



SENIORARBETE

Vanhustyö

4 • 2021

Luonto
antaa
voimaa

Luonto on tärkeä
ELÄMÄNHÄLUN lähde

Anna arjen LIIKUTTAA

Luonto antaa voimaa

6–9

Luonnon terveysvaikutukset

Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnon terveyshyöty on liikunnasta riippumaton. Vaikka luonnon terveyshyödyistä on lisääntyvästi tutkimusnäyttöä, sairauksien estossa ja hoidossa luonnon tehon tieteellinen näyttö on kuitenkin vielä niukkaa. Emme tiedä luonnossa olemisen tehokasta annosta.

10–11

Ympäristö vanhustyön voimavarana

Iäkkäille ympäristön viihtyisyys ja siisteys ovat tärkeitä. Esteettiset kokemukset herättävät kiinnostuksen ympäristöön ja voivat lievittää yksinäisyyttä ja alakuloa. Luonnossa iäkkäät kokevat usein rauhoittuvansa ja ajatustensa kirkastuvan.

12–13

Luontoyhteyttä on vaalittava ja siirrettävä seuraavalle sukupolvelle

Voidaksemme taata Suomen ainutlaatuisten jokamiehenoikeuksien jatkuvuus, täytyy luonnon arvostuksen ja kunnioituksen säilyä. Vanhemmilla ihmisillä on vahva luontoyhteys ja -ymmärrys. He voisivat ottaa tehtäväkseen tämän luontoyhteyden siirtämisen nuoremmille sukupolville.



26–27

Saattohoitopassi antaa työkaluja elämän loppuvaiheen hoitoon

Lähi- ja sairaanhoitajilla on suuri rooli elämän loppuvaiheen hoidossa. Elämän loppuvaiheessa olevia potilaita voi kohdata kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Valtakunnallinen kurssi vie hoidon periaatteita yhtenäiseen suuntaan.

Lumoudu luonnosta digitaalisesti

Kun saa sukeltaa virtuaalilasien kautta luontoon, saa tunteen aidommasta katselukokemuksesta kuin tavallista kuvaa tai videota seuratta. Katselija pääsee ihastelemaan kuvamaailmaa aivan kuin olisi itse paikan päällä.



32–33

Vanhustyö-lehti 5/2021 ilmestyy 26.11.2021 – Suomi ikääntymisen mallimaaksi?

- 4** Pääkirjoitus: Liitto ja luonto antavat voimaa muutosten aikana!
- 5** Pakina: Tuleen tuijottaja, vesillä viihtyjä
- 6** **Luonto antaa voimaa**
- 6** Luonnon terveysvaikutukset
- 10** Ympäristö vanhustyön voimavarana
- 12** Luontoyhteyttä on vaalittava ja siirrettävä seuraavalle sukupolvelle
- 14** Korona on kasvattanut kansallispuistojen suosiota
- 16** Nautitaan luonnosta! -toiminta tuli tarpeeseen
- 18** Ei enää niin salainen puutarha
- 20** Eläimistä ja luonnosta elämäniloa Foibekartanossa
- 22** Lyhyesti
- 24** Luonnon terveisiä kotihoitoon
- 25** Anna arjen liikuttaa erityisesti ikääntyessä
- 26** Saattohoitopassi antaa työkaluja elämän loppuvaiheen hoitoon

OSALLISUUS

- 26** Aurinkoa elämään verkosta – kokemuksia eYstäväpiiri-toiminnasta

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 30** Luontoyhteys ja ekologisuus mukana asumispalvelujen suunnittelussa

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 32** Lumoudu luonnosta digitaalisesti
- 34** Kun näkövammaisen henkilön muisti horjuu
- 36** Omaishoitajan minuuksien hoiva takana
- 39** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 40** Naturens inverkan på hälsan
- 43** Ledare: Förbundet och naturen ger kraft under en tid av förändringar!



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj)
Annikki Korhonen
Kari Mäkelä
Merja Lankinen

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYYNTI

Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustylehti@vtnkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtilukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtnkl.fi

Kansikuva: Ilkka Vuorinen

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



Liitto ja luonto antavat voimaa muutosten aikana!

Aloitan pestini Vanhustyön keskusliiton hallituksen puheenjohtajana sekä yleisesti että yksityisesti varsin poikkeavana aikana. Jäin ennen kesää eläkkeelle Helsingin yliopiston geriatrian professorin virasta. Tämä toisaalta muuttaa paljon ja toisaalta ei muuta. Vaikka hallinto ja opetus suurelta osin poistuvatkin päivittäisistä töistä, tutkimustyö jatkuu ja löytyy uusia kiinnostuksen kohteita.

MYÖS YHTEISKUNNASSA MONI asia on vanhustyössä muuttunut – ja ei ole muuttunut. Vielä meneillään oleva poikkeustila – korona-aika – on keväältävesta 2020 lähtien järjittänyt yhteiskunnan monia toimintoja. Kaiken sen ikävän ja surun keskellä, jota pandemia on aiheuttanut, täytyy positiivisesti ajatella tilanteesta olevan jotain hyötyäkin. Kantapään kautta saatujen kokemusten avulla osataan toivottavasti jatkossa varautua pandemioihin paremmin – korona ei taatusti ole viimeinen. Lääketiede on ainakin ihmisen vastustuskykyyn liittyvien yksityiskohtien ja rokotetutkimuksen saralla ottanut ison loikan. Myös digitaaliset asiat – esimerkiksi uudet yhteydenpitokeinot ja etälääketiede – ovat väkisinkin edistyneet. Siperia on taas opettanut sopeutumaan, ja tästä on varmasti oma hyötynsä myös vanhusten hoidossa.

TOISAALTA MONET ASIAT vanhustyössä ovat aivan ennallaan ja valitettavasti jotkut huonontuneetkin, ainakin tilapäisesti. Kaikki ikääntyneille tavalliset ongelmat ovat jäljellä koronan jälkeenkin ja yhä parempaan laatuun pitää ponnistella. Terveystuhoon ravistellut koronapandemia on aiheuttanut hoitovelkaa, kun monet tavalliset hoidot ja toimenpiteet ovat jääneet tekemättä tai lykkäytyneet. Yksinäisyys on monella kärjistynyt, liikunta on vähentynyt altistaen toiminnanvajeille.

KORONAEPIDEMIAN AIHEUTTAMAT terveydenhuoltohenkilöstön siirrot ja tehtävien muutokset eivät ainakaan kohenna työvoimapolua, joka vanhustenhoidossakin on jo tosiasia. Senkin takia meidän on tuotava myös esiin vanhustenhoitoon liittyviä hyviä puolia, ei pelkästään puhua ongelmista. Toki nämä ovat työmme realiteetteja eikä niitä pidä peitellä – mutta ei suurennellakaan. Työ on kuitenkin todella ihmisläheistä ja usein hyvinkin palkitsevaa. Tätä soisi myös nuorten enenevästi arvostavan ammatinvalintaa tehdessään.

