

Vanhustyö

SENIORARBETE

5 • 2020

**Ikäystävällinen
ASUMINEN**

**Tulevaisuuden
asumisessa
KAIKKI HYVIN?**

**Ikäkyvykäs yhteiskunta
hyödyntää ikääntymisen
mahdollisuuksia**

Tulevaisuuden asuminen

6–9

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmalla vauhtia kehittämiseen

Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen on tärkeää sekä ikääntyvän väestön että yhteiskunnan kannalta. Se liittyy asukkaiden toiveisiin ja itsemääräämiseen sekä tarkoituksenmukaiseen vanhuspalvelujen rakenteeseen.

10–11

Asumisosuuskunta on jakamistaloutta ja yhteisöllisyyttä

Asumisosuuskunta on uudenlainen voitto tavoittelematonta asumisen malli, joka perustuu asukkaiden yhteiseen omistukseen, hallintaan, vastuuseen ja yhteisölliseen asumiseen. Osuuskunnan jäsen asuu vuokralla, mutta on täysvaltaisena jäsenenä päättämässä talon asioista.

14–15

Taloyhtiöiden varautuminen muistiltaan heikentyneisiin asukkaisiin

Asumisturvallisuutta voi parantaa kiinnittämällä huomiota palo- ja turvallisuuteen, oviautomaatioon, lukitusjärjestelmiin ja valaistustekniikkaan. Taloyhtiön kokoukset nähdään tilaisuuksina, joissa voidaan keskustella muistisairaudesta vaikutuksista taloyhtiöön.



20–21



Kotihoitotyön haasteita avaamassa

Miksi kotihoidossa uudet ideat eivät kanna arkeen? Miksi hyväkään kehittämistyö ei tuota pysyviä muutoksia? Arkisen työn taustalla on yksilöllisiä ja rakenteellisia tekijöitä, joita ei vielä tunnisteta, eikä osata sanoittaa.

Ikäohjelmalla ikäystävällisempään yhteiskuntaan

Haluamme olla entistä ikäystävällisempi yhteiskunta, joka tunnistaa väestön ikääntymisen mukanaan tuoman muutoksen ja varautuu siihen. Ikäkyvykäs yhteiskunta vastaa iäkkäiden jäsentensä tarpeisiin ja osaa hyödyntää ikääntymisen mahdollisuuksia.



28

- 4** Pääkirjoitus: Hyvä vanhuus on nyt!
5 Miten haluan asua tulevaisuudessa?
6 **Tulevaisuuden asuminen**
6 Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmalla vauhtia kehittämiseen
10 Asumisosuuskunta on jakamistaloutta ja yhteisöllisyyttä — Case MeKodit Asemanranta
12 Yhteisöllistä asumista asumismuodosta riippumatta
14 Taloyhtiöiden varautuminen muistiltaan heikentyneisiin asukkaisiin
16 Lyhyesti

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 18** Tulevaisuuden asumisessa kaikki hyvin? – miten ylittää ennakkoinnin esteet
20 Palvelumuotoilua kotihoitoon – Kotihoitotyön haasteita avaamassa
22 Korona tiivistää työyhteisöjä ja kirkastaa työn ytimen

OSALLISUUS

- 24** Mummodisko - Iloa, ystävyyttä ja osallisuutta!
25 Sydämellä tehtyjä neulomuksia – hyväntekeväisyysryhmä auttaa tarvitsevia

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 26** Parkano digiloikkaa
28 Ikäohjelmalla ikäystävällisempään yhteiskuntaan
29 Pihakonsertin voimin syksyyn
30 Ikääntyvien ihmisten toivo ja onnellisuus olivat kantavia teemoja Vanhustenviikolla
32 Mieltä virkistävä juttelu tai visailu on vain puhelinsoiton päässä
34 Miesporukassa kokkailu ja liikunta maittavat
35 Tunnustettua ja palkittua ikäihmisten yhteisöllisyyttä Mikkelissä
36 Kampanjoilla iloa iäkkäiden arkeen
37 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
38 Ajan virrassa
39 Ledare: En god ålderdom är nu!
40 Åtgärdsprogrammet för äldres boende ger fart till utvecklingen



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYYNTI

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustyolehti@vtnkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
 www.lehtiluukku.fi/vanhustyö-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakauslehtien Liiton jäsen.



www.vtnkl.fi



Onni on vanheta arvokkaasti -webinaari oli yksi Vanhustenviikon tilaisuuksista, jossa Vanhustyön keskusliitto oli mukana järjestäjänä. Yhden mieleenpainuvimman toteamuksen esitti esityksensä lopuksi tutkijatohtori Jari Pirhonen toteamalla, että ”Hyvä vanhuus on nyt!” Tällä hän tarkoitti sitä, että kaikki vanhuutta edeltävät asiat vaikuttavat hyvään vanhuutemme: elintapamme, elämänsenteemme ja myös varautuminen. Yksi tärkeä varautumisen muoto on miettiä vanhuuden asumiskysymyksiä hyvissä ajoin.

KUN TOIMINTAKYKY ihmisen ikääntyessä väistämättä ainakin jonkin verran heikkenee, meistä jokainen päätyy pohtimaan, miten tahtoo tulevaisuudessa asua. Rakkaan kotitalon työt voivat tuntua jo hieman työläiltä tai omaan asuntoon johtavat portaat pitkiltä kavuta. Moni kavahtaa palveluasumiseen siirtymistä itsenäisyyden menettämisen pelosta, vaikka tosiasiaassa hyvinvointi voisi jopa lisääntyä päätöksen seurauksena.

HYVINVOINTIKESKUKSET tai asumisosuuskunnan kaltaiset ratkaisut voivat tulevaisuudessa mahdollistaa yhä enenevässä määrin kodinomaisen asumisen siten, että tarvittavat kotihoidon palvelut ovat helposti ja kustannustehokkaasti saatavilla. Asukkaan muistin heikkeneminen koskettaa koko asuinyhteisöä, minkä taloyhtiö voi huomioda palveluiden ja rakentamisen ratkaisuilla jo ennakoon. Mahdollisista enakkoluuloista on hyvä keskustella avoimesti.

VASTIKÄÄN sosiaali- ja terveysministeriön uudistamat laatusuosituksot hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi korostavat muun muassa toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, ikäystävällistä asumista ja asuinympäristöjä.

Hyvä vanhuus on nyt!

LAATUSUOSITUUKSISSA TUNNUSTETAAN monen iäkään toive – turvallinen asuminen omassa kodissa. Jos arki on sujuvaa, säännöllisten palveluidenkin tarve on vähäisempi. Iäkkäämmän väestön asumisolujen laatu on merkittävä asia siten myös kuntien kannalta. Palvelutalojen asuin- ja muut tilat tulisi rakentaa aktiivisuutta ja itsenäisyyttä tukeviksi kodikkuutta unohtamatta.

PALVELUASUMISEEN LIITTYEN käynnissä on asiakasmaksulain uudistus. Kuntien välillä on suurta eroa maksujen tasossa. Tällä hetkellä asiakasmaksulaissa tai -asetuksessa ei ole voimassa nimenomaista sääntelyä palveluasumisen maksuista, mutta uudistuksen myötä ne on tarkoitus lisätä.

MAKSUTASON LISÄKSI on merkittävää, millaisia ja miten järjestettyjä palveluita saatavilla on. Onkin ilahduttavaa, että palvelumuotoilu yleistyy vauhdilla myös ikäihmisille suunnatussa palvelutuotannossa. Palvelumuotoilun keinoin voidaan luoda paremmin palveluiden käyttäjät huomioonottavia palvelupolkuja. Pelkkä kuivan juridinen punninta johtaa helposti liialliseen byrokraatiaan. Palvelut ovat kuitenkin ihmisiä varten, ei toisinpäin.

SYKSY KALLISTUU jo lähestyvää talvea kohti. Varaudu ulkoillessa liukkaisiin lehtiin tai jäähän. Alussa kertamani Vanhustenviikon webinaarin tallenteen löydät osoitteesta vtkl.fi/vanhustenviikon-teemapäivät.

Eletään tässä hetkessä! ♥

Hannakaisa Heikkinen

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja
Kansanedustaja

Miten haluan asua tulevaisuudessa?

Tiedustelimme neljältä 50–60-vuotiaalta ajatuksia tulevaisuuden asumisestaan.

1. Oletko miettinyt, miten haluaisit asua iäkkäänä?
2. Oletko harkinnut asunnonvaihtoa ikääntyessä?
3. Millaisia palveluja ostaisit asuntoosi?
4. Miten olet varautunut vanhuuteen?

Minna Leppälä (58), Espoo

1. Asunto, jossa nyt asun, sopii tulevaisuudessakin. Se on kerrostalossa palvelujen lähellä ja hissiin on esteetön käynti. Kaipaankin kuitenkin yhteisiä tiloja ja yhteistä tekemistä. Nykyinen piha-alue on lähinnä lapsiperheiden käytössä. Olisi ihanaa, jos siellä olisi rauhallisia istumapaikkoja ja ehkä pihakeittiö. Miksei pihoilla voisi olla lasten kiipeilytelineiden lisäksi myös aikuisten liikuntavälineitä esim. erilaisia tasapainoa harjoittavia.
2. Kyllä voisin vaihtaa asuntoa. Tärkeintä on, että palvelut ja luonto ovat lähellä sekä hyvät julkiset liikenneyhteydet. Voisin vaihtaa rivitaloasuntoon, jossa olisi pieni piha. Mahdollisesti johonkin yhteisölliseenkin asuntoon, mutta oma keittiö pitää olla.
3. Voisin harkita siivous- ja ateriapalveluja sitten kun niitä tarvitsee. Siivouspalveluja itse asiassa jo aikaisemmin.
4. Olen miettinyt pehmeää laskua eläkkeelle jäämisessä. Voisin tehdä töitä osa-aikaisesti myös eläkkeellä ollessa.

Katri Hämäläinen (56), Helsinki

1. Todennäköisesti asun kaupungissa pienessä asunnossa, mahdollisesti senioritalossa tai vaihtoehtoisesti kommuunissa. Minulle on tärkeää elää ekologisesti ja olla ruuan suhteen ainakin osittain omavarainen. Pieni punainen mummonmökki ja perunamaa ovat haaveena. Palvelujen pitäisi tosin olla suhteellisen lähellä, noin 20 km päässä. Liikkuisin sähköautolla, mopolla tai sähköpyörällä.
2. Olen juuri vaihtanut pienempään kerrostaloasuntoon.
3. Niin pitkään kuin mahdollista haluan olla omatoiminen ja pärjätä itse. Maalla asuessa esimerkiksi kelirikko voi estää kaupassakäynnin. Tavarointa ja palveluja voi kuitenkin ostaa netissä. Lääkäriinkin saa yhteyden kännykällä.
4. Olen varautunut pienentämällä asumisen kuluja. Muuten en ole varautunut. Minulla ei ole eläkesäästöjä, enkä ole vielä hoitanut asiakirjoja, kuten edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto, kuntoon. Toivottavasti tyttäret katsovat perääni, kun kuntoni heikkenee.

Sari Airaksinen (51), Siilinjärvi

1. Kyllä sitä on tullut vähän mietittyä. Olen ajatellut, että muuttaisin tilavaan ja esteettömään kerrostaloasuntoon. Haluan, että asunnossa on kaikki omaa. En kaipaa yhteisiä tai jaettuja tiloja. Kasvatan cockerspanieleita. Eläkkeellä koirarotu vaihtuisi pienempään rotuun esim. chihuahuaan.
2. Asun nyt omakotitalossa. Voisin tästä muuttaa ensin rivitaloon ja sitten kerrostaloon palvelujen lähelle. En ole suunnitellut lähteväni nykyisestä asunnosta seuraavaan 10–20 vuoteen.
3. Palvelujen hankkiminen riippuu tietenkin siitä, missä kunnossa on. Siivouspalveluja voisin käyttää jo nyt. Ateriapalvelujen sijaan haluaisin käydä ravintoloissa syömässä.
4. Suoraan sanoen en ole valmistautunut vanhuuteen millään tavalla.

Kari Voutilainen (56), Kuopio

1. Haluan asua lähellä palveluja ja hyviä harrastusmahdollisuuksia, kuten täällä Puijonlaaksossa.
2. Nykyinen asunto on varmasti hyvä ainakin seuraavat kymmenen vuotta. Vasta olemme tähän muuttaneet. Sisäänkäynti on esteetön ja talossa on hissi.
3. Vaikea sanoa, mitä palveluja ostaisin. Riippuu varmaan kunnosta. Mutta kun olen katsonut iäkkään äitini tilannetta, niin sen perusteella varmaan ainakin siivous- ja ruokapalveluja.
4. En ole vielä varautunut mitenkään. Pyrin pitämään itseni hyvässä kunnossa, että pääsee vanhaksi. Sitten on aikaa miettiä.



Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmalla vauhtia kehittämiseen



Esteettömiä ja turvallisia asuntoja tarvitaan huomattavasti lisää väestön vanhetessa. Yhteisöllisyyden ja ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja asumisessa on tärkeää, sillä näin tuetaan kotona asumista ja edistetään osallisuutta. Asumisen ennakkoinnin tueksi ympäristöministeriö käynnisti Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman vuosille 2020–2022.

Teksti: **Raija Hynynen**

Ennusteiden mukaan vuonna 2030 yli neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita. Kaikkein vanhimpien määrä kasvaa nopeimmin: yli 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu seuraavan 20 vuoden aikana.

Ikääntyminen koskettaa meitä kaikkia ja liittyy moniin elämäntilanteisiin, myös asumiseen.

Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen on tärkeää sekä ikääntyvän väestön että yhteiskunnan kannalta. Se liittyy asukkaiden toiveisiin ja itsemääräämiseen sekä tarkoituksenmukaiseen vanhuspalvelujen rakentamiseen.

Ikääntyneitä varten tarvitaan sopivia asuntoja ja ikäystävällisiä asuinalueita. Koska asuntokanta muuttuu hitaasti, ennakoihin toimiin on tarpeen paneutua hyvissä ajoin. Tällä hetkellä esteettömiä asuntoja on maassamme noin 500 000 eli 15 % asun-

tokannasta. Tämä ei riitä ikääntyvän väestön tarpeisiin. Vaikka esteetön asunto onkin monen iäkkään henkilön tarve ja toive, se ei yksinään vastaa asumistarpeisiin.

Ikääntyneiden tarpeet ovat erilaisia, siksi asumista tulee kehittää monella rintamalla. Tarpeet tulee huomioida nykyisiä asuntoja ja asuinalueita korjattaessa sekä uusia rakennettaessa. Osa toivoo myös uudenlaisia asumisratkaisuja, kuten yhteisöllistä asumista.

Yhä useampi ikääntynyt asuu tulevaisuudessa yksin, mikä lisää yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Erilaisilla yhteisöllisyyttä ja osallisuutta edistävillä ratkaisuilla voidaan vähentää yksinäisyyden tunnetta.

Toimenpideohjelma kannustaa ennakkointiin

Ympäristöministeriö käynnisti keväällä toimenpideohjelman vuosille 2020–2022

ikäntyneiden asuinolojen parantamiseksi. Sillä tuetaan ikääntyneiden ihmisten sekä kuntien asumisen ennakkointia ja varautumista sekä ikäystävällisen asumisen ja asuinympäristöjen kehittämistä. Toimenpideohjelma on osa poikkipohjallista Ikäohjelmaa.

Ohjelmaa toteutetaan yhdessä Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARAn, kuntien, kuntayhtymien, Kuntaliiton sekä eläkeläis-, vanhus-, asunto- ja rakennusalan järjestöjen kanssa. Kyse on siis vahvasta yhteisestä asiasta ja yhteistyöstä, jotta hyvää asumista on tarjolla maamme ikääntyvälle väestölle yhä enemmän.

Valtion keskeisiä keinoja toimenpideohjelman toteutuksessa ovat korjausavustukset ja erityisryhmien asumisen investointiavustus sekä rahoitus kuntien kehittämishankkeisiin. Hyvien käytäntöjen levittäminen, seminaarit ja muu yhteistyö kunta- ja



järjestötoimijoiden toimijoiden kanssa ovat myös osa ohjelman toteuttamista.

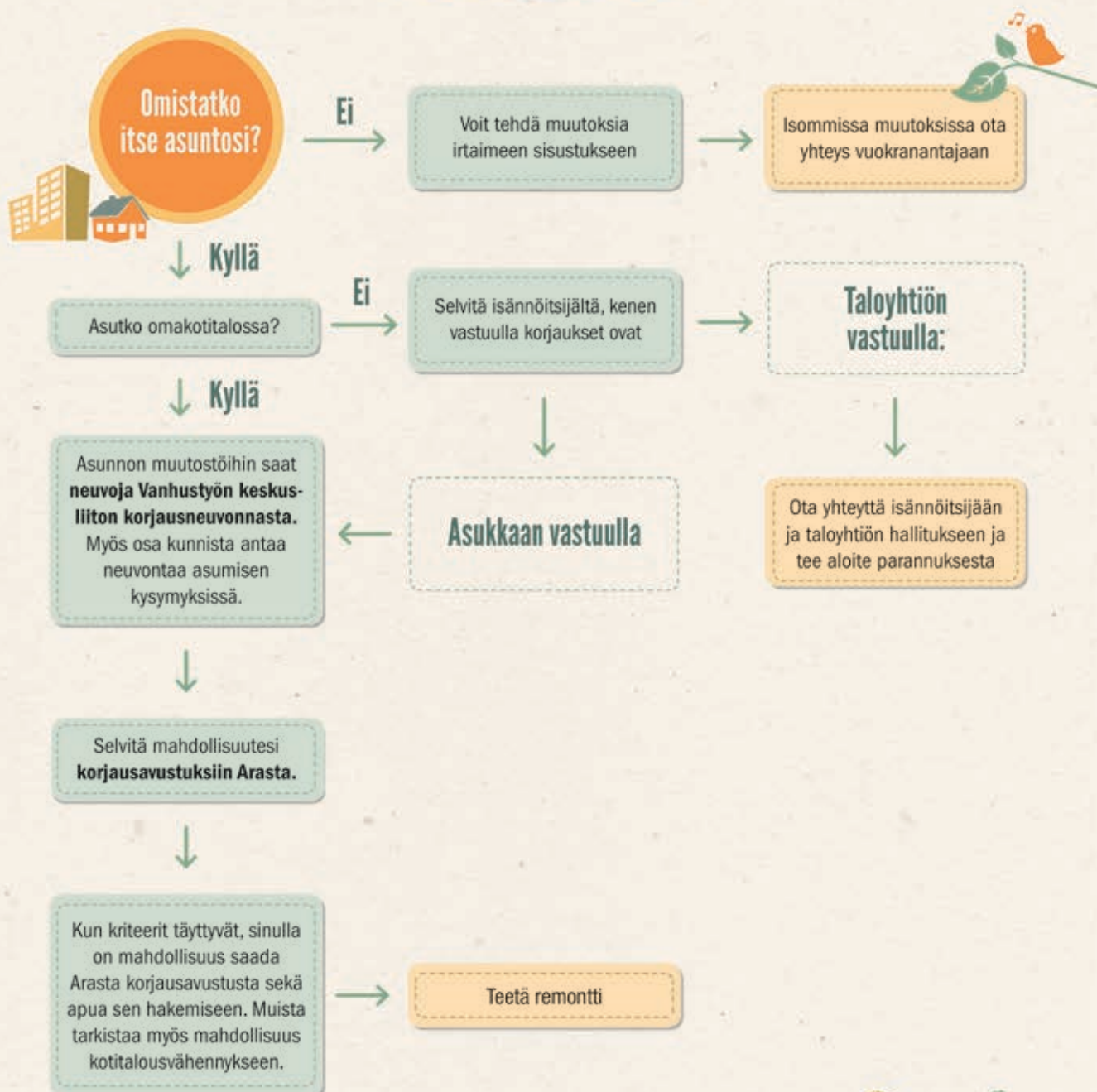
Kunnilla merkittävä rooli asuinolojen parantamisessa

Vanhuspalvelulaki velvoittaa kunnat laatimaan suunnitelman ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja itsenäisen suoriutumisen edistämiseksi sekä iäkkäiden tarvitsemien palvelujen järjestämiseksi. Suunnittelussa painotetaan kotona asumista, myös asuinolot, liikennepalvelut ja asuinympäristön esteettömyys liittyvät tähän. Suunnitelman teko ja toteutus edellyttävät yhteistyötä kunnan eri toimialojen (esim. sosiaali- ja terveystoimiala ja asunto/tekni- ninen toimiala) kesken ja muiden tahojen kanssa.

