Psykiatrisilla potilailla Siimes lievensi ahdistusta ja auttoi heitä rentoutumaan hoitotilanteissa. Lasten kohdalla tila auttoi unohtamaan vaikeat käsittelyn aiheet asiakastilanteissa.” **Anneli Kuusinen-Laukkala**, osastonylilääkäri, Keski-Suomen hyvinvointialue

”Siimes on valmiiksi mietitty ja valmisteltu, eli helppo ottaa käyttöön. Siimes vaihtaa rauhoittavasti asukkaisiin tarjoten myös kognitioita aktivoivia aistielementtejä.” **Riikka Kimmel**, vs. vanhustyön johtaja, Lehtiniemen palvelukoti.

”Siimeksessä alan olemaan läsnä, hengitys syvenee, ajatukset saavat lepoa ja syntyy uusia ajatuksia. Siimeksessä unohtaa olevansa töissä, arjessa.”

Piket Siimeksen sydämessä

– Olin jo pitkään halunnut keksiä 90-vuotiaalle Pirkko-äidilleni ja muillekin hoivakodin asukkaille virikkeitä ja luontokokemuksia helposti toteutettuna, Freyberg sanoo ja jatkaa, kun tuumin asiaa ääneen, selvisi, että Pia-Marian rakas sukulaistäti oli myös asunut hoivakodissa viimeiset vuotensa. Tästä keskustelusta sai alkunsa AistiSiimes-kehitystyö: halusta tuoda taiteen ja luonnon hyvää tekevät vaikutukset niille, jotka niitä kiinnostavat.

–Vasta puoli vuotta tämän keskustelun jälkeen meille valkeni, että Pia-Marian sukulaistäti, Pirkko hänkin, oli asustanut viimeiset vuotensa juuri samassa hoivakodissa ja täsmälleen samalla osastolla kuin äiti. Selvisi, että Piket olivat olleet seinänaapureita, Freyberg kertoo.

”Luonnon voimaannuttava vaikutus on uskomaton. Siimeksessä se on hienosti aistittavissa.”

Lainausmerkeillä ja kursiviilla merkityt nimettömät kommentit ovat Keski-Suomen Sairaala Novasta saatuja käyttäjäpalautteita. ♥



Meidän Piket



Kuva: Pia-Marian kotialbumi

Kirjoittajat

Pia-Maria Pohto ja **Satu Freyberg**

ovat AistiSiimeksen perustajat.

Taiteilija, luova suunnittelija Pohto

toimii hallituksen puheenjohtajana ja

Freyberg on yrityksen toimitusjohtaja.

AistiSiimes Hyvä Ikä -messuilla

**AistiSiimes on tavattavissa ja koettavissa Vanhustyön keskusliiton osastolla
5C51 Hyvä Ikä
-messuilla to 3.10.
klo 14-17.**

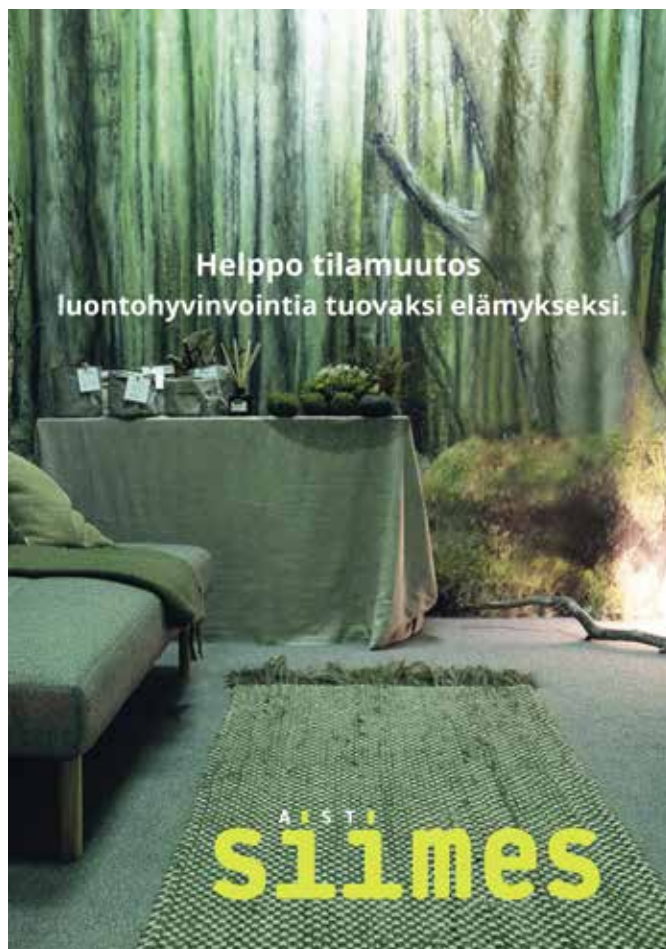


AistiSiimes elämystilä

- yhdistää taiteen, luonnon ja aistit mieleenpainuvalla tavalla
- rakentuu helposti tilaan kuin tilaan
- perustuu tutkimustietoon
- kehitetty yhteistyössä ammattilaisten kanssa sairaalaoolosuhteissa ja yrityksissä
- toimii sekä asiakkaiden että henkilöstön rauhoittumis- ja kohtaamispaikkana
- mm. asiakastapaamisiin, vastaanottotilanteisiin ja työnohjauksiin