TÄRKEÄNÄ TAVOITTEENANI luottamustoimessani onkin myös vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyvien positiivisten asioiden esilletuominen. Tämä sopii hyvin Vanhustyön keskusliiton strategiaan. Liiton kehittämät ja edistämät hankkeet, kuten Ystäväpiiri ja Omahoitovalmennus voivat tuoda iloa monien vanhojen, yksinäisten ja arjen rasituksissa painivien helpotukseksi. Vanhustenviikon kannustava teema ”Luonto antaa voimaa” sopii erityisen hyvin tähän vuoteen, sillä metsässä ei koronaa ole (ja hirvikärpäsetkin jo lokakuussa poistuneet).

YK ON JULISTANUT vuodet 2021–2030 Hyvän Vanhenemisen vuosikymmeneksi. Vanhustyön keskusliitto olkoon tässä(kin) työssä aktiivisesti mukana.

Timo Strandberg

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

Tuleen tuijottaja, vesillä viihtyjä

Kuva: Ilkka Vuorinen



Olimme kaverini Keijon kanssa hieman yli kymmenen, kun kii- pesimme hankiaisen kantamana kotini lähellä olevalle Koiravuorelle. Siellä oli mäyrän tai ketun luola, joka kiinnosti meitä. Luolaan pääsi ryömimäänkin syvälle, mikä lisäsi jännitystä.

Luola ja sen ympäristö olivat pikkumiehille isoja elämyksiä, mutta sen kruunasi luolan suulle sytyttämämme nuotio. Kai- voimme sytykkeeksi tervaksia lähikannoista ja kuivuneita oksia puista. Pian luolan suul- la roihusi nuotio, joka sulatti kallion kielek- keeltä keväistä lunta.

Istuimme nuotion loimussa hämärään saakka. Tuskin juuri juttelimme, koska tulen liekkien seuraaminen oli niin kiehtovaa. Ei se nautinto tähän jäänyt. Missä Keijon kans- sa vaelsimme tai saarissa leiriydyimme, siel- lä paloi pian nuotio ja paistui makkara tai joskus pyytämämme ahven.

Tuli on ollut ensimmäisiä palvottavia asi- oita siitä lähtien, kun neandertalinihmiset alkoivat käyttää sitä joskus 400 tuhatta vuot- ta sitten. Minua se on ihmetyttänyt ja ihas- tuttanut aina. Se, jos mikä, on yksi luonnon ihmeistä. Hyvä ja lämmin ystävä kylmällä ja

tarpeellinen muun muassa ruuan valmis- tuksessa. Tuhoisa valloille päästyään.

Nuotio on metsässä parhaimmillaan. Nautin siitä erityisesti armeijassa, kun ko- villa pakkasilla istuimme sen ympärillä pimeässä. Pakeissa suli lumi ja teepussit odot- tivat kuumaan veteen heittämistä. Jalat ja kädet lämmiteltiin samoilla tulilla. Ne oli- vat taidolla tehdyt kynsitulet, jotka eivät savuttaneet tai näkyneet kauaksi

Kerran eksyimme sissiharjoituksessa ali- upseerioppilas Jaatisen kanssa pimeässä ja lumipyryssä. Partion johtajana määräsin, että jäämme paikoillemme, leiriydymme ja odotamme päivän valkenemista.

Teimme nuotion ja havuilla vuoratut ma- kuupoterot hankeen, söimme itsemme kyl- läisiksi repun antimista ja menimme nuk- kumaan mantelit päällä nuotion lämpöön. Heräsimme pitkien unien jälkeen. Nuotio oli sammunut ja kumisaappaat lähes jääty- neet jalkoihin. Voisipa tämän elää uudelleen!

Nuotio on minulle yksi tärkeimmistä luonnossa liikkumisen elämyksistä. Toi- nen on järvillä seilailu. Järvi ja nuotio ovat täydellinen yhdistelmä. Kesäpaikallani olen monet kerrat istunut nuotion äärellä

ja kuunnellut, mitä ympärilläni tapahtuu. Kun aurinko on laskenut, koko luonto hil- jenee. Linnut ja puut käyvät levolle ja järvi tyyntyy. Kun aurinko nousee, linnut aloitta- vat laulunsa, mutta sitä ennen haavan lehdet alkavat hiljaa väristä ja järven pinta väreillä. Se on uskomaton hetki!

Meillä on ollut vaihto-oppilaita USA:sta, Italiasta, Thaimaasta ja Costa Ricasta. Olen vienyt heidät mökilleni ja pyytänyt kuuntele- maan hiljaisuutta. Se on ollut näille suurkau- punkien nuorille unohtumaton kokemus.

Olen syntynyt Soisalon saarella, joten ve- sillä olemisen ja liikkuminen on ollut tärkeä palanen lapsuuttani, nuoruuttani ja myös sen jälkeen. Kalastus tai metsästys ei ole ol- lut intohimoni koskaan, mutta se ympäris- tö, missä niiden kanssa saa olla, on parasta.

Hirvimetsällä nuotiolla istuminen po- rukan kanssa antaa suuremman nautinnon kuin hirven kaataminen ja monet jälkitoi- met. Kalastuksen suurin nautinto on pais- taa aamutunneilla virran rannalla loimu- haukea tai kuhaa.

Luontoon kannattaa heittäytyä sen eh- doilla. Jos siltä vaatii jotain erityistä, voi pet- tyä. Aina se kuitenkin antaa kulkijalle mie- lenrauhaa ja virkeyttä, enemmän kuin osaa odottaa!

Matti Kauhanen, Ilmajoki

Kirjoittaja on Kangasalan Sanomien päätoimittaja, emeritus, joka muistelee tyytyväisenä mennyttä elämäänsä ja nousee toiveikkaana uuteen päivään.