Suuret ja pienet kunnat sekä taajamat että haja-asutusalueet ovat hyvin erilaisessa tilanteessa. Monissa maaseutukunnissa



TARVITAANKO KODISSASI REMONTTIA?





asuu paljon ikääntyneitä ja on tarvetta tukea heidän asumistaan eri tavoin. Tulevaisuudessa ikääntynyt väestö asuu kuitenkin yhä enemmän kaupunkimaisilla alueilla, pääosin tavallisissa asunnoissa. Erilaisia asumisen vaihtoehtoja on tarpeen myös lisätä täydentämään tarjontaa. Toimia tarvitaan siis hyvinkin erilaisissa olosuhteissa ja ympäristöissä.

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmissa avustetaan kuntien ja kuntayhtymien kehittämishankkeita. Niillä tuetaan ikääntyneiden kansalaisten sekä kuntien varautumista tuleviin asumisen tarpeisiin, edistetään asuntokannan korjaamista, luodaan erilaisia asumisratkaisuja sekä kehitetään asuinalueita ikäystävällisemmiksi. Ensimmäisessä haussa avustuksen saivat 14 kunnan ja kahden kuntayhtymän hankkeet. Aihepiireiltään hankkeet jakautuivat eri teemoihin, mutta ennakointi ja varautuminen ikääntyneiden asumistarpeisiin nousivat vahvimmin esille.

ARAn avustuksia asuntojen korjaamiseen

Valtion avustukset ikääntyneiden asumisessa koostuvat korjausavustuksista ja investointiavustuksista. Korjausavustuksilla tuetaan esimerkiksi hissien asentamista ja muita esteettömyyskorjauksia sekä omistusasuntojen korjaamista ikääntyneiden tarpeisiin.

Vuosina 2020–2022 hissi-, esteettömyys- ja asuntojen korjausavustuksiin osoitetaan 92 miljoonaa euroa. Erityisryhmien asumisen investointiavustuksella lisätään ikääntyneille sopivien vuokra-asuntojen ja

palveluasuntojen tarjontaa ja korjaamista. Tästä avustuksesta noin puolet eli arviolta 140 miljoonaa euroa kohdistuu vuosina 2020–2022 ikääntyneiden asumiseen mukaan lukien palveluasuminen.

Tämän vuoden alussa käyttöön tulee uuteen avustukseen eli ARA-asuntojen korjaamiseen ikääntyneille sopiviksi on käytettävissä 25 miljoonaa euroa vuosina 2020–2022. Tämä on merkittävä keino tukea ikääntyvän väestön asumista monessa kunnassa, missä on tyhjillään olevia ARA-vuokra-asuntoja. Ne eivät kuitenkaan välttämättä sovellu hyvin ikääntyneiden asumiseen, mutta voivat olla sijainniltaan sopivia ja rakennusteknisesti hyvin korjattavissa. Näitä kaikkia avustuksia haetaan ARasta eli Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksesta.

Asumisen ennakointi

Luonnollisesti kansalaiset itse ovat keskeisiä toimijoita oman asumisensa suhteen. Tämä pätee myös ikääntyneiden kohdalla, sillä noin 80 % yli 65-vuotiaista ihmisistä omistaa asuntonsa. Valtion ja kuntien toiminnalla voidaan luoda edellytyksiä asuntojen korjaamiseen ja asumisvaihtoehtojen tarjontaan. Myös järjestöjen rooli on merkittävä, kuten Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojen toiminta ikääntyneiden asuntojen korjaustarpeiden kartoituksessa.

On tärkeää, että jokainen tekisi oman asumisensa ennakkoinnin ikääntymisen näkökulmasta hyvissä ajoin ja varautuisi siihen riittävästi. Hyväkuntoisena on helpompaa teettää asunnon korjauksia kuin silloin,

kun toimintakyky on jo paljon heikentynyt. Myös muuttaminen uuteen asuntoon ja asuinalueelle on sujuvampaa, kun asukas pystyy aktiivisesti tutustumaan ympäristöönsä.

Asuinympäristöihin lisää ikäystävällisyyttä

Kunnat voivat monilla toimilla tukea ikääntyvän väestön asumista ja liikkumista asuinalueilla. Ikäystävällisten asuinympäristöjen suunnittelu ja toteuttaminen ja etenkin olemassa olevien ympäristöjen kehittäminen on tässä tärkeää.

Ikäystävällinen asuinalue on sellainen, jossa myös toimintakyvyltään heikentynyt henkilö voi toimia, liikkua ja osallistua. Asuinympäristö on esteetön ja turvallinen, tarvittavat palvelut helposti saavutettavissa, ja lisäksi ympäristö tukee osallistumista ja yhteisöllisyyttä. Ikäystävälliset asuinalueet sopivat kaikille. Esteettömyydestä hyötyvät rattaiden kanssa liikkuvat lapsiperheet, pyörätuolilla kulkevat sekä kaikki, joiden liikunta- ja toimintakyky on heikentynyt.

Yksinäisyys ja turvattomuus ovat haasteita, joihin meidän tulee vastata. Moni ikääntynyt asuu yksin, mikä lisää yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Yhteisöllinen asuminen tukee osallisuutta ja lisää turvallisuuden tunnetta. Sitä voidaan toteuttaa joko vain ikääntyneille tarkoitetuissa yhteisöasumisen kohteissa tai yhä enenevissä määrin monisukupolvisissa yhteisökortteleissa.

Yhteisöllisyyttä voidaan edistää myös asuinalueella ilman että asutaan samassa rakennuksessa. Tapaamispaikkojen ja yhteisen toiminnan tarjonnalla on suuri merkitys yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden lisäämisessä, ja samalla yksinäisyyden vähentämisessä. ❤️



Lue lisää

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma 2020–2022
<https://ym.fi/ikaantyneiden-asuminen>

Ikääntyneiden asuminen nettisivut
<https://www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen>



Asumisosuuskunta on jakamistaloutta ja yhteisöllisyyttä – Case MeKodit Asemanranta

Hämeenlinnan Sisälähetys r.y:n hankkeen keskeisenä ajatuksena on tuoda uusia vaihtoehtoja asumiseen ja perustaa asumisosuuskunta Hämeenlinnaan. Asuminen osuuskunnassa tulee nähdä palveluna, mikä tarkoittaa nykyaikaista jakamistaloutta, yhteisöllisyyttä, kestävyyttä, pitkäjänteisyyttä ja vastuullisuutta korostavana ihmisten toimeliaisuutena.

Teksti: **Juha Kaakinen** ja **Elisa Pilli-Sihvonen** — Kuva: **Hämeenlinnan Sisälähetys r.y.**



Hämeenlinnan Sisälähetys r.y. on vuonna 1907 perustettu hämeenlinnalainen yhdistys, joka on tehnyt pitkän uran vanhuspalveluiden tuottajana. Viime vuosina vanhuspalveluissa tapahtuneiden muutosten takia yhdistys luopui vanhuspalveluista kokonaan 2017. Yhdistys on aina ollut kiinnostunut uusista innovaatioista ja pyrkinyt edistämään niitä omassa toiminnassaan.

Yhdistyksen uusia toimintamuotoja etsiessä määriteltiin seuraavasti: ”Me haluamme, että vanhuksilla on tulevaisuus. Siksi tuemme yrittämistä, synnyttämme palveluita ja luomme mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvointia parantaville innovaatioille. Kunnioltaan, uudistavasti ja elämänarvoisesti.” Tältä pohjalta yhdistys on aloittanut projektin asumisosuuskunnan perustamiseksi Hämeenlinnaan.

Mikä on asumisosuuskunta?

Asumisosuuskunta on uudenlainen voittotavoittelematonta asumisen malli, joka perustuu asukkaiden yhteiseen omistukseen,

hallintaan, vastuuseen ja yhteisölliseen asumiseen. Asumisosuuskunnassa asuminen ei vaadi suuria pääomia kuten puhtaassa omistusasunnossa asuminen. Hankittua asuntoa ei myöskään perinteiseen tapaan nähdä sijoituksena, jolle odotetaan arvon kasvua tulevaisuudessa. Osuuskunnan omistamassa asunnossa osuuskunnan jäsen asuu vuokralla ja on mukana täysvaltaisena jäsenenä päättämässä talon asioista.

Laaja ikäjakauma vahvistaa asumisosuuskunnan osaamista.

Kiinnostus osuuskuntamuotoista asumista kohtaan on kasvanut niin Suomessa kuin maailmalla. Syynä tähän ovat olleet asumisen jatkuva kallistuminen, kaupungistuminen, asuntojen hintojen nousu ja näiden kaikkien suora vaikutus vuokrien nousuun. Lisäksi ikääntyvä väestö tarvitsee uusia mielekkäitä ja turvallisia vaihtoehtoja omistusasumisen rinnalle. Asumisosuuskuntaa ei kuitenkaan ole tarkoitettu pelkästään ikääntyneille. Asukkaiden mahdollisimman laaja ikäjakauma vahvistaa asumisosuuskunnan osaamista ja selviytymistä erilaisista muuttuvista tilanteista.

Asumisosuuskuntien perustamisen ideana on mahdollistaa asukkailla heidän tarpeistaan rakennetut asumisen ratkaisut sekä asumisen että elämänlaadun parantaminen kohtuuhintaisesti. Hyvän asumisen perustana ovat hinta ja laatu, asuinympäristön viihtyvyys sekä asunnon sijainti. Asuminen osuuskunnassa tulee nähdä ennen kaikkea palveluna, mikä tarkoittaa nykyaikaista jakamistaloutta, yhteisöllisyyttä, kestävyyttä, pitkäjänteisyyttä ja vastuullisuutta eri tavoin korostavana ihmisten toimeliaisuutena. Osuuskunnan asukkaiden käytössä voi olla esimerkiksi yhteiskäyttöautoja, sähköpyöriä tai urheiluvälineitä. Osuuskunta voi myös asukkaiden halutessa hankkia esimerkiksi siivous- ja hoivapalveluita asukkaille.

Yhteisöllisyys

Asukkaiden yhteisöllisyys ja kiinnostus yhteistyöhön muiden osuuskunnan jäsenten kanssa on asunto-osuuskuntien kantavia arvoja. Asukkaita kiinnostavat osuus-

kuntamuotoisessa asumisessa yhteisön tuki arjessa, laadukkaat yhteiset tilat ja mahdollisuus vaikuttaa omaan asumiseensa. Osuuskunnan periaatteena on vapaaehtoinen osallistuminen sen toimintaan. Käytännössä yhteisöllisyys lähtee asukkaiden itseorganisoinnista, jolloin jokainen asukas löytää oman roolinsa osuuskunnan toiminnassa. Asumisosuuskunta on suunnattu kaikenikäisille ja hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Eri sukupolvien välinen vuorovaikutus onkin olennainen osa osuuskunnan yhteisöllisyyttä.

MeKodit asumisosuuskunta

Hämeenlinnan Sisälähetys r.y. on käynnistänyt asukaslähtöisen asumisosuuskuntahankkeen suunnittelu-, valmistelu- ja perustamisprojektin keväällä 2020. Projektin rahoittajana toimii myös ARA. Yhdistys on varannut tulevaa MeKodit asumisosuuskuntaa varten tontin Hämeenlinnan Asemanrannasta. Tontti sijaitsee keskeisellä paikalla, monipuolisten palveluiden lähellä ja hyvien liikenneyhteyksien varrella. Suunnitteilla on noin 3000 m² kerrostalo, mikä tarkoittaa noin 40 asuntoa.

Projekti on saanut paljon positiivista huomiota ja info-tilaisuuksissa on ollut runsaasti kiinnostuneita kuulijoita. Syksyn aikana tullaan järjestämään koulutusta osuustoiminnasta kaikille hankkeesta kiinnostuneille. Koulutuksen tavoitteen on, että kaikki ymmärtävät miten osuuskunta toimii ja mitkä ovat eri osapuolten vastuut ja tehtävät asumisosuuskunta toiminnassa.

Yhteisöllisyyttä aletaan rakentaa projektin aikana yhteisen tekemisen kautta. Sen takia projektin työskentelytavaksi on valittu työpajat, joissa käsitellään osuustoimintaa, luodaan perustettavan osuuskunnan arvot ja luonnostellaan asumisosuuskunnan säännöt perustamista varten. Työpajoissa talon asukkaat yhdessä määrittelevät asuntojen koot ja varustelun sekä sopivat millaisia yhteisiä tiloja rakennetaan. Projektissa halutaan suosia uusinta asumisen teknologiaa, jonka tarkoituksena on tehdä asumisesta helpompaa, lisätä asumisen viihtyisyyttä ja vähentää asumisesta johtuvia päästöjä.

Projektin lopputuloksena perustetaan Asumisosuuskunta MeKodit Asemanranta, mikä jatkaa itsenäisenä toimijana eteenpäin. ♥



Yhteisöllistä asumista asumismuodosta riippumatta

Palvelut ja toiminnot Hyvinvointikeskus Sauvolassa niin sisällä kuin ulkona ovat rollaattorimatkan päässä. Rakennusta kiertävä asfalttipäällyste mahdollistaa esteettömän ulkoilun ja kaupunki on tuonut keskuksen terveys- ja kirjastopalvelut.

Teksti: **Merja Lankinen**

Hyvinvointikeskus Sauvolassa tehostetun palveluasumisen, kotihoidon ja päivätoiminnan palvelut toteutetaan Hämeenlinnan kaupungin Ikäihmisten palveluiden henkilökunnan toimesta. Hämeenlinnan kaupunki ylläpitää Sauvolassa myös Kalvolan terveysasemaa ja kirjastopalveluja. Ravintolapalvelut tuottaa yksityinen toimija.

Koti palvelujen äärellä

Sauvolassa on yhteensä 52 asuntoa. Niissä voidaan asua vuokralla ilman palveluita tai

kotihoidon palveluiden avulla tai tehostetun palveluasumisen palvelujen tuella. Asunnot ovat yksiöitä ja kaksioita.

Pariskunnat voivat tulla asukkaiksi yhdessä. Ikäraja on 60 vuotta. Asukkaat pystyvät asumaan omassa kodissaan myös kunnan heiketessä. Muuttaa ei tarvitse, sillä palvelut tuodaan kotiin. Jos palveluja tarvinnut henkilö menehtyy, voi puoliso jäädä asumaan asuntoon.

Asunnoissa on oma keittiö, mutta ruokailla voi myös keskuksen ravintolassa. Ravintolaan voi mennä myös syömään omia

eväisleipiään. Keittiöissä on huomioitu esteettömyys sijoittamalla kaapit normaalia alemmaksi. Tästä huolimatta yläkaapit ovat usein tyhjiillään.

Esteettömyys ja saavutettavuus on huomioitu muissakin tiloissa. Kaikki palvelut ovat rollaattorimatkan päässä: vastaanotto, yhteistilat, kirjasto-, ravintola- ja terveyspalvelut. Kirjastossa hyllyt ovat helposti siirrettävissä, joten tilaa voi kätevästi käyttää eri tarkoituksiin.

Aurinkoinen ja valoisa sisäpiha on etelälänsi suuntaan ja houkuttelee ulkoiluun



ja toimintaan. Asfaltti kiertää koko rakennuksen, joten kävelylenkin talon ympäri voi tehdä helposti, turvallisesti ja esteettömästi.

Toiminnasta nauttivat kaikki asukkaat

Asukkaat, asiakkaat, omaiset sekä yhteistyökumppanit ja eri toimijat ovat aktiivisesti Sauvolan toiminnassa mukana. Arjen aktiviteeteilla tuetaan asukkaiden voimavaroja ja toimintakykyisyyttä. Yhdessä tekeminen ja oleminen koetaan mieluiseksi ja tärkeiksi asioiksi.

– Sauvolassa ei katsota asumismuotoa eikä sitä, kuulutko hoidon piiriin, kun järjestämme koko talolle toimintaa kuten erilaisia esiintyjä, omia kilpailuja sekä erilaisia teemapäiviä, palveluyksikön johtaja **Päivi Lindqvist** kertoo.

– Ajatuksenamme onkin, että tarjoamme jokaiselle asukkaalle oman näköistä elämää ja toimintaa oli asumismuoto mikä tahansa

ja oli ikäihmisten palveluita tai ei. Painotamme yhdessä tekemistä mahdollisimman paljon. Toki tämän ohella on myös tehostetun palveluasumisen asukkaille omaa toimintaa, Lindqvist jatkaa.

Hämeenlinnan liikuntahallien ohjaajat pitävät Sauvolassa keväällä parvekejumpaa. Viikoittain pidetty parvekejumppa keräsi runsaasti talonasukkaita jumppaamaan omille parvekkeilleen. Suojaisa sisäpiha houkuttelee talon asukkaita ulkoilemaan.