AistiSiimes Oy, Muurame,

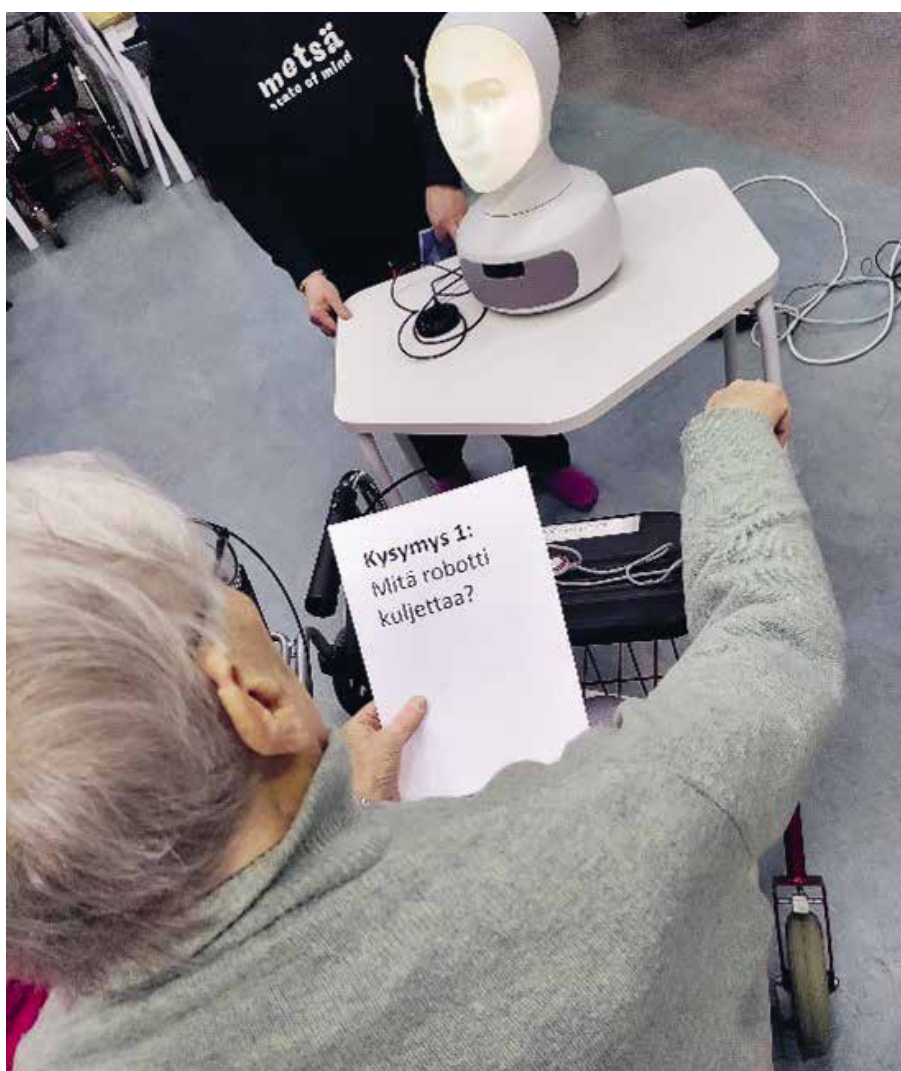
www.aistisiimes.fi, sometilit: **@aistisiimes**



MediaRoboLit 65+ ikääntyneiden media- ja robottilukutaitoja tutkimassa

Media- ja robottilukutaidot ovat tärkeässä roolissa, kun tiedonvälityskanavat moninaistuvat ja niin digitaalisten kuin fyysistenkin robottien määrä kasvaa. Medialukutaidon yhteydessä puhutaan usein nuorista, mutta myös ikääntyneiden medialukutaidon tarkastelu on tärkeää. Robotit voivat toimia ikääntyneiden arjessa mm. hoitotyön tukena, liikuntakumppaneina tai apuna arjen askareiden hoitamisessa.

Teksti: **Hilla Kiuru, Heli Valokivi, Päivi Rasi-Heikkinen ja Aino Ahtinen** – Kuvat: **Natalia Karhu**



Medialukutaidot ovat yhä olennaisemmassa roolissa tiedon välityskanavien moninaistuessa ja valheellisen tiedonvälityksen lisääntyessä. MediaRoboLit 65+ -hankkeessa tutkitaan medialukutaitoa ikääntyneiden näkökulmasta ja aineistoa kerätään myös potentiaalisesti haavoittuvassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä, kuten vanhimmista vanhimmilta, saamelaisyhteisöiltä ja harvaan asutulla seudulla asuvilta.

Tutkimuksessa keskitytään ikääntyneiden vahvuuksiin ja sosiokulttuurisiin näkökulmiin. Tutkimusryhmä tarkastelee uutis- ja terveystiedon hyödyntämistä ja kykyä käyttää mediaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja viihdetarkoituksessa. Uutena medianäkökulmana tutkitaan myös robotteja ja niihin liittyvää robottilukutaitoa.