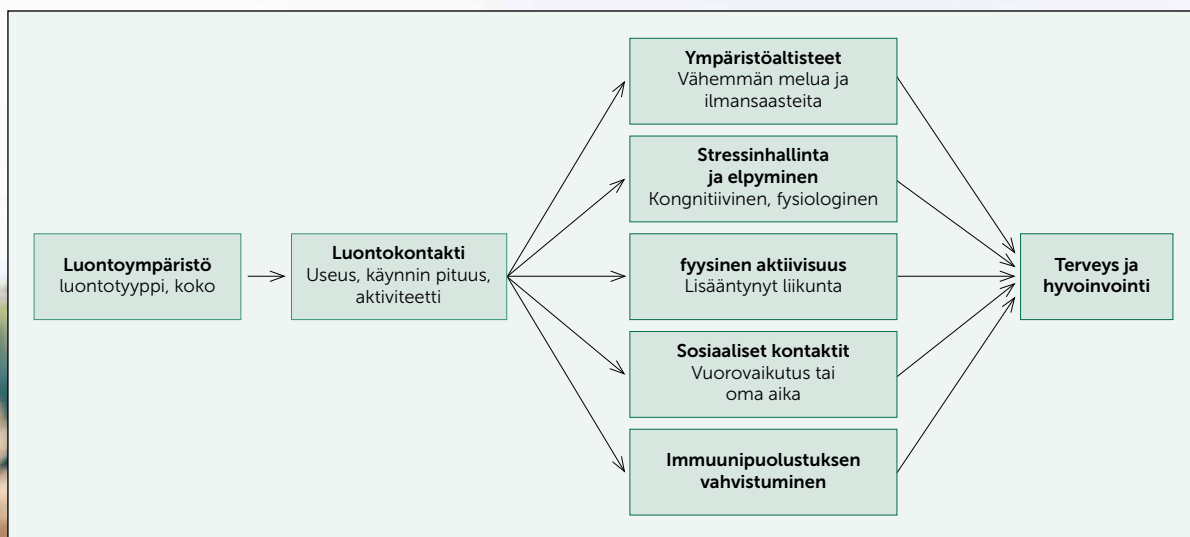


Luonnon terveysvaikutukset

Ajattele paikkaa, jossa sinun on hyvä olla. Missä olet, kun tuntuu, että sielu lepää?
Monen suomalaisen lempipaikka sijaitsee luonnon helmassa. Luonnon merkitys
hyvinvoinnin lähteenä korostui koronavuosina 2020–21, kun suuntasimme metsiin
ja kansallispuistoihin. Terveiden kannalta erityisen tärkeä on lähiluonto.

Teksti: **Annika Kolster** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**





Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit (Mukaellen Hartig ym. 2014).
LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM, L. Tyrväinen

Luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta on lisääntyvää tieteellistä näyttöä, ja terveyden kannalta erityisen tärkeä on lähiluonto. Se, joka odottaa kotioven ulkopuolella, se minne on helppo mennä.

Tutkimusaihe on melko uusi. Kaupunkilaistuminenhan on edennyt vauhdikkaasti vasta viime vuosikymmeninä, ja varmasti moni tämän lehden lukija varttui hyvin erilaisessa ympäristössä kuin missä nykyään asuu. Tällä hetkellä suomalaisista 72 prosenttia elää kaupungeissa.

Voiko luonnonläheinen asuminen vähentää kuolleisuutta? Vuonna 2019 julkaistiin katsaus aiheita käsittelevistä tutkimuksista. Katsauksessa pidettiin tärkeänä, että tutkimuksissa seurattiin samoja ihmisiä pidemmällä ajalla, ja että lähivihreän määrää oli mitattu tarkasti käyttäen satelliittikuvia. Mikäli matkaa luontoon oli vähemmän kuin 500 metriä, katsottiin että ihminen asuu luonnon lähellä.

Laadukkaita tutkimuksia löytyi maailmalta yhdeksän, joista seitsemän osoitti, että asu-

minen luonnon lähellä vähensi kuolleisuutta merkittävästi. Tutkittavia henkilöitä oli yhteensä yli 8 miljoonaa seitsemästä maasta, ja heidän vointiaan seurattiin 5–22 vuotta.

Tämän tyyppinen tutkimus ei kerro ihmisten käyttäytymisestä, ja siksi on tärkeää arvioida myös muiden terveyteen vaikuttavien tekijöiden vaikutusta. Usein ajatellaan, että luonnon lähellä asuva liikkuu enemmän ja että terveyshyöty tulee sitä kautta. Hongkongissa tutkittiin kotona asuvien vanhusien liikuntatottumuksia. Tutkijat huomasivat yllättäen, että luonnon terveyshyöty oli liikunnasta riippumaton. Australiassa on todettu luonnon parantavan unta, eikä unen määrä selittynyt mielialaoireilla tai stressillä.

Mistä luonnon terveyshyöty syntyy?

Isot puut vähentävät melua ja laskevat kuumalla säällä lämpötilaa keskimäärin yhden asteen. Melu ja kuumuus ovat ihmiselle stressitekijöitä, jotka heikentävät etenkin sydän- ja keuhkosairaiden vointia. Kuuma

kesä 2021 täytti päivystykset Suomessakin, vaikka kuumuuden vaikutus on täällä monia muita maita vähäisempi. Ilmansaasteet ja pienhiukkaset lisäävät itsessään kuolleisuutta, joten puiden ilmaa puhdistava vaikutus korostuu.

Luonnossa liikkua tasapaino kehittyy. Pehmeällä alustalla on helpompi kävellä, vaikka niveliä särkisi. Huuromme kiinnittyy ympäristöön ja omat huolet ja murheet jäävät taka-alalle. Luonto aktivoi monta aistia samanaikaisesti. Näön ja kuulon lisäksi tuoksut, kosketus, lämpötilan ja tuulen aistimus ovat merkittävä osa luontokokemusta ja voivat herättää muistoja. Aistien, etenkin näön ja tasapainon heikkeneminen voivat kuitenkin aiheuttaa myös vaaratilanteita. Siksi on hienoa, että luontoon pääsyn esteettömyyteen kiinnitetään huomiota.

Luonto rauhoittaa jo pieninä annoksina. Suomessa tehtiin tutkimus, jossa arvioitiin työikäisten palautumista eri tilanteissa. Koehenkilöt pitivät taukoa joko kaupungissa, puistossa tai metsässä. Heidän sykettään



ja stressivastetta mitattiin. Palautuminen oli nopeampaa metsässä, missä lyhytkin tauko oli tehokas. Näin ollen lääkärinä voi suositella jo pientä hengähdystaukoa pihapuun juurella, aina ei tarvitse lähteä kauas. Luonnon äänet, kuten lehtien havina ja linnunlaulu, koetaan harvoin ärsyttävinä.

Varhainen, monimuotoinen luontokosketus on lapselle tärkeä etenkin immuunipuolustuksen kehityksen kannalta. Mikäli luonnossa esiintyviä hyviä bakteereja on vähän riski sairastua allergioihin, astmaan ja mahdollisesti myös autoimmuunisairauksiin kuten diabetekseen kasvaa. Tämä ilmiö huomattiin 90-luvulla, kun suomalainen tutkijaryhmä lähti selvittämään, miksi Suomen Karjalassa oli niin paljon enemmän allergisia lapsia kuin Venäjän puolella rajaa.

Kansallisen allergiaohjelman ydinviesti on, että luontoa tai ruokia ei tulisi varmuuden vuoksi välttää. Nykyään on tarjolla hyvillä bakteereilla rikastettuja materiaaleja leikkipuistoihin. Emme vielä tiedä niiden tehoa.

Vaikka astmaa ja allergiaa on edelleen paljon, sairaalahoidot ja astmakuolleisuus ovat merkittävästi vähentyneet vuodesta 2000. Monet keuhkolääkärit suosittelevat luonnossa olemista. Etenkin kostea ilma on keuhkosairaille mieluisa.