Jälleennäkeminen syksyllä ja yhteydenpito

– Näin syksyllä pääsimme myös käynnistämään kotona asuville ikäihmisille päivätoimintaryhmät. Pitkän tauon jälkeen olikin juhllinen aloitus, kun jokaisen ryhmän kanssa skoolattiin jälleen näkemisen kunniaksi. ”No jo olikin aikakin päästä takaisin päivätoimintaan” -kommentteja kuuluikin useammasta suusta, Lindqvist toteaa.

Yhteydenpitoa omaisiin ja läheisiin on pidetty videopuheluilla WhatsApp-soveluksen kautta. Isot mobiililaitteet mahdollistavat paremmin asukkaiden, omaisten ja läheisten yhteydenpidon. ♥

Tuokiokuva Sauvolasta

Vappuaattona odottaa sisäpihalla päivätoimintaryhmien kanssa tehty patsas lakitusta. Iltapäivällä pidetään jälleen talonasukkaiden yhteinen vappumarssi, jonka päätteeksi patsas saa oman mittatilauslakkinsa ja skoolataan kuohuvat juhlan kunniaksi. Lakittamisessa on aina mukana talon asukas tai päivätoiminnan asiakas yhdessä työntekijän kanssa. Pienimuotoinen vappupuhekin on vuosittain pidetty.

Olemme Hyvinvointikeskus Sauvolan sisäpihalla, johon talon asukkaat asumismuodosta riippumatta kerääntyvät yhteisiin tapahtumiin. Näin poikkeuksellisenä kesänä olemme nauttineet sisäpihalla musiikista ja pitäneet pienimuotoisia lettukestejäkin, huomioiden turvavälit.

Hyvin suosituksi nousi jäätelöbaari, joka pidettiin ensimmäistä kertaa tänä kesänä. Olemme nauttineet myös Varusmiestoimikunnan musiikista. Pihalla järjestettiin harmonikkakonserttikin, jota osa talon asukkaista kuunteli

omilla parvekkeillaan.

Musiikki- ja liikuntatilassa olemme aiemmin järjestäneet tansseja kuten juhannustanssit ja uuden vuoden tanssit. Myös teematanssiaisia on pidetty. Tanssiaispäivinä onkin käytävillä vilskettä ja iloisia asukkaita, jotka ovat laittautuneet tanssiaisia varten eritoten.

Teksti: **Päivi Lindqvist**

Kuva: **Satu Peltomaa**



Hyvinvointikeskus Sauvola

on Hämeenlinnan vanhusten asuntosäätiön rakennuttama ja omistama talo. Talossa on yhteensä 52 asuntoa. Asunnot ovat esteettömiä hyvin mitoitettuja asuntoja ja sijaitsevat 2–4. kerroksessa. Asunnot ovat eri kokoisia, yksiöitä, kaksioita sekä pari isoa kaksiota. Asunnoissa on keittiö, oleskelutila, makuuhuone tai makuutila, iso saniteettitila ja parveke.

Vuokra-asukkaaksi hakeudutaan Hämeenlinnan vanhusten asuntosäätiön kautta. Vuokra-asukkaaksi voi hakea yli 60 vuotta täyttänyt hämeenlinnalainen. Tehostettuun palveluasumiseen ohjaututaan SAS-prosessin kautta.

Taloyhtiöiden varautuminen muistiltaan heikentyneisiin asukkaisiin

Asumisturvallisuutta voidaan edistää monin eri tavoin kuten lukitusjärjestelmin ja valaistuksella. Taloyhtiön kokoukset nähdään tilaisuuksina, joissa voidaan keskustella muistisairauden vaikutuksista taloyhtiöön.

Teksti: **Outi Korpelainen, Kaisa Karvonen ja Juuso Kallio** — Kuvat: **Kaisa Karvonen ja Heidi Hölsömäki**

Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksessä on vuosina 2016–2020 ollut käynnissä Turvallisesti kotona -hanke, jossa kuluvan vuoden painotuksena on muistamattomien asukkaiden asumisturvallisuuden edistäminen taloyhtiöissä. Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi ja Turvallisesti kotona -hanke toteuttivat yhdessä Muisti ja Taloyhtiö -kyselyn, johon osallistui 98 vastaajaa. Vastaajat edustivat taloyhtiöiden hallituksia ja isännöitsijöitä 206 taloyhtiöstä 11 kunnan alueella Varsinais-Suomessa.

Kyselyn mukaan taloyhtiöiden asumisturvallisuutta oli parannettu yleistä turvallisuutta edistävillä toimenpiteillä, kuten kiinnittämällä huomiota paloturvallisuuteen, oviautomaatioon, lukitusjärjestelmiin ja valaistustekniikkaan. Ikääntyneitä ja muistamattomia asukkaita koskien tuotiin esille palovaroittimien testaaminen ja patterien vaihto asukkaan puolesta sekä sulakkeiden poisto kiukaasta ja hellasta, jos ne eivät enää olleet käytössä. Vastaajat kaipaivat tietoa turvahälyttimistä ja liesivahdeista sekä muista muistamattoman asukkaan turvallisuutta parantavista apuvälineistä.

Sujuva yhteydenpito omaisiin ja viranomaisiin merkittävää

Yhteydenpito omaisiin nähtiin vastaajien mukaan ensisijaisena toimenpiteenä, jos muistamattoman asukkaan asumisturvallisuudessa ilmeni jotain huolestuttavaa, eikä hänen kanssaan saatu asiaa ratkais-

tua. Omaisten yhteystietojen kerääminen nähtiin asumisturvallisuutta edistävänä tekijänä.

Useista taloyhtiöistä oli otettu yhteyttä kotihoitoon tai sosiaaliviranomaisiin, jonka perusteella oli voitu aloittaa kotihoidon palvelut asukkaalle. Aina palveluiden alkamisesta ei saatu tietoa, mikä koettiin haastavana. Osa vastaajista kaipasi tietoa siitä, mihin tahoon voi olla yhteydessä, kun asukas tarvitsee ulkopuolista apua tai, jos esimerkiksi kotihoidon palvelut eivät tunnu riittäviltä.

Naapuriapu tuo monille turvaa

Naapurien huolenpito tuotiin esille useissa vastauksissa. Naapurit olivat usein arkisissa asioissa yhteydessä hallituksen puheenjohtajaan tai isännöitsijään. Esimerkiksi, jos asukkaalle tuotu ruoka jäi oven taakse tai asukas unohti avaimet sisälle asuntoon.

Lähinaapurien apua arvostettiin ja sitä toivottiin myös tulevaisuudessa. Pohdintaa aiheutti, miten naapurit saisivat tiedon muistisairaudesta, jotta osaisivat suhtautua asukkaaseen oikein. Asukkaan oma avoimuus muistisairaudesta nähtiin tärkeänä.



Toimenpiteet muistisairaahan asukkaan asumisturvallisuuden edistämiseksi Muisti ja Taloyhtiö -kyselyn mukaan.



Kaikkien muutoksien ei tarvitse olla suuria. Valokatkaisijan erottuminen taustasta voidaan tarvittaessa huolehtia esimerkiksi kontrastivärin avulla.

Taloyhtiöiden rooli ja muistamattomat asukkaat

Taloyhtiön hallituksen kokous tai yhtiökokous nähtiin tilaisuutena, jossa muistisairauden kohtaamisesta ja siihen liittyvistä asumisen haasteista oli puhuttu tai voitaisiin jatkossa puhua. Vastaajat toivoivat tietoa muistisairauksista taloyhtiön näkökulmasta ja materiaalia jaettavaksi asukkaille.

Kyselyssä tuotiin esille tarve taloyhtiöiden roolin selkiyttämisestä muistamattomien asukkaiden suhteen. Muutama vastaajista kertoi olevansa usein yhteydessä ja tarjoavansa apua asukkaalle, jolla tiedetään olevan muistin heikkenemistä. Jotkut vastaajista toivoivat taloyhtiöille selkeää ohjeistusta tai lainsäädäntöä, joka velvoittaisi taloyhtiöiden hallitukset toimipiteisiin, joista voitaisiin informoida myös asukkaita. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että muistamattomat asukkaat eivät ole taloyhtiön vastuulla.

Lähes neljäsosa vastaajista kertoi, että

muistisairaiden määrän kasvuun taloyhtiöissä ei ole varauduttu mitenkään.

Taloyhtiö huolehtii kiinteistön turvallisuudesta

Taloyhtiön tehtävänä on huolehtia kiinteistön ja kaikkien asukkaiden turvallisuudesta, kuten ajantasaisesta pelastussuunnittelusta, talvikunnossapidosta, valaistuksesta, paloturvallisuudesta ja lukituksesta. Lakisääteisten velvoitteiden lisäksi taloyhtiöissä kannattaa suhtautua myönteisesti muutoksiin, jotka parantavat erityisryhmien ja samalla kaikkien turvallisuutta, esimerkiksi kiinnittämällä huomiota esteettömyyteen ja erilaisiin apuvälineisiin.

Muistisairaiden tai muuten toimintakyvyltään heikentyneiden asukkaiden omaisten yhteystiedot kannattaa kerätä taloyhtiön tai isännöinti- tai huoltoyhtiön rekisteriin. Yhteystietojen kerääminen vaatii myös osakkaiden ja omaisten aktiivisuutta. Se hyödyttää viime kädessä kaikki osapuolia. ♥



Turvallisesti kotona -hankkeesta työkaluja taloyhtiöille

Turvallisesti kotona-hankkeessa on kehitetty Muistiystävällisen taloyhtiön valmennusmalli, joka sisältää toimintatapoja taloyhtiöiden asumisturvallisuuden edistämiseksi muistamattoman asukkaan näkökulmasta.

Valmennusmallissa on omat osiot taloyhtiöiden hallituksille, asukkaille sekä isännöitsijöille ja huollolle. Valmennusmallissa käsitellään muun muassa muistia, muistisairauksia, muistisairaan ihmisen kohtaamista ja huoli-ilmoituksen tekemistä sekä turvallisuusnäkökulmia, kuten erilaisia apuvälineitä.

Valmennusmalli löytyy loppuvuonna valmistuvasta materiaalipankista, osoitteesta www.muistiturku.fi



Toiveiden kortteli – Tuusulan asuntomessut

Tuusulan tämän vuoden asuntomessualueelle valmistuneessa Toiveiden korttelissa yhdistyvät päiväkotit ja ikäihmisten asuminen. Ajatuksena on ollut luoda yhteys sukupolvien välille. Lapset ja ikäihmiset tapaavat ja oppivat toisiltaan ja kohtaamiset rikastuttavat spontaanisti tai suunnitellusti arkea. Samaan kortteliin tuo lisäväriä koirien päiväkotit.

Ikäihmiset tuovat ympäristöön turvallisuutta ja elämäkokemustaan, perinnetietoaan ja taitoa, kiireettömyyttä, lasten itsetuntoa vahvistavaa vuorovaikutusta sekä erilaisuuden oppimista. Lapset tuovat puolestaan iloa, leikkiä, tärkeyden tunnetta ja elämän tarkoitusta.

Lue lisää: <https://hoivatilat.fi/referenssit/toiveiden-kortteli-tuusula/>



Ikäystävällinen Kalajoki

Kalajoen kaupungin ydinkeskustan alueella on paljon rakennuskantaa, josta voi rakentaa ikäystävälliseksi huomioiden esteetön liikkuminen ja sosiaalinen ympäristö. Tavoitteena on kaiken kansan "olohuone" jonne on helppo kaikkien kuntalaisten tulla. Ulkona sijaitsevassa olohuoneessa voisi olla esim. katosalue, katettu terassi talosta toiseen, hyvinvointipolku muisteluja varten ja aktiviteettipuisto toimintakyvyn tukemiseksi. Olohuoneessa voisi olla myös hyötypuutarha, jossa asukkaat voivat kasvattaa kasveja. Kesäisin voisi olla mahdollisuus pitää kaverikoiria tai muita eläimiä pihalla asukkaiden iloksi.

Palveluiden läheisyys, luonto keskeisenä teimana ja osallisuus tulee nostaa erityiseen asemaan ikäystävällistä asumista ja toimintaympäristöä suunnitellessa. Ikäystävällisessä asumisessa huomioidaan sähköisten palveluiden käyttö osana jokapäiväistä elämää ja mahdollisuus toteuttaa omia arjen unelmiaan.

Sanna Lastikka, asumispalvelupäällikkö, Kalajoen kaupunki



Yhteisöllistä asumista Orivedellä +55 -vuotiaille

Orivedelle toteutettava Aunen ja Erkin Koti on yksi ARAn pilottihankkeista, joissa kehitetään asumisosuuskunta-muotoista asumisratkaisuja.

Yhteisöllisessä senioritalossa jokaisella asukkaalla on oma asunto. Lisäksi on yhteistiloja ja yhteistä toimintaa. Vastaavia asuintaloja on perustettu ja niitä on suunnitteilla ympäri Suomea.

aunenjaerkinkoti.fi/



5 asiaa turvalliseen kotiin – hoida ainakin nämä

- 1. Avunsaanti hätätilanteessa:** Jos asut yksin, pystytkö hälyttämään tarvittaessa apua? Hanki turvanneke, turvapuhelin tai vastaava laite, jolla saat apua pikaisesti.
- 2. Valvo liettä:** Älä säilytä tavaroita lieden päällä. Valvo liettä aina, kun se on päällä ja asenna lisäturvaksi liesivahti, joka katkaisee virran tietyn ajan tai lämpötilan ylittyessä.
- 3. Sammutuspeite tai sammutin:** Varmista, että sammutuspeite tai sammutin ovat helposti saatavilla ja osaat myös käyttää niitä.
- 4. Esteettömät kulkutiet:** Ovatko sisäänkäynti ja kulkutiet helppo-kulkuisia ja esteettämiä? Käytävien ja ovien on hyvä olla riittävän leveät, jotta niistä pääsee kulkemaan apuvälineitäkin käyttäen.
- 5. Riittävä valaistus:** Varmista, että valaistus on riittävää koko kodin alueella myös öiseen aikaan. Asjatetut ja liikutunnistimilla toimivat ulkovalot ovat käteviä. Sisätiloissa kannattaa huomioida yövalot erityisesti käytävissä ja portaissa.

Tulossa: Vanhustyön keskusliiton Kotiturvan muistilista

TURVALLINEN KOTI JA SEN YMPÄRISTÖ

Kun oma tupa ja oma lupa haurastuvat – Tutkimus iäkkäiden muistisairaiden asumisesta ja toimijuudesta

YTM **Leena Viinisalo-Heiskasen** väitöskirja "Kun oma tupa ja oma lupa haurastuvat. Tutkimus iäkkäiden muistisairaiden asumisesta ja toimijuudesta" on ensimmäinen Suomessa tehty väitöskirja, jossa on keskitytty muistisairaiden asumiseen ja toimijuuteen. Toimijuus voidaan ymmärtää mahdollisuutena jokapäiväisen elämän turvallisten valintojen ja ratkaisujen tekemiseen.

Keskustelu muistisairauteen sairastuneista vanhoista ihmisistä keskittyy useimmiten heidän hoitonsa ja palvelujensa järjestämiseen. Viime vuosina myös muistisairaiden asuminen on noussut aikaisempaa enemmän julkiseen keskusteluun. Tärkeänä näkökohtana on pidetty asumisen turvallisuutta.

Linkki julkaisuun: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3447-5>



Muistisairaalan asumistoiheet

Mikä on muistisairaalle tärkeää asumisessa? Mitä muistisairas toivoo toisilta ihmisiltä ja huolenpidolta? Mikä tuo muistisairaalan elämän laatua? Näitä asioita käsitteli **Hillervo Pohjavirran** esitys Muistiasumisen seminaarissa 15.9.2020.

Esitys löytyy täältä: www.karajatorma.fi/julkaisut

Turvaohjeita senioreille -opas

Rikoksentorjuntaneuvosto on laatinut turvaohjeita iäkkäille ihmisille. Opas antaa turvaohjeita niin kotiin kuin kodin ulkopuolelle. Oppaassa neuvotaan, miten ikääntynyt voi itse parantaa turvallisuuttaan ja hakea apua ongelmatilanteissa.

Opas löytyy sivulta rikoksentorjunta.fi



Muisti- ja ikäystävällinen yritys -opas

Muisti- ja ikäystävällinen yritys -toimintamalli on kehitetty Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen hankkeessa. Tämä on ensimmäinen hanke Suomessa, jossa eri toimialojen yrittäjät ovat suorittaneet valmennuksen, jonka pohjalta yritys on voinut kehittää omia palvelujaan muisti- ja ikäystävälliseksi.

www.muistiyhdistys.fi

Tulevaisuuden asumisessa kaikki hyvin? – miten ylittää ennakoinnin esteet

Jos kysytään 55 vuotta täyttäneiltä, miten heidän asuntonsa vastaa heidän tulevaisuuden tarpeisiinsa, useimpien vastaus on, että asia ei ole ajankohtainen. Miten saada ihmiset pysähtymään tärkeän aiheen pariin ja ylittämään ennakoinnin esteet?

Teksti: **Taina Laane**

Tavallaan tarvitaan aina jokin pysäyttäjä, vaikkapa suklaakarkki messuständin korista, naurahtaa **Ari Nikkola**, Suomen Asumisen Avun toiminnan johtaja kuvaten sitä, miten helppoa ihmisen on ohittaa aihe, ellei jokin houkuttele sen pariin.

– Myös hyvät kysymykset vaikkapa asumisen pikatestiä täyttäessä auttavat alkuun.

Asumisen Apu on espoolainen yhdistys, joka neuvoa ikäihmisiä asumisen asioissa. Yhdistyksen SAAennakoida-hanke tarjoaa digitaalisia työkaluja asumisen ennakkointiin, jotta mahdollisimman moni voisi asua itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Haaste on saada ihmiset ajattelemaan ai-
hetta, jota tekisi mieli välttää.

– Ajatus, että ei joskus pärjäisi itsekseen tai että vaivoja voi tulla, on aika epämiellyttävä ottaa esille, sanoo Asumisen Avun

palveluohjaaja **Ulla Katila**.

– Ja onhan se oma koti niin rakas paikka. Siitä ajattelee aina vähän liian ruusuisesti.

Hyvä ennakkointihetki alkaa yleensä nykyaikunnosta jutellen. Vaikkapa hissin puuttuminen talosta on asia, jota moni ei ole mieltänyt mahdolliseksi tulevaisuuden ongelmakohdaksi. Vähitellen myös asumisen omakohtaiset pulmat voivat nousta esiin. Naisten väsymys vaikkapa omakotitalon siivoamiseen ja puutarhatöihin voi tulla aiemmin kuin puolisolla. Miehet taas ovat usein kiintyneitä omakotitaloon. Toive asumisen jatkuvuudesta sellaisenaan on kuin symboli toiveesta olla itsenäinen, hallita omaa elämänsä.