Tutkimuksessa vastataan seuraaviin kysymyksiin: Millaisia ovat yli 65-vuotiaiden medialukutaidot? Minkälaisia tuen tarpeita kohderyhmällä on liittyen media- ja robottilukutaitoon? Ja miten ikä, koulutus, kulttuurinen tausta, sukupuoli, terveys ja asuinpaikka liittyvät media- ja robottilukutaitoon?

Medialukutaidot ymmärretään tutkimushankkeessa laajasti ja niihin luetaan kuuluvan pääsy niin perinteiseen kuin digitaaliseenkin mediaan, erilaisten media-

sisältöjen käyttäminen, ymmärtäminen ja kriittinen arviointi, mediasisältöjen jakaminen ja tuottaminen, ja median kautta kommunikointi.

Robottilukutaito voidaan käsitteellistää koostuvaksi seitsemästä eri dimensiosta: tietoisuus roboteista, vuorovaikutus niiden kanssa, robottien tarjoaman tiedon ymmärtäminen ja arvioiminen, tietoturvaan ja yksityisyyteen liittyvien seikkojen ymmärtäminen, robottien ohjelmointi, eettinen reflektointi ja vertaistuen tarjoaminen ja vastaanottaminen.

Monipuolisia tutkimusaineistoja

Tutkimushankkeessa kerätään monipuolisia aineistoja. Lapin yliopiston tutkijat ovat keränneet yhteistyössä Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kanssa mediapäiväkirjoja ja -elämäkertoja sekä toteuttavat yhteistyössä Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen tutkijoiden kanssa kansallisen medialukutaitokyselyn. Kysely sisältää myös kysymyksiä, jotka kohdistuvat ikääntyneiden robottilukutaitoon ja kokemuksiin roboteista.

Lisäksi Lapin yliopiston tutkijat tekevät fokusryhmähaastatteluja lappilaisissa saamelaisyhteisöissä ja metsästyseuroissa. Haastattelujen avulla tutkitaan, miten ikääntyneet käyttävät ja oppivat käyttämään digitaalisia medioita metsästyksessä ja arjessaan.

Tampereen ja Jyväskylän yliopistojen tutkijat tekevät yhteistyötä tutkiessaan hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden robottilukutaitoa. Tutkijat järjestävät robottikierueen työpajoihin ikääntyneille, ”Robotour for Seniors”, jonka puitteissa kerätään aineistoa kolmessa eri hoivakodissa asuvien ikääntyneiden robottilukutaidosta sekä vuorovaikutuksesta robottien kanssa. Myös hoivakotien työntekijät pääsevät osallistumaan työpajoihin ja tutustumaan robotteihin.

Robotit herättivät kiinnostusta, halua oppia lisää ja esimerkiksi hyljettä muistuttava Paro-robotti myös hellyytti.



Robottikierueelta onkin jo kiinnostavia ensimmäisiä havaintoja, esimerkiksi osallistujien terävät ja kriittisetkin kommentit liittyen robotteihin. Robotit herättivät kiinnostusta, halua oppia lisää ja esimerkiksi hyljettä muistuttava Paro-robotti myös hellyytti. Robottityöpajoja tullaan järjestämään yhteistyössä Lapin yliopiston tutkijoiden kanssa myös pohjoisen saamelaisyhteisöissä.

Eettiset kysymykset

Robotteihin liittyy myös eettisiä kysymyksiä, kuten niiden tietoturva, minkä vuoksi robottityöpajoissa halutaan käyttää vain sellaisia robotteja, joiden tietoturva on kunnonssa. Ylipäätään on tärkeää tarkastella robottien tulevaa roolia hoivakodeissa.

Tutkimuksemme kohdistui sosiaalisiin robotteihin, joista voi olla hyötyä virkistys- ja viihdetarkoituksessa, tosin ne vaativat vielä paljon apua ihmiseltä. On tärkeää pohtia, kenen ehdoilla teknologisoituminen tapahtuu. Ikääntyneiden mukana pitäminen kehitysprosessissa on todella tärkeää, jotta laitteet ovat ylipäätään käytettäviä ja tarkoitustaan vastaavia. ♥



MediaRoboLit 65+-hanke

- Yli 65-vuotiaiden media- ja robottilukutaidot – MediaRoboLit 65+
- Suomen Akatemian rahoittama hanke, 2023–2027
- Mukana: Lapin yliopisto, Jyväskylän yliopisto ja Tampereen yliopisto
- Useita eri tieteenaloja edustettuna: esim. aikuis- ja mediakasvatus, saamentutkimus, gerontologinen sosiaalityö, ihmisen ja robotin vuorovaikutus
- Yhteistyö: yhdistykset, hoivakodit, osaamiskeskukset, ulkomaiset yliopistot



Kirjoittajat

Aino Ahtinen, yliopistonlehtori, Tampereen yliopisto

Heli Valokivi, professori, Jyväskylän yliopisto

Päivi Rasi-Heikkinen, professori, Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Hilla Kiuru, projektitutkija, Jyväskylän yliopisto



Yhteiskehittämällä syntyneet aktiivipenkit

Mitä tapahtuu, kun mummot ryhtyvät muotoilijoiksi? Aktiivipenkki-projekti kutsui ikäihmiset mukaan uniikkien penkkien tekoon.