Terveyden edistäminen osana sairauden hoitoa

Vastavalmistuneena lääkärinä ajattelin, että terveys on sairauksien puute. Työssäni terveyskeskuslääkärinä tapaan päivittäin mo-

nisairaita potilaita, ihmisiä, joilla on monta lääketieteellistä diagnoosia, sairastettuja vakavia tauteja ja paljon lääkkeitä. Silti he eivät pidä itseään sairaina.

Olen viisaiden potilaiden kautta oppinut, että sairaudet eivät poissulje terveyttä, ja nähnyt, miten ihminen sopeutuu ja toipuu ja löytää itselleen sopivia keinoja toimia rajoituksista huolimatta. Kaikki eivät tähän kykene.

Hyvin pärjääviä potilaita yhdistää usein kyky nauttia arjen pienistä asioista. Vanha herra, joka viikoittain valitsee uuden kävelyretken muistisairaasta vaimoa auttaen. Rouva, joka pojan avulla on rakentanut puutarhan niin, että rollaattorilla mahtuu kulkemaan. Naapurit, jotka päivittäin kulkevat yhdessä kauppaan, lyhyellä matkalla useasti pysähtyen. Tai ikänsä yksin asunut herra, joka pitää lintulaudan vieraita ystävinään.

Tapaan myös paljon potilaita, joiden oireille ei löydy lääketieteellistä syytä. Pitkäaikainen kipu, unettomuus ja vatsavaivat ovat todellisia, elämänlaatua heikentäviä oireita, joiden hoidossa lääkkeitä on joskus enemmän haittaa kuin hyötyä. Joskus oire liittyy ahdistukseen, mutta aika usein syy ei selviä. Ajatellaan että toiminnallisissa vaivoissa elimistön stressivaste on ylivirittynyt.

Ylipaino, vähentynyt liikunta ja alkoholin käyttö huolestuttavat minua lääkärinä, etenkin nuorten heikentynyt kunto mietityttää arkiliikunnan vähentyessä. Luonnossa vilkkaiden lasten kehittymiskyvyn on todettu paranevan.

Luonnon terveyshyödyistä on lisääntyvästi tutkimusnäyttöä, sairauksien estossa

ja hoidossa luonnon tehon tieteellinen näyttö on kuitenkin vielä niukkaa. Emme tiedä luonnossa olemisen tehokasta annosta, ei ole myöskään yhdenmukaista minkälaisessa ympäristössä olemme. Kostea kuusimetsä on hyvin erilainen kuin kuiva niitty. Kova pakkanen rasittaa sydäntä siinä missä kesän helle. Talven pimeys ja liukkaus lisäävät kaatumisriskiä, mutta paikallekaan ei voi kylmillä keleillä jäädä. Lapset ulkoilevat joka kelillä, mutta kuinka moni ikäihminen omistaa haalarit, jotka pitävät lämpiminä?

Luonnossa riittää ihmeteltävää ja vuodenajat vaihtelevat. Palaavatko pääskys samaan pesään? Minkälainen on sienisato kuivan kesän jälkeen? Näistä aiheista herää keskusteltavaa, ja onkin mahdollista, että yksi merkittävä luonnon terveysvaikutus on sosiaalisen kanssakäymisen vahvistuminen. Luonnossa yksinäisyyden tunne vähenee, ja osa tutkijoista ovat esittäneet, että tämä on tärkein terveyden edistäjä.

Luonnosta lääke tappavaan yksinäisyyteen

Yksinäisyyden tunne on vaarallinen, jopa tappavan vaarallinen! Suomalaisessa tutkimuksessa 39 prosenttia yli 74-vuotiaista kokee yksinäisyyttä. Tulevina vuosina Suomi on mukana RECETAS nimisessä EU-tutkimushankkeessa, jonka tarkoitus on arvioida luonnossa olemisen vaikutusta terveyteen.

Järjestämällä laitoksissa asuville vanhuk- sille mahdollisuuksia luontokosketukseen pyrimme vähentämään koettua yksinäisyyttä. Samanaikaisesti muissa maissa tehdään tutkimuksia, joissa kohderyhmät ovat mm mielenterveyspotilaat, maahanmuuttajat sekä syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Lopuksi hankkeen tulokset yhdistetään, jolloin toivottavasti voimme nähdä, miten luonnossa olemisen vaikuttaa sairastavuuteen ja kuolleisuuteen.

Elintavoilla on iso merkitys sairauksien hoidossa. Säännöllinen liikunta vähentää syövän uusiutumisen riskiä, oikea ravitus nopeuttaa haavojen paranemista, hyvä yöuni vähentää kipua ja tasoittaa veren-sokeria. Suurin osa väestöstä huolehtii terveydestään omatoimisesti, läheisten tuella. On hyviä kokemuksia hankkeesta, jossa muis-tisairaajat ja heidän omaishoitajansa viettivät aikaa luonnossa yhdessä.

Jo luonnon näkeminen auttaa. Luon-
totutkimuksen ensimmäisiä töitä julkaisi-
tiin 1984, kun lääkäri huomasi potilaiden
toisella puolella sairaalaa paranevan sel-
keästi nopeammin. Näiden potilashuo-
neiden ikkunoista näkyi luontoa.

Yksilön kannalta on ehkä yhdenteke-
vää, mitä reittiä luonto vaikuttaa, kun-
han vointi paranee. Kun terveydenhuol-
lon ammattilaisina hoidamme potilaita,
on kuitenkin tärkeää, että tiedämme, mi-
ten hoito vaikuttaa, jotta voimme käyttää
sitä mahdollisimman tehokkaasti ilman
haittoja. Ehkä tulevaisuudessa lääkkeen
sijaan määräämme luonnossa olemista?

Reseptiä odotellessa suosittelen jokai-
selle säännöllistä, itselle sopivan mittais-
ta ulkoilua luonnossa. Kutsu halutessa-
si mukaan naapuri, sukulainen tai tut-
tava, tai nauti luonnosta yksin kaikilla
aisteilla! ♥



Kiinnostuitko aiheesta?

Kirjoittaja on Espoossa toimiva terveyskeskuslääkäri ja kouluttajalääkäri, joka on tutki-
jauran alkutaipaleella.