Monelle miehelle on mahdollon ajatus lähteä sieltä omasta, ehkä omin käsin rakennetusta talosta. Siellä on autotallit ja varastot, miehen oma tila. Miehiltä kuullaan

myös joskus, että ”lähdän täältä vain jalat edellä” tai ”hoitakoon muut”. Tällaisessa tilanteessa yleensä vakuuttelu on turhaa. Toki lähipiirin kokemukset asumisen haasteista voivat vielä kääntää ajatukset.

Ennakointi tukee itsenäisyyttä

Ennakoinnin tarkoitus on kuitenkin juuri tukea itsenäisyyttä. Siksi kannattaa varmistaa, että kodissa ja sen ympäristössä pysyy liikkumaan helposti. Sisällä asunnossa keskeiset toiminnot – keittiö, kylpyhuone, vessa, makuu- ja oleskelutilat – olisi hyvä olla yhdessä tasossa. Ympäristössä portaikot, isot mäet ja liukkaat kulkuväylät vaikeuttavat itsenäistä kulkemista.

Tärkeää on myös sijainti: apteekkiin, kauppaan ja läheisten ihmisten luokse kylään olisi hyvä päästä omin voimin. Hyvä julkinen liikenne on avuksi sekkin.



Suomen Asumisen
Apu on mukana
Vanheneminen.fi
yhteistyö-
verkostossa.

Lähde liikkeelle vaikkapa näistä:

- Oletko miettinyt, vastaako asumisesi tulevaisuuden tarpeitasi?
- Onko asuminen yhdessä vai useammassa tasossa tai onko kerrostalossa hissi?
- Onko kotisi ja sen ympäristö esteetön?
- Onko lähitöillä tarvittavat palvelut ja ystäviä tai perheenjäseniä?
- Kattavatko tulosi eläkeiässä asumisesi kulut?

SAAennakoida digitaalinen palvelu avautuu marraskuun puolivälin jälkeen osoitteessa SAAennakoida.fi. Palvelussa voi tehdä mm. asumisen pikatestin, tee-se-itse -asumissuunnitelman sekä lukea blogeja aiheesta.

Facebookissa:
www.facebook.com/saaennakoida

– Hyvät ratkaisut ovat aina yksilöllisiä. Monet päätyvät jäämään asuntoonsa ja ehkä vain remontoimaan sitä hieman. Tärkeintä on tulla tietoisiksi siitä, mitkä ongelmat saattavat nousta eteen tulevaisuudessa, sanoo Nikkola.

Moni kaipaa porukkaa

Yhteisöllinen asuminen on teema, joka houkuttelee monia ennakointiasioiden pariin. Siihenkään ei ole yhtä patenttiratkaisua. Sana ”senioriasunto” ei aina tarkoita, että talossa olisi yhteisöllistä toimintaa. Yhteisöllisyys vaatii usein itseltä aktiivisuutta: muuttamista harrastusmahdollisuuksien lähelle tai oman yhteisöllisen asumisporukan kokoamista.

– Palvelutalojen ja -keskuksien ympärille kannattaisi rakentaa senioritaloja, jotta muodostuisi kokonaisuus, jossa ympärillä

asujat pääsisivät hyötymään palvelukeskuksesta. Tämä toisi turvallisuutta ja keskeyttämättä palveluita ja pidentäisi omassa kodissa asumista. Moni kaipaa apua ja turvaa asumiseen jo ennen kuin hänellä on oikeus kaupungin tuettuun asumiseen.

Unelmointi on sallittua!

Oleellista on pitää mielessä muutoksen myönteiset puolet. Entä, jos asumisen muutokset toisi elämään mahdollisuuden toteuttaa vielä jokin unelma? Jos tulevaisuus toisikin mukanaan hyviä asioita?

– Mitä voisi tehdä, kun olisi enemmän aikaa harrastuksiin, kulttuurille tai tapaa misille? Tai kun pääsisi itsekseen hyvin kulkemaan? Hyvät ratkaisut auttavat myös kestävästi helpommin vanhuuden tuomat haasteet, Katila rohkaisee.

Asumisen Avun neuvonnassa tunne-

taankin myös paljon positiivisia esimerkkejä ennakkoinnista.

Eräs sinkkurouvien porukka muutti yhteisellä päätöksellä lähelle Selloa ystävien ja palvelujen luokse. Kukin hankki itse kodin läheltä toisia. Arkkitehtimiesten porukka puolestaan päätti rakennuttaa vanhuuden yhteisön. Mitä aiemmin asian pohtimisen aloittaa, sen laajempi on mahdollisuuksien kirjo. ♥



Palvelumuotoilua kotihoitoon – Kotihoitotyön haasteita avaamassa

Miksi kotihoidossa uudet ideat eivät kannu arkeen? Miksi hyväkään kehittämistyö ei tuota pysyviä muutoksia? Näihin kysymyksiin pureudutaan Palvelumuotoilua kotihoitoon eli Pa-Mu -hankkeessa.

Teksti: Aila Pikkarainen, Eija Janhunen ja Suvi Salminen

Palvelumuotoilua on vasta viime aikoina ryhdytty soveltamaan kotihoitotyön kehittämiseen. Pa-Mu -hankkeessa mallinnetaan kuntien kotihoitotyön palvelumuotoilua ja siihen tarvittavaa osaamista sekä seurataan, miten kehitettävä toimintamalli siirtyy käytäntöön. Samalla karotetaan henkilöstön työssä jaksamisen ja työsisältöjen muuttumista, kun henkilöstö osallistuu kehittämiseen ja perehtyy palvelumuotoiluun.

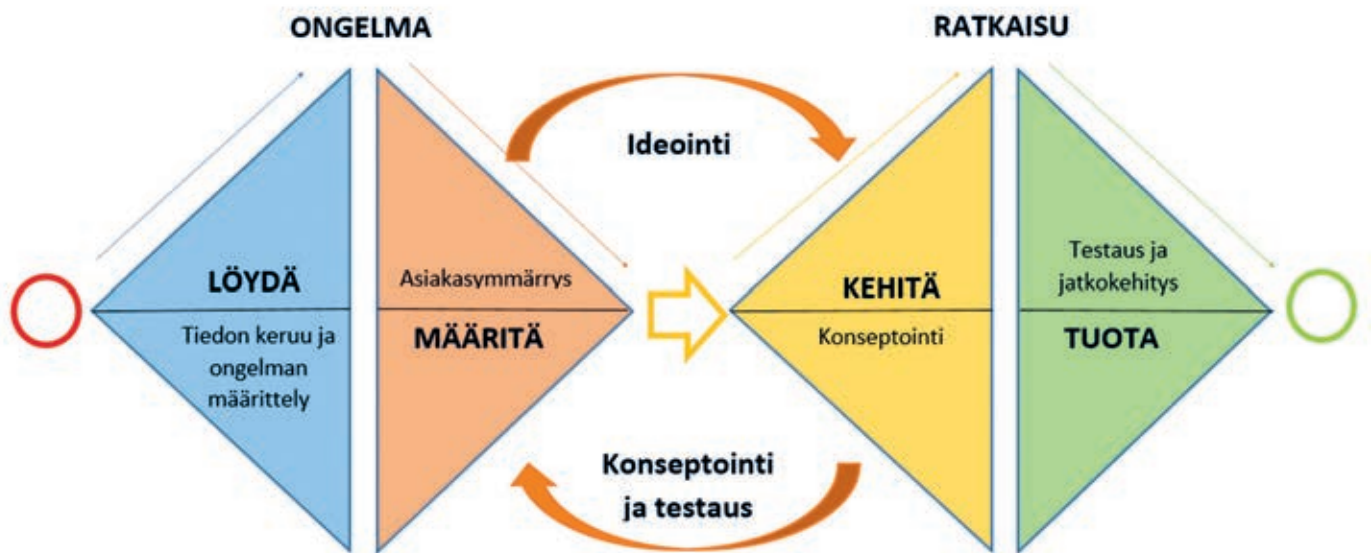
Palvelumuotoiluprosessi kotihoidossa

Laukaan ja Äänekosken kotihoidotyksiköiden eri alojen nimetyt työntekijät työskentelevät hankkeen ajan kuntakohtaisissa kehittäjätiimeissä. Tiimien tukena toimii kuntien yhteinen ydintiimi ja hankkeen etenemistä seuraa ohjausryhmä.

Hankkeen alussa kehittäjätiimit perehtyivät palvelumuotoilun perusteisiin tuplantamanttimallin pohjalta (kuvio 1). He mää-

rittelivät oman kuntansa kotihoidon keskeiset kehittämisshaasteet ja laajensivat asiakasymmärrystään. Tämä vaihe vaatii laajaa ja konkreettista taustaselvitystä työn arjesta kehittämiskohteen kirkastamiseksi. Tältä pohjalta molemmat hankekunnat valitsivat asiakasryhmäkseen kotihoidon henkilöstön.

Ideointivaiheessa etsittiin ratkaisuvaihtoehtoja sekä konkretisointiin niitä ja jatkotyöstettiin yhteisissä vertaiskehittämisen työpajoissa. Pandemiakriisin aikana



Kuvio 1. Palvelumuotoilun tuplatimanttimalli (soveltaen Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2019).

tiimien toiminta siirtyi etänä pidettäviin webinaarityöpajoihin. Ratkaisujen työstämisestä pystyttiin kuitenkin jatkamaan webinaareissa kuntakohtaisesti ja myös yhteistoiminnallisesti. Vaikka uusien kokeilujen käynnistäminen ja pilotointi viivästyi, koronapandemia osaltaan myös vauhditti joidenkin ideoiden konkreettista käytäntöönpanoa.

Hankkeen ajan kootaan tutkimusaineistoa, joka sisältää henkilöstökyselyjä, tiimitoiminnan havainnointia, fokusryhmäkeskusteluita sekä oppimispäiväkirjoja ja kuntien tiedolla johtamisen asiakirjoja.

Palvelumuotoiluprosessin keskeisiä havaintoja

Tämänhetkiset havainnot kotihoitotyön palvelumuotoilusta tuovat esille, miten arkisen työn taustalla olevia yksilöllisiä ja rakenteellisia tekijöitä ei vielä tunnisteta, eikä osata sanoittaa. Työtä kuvataan arjesta nousevilla vakiintuneilla asiakasta koskevilla käsitteillä. Samanaikaisesti esim. organisaation toiminnanohjausjärjestelmä kuvaa usein mekaanisia työtehtäviä, joissa asiakkaan yksilöllisyys näyttäisi jäävän taka-alalle. Palvelumuotoiluprosessin avulla voidaan tehdä näkyväksi sellaisia kotihoitotyön piilossa olevia tekijöitä, joiden tunnistaminen on edellytys onnistuneelle asiakas- ja henkilöstölähtöiselle kehittämistyölle.

Jo tässä vaiheessa on noussut esille muutamia keskeisiä havaintoja prosessin onnistumisesta. Ensinnäkin asiakasymmärrys on oltava keskiössä koko kehittämisprosessin ajan. Asiakasymmärryksen niukkuus tulee

esille siinä, miten työntekijät nostavat toistuvasti uusia kehittämiskohteita arjestaan unohtaen, mitä yhteisesti on jo sovittu.

Vaiheittainen kehittämiskohteiden ja ratkaisuvaihtoehtojen kuvailu ja muotoilu tulee mahdollistaa henkilöstölle konkreettisesti: mikä, miksi, miten, milloin ja kuka/ketkä. Palvelumuotoiluprosessin tulee olla temporaalisesti riittävän intensiivinen (kesto, kerrat ja ajoitukset), jotta into kehittämistyöhön säilyy ja oivaltaminen mahdollistuu.

Yhteiskehittämiseen osallistetaan myös muita työyhteisön jäseniä, jolloin saadaan heidät sitoutumaan kehittämistyöhön. Sitoutuminen uusiin toimintamalleihin sekä niiden seuranta ja jatkokehittäminen ovat koko työyhteisön yhteisiä tehtäviä – ei yksittäisten työntekijöiden vastuulla tai valinta.

Työhön liittyvän palautteen antaminen ja vastaanottaminen vahvistavat kotihoitotyön osaamista, kehittämismyönteisyyttä ja työssä jaksamista.

Minun, muiden vai meidän työt?

Työntekijöiden henkilökohtaiset kokemukset, yleiset käsitykset ja työilleen antamat merkitykset nousevat esille kotihoitotyön kehittämisessä. Näiden pohjalta ymmärretään ja tulkitaan eri osapuolten puhetta ja ratkaisuehdotuksia.

Tarvitaankin aikaa, osaamista ja aitoa halua kuunnella ja kuulla muita, rakentaa keskinäistä luottamusta ja ottaa vastaan erilaisia näkökulmia ja ehdotuksia. Jokaisella kotihoitotyön työntekijällä on aina kaksi työtä: oma perustyö ja kehittämis-työ. ♥

Jutussa käytetyt lähteet

- Koivisto M, Säynäjäkangas J & Forsberg S. (2019). Palvelumuotoilun bisneskirja. Helsinki: Almatalent
- Ryynänen O-P, Vauramo E, Malmi T & Koikkalainen V. (2020). SOTE ja ikääntymisen ongelmat – selviämispolon etsintää. KAS julkaisu 35. Helsinki: Kunnallissalan kehittämissäätiö. https://kaks.fi/wp-content/uploads/2020/09/sote-ja-ikaantymisen-ongelmat_selviamispolun-etsintaa.pdf

Pa-Mu -hanke

Onko kotihoitotyön uudistamisen esteenä loppujen lopuksi rakenne, joka huomaamattaan tuottaa jäykkiä työnteon malleja ja sisältöjä ja jossa henkilöstö kokee olevansa kehittäjänä voimaton? (vrt. Ryynänen ym. 2020).

Pa-Mu -hanketta rahoittaa Työsuojelurahasto ja hankkeen toimijoina ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä Laukaan ja Äänekosken kotihoitoyksiköt. Hanke käynnistyi syyskuussa 2019 ja jatkuu vuoden 2021 loppuun saakka.

Tarkemmin Pa-Mu -hankkeesta: <https://blogit.jamk.fi/pamu/>

Korona tiivistää työyhteisöjä ja kirkastaa työn ytimen

Korona on tuonut merkittäviä haasteita vanhustyön toimijoiden arkeen, mutta häiriötilanteesta on kuitenkin selvitty hyvin. Onnistumisen eväinä ovat taitava muutosjohtaminen ja ”talvisodan henki”.

Teksti: Kaija Virjonen ja Jonna Laine — Kuva: Suvi Holopainen

Artikkeliin on haastateltu järjestöpuolelta Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen järjestöjohtaja **Hanne Mansalaa** ja aluejohtaja **Minna Rosendahlia** sekä ympärivuorokautisten asumispalveluiden näkökulmasta Otso-kodin omistajaa **Ulla Korpelaa**, Emmi-kodin omistajaa **Päivi Tähkäpää** ja Emmi-kodin palveluesimies **Marjo Silvanderia**.

Haastateltujen esimiesten työyhteisöille on yhteistä se, että toiminnan keskeisenä arvona on ikäihmisten hyvä elämä. Toiminta on asiakaslähtöistä ja tulokset näkyvät asiakkaiden hyvinvointina.

Arvoista pidetään kiinni

Asiakaskesteistä toimintakulttuuria on kehitetty määrätietoisesti, omasta kulttuurista ollaan ylpeitä ja siitä halutaan pitää kiinni. Korona on kuitenkin muuttanut toimintaa rajusti. Muistiyhdistyksen toimitilassa kokoontuneet ryhmät ja kurssit on peruttu, yhteisökodeissa tapahtumat, retket ja alkuun myös läheisten vierailut lopetettiin kokonaan. Heräsi huoli siitä, katoaako oma kulttuuri.

Häiriötilanteen ”ansiona” voidaan kuitenkin pitää sitä, että toiminnan ytimeen, perustehtävään ja keskeisiin arvoihin on tietoisesti pureuduttu. Omasta arvopohjasta

ei luovuta, mutta uusia toimintatapoja on haettu. Koronasta huolimatta eletään enemmän, kuten Silvander asian muotoili.

Paljon on opittu

Koronan aiheuttamien haasteiden edessä esimiehet ovat huomanneet uusia piirteitä työyhteisöjen jäsenissä: osaamista ja venymistä on paljon ja luovuutta löytyy. Muistiyhdistys on ottanut oman digiloikkansa.

Asiakkaita palvellaan ja etäryhmiä pidetään nyt digitaalisesti. Aluksi jännitystä aiheuttaneet verkkoluennot koetaan jo hyväksi käytännöksi. Kokouksia pidetään etäyhteyksillä ja siinä on koettu myös hyviä puolia. Matkustaminen vähenee ja ympäristökuntien toimijat ovat tasavertaisessa asemassa.

Yhteisökodeissa on koronan aikana mietitty asiakaskesteisyyden olemusta ja toteutustapoja syvällisesti.



TULOS-hanke

Sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän toimintaympäristö muuttuu nopeasti ja alalla toimivat ammattilaiset tarvitsevat uudenlaista osaamista. Kestävää tuloksellista tulevaisuuden osaamista (TULOS) -hankkeen tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan pienten ja keskisuurten yritysten sekä järjestöjen henkilöstön osaamista, työnantajien houkuttelevuutta sekä työyhteisöjen toimivuutta.

Hanketta vetää Turun ammattikorkeakoulu sekä Opintokeskus Sivis ja se toteutetaan Varsinais-Suomen sekä

Etelä-Pohjanmaan alueella.

Hankeeseen osallistuvien organisaatioiden henkilöstölle tehdään osaamiskartoitus, jolla kartoitetaan tarvittavaa osaamista. Jokaiselle organisaatiolle räätälöidään tarpeiden mukaan omat kehittämisprosessit, jotka tukevat työhyvinvointia, työyhteisön rakenteita sekä osaamisen johtamista. Hanke jatkuu elokuuhun 2021 asti.

Organisaatiot, joiden johtajia artikkelissa on haastateltu, ovat mukana TULOS-hankkeessa.



Turun kaupungin Runosmäen alueella toimii muistisairaiden hoidon ja palvelun osaamiskeskittymä, jossa fyysinen läheisyys helpottaa kolmen organisaation hyvää yhteistyötä. Kampuksella toimii Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, jonka järjestöjohtaja Hanne Mansala vasemmalla alhaalla ja aluejohtaja Minna Rosendahl takana vasemmalla. Yhteisökoti Runoskylän muodostavat kaksi perheyritystä, Emmi-koti ja Otso-koti. Asiakaspaikkoja on yhteensä 56 viidessä pienyhteisössä. Emmi-kodin johtaja Päivi Tähkääpää takana keskellä ja palveluesimies Marjo Silvander takana oikealla. Otsokodin johtaja Ulla Korpela edessä oikealla.

– Ehkä onkin niin, että muistisairaiden ikäihmisten paras mahdollinen hoito voisi olla vielä räätälöidymppää ja yksilöllisempää, pohtivat yksikköjen johtajat.