Kaksi perinteikästä oman alansa asiantuntijaa, Pro Puu ja Lahden Lähimäispalvelu ry, yhdistivät voimansa ja kokemuksensa yhteisömuotoiluprojektiksi. Aktiivipenkit on pitkään muhiteltu ja ennakkoluuloton hanke, jossa on monenlaisia vuosirenkaita: vanhojen ihmisten ideoita ja näkemyksiä, kaupungista kaadettujen puistopuiden syitä ja hienopuuseppien huippuosaamista.

Hankkeen ydin oli vanhusten muotoilu-

prosessiin osallistamisessa ja heidän mielipiteidensä kuulemisessa ja arvostamisessa. Lahden kaupungista kaadettuja puut saivat siinä ansaitsemansa päätepisteen päätyessään ammattilaisten käsissä takaisin lahtelaisten asukkaiden iloksi.

–Ajatus on kaunis ja kestävä ja se sopii hyvin yhteen myös ympäristöä kunnioittavan kotikaupunkimme arvojen kanssa, toteaa Pro Puun puheenjohtaja, hienopuuseppä **Markku Tonttila**.





Ikäihmisten ääni, kokemus ja ideat näkyvät harvoin kaupunkisuunnittelussa, vaikka heillä on taatusti paljon ajatuksia ja kokemusta siitä, mikä toimii ja on kaunista. Neljä ikäihmisistä koostuvaa ryhmää ideoi penkkejä vuorovaikutteisesti puumuotoilijoiden ja projektia vetävän taiteilija – sosionomi **Maarit Kauhalan** kanssa.

Lahtelaisvanhusten kanssa yhteiskehittämällä syntyi neljä uniikkia penkkiä: *Rauhan penkki*, *Kolmen koplan penkki*, *Ystävyyden penkki* ja *Hetken henkäys*. Eri puolilla Lahtea asuvat ikäihmiset pääsivät ehdottamaan sijoituspaikkoja penkeille. Penkit tullaan sijoittamaan eri puolille Lahtea toivekohteesiin ja niistä pääsevät siten nauttimaan kaikki lahtelaiset.

Vahvistamalla ikäihmisten ääntä yhteiskunnassamme muutamme maailmaa. Kaupunki kuuluu kaikille sen asukkaille. Kuuntelemalla eri ihmisryhmiä mm. kaupunkisuunnittelussa luomme aidosti moniäänistä kotikaupunkia, jossa kaikilla on hyvä olla. ♥



Hankkeen toteuttajat

Hanke toteutetaan Taiteen keskustoimikunnan myöntämällä osallisuuden ja kulttuurihyvinvoinnin erityisavustuksella.

Lahden Lähimmäispalvelu ry on vuonna 1987 perustettu yleishyödyllinen yhdistys, joka edistää Lahden alueella asuvien vanhusten hyvinvointia ja kotona asumista. Yhdistyksen toiminta sisältää ikääntyneille suunnattua kotipalvelua, vapaa-ajan ja vapaaehtoistoimintaa.

Pro Puu on lahtelainen puualan yhdistys, jonka toiminta-ajatuksena on edistää ja kehittää puun käyttöä rakentamisessa, sisustamisessa ja laadukkaissa puusepän tuotteissa ja lisätä puun yleistä tunnettavuutta materiaalina.

Ikääntyvien kulttuurihyvinvointia sosiaalipalveluissa

Jokaisella on oikeus oman maan kieleen ja kulttuuriin.
Narratiivinen lähestymistapa asiakkaan elämään tuottaa
yhteistä ymmärrystä kulttuurisen hyvinvoinnin luomiseksi.

Teksti ja kuvat: **Mirja Hokkanen**

Jokaisella asiakkaalla on omanlainen kulttuuritausta ja näkemys mielekkästä tekemisestä. Narratiivinen lähestymistapa asiakkaan elämään tuottaa yhteistä ymmärrystä kulttuurisen hyvinvoinnin luomiseksi.

Etelä-Savon hyvinvointialueen kotona asuvilla ikääntyvillä asiakkailla on mahdollisuus hakea hakemuksella kuntouttavaan päivätoimintaan, joka on osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävä tai tukeva sosiaalihuollon tukipalvelu. Tämä palvelu tukee asiakkaan itsenäistä selviytymistä kotonaan, edistää sosiaalisia suhteita ja tarjoaa mielekkästä tekemistä oman arjen vastapainoksi.