Hän suosittelee lukemaan kirjan: Suomalainen metsäkylpy, Leppänen & Pajunen,
Gummerus 2019

RECETAS projektista voi lukea enemmän:

- <https://www.isglobal.org/en/-/the-recetas-project-will-test-whether-nature-based-social-prescribing-can-reduce-loneliness-and-promote-mental-well-being-in-cities>

Kirjoituksessa viitataan seuraaviin tutkimuksiin:

- D. Rojas-Rueda et al: Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31777338/>
- L. Tyrväinen et al: Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? <https://www.duo.cimlehti.fi/duo14421>
- Lanki et al: Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28802208/>
- Wang et al: Neighbouring green space and mortality in community-dwelling elderly Hong Kong Chinese: a cohort study 2017 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28765127/>
- T Astell-Burt: Does access to neighbourhood green space promote a healthy duration of sleep? Novel findings from a cross-sectional study of 259 319 Australians 2013 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23943772/>
- P Ruotasalo et al: Social contacts and their relationship to loneliness among aged people - a population-based study <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16645299/>

Hilkka - toiminnantäyteistä arkea tukemassa

Hilkka™-toiminnanohjausjärjestelmällä
vapautat enemmän aikaa asiakastyöhön

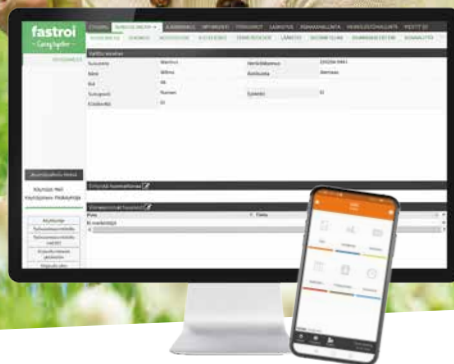
Toiminnanohjaus

Asiakas- ja henkilöstötietojen hallinta

Asiakastöiden hallinta

Hoitosuunnitelmat

Raportointi



www.fastroi.com | sales@fastroi.com

fastroi



Kuva: Erja Rappe

Ympäristö vanhustyön voimavarana

Vanhustyössä ympäristöä on hyvä tarkastella aistittavuuden ja toimintamahdollisuuksien kannalta. Hyvä ympäristö tarjoaa elämyksiä ja monenlaista tekemistä, vaikka toimintakyky olisi rajoittunut.

lääkille luonto on tärkeä hyvinvoinnin lähde.

Teksti: **Erja Rappe**

Ympäristö koostuu luonnosta sekä rakennetusta että sosiaalisesta ympäristöstä. Siihen, miten yksilöllisiä elämäntaitoja ja voimavaroja voidaan käyttää, ympäristöllä on suuri vaikutus. Vanhustyössä onkin tärkeää ymmärtää, millaisia merkityksiä iäkkäät ympäristöönsä liittävät ja miten he tulkitsevat sen pohjalta omia kykyjään ja toimintamahdollisuuksiaan.

Ympäristön vaikutus hyvinvointiin kasvaa ikääntymisen myötä. Toimintakyvyn

heikkeneminen ja sairaudet muuttavat kykyä havainnoida ympäristöä ja sitä, kuinka ympäristössä pystyy toimimaan ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Lähiympäristö on yksilön minäkuvan muodostumisen ja itsemääräämisen kannalta ratkaiseva. Osaamisen ja onnistumisen kokemukset toiminnan kautta vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja myönteistä minäkuvaa. Itsemäärääminen toteutuu mielipiteen ilmaisujen, valintojen ja oman

tahdon mukaisen tekemisen kautta. Osallisuutta syntyy puolestaan yhdessä olon, kokemusten jakamisen ja yhteisen toiminnan avulla. Näihin hyvinvoinnin tekijöihin voidaan vaikuttaa ympäristön sisällön ja rakenteen kautta.

lääkille ympäristön viihtyisyys ja siisteys ovat tärkeitä. Esteettiset kokemukset herättävät kiinnostuksen ympäristöön ja voivat lievittää yksinäisyyttä ja alakuloa. Ympäristön kauneuden merkitys on etenkin

muistisairaiden iäkkäiden elämänlaadulle huomattava. Helppo hahmotettavuus ja kulkureittien esteettömyys edesauttavat turvallista liikkumista. Hyvässä ympäristössä on tarjolla mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, jonka avulla tarpeettomuuden tunne voi vähentyä.

Elinvoimaa luonnosta

Yhteys luontoon tukee erityisesti iäkkäiden hyvinvointia, sillä sen vaikutukset voivat lieventää monia ikääntymisen muutoksia. Vanhetessa aistitoiminnot hidastuvat ja herkkyys stressille kasvaa. Keskittyminen ja ympäristön havainnointi vaikeutuu. Rakennetussa ympäristössä nämä muutokset tuottavat helposti ongelmia arjen sujumiseen. Sen sijaan luonnossa iäkkäät kokevat usein rauhoittuvansa ja ajatustensa kirkastuvan.

Elämänhalun lähteenä luonto on tärkeä. Luonto tuo esiin ilmiöitä, jotka antavat elämään toivoa ja luovat uskoa tulevaisuuteen. Olemassaolon tunne vahvistuu aistikokemusten herättämien tunteiden ja muistojen avulla. Mahdollisuus ylläpitää luontosuhdetta asuinympäristössä tuleekin turvata kaikille toimintakyvystä riippumatta.

Hyvinvointiin vaikuttaminen

Luonnossa stressi lievittyy ja mieliala koheenee, mikä auttaa raskaissa elämäntilanteissa. Aistirikas ympäristö aktivoi ja vireystila kohoaa. Luontoympäristöä on helppo hahmottaa, koska se herättää tunnevasteita, joita pystyy tulkitsemaan ilman vaativaa tiedonkäsittelyä. Luonto ei myöskään kuormita tiedonkäsittelyä rakennetun ympäristön tavoin. Tämän vuoksi luonto rauhoittaa ja siellä on helppo liikkua ja toimia.

Iäkkäiden asuinympäristöissä tulisi olla paljon luontoa, sillä se motivoi liikkumaan ja parantaa ympäristön laatua. Kun luonto on helposti saavutettavissa, iäkkäät liikkuvat enemmän. Fyysisen toimintakyvyn ylläpidon ohella luonnossa liikkuminen edistää mielen hyvinvointia ja vähentää masentuneisuutta. Liikkuessa myös mahdollisuudet tavata toisia lisääntyvät. Kaupunkiympäristössä ilman epäpuhtaudet, melu ja helleallot haittaavat eniten iäkkäiden ihmisten terveyttä, mutta kasvillisuuden avulla näitä haittoja voidaan vähentää. Lisäksi altistuminen luonnon mikrobeille vahvistaa immunipuolustusta.



Kuva: Lissu Kiviniemi

Viihtyisältä pihalta löytyy seuraa.

Luontoa arkeen

Luonnosta on hyvä nauttia usein. Päivittäisen ulkoilun tulisi kuulua jokaisen iäkkään arkeen. Ulos kannattaa mennä aina, sillä pelkästä pihalla oleskelusta saa jo monia terveyshyötyjä lyhyessäkin ajassa. Monipuolinen kasvillisuus tarjoaa runsaasti aistikokemuksia ja virittää keskustelua. Puut ja värikkäät kukkaistutukset luovat viihtyisyyttä ja houkuttelevat eläimiä seurattavaksi. Silloin kun ei ole mahdollista mennä ulos, luontoa tulisi pystyä seuraamaan ikkunoista.