Korona on osin pakottanutkin katsomaan omaa työtä ja toimintaa uusin silmin ja kehittämään sitä – osa uudistuneista toimintatavoista tulee olemaan osa ”uutta normaalia”.

Työyhteisö tiivistyy

Koronatartunta on vanhuksille vakava asia ja tämä on syvä huolenaihe myös työyhteisöissä. Työntekijöillä on ollut pelkoja ja ahdistusta siitä, että juuri itse olisi se henkilö, joka tuo yhteisöön viruksen ja levittää sitä.

Esimiehet korostavat, että heidän vastuullaan on tietysti suojautumiseen tarvittavien varusteiden hankinta, ohjeistusten teko ja uusien käytänteiden fasilitointi, mikä sinälläänkin on erittäin iso työ, mutta häiriö-

tilanteissa ei pidä unohtaa työntekijöiden henkisestä hyvinvoinnista huolehtimista. Tiimeissä on käyty keskusteluja siitä, miltä aivan uusi tilanne tuntuu, miten se koetaan. Silvander painottaa avoimuutta keskusteluissa: ”Kaikki tunteet ovat sallittuja”.

Esimiesten on kuunneltava herkällä korvalla työyhteisöä ja reagoitava tunnelmiin. Rosendahl sanoo, että näitä fiiliskeskusteluja on käyty etänä, koska yhteiset työtilat on suljettu. Myös epäviralliset keskustelut etäyhteydellä on koettu merkityksellisiksi, työtoverin tuki on tärkeää. Korpela toteaa, että korona on nostanut esiin ”talvisodan hengen” – ulkoinen uhka saa ihmiset toimimaan yhtenä rintamana. Tähkääpää vahvistaa, että työyhteisön yhtenäisyys ja vastuullisuus näkyy konkreettisesti siinä, että pois-saoloja ei juurikaan ole, poikkeustilanne halutaan hoitaa oman työyhteisön voimin.

Poikkeusaikoina johtaminen punnitaan

Haastatellut esimiehet pitävät häiriötilanteessa vahvuutenaan ketteriä ja muutosherkkiä organisaatioita, Yhdistyksissä on totuttu tiettyyn epävarmuuteen ja keskuurissa yrityksissä reagointi ja päätöksenteko on nopeaa. Esimiehet summaavat miltei yhdessä yössä syliin pudonneen koronan aiheuttamat nopeat reaktiot johtamisessa seuraavasti: ensimmäiseksi piti saada arki sujumaan, seuraavaksi riitti energiaa henkilöstöstä huolehtimiseen ja nyt jo katsotaan tulevaisuuteen.

Kaikki esimiehet totesivat, että heidän tehtävänä on luoda turvallisuuden tunnetta ja luottamusta, kannustavaa ilmapiiriä ja uskoa osaamiseen ympäröivän maailman epävarmuuksista huolimatta. Mutta jos johtaja väsy, se näkyy koko organisaatiossa ja ehkä vielä laajemminkin, asiakkaissa ja heidän läheisissään asti. Voimaa antavana asiana nähtiin kollegojen tuki, Kaikilla oli parinaan toinen, jonka kanssa salkkua kannetaan. ❤️



Mummodisko – Iloa, ystävyyttä ja osallisuutta!

Elämä tapahtuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa erilaisissa kohtaamisissa, niin livenä kuin ruudunkin takaa. Tämä on se "hot spot", johon Mummodisko haluaa vastata omalla tekemisellään osana tulevaisuudessa uudistuvaa vanhustyön kenttää.

Teksti: **Joni Tammisalo** — Kuva: **Iiro Immonen**

Kuluvan vuoden kevään ja kesän aikana olemme toteuttaneet toistakymmentä Mummodiskon olohuone -lähetystä Facebook-sivujemme kautta. Siellä on kuunneltu ja laulettu toivebiisejä, sukkellettu syvälle lavarunouden maailmaan, rentouduttu ja haettu yhteyttä omaan itseemme meditaatioharjoitusten avulla. Pieniä Mummodisko-tapahtumia olemme toteuttaneet eri hoivakodeissa ulkoilmatiloissa maskisuosituksia ja turvavälejä noudattaen. Lisäksi järjestimme isomman "Mummodisko goes Red Carpet live stream" -tapahtuman.

Olemme myös rakentaneet uusia verkkosivujamme mummodisko.fi, ja ensi vuoden alusta olemme lanseeraamassa

Mummodiskon oman YouTube-kanavan, jota emännöi **Tuija Piepponen**. Vieraina nähdään monia julkisuudetakin tuttuja kasvoja pohtimassa mm. ikääntymistä eri näkökulmista.

Olemme pyörittäneet Mummodisko-toimintaa syksystä 2017 asti triolla, joka kattaa geronomit **Joni Tammisalon**, **Mikko Haapalaisen** ja näyttelijä **Tuija Piepposen**. On kuitenkin vaikeaa olla me

ilman teitä kaikkia muita ihmisiä, joten pyysimme runoilija **Harri Hertelliä** kirjoittamaan Mummodisko-aiheisen runon.

Mummodisko

by Harri Hertell

On onni jos osaa olla kiitollinen
ihan vain siitä että on elossa
mutta tarvitaan myös muuta
iloisia, avoimia ihmisiä
diskovaloja
uusia kasvoja
Virve Rostia ja I will survive
Lambadaa ja lattaritunnelmaa
hikisiä, hilpeitä tansseja
Tuijan tuhmia, hauskoja juontoja
rock 'n rollia ja kultakauden iskelmiä
tilaa jossa on turvallinen olla
tilaa jossa saa olla
oma itsensä
jutella jos tekee mieli
nauraa ja laulaa
jos tuntuu siltä
jakaa riemut ja mahdolliset murheet
jotka voi unohtaa kavereiden kanssa joratessa
heittäytyen hetkeen
jossa ei ole diagnooseja tai syöpähoitoja
tanssilattialla aina tilaa
monen kerroksen väelle jolla
löytyy ikään katsomatta elämäniloa
vapautuvia käsiä
lumoutuneita jalkoja
nuoria mikkoja ja joneja
jotka mahdollistavat ilmaisia juhlia
netin välityksellä joogaa ja runotapahtumia
olohuonekeikkoja
joihin kaikki ovat tervetulleita
jortsuja joissa voi viedä
tai olla vietävissä
paukutella henkseleitä
kun on kuntoa ja itsetuntoa
ja taas me muistamme
kaiken mikä tekee elämästä kaunista
antaa meidän tuntea, että elämme
juuri tässä hetkessä
ja olemme voimissamme.

Harrin kynän terävöittivät Mummodiskon Facebook-sivuille kirjoitetut kommentit siitä, miten ihmiset ovat Mummodisko-toiminnan itse kokeneet. ❤️



Tanja Mertasen (vas.)
apuna Neulomuksia
sydäimestä -hyvän-
tekeväisyysryhmä
toimii hänen siskon-
tyttärensä Jenni
Hallikainen (oik.).

Sydämellä tehtyjä neulomuksia – hyväntekeväisyysryhmä auttaa tarvitsevia



Facebook-yhteisö Neulomuksia sydäimestä tekee neuloen ja virkaten hyvää vuosittain vaihtuville keräyskohteille. Ryhmä lahjoittaa vuodessa pari kolme tuhatta neulomusta yhdessä valituille kohderyhmille. Tänä vuonna lämpöisten lahjoitusten saajina ovat mm. yksinäisyyttä kokevat iäkkäät ihmiset.

Teksti: **Minna Partanen** ja **Marjo Pääkkö** — Kuva: **Minna Partanen** — Logo: **Essi Tolvanen**

Neulomuksia sydäimestä on toiminut vuodesta 2015 ja sai alkunsa Kuopio-osta käsin ryhmää ylläpitävän **Tanja Mertasen** aloitteesta.

– Jouluihmisenä surin, kun oma enoni ei saanut jouluna yhtään pakettia. Juttelin enoni hoitopaikan hoitajan kanssa, ettei hän ollut ainoa asukas, joka oli täysin yksin. Päätin, että teen hänen koko hoitokodilleen lahjaksi villasukat, Mertanen muistelee.

Urakka osoittautui kuitenkin liian isoksi, ja Mertanen päätyi kysymään apua Facebookista muilta neulojilta.

– Tarvetta oli 40 sukkaparille, mutta niitä tulikin 270. Aloin miettiä, että tässä voisi olla hyvä tapa tehdä hyväntekeväisyyttä.

Tällä hetkellä ryhmässä on jäseniä noin 6 850, ja mukana on vielä kymmeniä alkumetreillä porukkaan liittyneitä. Mertanen

tehtävänä on pitää ryhmä kasassa ja organisoida toimintaa.

– Kerään kotiini neulomuksia, joita tulee esimerkiksi postin kautta. Haen myös lähi-seudun neulojilta lahjoituksia. Laitan neulomuksiin meidän logomme sekä pakkaan ja etsin kyydit neulomuksille, jotka matkavat ympäri Suomen, Mertanen kommentoi.

Helppo tapa tehdä hyvää

Vuoden 2020 lahjoituskohteita ovat ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä tekevä Ice Hearts, kuntouttavaa asumispalvelua aikuisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille tarjoava Roseanna Yhteisö sekä Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta.

– Viime vuonna keräyskohdetta kysellessä esille nousivat yksinäiset vanhukset. Mietin pitkään, mikä olisi oikea taho tavoit-

taa nämä ihmiset. Onneksi löysin netistä Ystäväpiiri-toiminnan, Mertanen sanoo.

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat ovat ottaneet kiitollisina ja ihastellen vastaan neulomuksia ja välittävät niitä alueillaan ohjattuihin Ystäväpiiri-ryhmiin osallistuville iäkkäille ihmisille.

Mertanen uskoo, että neulomusten lahjoittaminen on helppo tapa tehdä hyvää. Sitä paitsi monella neulojalla on usein positiivinen ongelma: moni rakastaa neuloa, ja neulomuksia tulee liikaa ja jokaisella sukulaisella on jo villasukkia yllin kyllin.

– Tähän meidän ryhmämme on yksi ratkaisu. Miksipä ei neuloisi niille, joilla ei ole? Moni ei halua lahjoittaa välttämättä rahaa, mutta villasukat, lapaset tai vaikka pipo on mukavaa tekemistä itselle ja jollekin muulle todella tarpeellinen, Mertanen toteaa. ❤️



Parkano digiloikkaa

Koronan pitkittyessä huoli ikäihmisistä konkretisoitui Parkanossa teoiksi. Parkanon vahvuutena olivat hyvät yhteistyöverkostot. Kunnan ja yksityisen sektorin saumaton yhteistyö sekä kolmannen sektorin mukaan ottaminen tuottivat nopeasti näyttävää tulosta.

Teksti: **Teija Saarinen** — Kuvat: **Hanna Tuuri** ja **Teija Saarinen**

Haasteellisessa ja poikkeuksellisessa tilanteessa syntyy aina jotain hyvääkin. Meillä oli jo ennen koronaa kehitetty yksittäisiä palveluhaaroja digitaalseksi, mutta kaikki palvelut eivät olleet vielä käytössä. Nyt niitä piti kehittää, toteaa sivistysjohtaja **Jenni Alppi**.

Koronan myötä johtava lääkäri **Lasse Korvella** ja hyvinvointi- ja terveysjohtaja **Taina Niirasella** heräsi huoli ikäihmisistä, jotka joutuvat jäämään kotiin: miten he pääsevät palveluiden pariin.

– Ensimmäinen ajatus oli hankkia digi-

taalisia terveyspalveluita Kolmostien Terveystiestä. Sitten pohdittiin miten ikäihmiset saavuttavat digitaaliset palvelut, osalla ei ole edes tietokoneita. Heräsi ajatus yritysten kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Paikallisyrittäjiltä pyydettiin tarjous ”paketista”, joka sisältää helppokäyttöisen tablettilaitteen, asennukset ja selkokielen käyttöohjeen. Kaupunki sekä sote-palveluiden tuottaja Kolmostien Terveys autoivat laitepaketin markkinoinnissa.

Projekti oli Parkanon digiloikan alkustartti.

VirtaParkista hyvinvointia

Aluksi Parkanossa ajateltiin, miten ikäihmiset löytävät ja oppivat hyödyntämään etälääkäripalveluja. Korpi kuitenkin laajensi ajatusta. Yhteistyöryhmässä mietittiin, mitä kaikkia palveluita eri ikäryhmille voidaan tuottaa etäpalveluna suoraan koteihin.

Hyvinvointikanava VirtaParkki kokoaa samaan kalenteriin vapaa-aikaan, hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät verkossa tapahtuvat toiminnot. Linkkien takaa löytyy kaupungin, Kolmostien Terveystiestä ja kolmannen sektorin tuottamaa ohjelmaa tukemaan kuntalaisten hyvinvointia virtuaalisesti. Mukaan on houkuteltu myös yrityksiä.

– Kalenterin viikkonäkymästä voi värikoodilla katsoa, mitä on tarjolla lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille, selittää **Elisa Vahosalmi** kaupungin vapaa-aikatoimesta.

Ohjelmasta löytyy esimerkiksi tasapaino- ja tuolijumppaa, interaktiivisia fysioterapeuttien palveluita, erikoislääkäreiden



Tosielämän digin käyttöä

”Minun sisko täytti 83 ja poika viisi vuotta sitten antoi hänelle tabletin. Ja sisko sanoi, että mitä mää tämmöisellä teen. Poika sanoi, että ei muuta kuin alat näpyttelee, niin kyllä sää opit.

No, sisko kattoo nyt joka päivä iltalehden sivut ja sää-tiedot ja sun muut usiamman kerran päivässä. Kyllä tietää niin kuin koronastakin kaikki ihan justinsa, kun on kattonut netistä. Niin juuri aattelen, että kyllä vanhat yhtä lailla oppii.”

Riitta Mustajärveä haastateli Parkanossa Teija Saarinen.

luentoja sekä ryhmätoimintoja. Yksittäiset palvelutalot tuottavat sisältöjä, kuten päivätoimintaa etänä. Myös museoiden virtuaalikiertoja ja konsertteja välitetään suoraan koteihin.

Pääpaino on ikäihmisissä, mutta jo keväällä lapsiperheet pystyivät osallistumaan aamupäivän teemallisiin päiväkotitoimintoihin. VirtaParkkia kehitetään lisää ja jatkossa pyritään saavuttamaan myös muita ikäryhmiä.

Tarvitaan myös digiopastusta

Ei riitä, että kunnalla on digitaalinen palvelu ja ikäihmisellä digilaitte. Laitetta tulee osata myös käyttää, muuten VirtaParkin hyödyntäminen ei onnistu. Parkanossa uudistuksien rinnalla käynnistyikin vertaisdigiopastus iäkkäille.

– Tein Parkano-videon nostaakseni ikäihmisten digiasiaa esiin. Etsiessäni videolle haastateltavia löysin Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnan. Sen asian tuntijat auttavat valtakunnallisesti uusien

digiopastuspaikkojen käynnistämässä ja jo käynnissä olevien opastuksien aktivoinnissa. Sainkin todella tärkeitä neuvoja sekä vinkkejä hyvistä yhteistyökumppaneista, Korpi kiittelee.

Korven ”Ikäihmisten digiaskeleet Parkanossa – VirtaParkki” -videolla **Paula Risikko** ja **Mikko Alatalo**, kunnan edustajat, paikalliset järjestöaktiivit ja digiopastuskentällä toimivat kannustavat kuntalaisia digiloikkaan. Videolla kerrotaan myös, mitä Parkanossa on tarjolla etänä.

DigiParkin digistartti

Kesäkuussa Ikäihmisten DigiParkin Startti-tapahtuma levitti tietoa virtuaalisista mahdollisuuksista, digiopastuksesta ja houkutteli mukaan uusia digiopastajia. Kannustavina puhujina oli mm. kansanedustaja Risikko, digiopastuksen järjestäjiä ja vertaisopastajia. Tapahtuma toteutettiin terveysturvallisuus huomioiden hybridi- eli lähitapahtumana, joka myös streemattiin koulu- ja kulttuurikampus Kaarnasta etänä osallistuville. Tallenne tapahtumasta löytyy Parkanon YouTube-kanavalta.

Uusien digiopastajien ja SeniorSurfin tuella yhdessä ATK Seniorit Mukanetti ry:n ja Verkosta virtaa -toiminnan sekä kirjaston kanssa käynnistyi DigiParkki, ikäihmisten digiopastus kirjastossa. Aiemmin pienimuotoisesti toiminut opastus toimii nyt joka toinen viikko ja kävijämäärä on moninkertaistunut. Vanhustenviikon Ikäihmisten digitapahtuma kirjastolla madalsi kynnystä tulla kehittämään digitaitojaan.

Vinkki kunnille

– Erityisesti julkisen sektorin kannattaa käyttää tällaiseen toimintaan resursseja, koska tällä on kauaskantoiset tulokset. Meidän kaikkien pitäisi miettiä näitä asioita tulevaisuutta varten, oli koronaa tai ei, kannustaa Alppi.

– Meillä toimintojen ideointiin on sytytty aivan uudella tasolla, ja jo ennestään hyvä yhteistyö eri toimijoiden välillä on tiivistynyt ja löytänyt uusia muotoja. Nyt syntyneet toiminnot jäävät varmasti elämään myös tämän jälkeen ja luovat jatkossakin uutta kuntalaisten hyvinvoinnin ja viihtyvyyden tueksi, uskoo Alppi.

– Aika on otollinen digiloikalle, sillä julkiset palvelut pitää saada kotiinsa eristäytyneiden ihmisten saataville, kannustaa myös Korpi. ♥



Ikäohjelmalla ikäystävällisempään yhteiskuntaan

Väestön ikääntymisen myötä haluamme olla entistä ikäystävällisempi yhteiskunta, joka tunnistaa väestön ikääntymisen mukanaan tuoman muutoksen ja varautuu siihen. Tavoitteena on, että terveys ja toimintakyky paranevat ja sitten kun palveluille on tarvetta, ne toimivat oikea-aikaisesti ja tehokkaasti. Ikäohjelmalla toteutetaan näitä tavoitteita.

Teksti: **Satu Karppanen**

Lähtökohtana on positiivinen näkemys siitä, että iäkkäät ovat aktiivisia toimijoita ja että voimme monin tavoin vaikuttaa siihen, millaisessa Suomessa ikäännyimme. Otimme käyttöön termin ikäkyvykäs kertomaan, että on kyettävä vastaamaan iäkkään yhteiskunnan ja sen jäsenten tarpeisiin. Toisaalta ikäkyvykäs yhteiskunta osaa myös hyödyntää niitä mahdollisuuksia, joita väestön ikääntyminen tarjoaa.