Kuuluuko mielestäsi päivätoiminta kulttuurihyvinvointipalveluihin? Vastaisin kyllä, koska päivätoimintaa toteutetaan sosiaali-, terveys- ja kasvatustyön ammattilaisten sekä kulttuurityön ammattilaisten moniammatillisena yhteistyönä. Kulttuurihyvinvointipalveluiden tiedetään lisäävän elämänhallinnan tunnetta, ehkäisevän yksinäisyyttä ja tukevan mielenterveyttä. Kulttuurihyvinvointialoilla toimii eri taiteenalojen ammattilaisia, joiden kanssa voidaan rakentaa uusia toimintamalleja ja luoda mahdollisuus asiakkaan kokemukseen yksilönä ja yhteisössä, taiteen tekemisen keskiössä.

Kulttuurin ei tarvitse olla erillinen, sosiaali- ja terveysaspektin poissulkeva elementti kuntouttavassa työotteessa. Työntekijän sosiokulttuurinen innostaminen sitoo yhteen sosiaalisen, kulttuurisen ja kasvatuksellisen toiminnan ja herkistää asiakasta osallistumaan. Asiakas kokee itsensä merkityksellisenä jäsenenä yhteisössä.



Isäni ja kylän pojat ottavat rennosti raskaiden maatalan- ja metsätöiden jälkeen. Isäni nykyiseen kokemukseen kulttuurihyvinvoinnista 85-vuotiaana vaikuttavat eletyn elämän narraatio ja kulttuuriympäristö, jossa hän on elänyt.

Jokaisella on oikeus oman maan kieleen ja kulttuuriin. Suomen perustuslaki turvaa kulttuuriset oikeudet, joten kaikilla on tasavertainen oikeus ilmaista itseään ja harjoittaa kulttuuritoimintaa. Kuntouttava päivätoiminta on oiva paikka tehdä kulttuurista vanhustyötä; taide ja luovuus antaa iäkkäälle tilaa elää omannäköistä elämää. ♥



Kirjoittaja

Mirja Hokkanen

on sosionomi YAMK-gerontologinen asiantuntija Etelä-Savon hyvinvointialueella sekä ammattinäyttelijä.



Henkilöstöuutisia



Emilia Stark, alueohjaaja Omahoitovalmennus- toiminta

Olen Emilia Stark ja aloitin alueohjaajana Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminnassa elokuussa

2024. Taustaltani olen sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja, ja opiskelen parhailaan terveystieteiden maisteriksi Åbo Akademiassa. Olen kotoisin Porvoosta, mutta asun tällä hetkellä Paraisilla aviomieheni kanssa.

Minulla on kokemusta ikääntyneiden palveluista kotihoidosta, kuntoutusosastolta ja Turun kaupungin palveluohjauksesta. Olen myös työskennellyt sairaanhoitajana Norjassa ikääntyneiden palveluissa sekä viimeiset viisi vuotta kehitysvammaisten ohjaajana Varsinais-Suomen hyvinvointialueella.

Uudessa tehtävässäni keskityn levittämään ja juurruttamaan ruotsinkielistä toimintaa, jota Stiftelsen Blomsterfondenin rahoitus mahdollistaa. Odotan innolla mahdollisuutta oppia ja kehittyä osaavassa ympäristössä tärkeän ja arvokkaan projektin parissa.

Outi Valonen, harjoittelija

Olen kolmannen vuoden geronomiopiskelija Metropolian Ammattikorkeakoulusta ja Vanhustyön keskusliitolla (etä)työharjoittelussa 1.11. asti Sateenkaariseniorit näkyviksi – hankkeessa. Tavoitteenani on kehittää materiaalia sateenkaarevuuden puheeksi ottamiseen liittyen, todennäköisesti koulutus – tai itseopiskelu materiaalia siitä, miten aihe voidaan tarvittaessa ottaa puheeksi asiakkaan tai potilaan kanssa.

Edelliseltä koulutukseltani olen lähihoitaja ja olen työskennellyt pitkään muistisairaiden ikäihmisten parissa ympärivuorokautisessa hoivassa. Vapaaehtoistyönä olen ohjannut Ahaa-aivotreeni ryhmiä ikäihmisille. Teen parhailani myös opinnäytetyötä sateenkaari-senioreiden näkymisestä geronomien työkentällä.



Omahoitovalmennus-toiminta ja Ystäväpiiri-toiminta saivat erinomaiset HYTE-arviot

Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminta ja Ystäväpiiri-toiminta ovat saaneet erinomaiset arviot (5/5) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämässä Hyvinvointia ja terveyttä edistävien (HYTE) toimintamallien arvioinnissa. Nämä hyvinvointia ja terveyttä edistävät sekä eriarvoisuutta kaventavat toimintamallit kannattaakin ottaa käyttöön kunnissa ja hyvinvointialueilla. Lue lisää vtkl.fi.

Muutoksia liiton hallitukseen

Kesäkuun liittokokouksessa Vanhustyön keskusliiton hallitukseen valittiin uutena jäsenenä verksamhetschef **Alina Rasmus** yhdistyksestä Gamlakarleby Äldringvänner r.f.