Kiinnostava ympäristö on hyvä motivaattori liikkeelle lähtemiseen. Kasvien ja eläinten avulla on helppo lisätä erilaisia toimintamahdollisuuksia sekä sisätiloihin että ulos. Niiden hoitaminen on monelle mieluista ja tuttua tekemistä, joka luo rakennetta ja sisältöä päivään. Istutuksia voidaan suunnitella ja toteuttaa yhdessä. Marjapensaikat ovat helppoja kasvattaa ja tuottavat satoa lähes itseksensä. Kanat ovat kotiutuneet

Luonnossa hyvinvointia tukee

- Puhdas ja viileä ilma, meluttomuus
- Luonnonvalon vaikutukset D-vitamiinisynteesiin, melatoniinin eritykseen, verenpaineeseen
- Stressin lievittyminen ja tiedollisten toimintojen elpyminen
- Mielialan paraneminen
- Monimuotoisen mikrobiston vaikutukset immuunijärjestelmään
- Vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden lisääntyminen
- Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus ja toimeliaisuus

Menetelmiä ympäristön kehittämiseen yhdessä iäkkäiden kanssa on kuvattu Ikäinstituutin oppaassa *Ympäristö muistin tukena*.

monen hoitokodin pihalle kuopsuttamaan. Lampaista ja ponejakin saattaa olla pysyvästi tai ainakin kesäasukkaina. Niitä on mukava esitellä vierailijoille, jotka viihtyvät paremmin, kun on yhteistä tekemistä. ♥

Luontoyhteyttä

on vaalittava ja siirrettävä seuraavalle sukupolvelle

Luonnon virkistyskäytön strategia tuo luonnon virkistyshyötyjä suomalaisten tietoon ja käyttöön. Suomessa luonnon virkistyskäyttö on hyvällä tasolla, mutta meidän tulee varmistaa luontoyhteyden vaalimisen siirtyminen nuoremmalle ikäpolvelle.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Suomessa on tehty kymmenen vuoden välein tutkimus luonnon virkistyskäytöstä. Tänä vuonna valmistuva Luonnonvarakeskuksen toteuttama Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi on kolmas.

— Suomessa luonnon virkistyskäyttö on säilynyt hyvällä tasolla, toteaa erityisasiantuntija **Matti Nieminen** ympäristöministeriön Luontoympäristöosastolta.

Tutkimuksessa on nähtävissä, että +65-vuotiaiden käyttäjien osuus on kasvussa. Vaikka nuoret aikuiset ovatkin ryynnänneet kansallispuistoihin, on puistojen käyttäjien keski-ikä noussut. Vanhemmissa ikäluokissa on kuitenkin edelleen suuri kasvupotentiaali.

Kansalaiset vastasivat kyselyyn

Ympäristöministeriö toteutti viime keväänä luonnon virkistyskäytöstä Otakantaa.fi-kyselyn, johon tuli reilu 8 000 vastausta. Vastaajista noin neljännes oli yli 60-vuotiaita, joista 5 prosenttia oli yli 70-vuotiaita.

Kyselyssä ei ollut suoraan iäkkäille kohdistettuja kysymyksiä, vaan kysymykset olivat samanlaisia kaikille kohderyhmille. Kyselyssä tiedusteltiin, onko virkistysalueita riittävästi ja onko virkistysalueille helppo mennä. Arviolta noin viidenneksellä kävijöistä on rajoitteita, jotka tulee ottaa huomioon mietittäessä virkistysalueiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta.

Virkistysalueiden tulisi sijaita mahdolli-

simman lähellä asuinalueita ja käyttäjiään. Tarkoitus on ei ole kehittää kaukana sijaitsevia huippukohteita, vaan ihmisten arjen lähellä olevia alueita, joihin on helppo pistäytyä virkistäytymään.

Hyvinvointivaikutusten todentamiseen kaivataan kliinistä tutkimusta

Virkistysalueiden ja luonnon vaikutuksista mieleen, mielialaan ja stressitasoon puuttuu kattavia ja pitkäaikaisia kliinisiä tutkimuksia.

Luonto on lääke, mutta väitettä tukevaa terveystutkimusta tarvittaisiin lisää. Sen myötä olisi helpompi myös arvioida luonnon hyvinvointivaikutusten kansantaloudellista merkitystä.

— Liikkumattomuuden kansantaloudellisten vaikutusten on arvioitu olevan noin 3,5 miljardia euroa vuodessa. Luonnon virkistyskäytönkin arvostusta todennäköisesti lisäisi, jos kyettäisiin laskemaan sen kansantaloudellinen arvo, Nieminen sanoo.

Iäkkäät merkittävä potentiaali matkailuyrittäjille

Luontomatkailu on kasvussa ja vanhemman väestön osuus on merkittävä. Aktiiviset iäkkäät ovat kasvava kohderyhmä matkailuyrittäjille. Eläkeläisillä on aikaa ja rahaa matkustaa. Heitä ajatellen kannattaa matkailuyrittäjien laajentaa palvelutarjontaansa.