Ohjelmaa valmisteltiin yhteistyössä monien eri toimijoiden kanssa ja toteutus on nyt käynnistymässä. Ikääntyminen jatkuu pitkään eikä sen haltuunotto tapahdu yhdessä hallituskaudessa. Sen vuoksi ohjelma on pitkäkestoinen ja jatkuu ainakin vuoteen 2030 saakka. Tämän hallituskauden aikana valmistellaan kertyvän tiedon ja kokemusten pohjalta suunnitelma, jolla työtä viitotetaan tuleville vuosille.

Ikäohjelmassa toteutetaan toimenpiteitä, joilla parannetaan iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä, vahvistetaan ikääntyvien työikäisten toimintakykyä ja pidennetään työuria, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, lisätään ja mahdollistetaan vapaaehtoistyötä, lisätään asumisen ja asuin- ympäristöjen ikäystävällisyyttä, tuetaan ikä- teknologian kehittämistä ja hyödyntämistä sekä varmistetaan iäkkäiden palvelujen sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys.

**Ikäkyvykäs yhteiskunta
vastaa iäkkäiden
jäsentensä tarpeisiin
ja osaa hyödyntää
ikäntymisen
mahdollisuuksia.**

Tehtävät toimet koskevat monia eri hallinnonaloja, joten vastuu niiden toteuttamisestakin jakaantuu monelle eri taholle. Esimerkiksi ympäristöministeriön vastuulla on iäkkäiden asumisen toimenpideohjelman toteuttaminen. Vapaaehtoistyön toimenpiteistä päävastuu on oikeusministeriöllä. Sosiaali- ja terveysministeriö luonnollisesti kantaa suurimman vastuun palvelujärjestelmään liittyvästä kehittämistyöstä. Ohjelman toimeenpanoon tullaan kutsumaan mukaan myös muut iäkkäiden parissa toimivat sidosryhmät.

Muutamien teemojen osalta on jo käynnistynyt kiinnostavia kehittämishankkeita. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen yhdessä iäkkäiden palvelujen toimijoiden kanssa toteuttamassa HYVÄ VETO -hankkeessa kokeillaan ja otetaan käyttöön toimintakäytänteitä, jotka tukevat henkilöstön työhyvinvointia, lisäävät henkilöstön sitoutumista ja parantavat alan vetovoimaa.

Asiakkaiden tarpeisiin vastaavan kotona asumista tukevan teknologian käyttöönottoa vauhditetaan Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen VTT:n tuella toteuttamalla KATI-hankkeella. Aiemmissa hankkeissa kehitettyä toimintamallia jatkokehitetään yhdessä alueiden sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden, käyttäjien ja muiden sidosryhmien kanssa. ❤️

Pihakonsertin voimin syksyyn

Maaliskuussa koronavirus keskeytti kaikki ikäihmisten ryhmätoiminnot ja henkilökohtaiset tapaamiset Ilvolanpirtin Vapaaehtoistoiminnassa Iisalmessa. Alkuperäiset retkisuunnitelmat vaihtuivat ulkoilmatilaisuuteen ja Laulunlyöjät-ryhmän pihakonserttiin.

Teksti: Marjut Pääkkönen — Kuva: Kaarina Huhtaniska



Vanhustyön keskusliiton Ilvolanpirtin Vapaaehtoistoiminnalle myöntämä Toimintatonni oli tarkoitus käyttää kauan toivottuihin tilaisuuksiin ja retkiin, joissa eri puolilla kaupunkia kokoontuvat ryhmät ja vapaaehtoiset ystävineen tapaisivat toisiaan. Suunnitelmat olivat pitkällä ja kohtaamisia odotettiin mutta koronarajoitukset pysäyttivät kaiken ja eristivät ikäihmisiä koteihinsa. Yhteydenpito jäi pitkäksi aikaa pelkän puhelimen varaan.

Kesän aikana rajoituksia höllennettiin, mutta yhteiskuljetuksen aiheuttaman riskin vuoksi ei yhteisiin retkisuunnitelmiin voitu palata. Uusi tapahtuma muuttui turvallisempaan ulkoilmatilaisuuteen. Ilvolanpirtin kauniille takapihalle kutsuttiin ryhmäläisiä ja vapaaehtoisia yhteiseen tapahtumaan

nauttimaan muurinpohjaletuista ja Iisalmelaisen Laulunlyöjät-ryhmän konsertista.

Kaikki ikäihmisille suunnatut tilaisuudet ovat olleet vähissä viimeisen puolen vuoden aikana ja uudet käytännöt ovat jo arkipäivää. Siis ei kätellä, ei halata, ei istuta liian lähellä. Pitkän tauon jälkeen järjestetty tilaisuus, jo mahdollisuus nähdä toisia, herätti kuitenkin kiitollisia ajatuksia. Nyt päästiin näkemään muita ryhmäläisiä. Silti seurustelu ja parempi tutustuminen jäivät tuleviin tapahtumiin. Turvaväleistä pidettiin huolta ja ryhmäläiset asettuivat pääsääntöisesti omiin ryhmiinsä.

Vastapaistetut muurinpohjaletut maistuivat, ja niitä kiiteltiin vielä pitkään tapahtuman jälkeen. Monelle elävän musiikin konsertti oli ensimmäinen pitkään aikaan.

Konsertti oli viilenevän sään ja sateen uhan arvoinen. Esiintyjät ja laulut saivat paljon kiitosta ja heitä olisi kuultu mielellään pidempäänkin. Taitava ryhmä oli reilun puolen tunnin ohjelmistonsa valinnut monipuolisesti; latinorytmeistä käännöslauluihin, päättyen suomalaiseen maalaismaiseen. Esiintyjä käytiin erikseen kiittämässä, esitys oli tuonut muistoja mieleen, ”...kuuntelin näitä salaa nuorena...”

Esiintyjät saivatkin kunnon suosionsoitukset lopettaessaan, toiveen tulla uudelleen sekä vielä maistiaisesta muurinpohjaletuista. Yleisö poistui viilenevässä elokuun illassa tyytyväisenä, kenties vielä sävelet korvissa kaikuen. Tilaisuus oli ollut tunnelmallinen iloisia muistoja herättävä. Monien toiveissa oli lisää samanlaisia tilaisuuksia. ♥



Turvallisuus- ja hygieniaoheiden tarkka noudattaminen mahdollisti kutsuvieraiden osallistumisen Vanhustenpäivän juhlaan paikan päällä.

Ikääntyvien ihmisten toivo ja onnellisuus olivat kantavia teemoja Vanhustenviikolla

Vanhustenviikkoa vietettiin 4.–11.10. ympäri Suomea teemalla Onni on vanheta. Vanhustenpäivän pääjuhla pidettiin Naantalissa turvaohjeita noudattaen. Juhlassa jaetun Vuoden vanhusteko -palkinnon sai Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa -hanke.

Teksti: **Merja Lankinen** — Kuvat: **Timo Jakonen**

Vanhustenviikon teema Onni on vanheta – Lyckan komma med åldern sai tänä vuonna erilaisen sävyn, kun moni ikääntynyt vietti kevään ja kesänkin poikkeusoloissa ja eristyksessä. On ollut entistä tärkeämpää saada heille virkistystä ja toimintakyvyn ylläpitoa tukevaa toimintaa suoraan kotiin.

Ikääntyneille ja heidän läheisilleen järjestetty vuosittainen Vanhustenpäivän pääjuhla pidettiin tänä vuonna Naantalissa sunnuntaina 4. lokakuuta. Juhlaa suunniteltaessa yhdessä Naantalien kaupungin ja vanhusneuvoston kanssa kävi selvästi ilmi, että tarve ja halu sosiaaliseen kanssakäymiseen on suuri.

– Tänä vuonna toimimme arvokkaan juhlan suoraan kaikkien ikääntyneiden kotiin. Juhla lähetettiin suorana tv-lähetyksenä AlfaTV:ssä, Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja **Anni Lausvaara** kertoo.

Onni on vanheta

Vanhustenpäivää vietettiin jo 67. kerran. Sitä seuraavaa viikko on ollut Vanhustenviikko vuodesta 1971 lähtien. Vanhustenviikon kampanjallaan Vanhustyön keskusliitto kannustaa kuntia, yhteisöjä ja organisaatioita järjestämään tapahtumia ja toimintaa ikääntyneille ihmisille ympäri Suomen.

Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** toimi tänäkin vuonna teemaviikon suojelijana ja hänen tervehdyksensä luettiin Vanhustenpäivän pääjuhlassa Naantalissa. Juhlapuheen piti videon välityksellä eduskunnan puhemies **Anu Vehviläinen**.

– Onnellisen ja terveen ikääntymisen kivijalka valetaan yleensä jo aiemmin. Mitä paremmassa kunnossa vietämme keski-ikäme, sitä terveempiä vanhuspäiviä voimme odottaa. Koskaan ei ole kuitenkaan liian myöhäistä tehdä omaa hyvinvointia

tukevia päätöksiä. Onnellisia hetkiä ja päiviä voi myös aina olla edessä – kun vain olemme valmiit niitä huomaamaan, eduskunnan puhemies totesi puheessaan.

Vuoden vanhusteko -palkinto

Vanhustenpäivän juhlassa jaettiin jo 13. kerran Vuoden vanhusteko -palkinto, joka myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on myönteisellä tai innovatiivisella tavalla edistänyt vanhustyötä, kehittänyt toimivan mallin tai menetelmän tai muulla tavoin edesauttanut ikäihmisten hyvinvoinnin parantamista.

Ilmarinen ja Vanhustyön keskusliitto palkitsivat Vuoden vanhusteko -tunnustuksella Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa -hankkeen. Hankkeessa kehitettiin alueen palveluja muisti- ja ikäystävällisemmiksi kouluttamalla paikallisia yrittä-



Vanhustenpäivän juhla

Juhlan tallenne on katsottavissa Permanto.fi-palvelusta.

Juhla lähetetään AlfaTV:ssä uusintana lauantaina 5.12. klo 16.30.

Eduskunnan puhemiehen Anu Vehviläisen videoitu juhla-puhe on katsottavissa kokonaisuudessaan verkkosivuiltamme: vtkl.fi/vanhustenviikko



jiä muistisairaiden ja ikääntyneiden tarpeiden ja kehitysideoiden pohjalta.

– Lähellä ja helposti saatavilla olevilla palveluilla on suuri merkitys ikääntyneiden ja muistisairaiden arjen sujuvuuteen. Lisäksi pidimme hyvänä tapaa, jolla hankkeeseen osallistuneet yritykset huomioitiin. Muisti- ja ikäystävällinen -sertifikaatti on hyvä motivaattori, joka kannustaa kiinnittämään huomiota tärkeään asiaan ja erityiseen asiakasryhmään, Ilmarisen eläkeosaston johtaja **Outi Pekkarinen** perustelee valintaa.

– Kaikenikäisten ihmisten voimavarojen ja kykyjen arvostaminen on ratkaiseva tekijä yhteiskunnan menestymiselle. Tässä hankkeessa ikäihmiset ja muistisairaat on huomioitu paikallisen yhteisön jäseninä ja toimijoina, Lausvaara toteaa.

Ensi vuoden teemana Luonto antaa voimaa

Vanhustyön keskusliiton ensi vuoden teemana on Luonto antaa voimaa – Naturen ger kraft. Valtakunnallinen Vanhustenpäivän pääjuhla pidetään Ähtärissä 3.10.2021. ❤️

1. Ilmarisen **Outi Pekkarinen** (oik.) ja Vanhustyön keskusliiton **Mailis Salmi** jakoivat Vuoden vanhusteko-palkinnon Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa -hankkeelle. Palkinnon vastaanottivat **Minna Huhtamäki-Kuoppala** (vas.) ja **Päivi Niinistö-Mäkinen**.

2. Naantalin voimistelijoiden ryhmä Grafiina esitti taidokkaan kilpaohjelmansa, jonka koreografian on tehnyt **Anna Kuusinen**.

3. Helianthus tarkoittaa auringonkukkaa. Saman niminen kuoro johtajanaan **Johanna Järvinen** esiintyi juhlassa.

4. Juhlan juontajana toimi Naantalin sivistysjohtaja **Kimmo Kuusimäki**.

5. Kahvitilaisuutta ei voitu järjestää, mutta juhlasta lähtiessä kaikki vieraat saivat mukaansa Leipomo Tuulisolmun toscakakkupalat.





Mieltä virkistävä juttelu tai visailu on vain puhelinsoiton päässä

Uudentyyppinen puhelinpalvelu Vahvikelinja on jo herättänyt mielenkiintoa ja ihastusta. Lisää soittajia mahtuu langoille hyvin. Vahvikelinjaan voi soittaa, kun haluaa mieltä virkistävää tekemistä tai vain jutella jonkun kanssa.

Teksti ja kuva: **Merja Lankinen**

Vahvikelinja ei ole puhelinauttamista tai kriisipuhelin, vaan siellä pyrimme jakamaan hyvää mieltä ja tukemaan mielenvirkeyttä, sanoo vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Outi Hellsten**.

Vahvikelinja aloitti toimintansa viime kesänä palvelemalla maanantaisin ja tiistaisin. Syksyllä toimintaa laajennettiin, kun uusia vapaaehtoisia saatiin koulutettua ja lokakuusta alkaen Vahvikelinja on palvelut myös sunnuntaisin. Kellonaika on kaikina päivinä sama eli klo 13–15.

Vahvikelinjaan voivat soittaa kaikki iäkkäät ympäri maan, kun he haluavat jutella asioista tai saada jotain mieltä virkistävää tekemistä. Jutun aiheista ei ole pulaa. Kaikille löytyy varmasti aihe tai mielenkiintoinen tekeminen. Siitä huolehtivat koulutetut vapaaehtoiset sekä Vahvike-aineistonpankin lähes ehtymättömät materiaalit.

Iäkkään puolesta voi myös jättää soittopyyntö, tietenkin iäkkään omalla suostumuksella. Vapaaehtoiset sitten soittavat sovittuna päivänä palveluajan puitteissa.

Millainen kokemus on ollut soittaa Vahvikelinjaan?

Miltä tuntuu soittaa Vahvikelinjaan ensimmäistä kertaa ja millaisena sen on kokenut? Tästä kertoo kuvassa oleva **Ritva Jokinen** (79).

Oli ollut Vahvikelinjasta puhetta ryhmissä ja ajattelin, että kokeilen. Kun ekaa kertaa soitin, olin hieman hämmentynyt ja en oikein osannut odottaa mitään. Halusin testata, millaisesta palvelusta on kyse. Mutta toisella kerralla soittaessa kokemus

oli täysin erilainen. Oli kuin olisin aina tuntenut puheluun vastanneen henkilön. Keskustelu soljuu ja sitä riitti. Jo henkilön äänensävy, kun vastasi puhelimeen oli niin ystävällinen ja kutsuva. Olin voinut jatkaa puhelua vaikka miten kauan. Juttelimme kaikenlaista ja muistelimme menneitä.

Voin suositella muitakin soittamaan. Itselle jäi erittäin hyvä mieli. Tämä uusi sunnuntain soittoaika on varmaan parempi kuin arkipäivät, ainakin itselleni. Arkisin on aina muutakin tekemistä, joten siinä helposti unohtaa soittaa. Sunnuntaisin on enemmän aikaa.

Palvelu toimii varmasti oikein hyvin henkilöille, jotka ovat yksin kotona ja joilla ei ole paljoakaan läheisiä tai tuttavita, joiden kanssa jutella.

Vahvikelinja vapaaehtoisen näkökulmasta

Terttu Vänni (75) on eläkkeellä oleva sairaanhoitaja, joka on toiminut Vahvikelinjan vapaaehtoisena vajaa kaksi kuukautta.

Koulutus Vahvikelinjan vapaaehtoiseksi oli mukavaa ja mielenkiintoista. Vaikka koulutus tapahtui netin kautta, se ei ollut monimutkaista tai vaikeaa. Aina voimme palata kouluttajan puoleen ja kysyä, jos on jotain epäselvää, saamme ystävällistä ohjausta.

Olen toiminut nyt kaksi kuukautta vapaaehtoisena ja minulla on ollut lähes joka viikko päivystysvuoro. Puheluja on tullut joka vuorossa ja niitä tulee ympäri Suomea, Oulusta, Jyväskylästä ja Helsingistä.

Keskustelut ovat menneet ihan asiakkaan ehdoilla; osa ollut vailla puhekavaria kun kokevat yksinäisyyttä.

Kannustaisin soittamaan Vahvikelinjaan matalalla kynnyksellä, ihan vaan jos haluaa puhua jonkun kanssa, siinä kyllä juttua tulee ja puhuminen on tosi tärkeää, saa kertoa omia ajatuksiaan ja muistella vaikka omaa elämänsä.

Vahvikelinjan vapaaehtoisissa toimii erilaisilla taustoilla olevia ja eri-ikäisiä henkilöitä.

Marjukka Paukkunen (39) on Helsingistä ja työskentelee asiakaspalvelun kehittämisen parissa. Hänellä oli jo aiemmin kokemusta vapaaehtoistoiminnasta. Hän on ollut mukana Vanhustyön keskusliiton ystävötoiminnassa.

Halusin ehdottomasti päästä mukaan toteuttamaan uudenlaista virikemuotoista palvelua.

Puheluiden sisältö ja kulku lähtee soittajasta. Olemme soittajia varten, joten heidän ehdoillaan mennään. Puheluiden yhteyteen on kiva yhdistää jotain viriketoimintaa, kuten visailua tai vaikka jumppaa! Materiaaleja käyttäen puhelujen tukena, päästään monien mielenkiintoisten keskustelujen äärelle.

Erityisiä puheluita on muutamakin. Eräässä puhelussa soittaja oli alussa hieman ärtynyt sekä huolissaan yhteiskunnallisesta aiheesta. Annoin hänelle aikaa ja kuuntelin. Puhelun loppupuolella saatiin kuitenkin kivat muistelut hänen työnteostaan ja oli ihana kuulla, miten hyväntuulinen hän oli. Puhelu päättyi hänen sanoihinsa: ”Tämä oli 20/10 arvoinen puhelu”.

Viimeisimpiä kokemuksia oli hieman surumieliseltä kuulostanut rouva, jonka puhelun aikana selvisi, että hän kirjoittaa runoja. Pyysin häntä lausumaan kirjoittamia runoja. Ne olivat kauniita ja niin koskettavia, että itsekkin liikutuin. Rouva oli otettu ja tyytyväinen runoista saamaansa palautteeseen.

Olisi ihanaa, jos Vahvikelinjalle tulisi lisää soittajia! Kannustaisin sillä, että tämä on todella matalan kynnyksen seuraa, jota me tarjoamme. Me kun päivystämme juuri sitä varten, että jutukaveria kaipaava saisi seuraa. Meidän kanssamme on helppo jutella! ♥

”Tällaista linjaa ei oo aiemmin ollut...kyllä tää puhelu virkisti!”