Liiton puheenjohtajana jatkaa lääketieteen ja kirurgian tohtori, geriatrian professori, emeritus **Timo Strandberg**. Ensimmäinen varapuheenjohtaja on toiminnanjohtaja **Sanna Mäkinen**, Lahden vanhusten asuntosäätiö sr. Toinen varapuheenjohtaja on kasvatustieteen maisteri **Eija Sorvari**. Muut hallituksen jäsenet vuorineuvos, taloustieteen tohtori **Kari Neilimo**, varatuomari, hallituksen puheenjohtaja **Timo Pellikka**, Betesda-säätiö sr, toiminnanjohtaja **Tiina Rauha-laakso**, Kauhajoen Vanhaintuki ry, kansanedustaja **Paula Risikko** ja hyvinvointipalvelujen johtaja **Tuija Saarelainen-Stark**, Rovalan Setlementti ry.

Ilmoita Vanhustenviikon tapahtumasi

Ilmoita oma Vanhustenviikon tapahtumasi ja saat valtakunnallista näkyvyyttä Vanhustenviikon Facebook-sivuilla.

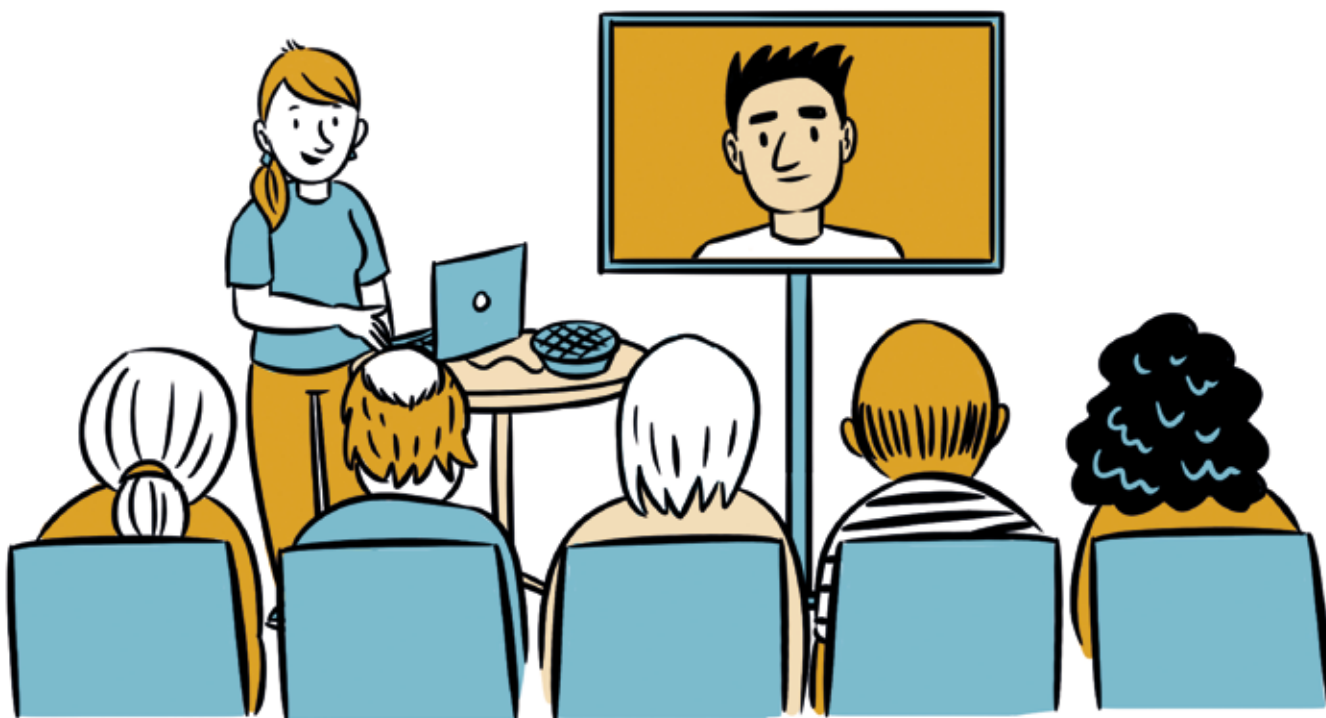
Täytä tapahtuman tiedot alla olevaan lomakkeeseen. Ilmoitetut tapahtumat julkaistaan Vanhustenviikon päivä ja viikko Facebook-sivuilla hyväksymisen jälkeen.

www.facebook.com/Vanhustenviikko



Liiton aktiiviset somekanavat: Facebook ja LinkedIn

Vanhustyön keskusliitto keskittää viestintäänsä somekanavissa. Jatkossa viestimme aktiivisesti Facebookissa ja LinkedInissä. Olemme mukana edelleen myös YouTubeissa ja Instagramissa. X:n käytöstä olemme luopuneet.



Vinkkejä katsomon järjestäjälle

Järjestä katsomo ja kokoa porukka seuraamaan yhdessä Vanhustenviihkon webinaareja.

Katsomon järjestäminen on pääosin samanlaista kuin minkä tahansa tapahtuman. Teknologiajärjestelyt on kuitenkin tehtävä huolellisesti. Katsomo tarvitsee vastuuhenkilön niin suunnitteluvaiheessa kuin tilaisuuden aikana. Vastuuhenkilö voi olla työntekijä tai vapaaehtoinen. Vastuuta voi myös jakaa.