Metsähallitus ottaa iäkkäät huomioon suunnitellessaan virkistysalueita, niiden

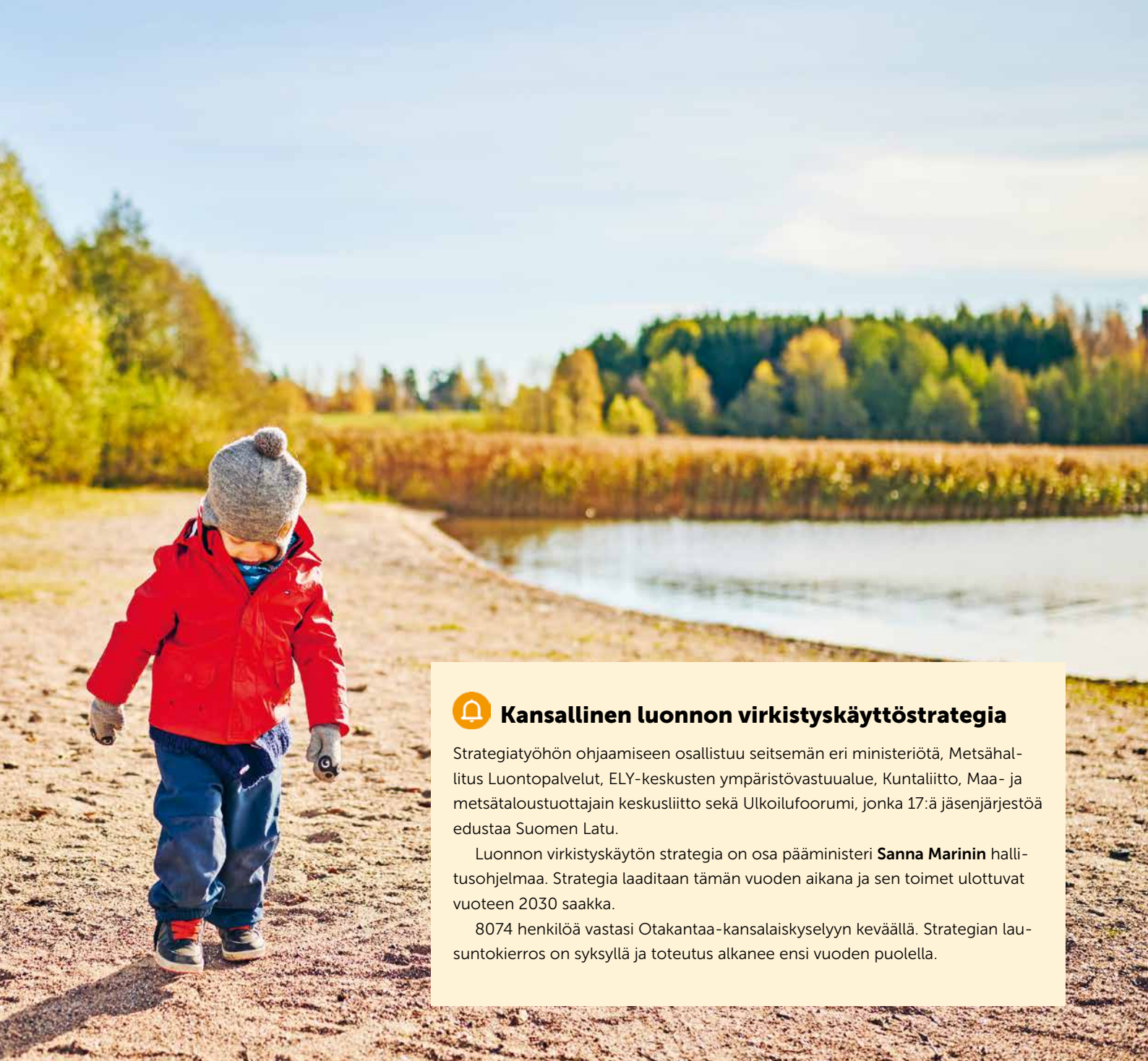


reittejä ja palveluja. Kaikki eivät ole notkeita ja vikkelijalkaisia, vaan reittejä tulee olla eri tasoisille käyttäjille; helppokulkuisemmasta reitistä aina vaativiin.

Luonnon arvostuksen siirtäminen

Voidaksemme taata Suomen ainutlaatuisen jokamiehen oikeuksien jatkuvuus, täytyy luonnon arvostuksen ja kunnioituksen säilyä. Luonnossa liikkuminen ja luonto-osaaaminen ei kuitenkaan siirry automaattisesti eikä googlettamalla. Kokemattomampia luonnossa liikkujia varten on jouduttu luomaan erilaisia ohjeistuksia ja retketikettejä.

Vanhemmilla ihmisillä on vahva luontoyhteys ja -ymmärrys. He voisivat ottaa teh-



Kansallinen luonnon virkistyskäyttöstrategia

Strategiatyöhön ohjaamiseen osallistuu seitsemän eri ministeriötä, Metsähallitus Luontopalvelut, ELY-keskusten ympäristövastuualue, Kuntaliitto, Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto sekä Ulkoilufoorumi, jonka 17:ä jäsenjärjestöä edustaa Suomen Latu.

Luonnon virkistyskäytön strategia on osa pääministeri **Sanna Marinin** hallitusohjelmaa. Strategia laaditaan tämän vuoden aikana ja sen toimet ulottuvat vuoteen 2030 saakka.

8074 henkilöä vastasi Otakantaa-kansalaiskyselyyn keväällä. Strategian lausuntokierros on syksyllä ja toteutus alkanee ensi vuoden puolella.

täväkseen tämän luontoyhteyden siirtämisen nuoremmille sukupolville. Onko vanhempi ikäpolvi valmis ottamaan haasteen vastaan?

— Viekää nuoria luontoon ja kertokaa heille tarinoita lähiluonnosta, Nieminen kehottaa.

Lasten pihaleikit ovat vähentyneet ja monilla lapsilla ei enää ole vahvaa yhteyttä luontoon. Marjastus ja sienestys ovat kuitenkin säilyttäneet suosionsa. Niiden avulla voi nuorille tarjota luontokokemuksia ja siirtää luonnon arvostuksen kokemusta. Lapsena saadut luontokokemukset kaiveetaan suurella todennäköisyydellä esille aikuisena ja siirretään taas toivottavasti seuraavalle sukupolvelle.

Luontoyhteyden vaaliminen

Suomalaisilla on ollut perinteisesti vahva luontoyhteys. Onko se vaarassa rapautua? Nuoret kokevat ilmastonmuutoksen ja muiden globaalien muutosten myötä aivan liikaa ympäristöahdistusta. Yhteys luontoon ja luonnossa liikkuminen voivat toimia silloin ahdistuksen vähentäjinä.

Sitran vuonna 2020 tekemän Elämäntavat pandemian jälkeen -tutkimuksessa tuotiin esille seikkoja, jotka auttavat ilmastonmuutosahdistuksessa. Näitä keinoja ovat mm. ympäristöystävälliset elämäntavat, luonnossa liikkuminen, aiheesta keskusteleminen ja siihen perehtyminen sekä liikunta.

Luontoyhteyden vaaliminen ja luonnos-

sa liikkuminen lisäävät luonnon arvostusta, vaikuttavat omiin henkilökohtaisiin arvovalintoihin, vähentävät stressiä, auttavat elpymään, parantavat sosiaalisia suhteita ja auttavat rauhoittumaan. Professorit **Tari Haahtela** ja **Ilkka Hanski** tutkimusryhmineen jopa osoittivat luonnon monimuotoisuuden vähenemisen ja allergioiden lisääntymisen välisen suoran yhteyden. Eurooppalaisissa tutkimuksissa on puolestaan todettu luonnossa liikkumisen vähentävän rikollisuutta ja epäsosiaalista käytöstä.

— Täytyy kuitenkin muistaa, että luontoa ei voi vain käyttää, vaan siitä pitää myös huolehtia, jotta voimme nauttia siitä jatkossakin, Nieminen toteaa lopuksi. ❤️

Korona on kasvattanut kansallispuistojen suosiota

Suomen 40 kansallispuistoa ovat kasvattaneet käyntimääriään viime ja tänä vuonna enemmän kuin koskaan.

Teksti: **Kari Mäkelä**

Viime vuonna kasvaa kansallispuistojen käyntimäärissä oli Metsähallituksen erikoissuunnittelija **Liisa Kajalan** mukaan 23 prosenttia eli yhteensä noin 4 miljoonaa käyntiä. Yhteensä Metsähallituksen luontokohteissa viime vuonna laskettiin käyntejä olleen vähän yli 8 miljoonaa.