Vahvikelinjan puhelinpalvelu on suunnattu tuomaan iloa erityisesti niille ikääntyneille, jotka eivät itse käytä internetiä. Palvelu on vapaaehtoisten avulla toteutettavaa puhelinauttamista, joka tukee kotona asuvien ikääntyneiden omia voimavaroja ja hyvinvointia.

Puheluissa hyödynnetään Vahvike.fi -sivuston aineistopankkia (www.vahvike.fi). Vahvikelinjaan soittavien kanssa mm. ratkotaan yhdessä aivopähkinöitä, visailua tai jumpataan.

Valtakunnallisen Vahvikelinjan puhelinnumero on **050 328 8588**. Puhelinpäivystykset ovat maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13–15.

Numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, eikä sii-

hen soittamisesta koidu ylimääräisiä kuluja. Ikääntyneen luvalla hänen puolestaan voi myös jättää yhteydenottoopyynnön, jolloin Vahvikelinjasta soitetaan hänelle päivystysaikoina.

Uusia, perusdigitaidot hallitsevia vapaaehtoisia etsitään myös mukaan puhelinpäivystykseen.

Vahvikelinjan toiminnan ovat mahdollistaneet Fortumin tuki sekä STEA:lta saatu hanketuki.



Virkeät Ikämiehet ihastelevat
Pyynikin maisemia. Syksyn aikana
Virkeät Ikämiehet ovat päässeet
porukalla liikkumaan ulkona.

Miesporukassa kokkailu ja liikunta maittavat

Illoinen puheensorina täyttää keittiön ja innokkaimmat arvailevat jo, mitä ruokia tänään päästään valmistamaan. Juttua riittää paitsi ruokakokemuksista myös esimerkiksi arjen tapahtumista, urheiluista ja historiasta.

Teksti ja kuva: **Heli Virtanen**

Virkeät Ikämiehet -hankkeen maksutomat ravitsemus- ja liikuntakurssit ovat jalkautuneet puolentoista vuoden ajan eri puolille Tampereä. Kurssit sisältävät monipuolista liikuntaharjoittelua, keskustelua omaa hyvinvointia tukevasta ravitsemuksesta sekä edullisen arki-ruuan valmistusta.

Samanhenkistä miesporukkaa

Yhdessä kokkailu tarjoaa myös erinomaisen tilaisuuden tutustua toisiin samanikäisiin miehiin, ja moni onkin korostanut kurssien merkitystä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistajana.

"Kyllähän tätä kokkailua voisi jatkaa vaikka kerran viikossa" ovat useammat miehet todenneet. Toiminta on maksutonta, mutta yksi ehto osallistumiselle on: kurssit on suunnattu vain ikämiehille.

Korona ei pysäyttänyt toimintaa

Vaikka korona keskeytti kohtaamiset kasvotusten, Virkeät Ikämiehet -toiminnassa

mukana pääsivät kevään ja kesän aikana kokoontumaan säännöllisesti etäyhteyksien välityksellä. Tietokoneen ja älypuhelin välityksellä kokoontuvissa ryhmissä vaihdettiin paitsi kuulumisia ja vinkkejä ajanviettotavoista myös ihasteltiin toisten ikämiesten ottamia kuvia, jumpattiin ja keskusteltiin ravitsemuksesta.

Totta kai kasvotusten kohtaamisia jo odotetaan kovasti, ja erityisesti ikämiehet toivovat vielä pääsevänsä yhdessä keittiöpuuhiin: "Ruuanlaiton harjoittelu jäi pahasti kesken!" Etäkohtaamiset ovat kuitenkin tarjonneet vaihtoehdon sosiaalisten kontaktien ja oman toimintakyvyn ylläpitämiseen tutussa porukassa.

Taustalla tutkimustieto

Liikunta, sosiaalinen kanssakäynti sekä monipuolinen ravitsemus ovat keskeisiä ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäjiä. Tutkimuksissa on nähty, että erityisesti yksin asuvat sekä omaishoitajina toimivat miehet ovat ravitsemusriskissä. Lisäksi

monet liikuntaryhmät täyttyvät naisista, mutta miehiä on hankalampi saada liikkeelle. Siksi Virkeät Ikämiehet -ryhmä pyrkii tarjoamaan toimintaa nimenomaan ikämiesporukassa.

Virkeät Ikämiehet -kurssien alussa ja lopussa tehty toimintakyvyn mittaukset ja haastattelut ovat osoittaneet, että kurssien aikana miesten toimintakyky ja elämänlaatu ovat kohentuneet ja ravitsemus monipuolistunut. ♥



Virkeät Ikämiehet -hanketta

koordinoivat NääsVille ry ja Pirkanmaan Martat ry. Rahoittajana on STEA. Hanke kuuluu valtakunnalliseen Elämänote-ohjelmaan, jonka tavoitteena on ikäihmisten osallisuuden parantaminen ja kotona asumisen tukeminen.

Tunnustettua ja palkittua ikäihmisten yhteisöllisyyttä Mikkelissä

Asiakkaiden kuunteleminen ja ottaminen mukaan suunnitteluun ja palvelumuotoiluun ovat tekijöitä Mikkelin Kotikaari ry:n tunnustetulle ja palkitulle toiminnalle.

Teksti ja kuva: **Satu Törönen**



Etelä-Savon alueella toimiva Mikkelin Kotikaari ry tarjoaa seniorien vuokrataloasumista sekä ikäihmisten tehostettua palveluasumista. Yhdistyksen tuorein palkinto on Suomen Nuorkauppakamarit ry:n järjestämän Tuottava Idea -kilpailun palkinto, jonka yhdistys vastaanotti 18.9.2020 oman alueensa voittajana. Kotikaari osallistui kilpailuun idealla Yhteisöllinen asuminen senioritalossa.

– On ilahduttavaa, että meistä niin pieneltä tuntunut yhteisöllisen asumisen toimintamme saa näin hienon tunnustuksen. Asiakkaidemme kuunteleminen ja heidän mukaansa saaminen yhteistekemiseen ovat olleet lähtökohtinaamme, sanoo yhdistyksen toimitusjohtaja **Riitta Paasivuori**.

– Uskoisin yhteisöllisen asumisen toimintamallistamme olevan malliksi muillekin. Yksinäisyys, tekemisen puute sekä sosiaalisten tilanteiden kapeus; niillä on valtava merkitys siihen, miten seniorimme tässä valtakunnassa jaksavat, jatkaa Paasivuori.

Yhdistyksen palvelutaloista erityisesti Veteraanipuiston asukkaiden aktiivisuus ja yhteisöllisyys ovat saaneet huomiota Mikkelin ulkopuolella. Muualta päin Suomea

on käyty tutustumassa Veteraanipuistoon ja yhteisöllisyyden kehittäminen malliin.

Asukkaat kehittävät aktiivisesti yhteisöllisyyttä

Veteraanipuiston asumisessa korostuu ikäihmisen omassa kodissa asuminen ja samalla yhteisöllinen toiminta ja toimintakykyä ylläpitävät aktiviteetit. Yhteisöllinen asuminen toteutuu yhdistyksen moniammatillisen osaajaryhmän avulla.

Jokaisella asukkaalla on oma koti, yhteistiloja, kerhuhuone oleskelua ja sisäaktiviteetteja varten sekä kuntoilupiste ja myös lukutiloja. Talon asukkaat ovat itse suunnitelleet viikko-ohjelman ja omien toiveidensa mukaisesti järjestäneet aktiviteetteja yhdistyksen tuella.

– Kehittämistyö käynnistyi, kun Veteraanipuistossa ja Lauripuistossa, toisessa vuokraohteessamme, toteutettiin mittavia peruskorjauksia. Tapasin asukkaita usein ja päälimmäisenä keskusteluissamme heiltä tuli esille yksinäisyyden tunteet, tekemisen tarve sekä tuntuma, ettei kukaan heistä enää välitä. Tätä jäin pohtimaan. Kun palvelumuotoiluprojektin aikana teimme asukkai-

Palkittu Kotikaari

Muita palkintoja ja tunnustuksia:

- viiden tähden eurooppalainen laatuileman, EFQM Recognised for Excellence -sertifikaatin 2019
- Suomen Lautupalkinto 2019

Yhdistyksellä on myös Suomalaisen työn liiton Yhteiskunnallinen yritys -merkki sekä Suomalaista palvelua -avainlippu.

Lisää tietoa yhdistyksestä, sen toiminnasta ja senioreiden palvelu- ja vuokra-asumisesta löydät sivulta <https://kotikaari.fi/>

den kanssa ryhmätöitä ja toteutimme kyselyjä toiveista, oli näkymä selkeä. Yhteisöllisyyteen tulee panostaa ja erityisesti sen konkretisointiin. Aika nopeasti toimintamallin raamit olivat valmiit ja toiminta käynnistyi. Kaikki nämä tehtiin yhdessä asukkaiden kanssa. Toimintahan muuttuu ja muuntuu asukkaiden mukana, kertoo Paasivuori. ♥



Kampanjoilla iloa iäkkäiden arkeen

Korona-aika on aktivoinut paitsi yksityishenkilöt niin myös yritykset auttamaan iäkkäitä ihmisiä. Erilaisia kampanjoita ja lahjoituksia on ollut kevään, kesän ja syksyn aikana monia ja uudenlaisia yhteistyökuvioita iäkkäiden ihmisten mielen virkistämiseksi on virinnyt.

Teksti: **Merja Lankinen**

Kuva: **Pohjola Vakuutus**

Vanhustyön keskusliitolla oli ilo olla mukana Pohjola Vakuutuksen Arjen pieniä tekoja -konseptiin kuuluvassa Kutsu ystävä ulos -kampanjassa.

Kutsu ystävä ulos -kampanja

Eläkeliitto, Pohjola Vakuutus, Ikäinstituutti ja Vanhustyön keskusliitto toteuttivat syksyn aikana Kutsu ystävä ulos -kampanjan, jonka

avulla kannustettiin ulkoiluapua tarvitsevia ikäihmisiä lähtemään ulos kodeistaan turvallisesti ystävä-vapaaehtoisen kanssa.

Kampanjassa Eläkeliiton ystävä-vapaaehtoinen, usein itsekkin jo yli 70-vuotias, haki retkelle ikäihmisen, joka ei kykene ilman apua itsenäisesti poistumaan asunnostaan. Vapaaehtoisille jaettiin Pohjola Vakuutuksen lahjoittamat taksikortit, joilla he pääsivät matkustamaan ikäihmisen toivomaan paikkaan. Taksikortit käytettiin vanhukseksi iloa tuottavaan, merkitykselliseen tekemiseen.

– Auttava vapaaehtoistoiminta on toisen iäkkään omista tarpeista lähtevää toimintaa. Vapaaehtoistoiminta tuo kaivattua uutta sisältöä ja merkityksellisyyden tunnetta arkeen niin vapaaehtoiselle iäkkäälle kuin autettavalle iäkkäälle, toteaa Eläkeliiton kehittämisjohtaja **Annika Toivoniemi-Matsinen**.

Pienet retket puistoon, hautausmaalle, pihavierailut ystävien tai sukulaisten luo, käynti museossa, kahvilla tai jäätelöllä tuottavat iloa ja virkeyttä.

– Tällaisella retkellä on suuri merkitys iäkkään hyvinvoinnille ja mielen virkeydelle. Retkeä tullaan varmasti muistelevaan pitkään, etenkin kun iäkäs ihminen on saanut valita itselleen merkityksellisen retkikohteen, Vanhustyön keskusliiton toiminnan-

johtaja **Anni Lausvaara** kiittelee kampanjaa.

Pohjola Vakuutus lahjoitti Kutsu ystävä ulos -kampanjaan 50 000 eurolla taksikortteja.

– Halusimme tuoda iloa ikäihmisten arkeen ja samalla tukea koronan takia tullaan tilanteessa olevia taksityöntekijöitä, Pohjola Vakuutuksen toimitusjohtaja **Olli Lehtilä** kertoo.

Kampanjan tunnelmia

”Tilataksilla Jaakkolan Porotilalle Alakitiselle virkistäytymään. Kodassa tulen äärellä söimme hyvää poronlihakeittoa ja jälkiruuaksi kahvit hilla-kermavahto-lätyineen. Menimme sitten ruokkimaan porot ja lampaat. Aurinko paistoi, ruska kauneimmillaan ja tyytyväisyys ja ilo täytti mielemme.”

”Vanhukset olivat tyytyväisiä taksikyyteihin, eräskin totesi: Ihan kuin ulkomailla olisi käynyt! Taksilla käytiin kirkossa, hautausmaalla, kylässä sukuloimassa ja naapurissa sekä kahvilla Vaskikellolla.” Pirjo Kulju, Pyhäjärven Eläkeliitto

”Teimme yllätysmatka vanhaan kansakouluun Mathildedalissa, johon oli tehty suklaakahvila. Saatiin myös tuliaisia kotiin viemisiksi.” lines 99.v ja Reijo 89.v. sekä Ritva ja Ahti, Särkisalon yhdistys ry. ♥

KEVÄÄN 2021 KOULUTUKSIA



Koulutukset järjestetään koronatilanteen salissa.

Hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!

YSTÄVÄPIIRI-ryhmäohjaajakoulutus

Keväällä 2021 koulutuksia järjestetään Helsingissä, Jyväskylässä, Kuusamossa ja Siilinjärvellä.

Koulutus sisältää viisi lähipetuspäivää ja tuetun Ystäväpiiri-ryhmäohjauksen paritöskentelyä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton. Hinta sisältää materiaalit ja ruokailut.

Hae koulutukseen: www.vtkl.fi/tapahtumat

Lisätietoja: www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Ystäväpiiri-ryhmäohjaajakoulutus järjestetään keväällä 2021 Helsingissä, Jyväskylässä, Kuusamossa ja Siilinjärvellä. Koulutus antaa ajankohtaista tietoa sekä välineitä tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja yksinäisyyttä vähentävän iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen.

Lue lisää ja ilmoittaudu vtkl.fi/tapahtumat



Koulutukset järjestetään koronatilanteen salissa.

OMAHOITOVALMENNUS-ryhmäohjaajakoulutus

Kevään 2021 koulutus järjestetään JOENSUUSSA.

Koulutus sisältää viisi lähipetuspäivää ja tuetun Omahoitovalmennus-ryhmän ohjaamisen pari- ja tähtitöskentelyä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton. Hinta sisältää materiaalit ja ruokailut.

Hae koulutukseen **18.12. mennessä:** laura.rautainen@vtkl.fi, puh. 050 317 2562

Lisätietoja: www.vtkl.fi/omahoitovalmennus

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Omahoitovalmennus-ryhmäohjaajakoulutus järjestetään keväällä Joensuussa. Lisätietoa vtkl.fi/omahoitovalmennus

Vanheneminen.fi webinaari

Tutkittua tietoa varautumisesta 18.11.2020 klo 13–15. Tilaisuudessa esitellään Vanheneminen.fi varautumisen aineisto sekä uutta tutkimustietoa kansalaisten varautumisesta vanhuuteen. Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot ja ohjelma VTKL:n tapahtumakalenterista vtkl.fi/tapahtumat

SENIORARBETE Vanhustyö

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

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

Tilaa Vanhustyö-lehti (ilmestyy viisi kertaa vuodessa)
Kestotilaus 45 € / vuosi
Opiskelijatilaus 30 € / vuosi

Määräalennus (kestotilauksessa, yhteinen laskutusosoite, lehdet haluamiisi osoitteisiin)
2 lehden tilaus 37 € / tilaus / vuosi
3–5 lehden tilaus 30 € / tilaus / vuosi

Tilaa lehti: www.vtkl.fi/vanhustyö
tai info@vtkl.fi
Irttonumero 8 € / lehti + postimaksut
Digilehden määräaikaistilaukset:
www.lehtiluukku.fi/lehti/vanhustyö-lehti

Liity lukijaksi!



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



Rauhallista joulunaikaa

KAIKKEA HYVÄÄ
VUODELLE 2021

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

Vanheneminen.fi

WEBINAARI

18.11 KLO 13-15

Tutkittua tietoa
vanhuuteen varautumisesta

 Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

 Vanheneminen.fi
TUTKITTUA VANHUUTEEN

**Paikkakunta-kohtaiset
WEBINAARIT**

Aiheina mm.:
Netti- ja puhelinhuujaukset
Poliisin ajankohtaiset terveiset
Käykö läheisesi kukkarollasi?
Asiakirjat kuntoon

To 15.10.	Helsinki
To 29.10.	Tampere
To 12.11.	Lappeenranta
To 26.11.	Vaasa
To 14.1.	Kajaani
To 28.1.	Joensuu

Tilaisuudet järjestetään verkossa klo 12-15
Puhumassa paikalliset asiantuntijat!

Ilmoittaudu mukaan:
mummonmarkkanvartijat.fi/ilmoittautuminen

MUMMON MARKKAN VARTIJAT
IKÄÄNTYNEIDEN TALOUDELLISEEN KALTOINEHTUUN TOIMINTAJANNEE 2018-2021

ELÄMÄN OTE
Kokemuksia elämästä

Suvanto ry
Turvallisen vanhuuden puolesta

Mummonmarkkan vartijat -webinaarit

Mummonmarkkan vartijat -hanke välittää ikääntyneille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille tietoa ikääntyneisiin kohdistuvan taloudellisen hyväksikäytön, huijauksen ja petosten torjumisesta ja ohjeistaa, miten omia turvataitojaan voi kehittää ja miten toimia, jos on jo joutunut uhriksi.

Uusia Mummonmarkkan vartijoita koulutetaan vanhusneuvostoissa toimivista eläkeläisjärjestöjen edustajista. Koulutusten aikataulut ja ilmoittautumislinkki löytyvät www.mummonmarkkanvartijat.fi/ilmoittautuminen.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet uuden laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Nyt annettava laatusuositus korvaa aiemmat.

Laatusuositus on tarkoitettu ensisijaisesti väestön ikääntymiseen varautumisen ja iäkkäiden palvelujen kehittämisen, arvioinnin ja toimeenpanon tueksi kuntien ja yhteistoiminta-alueiden päättäjille ja johdolle sekä valvonnan tueksi. Lisäksi sitä voivat hyödyntää oman toimintansa suunnittelussa ja arvioinnissa sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottajat, alan ammattilaiset ja kolmannen sektorin toimijat ja myös ikäihmisten palveluiden asiakkaat ja heidän omaisensa.

Laatusuosituksessa on nostettu esille myös hyväksi havaittuja ja näyttöön perustuvia käytäntöjä järjestöjen tekemästä työstä.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>

Sosiaalihuollon omavalvontalomake

Valvira on uudistanut omavalvonnan suunnittelua ohjaavan omavalvontalomakkeen sisällön vastaamaan muuttunutta lainsäädäntöä. Päivityksessä korostetaan omavalvontasuunnitelman toimeenpanoa; niitä toimintayksiköiden ja palveluiden käytäntöjä, joilla riskienhallintaa toteutetaan käytännössä.