Suunnittelu

Tutustu laajasti eri toimijoiden etäapahtumiin.

- Ilmoittaudu ja ilmoita, missä aiot järjestää katsomon. Jos tapahtuma on maksullinen, tiedustele saako siihen osallistua ryhmänä.
- Huolehdi tilavarauksesta.
- Viesti innostavasti ja kutsu osallistujat katsomoon.

- Hyödynnä järjestäjän markkinointimateriaalia.
- Testaa teknologiaa ja etäkokousohjelman toimintaa etukäteen.

On hyvä kokeilla tilaisuudessa käytettävää ohjelmaa, jotta se tulee tutuksi ja varmistaa, että päivitykset ovat ajan tasalla. Käytä ohjelman sovellusta, jos sellainen on saatavilla.

Juuri ennen tilaisuutta ja sen aikana

- Sulje ylimääräiset ohjelmat ja ilmoitukset tietokoneelta.
- Liity etäkokoukseen ajoissa ja testaa vielä mikrofoniin ja kameran toiminta.
- Pidä pääsääntöisesti mikrofoni suljettuna, jotta ryhmän keskustelut eivät kuulu muualle.
- Tue ryhmää keskusteluissa ennen tilaisuutta, sen aikana ja jälkikäteen.

- Kokoa kommentit ja esitä ne tilaisuuden järjestäjän toivomalla tavalla.

Katsomossa tarvittava teknologia

- Tietokone, virtajohto ja muut tarvittavat johdot.
- Hyvä verkkoyhteys.
- Iso näyttö, äly-tv tai projektori ja valkokangas.
- Riittävä äänentoisto: kokouskaiutin pienemmässä tilassa, erilliset kaiuttimet suuremmassa.
- Ylimääräinen kamerakuva etäkatmosta auttaa esiintyjää huomioimaan yleisönsä. Kerro kameran käytöstä paikalla olijoille.

Ohjeen laatijat: Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta ja Ikäinstituutti.

Lue lisää seniorsurf.fi/etatilaisuudet



Framsteg inom behandling och förebyggande av minnessjukdomar

den åldrande befolkningen uppkommer allt fler progressiva minnessjukdomar. Dessa är idag standardmaterial för medier. Man har hittills inte hittat någon botande behandling för dessa, men man har satt sitt hopp till läkemedel som minskar ansamlingen av amyloid i hjärnan vid Alzheimers sjukdom. Tre av dessa har motvilligt fått godkännande av den amerikanska läkemedelsmyndigheten FDA enligt strikta kriterier, men inte ett enda har godkänts av den europeiska motsvarigheten EMA.

ÄVEN DEN FÖRSTA av de tre, adukanumab, har tillverkarer själv dragit tillbaka från marknaden i början av året. Det senaste läkemedlet, donanemab, har teoretiska fördelar om utgångspunkten är att en minskning av amyloid som ackumuleras i hjärnan verkligen har betydelse även vid minnessjukdomar hos äldre. Detta är fortfarande omdiskuterat.

Även om läkemedlen minskar ansamlingen av amyloid är doseringen inte enkel (ges i en ven) och de har också förknippats med betydande besvär. Patienterna måste också väljas med stor noggrannhet – de är alltså inte för närvarande några vanliga läkemedel mot minnessjukdomar. Det är klart att de har en vetenskaplig betydelse, och kanske kommer man

i fortsättningen även att få mer användbara och säkra läkemedel på detta område.

BETYDANDE INFORMATION för att förebygga minnessjukdomar erhöles under sommaren när en arbetsgrupp tillsatt av den ledande medicinska tidskriften Lancet publicerade sina förnyade rekommendationer. Arbetsgruppen har höjt sin bedömning av betydelsen av förebyggande och anser att 50 procent av minnessjukdomarna kunde förebyggas på olika sätt. Utöver de redan erkända tolv riskfaktorerna (høgt blodtryck, låg utbildning, huvudskador, orørlighet, røkning, øverdriven alkoholkonsumtion, fetma, diabetes, hørselnedsättning, depression, ensamhetskønsla och luftföroreningar) lyfts LDL-kolesterol (det vill säga «det dåliga» kolesterolet) och nedsatt syn fram som nya riskfaktorer.. ♥

Timo Strandberg

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

Att stöda de äldres välbefinnande kräver dialog och samarbete

Ett nära samarbete mellan kommuner och välfärdsområden är nyckeln till att stärka de äldres välbefinnande. De äldres välfärd är inte enbart beroende av social- och hälsovårdstjänsterna, utan i främjandet av välfärden behövs fortfarande också kommunernas satsningar.

Text: **Elina Heikkinen** – Bilder: **Kervo stad**

Under Kervos 100-åriga historia har det skett många förändringar och omvälvningar. En viktig samhällshändelse var att välfärdsområdena började anläggas i början av 2023. Detta medförde betydande förändringar i kommunernas servicestrukturer och förvaltning. Förändringarna har också syns i de äldres vardag, eftersom många offentliga social- och hälsovårdstjänster är viktiga för dem.



Kommunerna spelar en viktig roll för att stödja de äldres välfärd

Inrättandet av välfärdsområdena koncentrerade social- och hälsovårdstjänsterna till större områden än tidigare. Välfärdsområdena har möjlighet att förvalta resursfördelningen effektivare och mer jämlikt än tidigare. Detta kan minska de regionala skillnaderna i tillgång och kvalitet på tjänsterna.

Förändringen har dock inte skett utan utmaningar. Avstånden till tjänsterna har möjligen ökat och de nya strukturerna kan till en början skapa osäkerhet och göra det svårare att få hjälp när invanda rutiner förändras.

Ett nära samarbete mellan kommuner och välfärdsområden är nyckeln till att stärka de äldres välfärd. De äldres välfärd är inte enbart beroende av social- och hälsovårdstjänsterna, utan i främmandet av välfärden behövs fortfarande också kommunernas satsningar. Kommunerna stöder de äldres välbefinnande och funktionsförmåga genom att till exempel erbjuda mångsidiga motions- och hobbymöjligheter samt genom att främja gemenskap och delaktighet.

Ett gemensamt mål är nyckeln till framgång

Kommunerna och välfärdsområdena befinner sig ännu i början av sitt samarbete och den kontinuerliga dialogen och de enhetliga målen är i nyckelställning då man strävar efter att stärka de äldres välfärd. När parterna känner till varandras tjänster kan man vid behov hänvisa kunden till rätt slags stöd. Det är också väsentligt att samordna olika tjänster för att möjliggöra ett rättidigt och verkningsfullt stöd i olika livsskeden för kommuner och områdenas invånare.

Slutligen, när kommunerna och välfärdsområdena har ett gemensamt mål – att upprätthålla de äldres funktionsförmåga och välfärd – kan man hitta lösningar som stöder och främjar de äldres livskvalitet, delaktighet och välfärd. Detta kräver långsiktigt samarbete och förmåga att anpassa sig till föränderliga behov och förhållanden. ♥



Skribenten

Elina Heikkinen är specialplanerare inom fritids- och välfärdssektorn i Kervo stad.



Kervos smeknamn Sherwood pryder idrottsparken Keinukallio. Att röra sig i Keinukallios konditionstrappor är ett sätt för många Kervobor att ta hand om sitt välbefinnande.



Under jubileumsåret Kervo 100 slår hjärtat för Kervo

Nationella De gamlas dag arrangeras denna gång i Kervo den 6 oktober. De gamlas dag, som initierats av Centralförbundet för de gamlas väl, har firats redan sedan 1954 den första söndagen i oktober och den här gången är den också starkt kopplad till programmet för Kervo 100-jubileumsår.

De första omnämningarna av Kervo i historiska dokument är från 1440-talet. Till en början var Kervo en liten landskommun, men växte i takt med industrialiseringen särskilt med Riihimäki-Hyvinge-banan som blev färdig i slutet av 1800-talet. Kervo köping grundades 1924, då Kervo redan hade 3 100 invånare.

Kervo blev stad 1970, och tack vare goda förbindelser och inflyttning växte invånarantalet snabbt. Idag har Kervo cirka 38 000 invånare. Kervo är en stad för gott liv där servicen är nära och vardagen smidig. Den här livliga evenemangsstadens byliknande och kollektiva boendestil tilltalar många.

I enad front pulserar Kervo ett fullt liv. Det visar också jubileumsårets fulla program. Kervo 100-jubileumsåret

firar i staden på många sätt, och såväl invånare, företag som organisationer i Kervo är inbjudna att skapa jubileumsårets program tillsammans.

Temat för stadens stora jubileumsår är Kervo i hjärtat. Stadens styrkor är gemenskap och kollektiv styrka som ger upphov till levande kultur och det gemensamma bästa. Detta vill man värna om även i fortsättningen. Det sägs att du kan lämna Kervo, men Kervo lämnar inte dig. Därför Kervo i hjärtat!

Kervos äldreåd anhöll om att ordna nationella De gamlas dag i Kervo. Äldreådet har deltagit i planeringen av den lokala De gamlas vecka i flera år, så samarbetet med staden för att genomföra detta projekt var naturligt. I den riksomfattande planeringsarbetsgruppen för De gamlas dag finns representanter från äldreådet, och festen byggs upp i samarbete mellan Kervo stad och Centralförbundet för de gamlas väl.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

VANHUSTENVIIKON WEBINAARIT 2024

MAANANTAI 7.10.

IKÄYSTÄVÄLLINEN KOTI KLO 13-14

TIISTAI 8.10.

**SENIORSURF-PÄIVÄ
MITKÄ MEDIATAIDOT? - TIETOA JA VINKKEJÄ KLO 13-14**

KESKIVIIKKO 9.10.

IKÄÄNTYMISEN ENNAKOINTI KLO 14-15

TORSTAI 10.10.

VAPAAEHTOISTOIMINNASTA HYVINVOINTIA KLO 13-14

PERJANTAI 11.10.

**YSTÄVYYDEN PÄIVÄ
SATEENKAARISENIORIT KLO 13-14**



Tarkemmat tiedot: vtkl.fi/vanhustenviikon-teemapaivat