Sosiaalihuollon omavalvontalomake on saatavissa Valviran verkkosivuilta: <https://www.valvira.fi/-/sosiaalihuollon-omavalvontalomake-on-paivitetty-vas-taaman-muuttunutta-lainsaadntoa>

Valtionavustuksia iäkkäiden ihmisten kotona asumisen ja kotihoidon teknologian käyttöönottohankkeisiin

Sosiaali- ja terveysministeriö on käynnistänyt valtionavustushaun, jossa kunnille ja kuntayhtymille myönnetään avustuksia iäkkäiden ihmisten kotona asumisen ja kotihoidon teknologien alueellisiin käyttöönottohankkeisiin.

Avustusta haetaan konsortion yhteiselle hankkeelle. Hakija voi olla kunta tai kuntayhtymä, ja konsortiossa voi olla kuntia tai kuntayhtymiä ja yleishyödyllisiä yhteisöjä yhdestä tai useammasta maakunnasta.

Valtionavustuksilla rahoitetaan hankkeita vuosina 2021–2022. Hakuaika päättyy 16.11.2020.

<https://stm.fi/rahoitus-ja-avustukset/valtion-avustukset/vuoden-2020-valtionavustushaut>

Vanhuspalvelulain muutokset voimaan

Vähimmäishenkilöstötoimintatuksesta iäkkäiden henkilöiden tehostetussa palveluasumisessa ja pitkäaikaisessa laitoshoidossa säädetään jatkossa lailla. Lisäksi säädetään toimintakyvyn ja palvelutarpeen arviointiin käytettävästä RAI-arviointivälineistöstä.

STM on antanut kunnille Kuntainfon, jossa kerrotaan tarkemmin lain muutoksista. Muutokset tulevat voimaan asteittain 1.10.2020 alkaen.

stm.fi/-/kuntainfo-vanhuspalvelulain-muutokset-1.10.2020

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi 2.10.2020 poikkihallinnollisen Ikäohjelman, jolla varaudutaan väestön ikääntymisestä seuraavaan yhteiskunnalliseen muutokseen pidemällä aikavälillä. Tavoitteena on ikäkyvykäs Suomi.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y



En god ålderdom är nu!

De gamlas vecka firades på många olika sätt. Webbinariet Lyckan är att åldras med värdighet var ett av de evenemang där Centralförbundet för de gamlas väl var med som organisatör. Postdoktorala forskaren Jari Pirhonen framförde ett mycket minnesvärt uttalande i slutet av sin prestation: ”En god ålderdom är nu!” Med detta menade han att alla saker som föregår ålderdomen påverkar vår goda ålderdom: vårt levnadssätt, vår livshållning – och också beredskap. En viktig form av beredskap är att tänka på ålderdomens boendefrågor i god tid.

NÄR MÄNNISKOR ÅLDRAS försvagas handlingskraften ohjälpligen åtminstone litet, och vi kommer alla att fundera på hur vi vill bo i framtiden. Arbetet i det kära hemmet kan redan kännas för jobbigt eller trappan upp till den egna bostaden för lång att klättra upp. Många drar sig för att flytta till serviceboende på grund av rädslan för att förlora sin självständighet, fast välmåendet i verkligheten till och med kunde öka.

VÄLFÄRDSCENTRUM eller lösningar som påminner om boendeandelslag kan i framtiden möjliggöra ett boende som i större utsträckning liknar hemmet, så att till exempel nödvändiga hemvårdstjänster är lätta och kostnadseffektiva att få tag på. Försvagandet av en invånares minne kan beröra hela boendegemenskapen, vilket bostadsaktiebolaget kan beakta redan på förhand med service- och byggnadslösningar. Det är bra att diskutera öppet om eventuella fördomar.

SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIET förnyade nyligen kvalitetsrekommendationerna för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen. Dessa framhäver bland annat tryggheten av ett handlingskraftigt åldrande, åldersvänligt boende och åldersvänliga boendemiljöer. Målet är ett åldersvänligt Finland som inte bara är tomma ord: finländarna åldras snabbt och därför berör lösningar för åldringstjänster och hur det är att leva som en äldre person oss alla.

I KVALITETSREKOMMENDATIONERNA erkänns många åldringars önskan – att tryggt bo i sitt eget hem. Det lönar sig att i god tid fundera på att förbereda behov och förändringar, till exempel genom att renovera bostaden så att den blir mer åldersvänlig. Om vardagen fungerar finns det mindre behov av regelbunden service. Kvaliteten på äldres bostadsförhållanden är viktig, också för kommuner. Om det inte längre går att bo hemma, bör bostadsutrymmen och andra utrymmen i servicehus byggas så att de stöder aktivitet och självständighet utan att glömma hemtrevnad.

KLIENTAVGIFTSLAGEN som gäller serviceboende kommer att förnyas. Det finns en ganska stor skillnad mellan kommuner när det gäller kostnadsnivån. För tillfället finns det ingen gällande reglering om serviceboendets kostnader i klientavgiftslagen eller -förordningen, men i och med reformen kommer detta att läggas till. Målet är en enhetligare kostnadsnivå runtom i Finland.

UTÖVER KOSTNADSNIVÅN är det viktigt hurdana tjänster som finns tillgängliga. Det är glädjande att serviceformuleringen snabbt blir vanligare också i serviceproduktionen för äldre människor. Med hjälp av serviceformuleringen kan man skapa servicebanor och service som bättre tar hänsyn till kunderna och serviceanvändarna. Om man bara koncentrerar sig på torr juridik kan det lätt leda till överdriven byråkrati. Service finns ändå till för människor, inte tvärtom. Personalens aktuella kunnande samt smidig förenlighet mellan och tillgång på service har en viktig roll.

HÖSTEN LIDER redan mot vintern. Bered dig på hala löv eller is när du är ute. Du hittar inspelningen av webbinariet De gamlas vecka på adressen <https://youtu.be/vE3vvoneKxM>.

Vi ska leva i nuet! ❤️

Hannakaisa Heikkinen

Ordförande för Centralförbundet för de gamlas väl
Riksdagsledamot

Åtgärdsprogrammet för äldres boende ger fart till utvecklingen



Det behövs märkbart mer tillgängliga och trygga bostäder när befolkningen åldras. Det är viktigt att främja social gemenskap och åldersvänlighet i boendemiljöer och boende, eftersom man på det sättet stöder boende hemma och främjar delaktighet. Miljöministeriet inledde Åtgärdsprogrammet för äldres boende för år 2020–2022 för att stödja boendets framförhållning.

Text: **Raija Hynynen**

Enligt prognoser kommer över en fjärdedel av finländarna att vara över 65 år 2040. Antalet av de allra äldsta växer snabbast: antalet personer över 85 år kommer att fördubblas under de kommande 20 åren.

Åldrandet rör oss alla och anknyter till många livsområden, också till boendet.

Det är viktigt att stödja de äldre att bo hemma, både för de äldre själva och för samhället. Det anknyter till invånarnas egna önskemål och självbestämmande samt ändamålsenligheten i strukturen för äldreomsorgen.

Det behövs lämpliga bostäder och åldersvänliga boendemiljöer för äldre. Bostadsbeståndet ändras långsamt och därför är det nödvändigt att koncentrera sig på förebyggande åtgärder i god tid. För tillfället finns det cirka 500 000 tillgängliga bostäder i vårt land, alltså 15 % av bostadsbeståndet. Det

räcker inte för den åldrande befolkningens behov. En tillgänglig bostad är ett behov och ett önskemål för många äldre, men enbart den tillgodoser inte boendebehovet. Äldres behov är olika och därför måste man utveckla boendet på många olika områden. Man måste ta hänsyn till behoven när nuvarande bostäder och boendemiljöer repareras samt nya byggs. En del vill också ha nya boendelösningar såsom gemensamt boende. Allt fler äldre kommer att bo ensam i framtiden, vilken ökar ensamheten och otryggheten. Med olika lösningar som främjar gemenskap och delaktighet kan man minska ensamhetskänslan.

Åtgärdsprogrammet uppmuntrar framförhållning

På våren inledde miljöministeriet ett åtgärdsprogram för år 2020–2022 för att förbättra äldres boendeförhållanden. Program-

met stöder både äldres och kommunernas framförhållning och beredskap samt utvecklandet av åldersvänliga boendemiljöer. Åtgärdsprogrammet är en del av det förvaltningsövergripande Åldersprogrammet.

Programmet genomförs tillsammans med Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA), kommuner, samkommuner, Kommunförbundet samt pensionärs- och äldreorganisationer och organisationer inom bostads- och byggbranschen. Det är alltså fråga om en betydande gemensam sak och samarbete, för att det ska finnas allt fler goda boendemöjligheter för den åldrande befolkningen i vårt land.

Statens centrala metoder för genomförandet av åtgärdsprogrammet är reparationsunderstöd och investeringsunderstöd för boende för specialgrupper samt finansiering för kommunernas utvecklingsprojekt. En del av genomförandet av programmet är



också spridningen av god praxis, seminarier och annat samarbete med kommunala och organisatoriska aktörer.

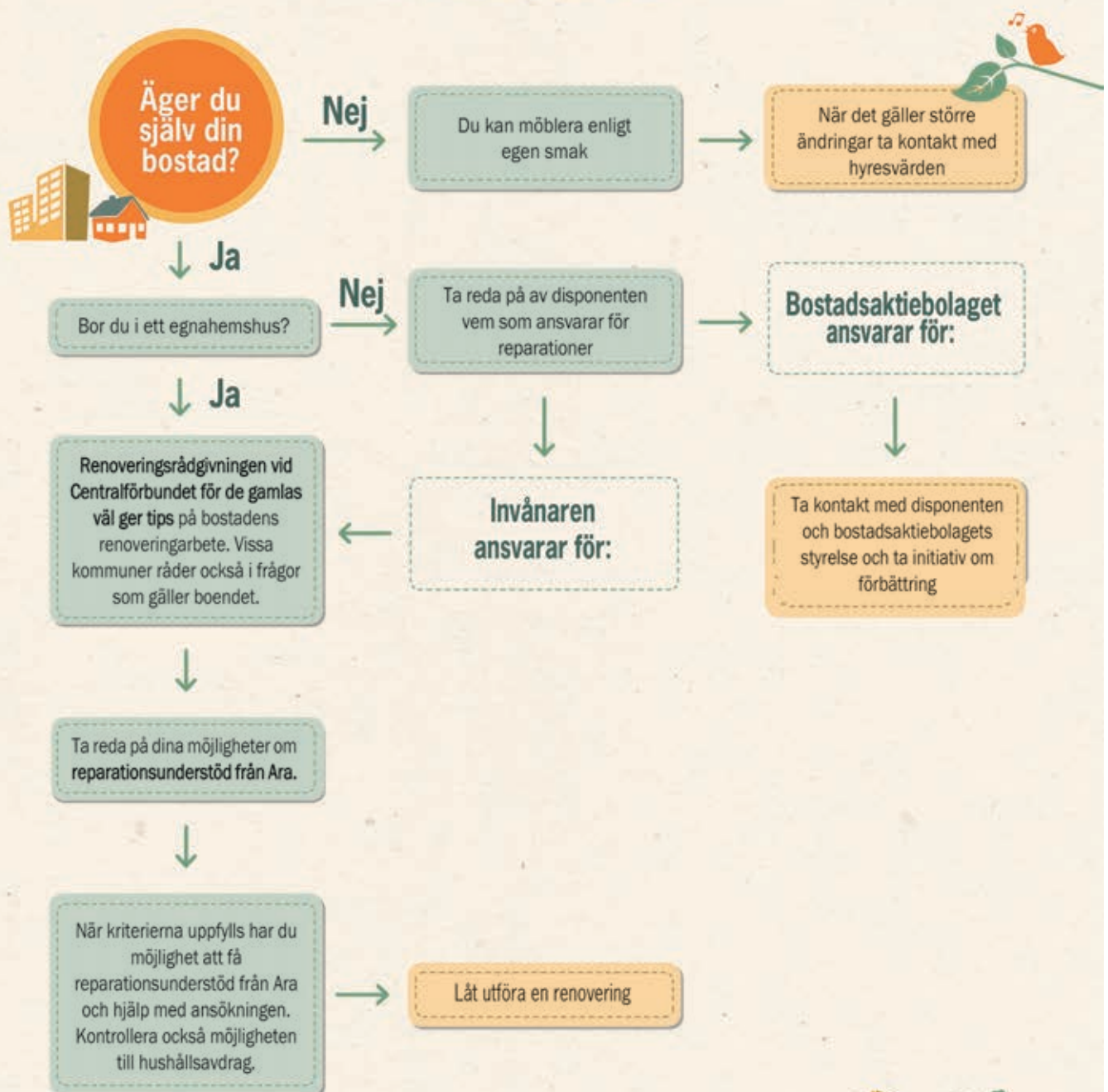
Kommunerna har en central roll i förbättringen av boendeförhållanden

Äldreservicelagen förpliktar kommunerna att skaffa en plan för att främja välmående och självständigt liv för äldre samt organisera sådan service som äldre behöver. I planeringen betonas hemmaboende, och boendeförhållandena, transporttjänsterna och boendemiljöns tillgänglighet anknuter också till det. Genomförandet av planen förutsätter samarbete mellan olika kommunala sektorer (t.ex. social- och hälsovårdsektorn och bostads-/tekniska sektor) och med andra aktörer.

Stora och små kommuner samt både tätorter och glesbygder befinner sig i en



BEHÖVER DITT HEM RENOVERAS?





mycket annorlunda situation. Det bor mycket äldre i landsbygdskommuner och deras boende måste stödjas på olika sätt. I framtiden kommer den åldrande befolkningen ändå att bo allt mer i stadsområden, huvudsakligen i vanliga bostäder. Det är också nödvändigt att lägga till olika boendalternativ för att komplettera utbudet. Åtgärder behövs alltså i mycket annorlunda förhållanden och miljöer.

I Åtgärdsprogrammet för äldres boende hjälper man kommunernas och samkommunernas utvecklingsprojekt. Med dem stöder man äldres och kommunernas beredskap för boendebehov, främjar reparation av bostadsbeståndet, skapar olika boendelösningar samt utvecklar mer åldersvänliga boendemiljöer. Vid den första sökningen av kommunerna kom det ansökningar från 14 kommuner och två samkommuner och de fick all understöd. Projektet fördelade sig mellan olika teman, men framförhållningen och beredskapen för äldres boendebehov lyftes starkast fram.

ARAs bidrag till reparation av bostäder

Statens bidrag för äldres boende består av reparationsunderstöd och investeringsunderstöd. Med reparationsunderstöd stöds till exempel installation av hissar och andra tillgänglighetsreparationer samt reparation av ägarbebodda bostäder för äldres behov. Under 2020–2022 beviljas 92 miljoner euro för hiss- och tillgänglighetsunderstöd samt renoveringsunderstöd för bostäder. Med

investeringsunderstöd för specialgrupper utökas utbudet och reparationen av hyresbostäder och servicebostäder som lämpar sig för äldre. Hälften av detta understöd, det vill säga cirka 140 miljoner euro, kommer troligen att riktas mot äldres boende och serviceboende under 2020–2022.

I början av detta år togs ett nytt understöd i bruk, dvs. för renovering av ARAs bostäder lämpliga för äldre, och 25 miljoner euro kan användas under 2020–2022. Det här är en betydande sätt att stödja den åldrande befolkningens boende i många kommuner, där det finns obebodda ARAs hyresbostäder. De lämpar sig inte nödvändigtvis för äldres boende men kan vara lämpliga när det gäller läget, och de går byggnadstekniskt bra att reparera. Alla dessa understöd ansöks från Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA).

Naturligtvis är medborgarna själva centrala aktörer när det gäller deras eget boende. Detta gäller också äldre, för cirka 80 % av personer över 65 år äger sin bostad. Med statens och kommunernas verksamhet kan man skapa förutsättningar för reparation av bostäder och utbud av boendalternativ. Organisationerna spelar också en viktig roll, såsom verksamheten som utförs av reparationsrådgivarna vid Centralförbundet för de gamlas väl beträffande reparationer av äldres bostäder.

Det är viktigt att alla skulle framförhålla sitt boende ur åldrandes synvinkel i god tid och förbereda sig på det tillräckligt. Det är lättare att utföra bostadsrenoveringar

medan man ännu är frisk än när handlingskraften har börjat försvagas. Det är också lättare att flytta till en ny bostad och ny boendemiljö när invånaren aktivt kan bekanta sig med miljön.

Mer åldersvänlighet till boendemiljöer

Kommunerna kan stödja den åldrande befolkningens boende och rörlighet i boendemiljöer med många åtgärder. Det är viktigt att planera och genomföra åldersvänliga boendemiljöer och framförallt utveckla miljöer som redan finns.

En åldersvänlig boendemiljö är en sådan där också en person med försvagad handlingskraft kan agera, röra sig och delta. Boendemiljön är tillgänglig och trygg, de tjänster man behöver är lätta att få tag på och dessutom stöder miljön deltagande och social gemenskap. Åldersvänliga boendemiljöer lämpar sig för alla. Till exempel barnfamiljer med barnvagn, personer i rollstol och alla med nedsatt rörlighet och handlingskraft drar nytta av tillgängligheten.

Ensamhet och otrygghet är utmaningar som vi måste möta. Många äldre bor ensam, vilket ökar känslan av ensamhet och otrygghet. Samhälleligt boende stöder delaktighet och ökar trygghetskänslan. Man kan genomföra det antingen bara på platser med kollektivboende avsedda för äldre eller i större utsträckning i flergenerationella samhällskvarter. Man kan också främja social gemenskap i en boendemiljö utan att man bor i samma byggnad. Utbudet av samlingsplatser och gemensam verksamhet har stor betydelse när det gäller att öka samhörigheten och delaktigheten, och samtidigt minska ensamheten. ♥



Läs mer

Åtgärdsprogrammet för äldres boende 2020–2022
<https://ym.fi/sv/aldres-boende>

Webbplats för Äldres boende
<https://www.ymparisto.fi/ikaanty-neidenasuminen>



DomaCare

TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

| ASIAKASTIEDOT

Ajantasainen tieto aina saatavilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/asiakastiedot

| MOBIILISOVELLUS

Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/mobiili

| RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/rai

| LASKUTUS

Suunniteltu hoiva-alan erityistarpeisiin

Laskutus tapahtuu lähes huomauttamatta muun päivittäisen toiminnan ohessa automaattisesti oli se sitten kuntien koonti-, palveluseteli- tai käytettyyn aikaan perustuvaa.

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/laskutus

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

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

domacare.fi