Suomalaiset ovat siis löytäneet koronan keskellä kotimaan luontokohteet hyvin.

Kajala kertoo, että 20 vuodessa kävijät ovat muuttuneet. Erityisesti naisten osuus on kasvanut. Hyvin ovat edustettuina myös vanhemmat ikäluokat, vaikka ikäihmisten liikkumista korona rajoitti ja varsinkin ryhmämatkoissa on vähennystä. Myös nuoret ovat löytäneet luontokohteita entistä paremmin.

Esteettömyyttä parannetaan

Monen ikäihmisen liikkumiselle ehdoton edellytys on esteettömyys, johon kansallispuistoissa Kajalan mukaan kiinnitetään jatkuvasti lisääntyvää huomiota.

Esteettömällä luontoreitillä on mahdollista liikkua pyörätuolilla tai muulla päivittäisessä käytössä olevalla liikkumisen apuvälineellä kuten rollaattorilla. Esteetön luontoreitti on useimmiten rakennettu, kovapintainen, eikä reitillä ole kulkua haittaavia esteitä, kuten juurakoita, kuoppia tai pehmeitä kohtia.

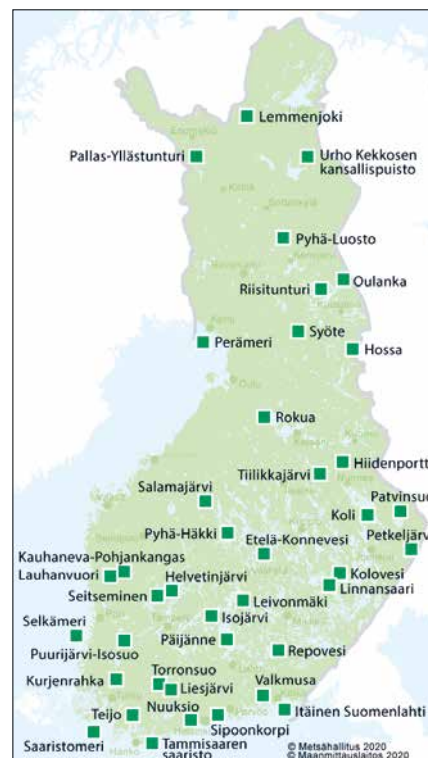
Reitin pituuskaltevuus saa olla enintään kahdeksan prosenttia ja sivuttaiskaltevuus enintään kolme prosenttia. Reitien leveys on vähintään 1,2 metriä.

Vaativalla esteettömällä luontoreitillä liikkumiseen tarvitaan usein avustaja ja luonnossa liikkumiseen tarkoitettu tai sitä helpottava apuväline.

– Hyvät apuvälineet poluilla liikkua ovat myös sauvat, jotka auttavat kehon hallintaa. Sauvoja on erilaisia vaellussauvoista kävelysauvoihin, Kajala muistuttaa.

Hänen mielestään kannattaisi myös miettiä, hankkiako nivelrikkopotilaille tukisiteitä liikkumista helpottamaan.

Oulangan kansallispuiston Könkään kuuhun esteetön reitti on kuljettavissa rollaattorilla. Reitti vie vaeltajan ihailemaan Kiutakönkään alimpia kuohuja.



Syksyllä ja talvella liikkua on erityisesti syytä kiinnittää huomiota tukeviin ja pitäviin jalkineisiin.

Kajala kehottaa tutustumaan luontoon.fi-sivustoon, josta löytyy paljon tietoa kansallispuistoista ja muun muassa suosituksia esteettömistä puistoista. Kansallispuistojen luontokeskukset ovat esteettömiä.

Luonnosta monenlaisia hyvinvointivaikutuksia

Nuoksion kansallispuistossa Espoossa sijaitsee Suomen luontokeskus Haltia. Siellä on läpi vuoden erilaisia näyttelyitä ja saatavissa tietoa Suomen luontokohteista.

Viime vappuna siellä avautui erikoisnäyttely ”Lataa aivosi luonnossa”. Se tutustuttaa luonnon terveysvaikutuksiin ja antaa ideoita luonnosta nauttimiseen aiempaa tietoisemmin. Näyttely on avoinna 31.3.2022 saakka.

Tampereella toimiva UKK-instituutti korostaa luonnossa liikkumisen myönteisiä vaikutuksia. Tutkimusten mukaan luonnon fyysiset terveysvaikutukset näkyvät muun muassa sykkeen ja verenpaineen laskuna, vastustuskyvyn parantumisena ja matalampana riskinä sairastua sydän- ja muistisairauksiin.

Henkisen hyvinvoinnin on todettu olevan sitä parempi mitä useammin luonnossa liikutaan.

Vuonna 2018 Valtioneuvoston kanslia julkaisi raportin ”Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset”.

Siinä arvioitiin liikkumattomuudesta aiheutuvan ikääntyvän väestön koti- ja laitoshoidon lisäkustannukset 150 miljoonaksi euroksi vuodessa. Koko väestön liikkumattomuuden kustannusten arvioitiin olevan 3,2–7,5 miljardia euroa. Kyse on siis suurista summista, joita voi vähentää mm. lisäämällä liikumista kansallispuistoissa.

Ensimmäiset kansallispuistot vuonna 1938

Suomen ensimmäiset kansallispuistot perustettiin vuonna 1938 lähes 60 vuotta kestäneen julkisen keskustelun ja lainsäädännön kiemuroiden jälkeen. Puistojen hoitajaksi tuli Metsäntutkimuslaitos.

Puistojen perustamisen toinen aalto toteutui vuonna 1956. Vuonna 1982 perustettiin 11 uutta kansallispuistoa. Nykyisin kan-



Hossan kansallispuistossa on esteettömiä palveluita, kuten reittejä, laitureita ja majoitusta pyörätuolin kanssa retkeileville.

sallispuistoista vastaa Metsähallitus, ja kansallispuistoissa tapahtuu jatkuvaa muutosta.

Pinta-alaltaan suurin kansallispuisto on Lemmenjoki, 2860 neliökilometriä. Se on perustettu vuonna 1956. Toiseksi suurin on Urho Kekkosen kansallispuisto, 2550 neliökilometriä. Perustamisvuosi on 1983. Pienin kansallispuisto on 1956 perustettu Petkeljärven kansallispuisto, vain 7 neliökilometriä.

Kansallispuistot ovat suuria luonnon-suojelualueita, joiden tärkeänä tehtävänä on turvata luonnon monimuotoisuus sekä

antaa ihmisille mahdollisuus nauttia ja rentoutua luonnossa.

Kävijämäärien kasvu on aiheuttanut Liisa Kajalan mukaan myös haasteita.

– Kun kansallispuistot aikanaan on perustettu luonnon suojelemiseksi, ne sijaitsevat asutuskeskuksista sivussa, missä suojeltavaa luontoa on ollut vielä jäljellä. Niihin pääsee lähinnä henkilöautoilla. Joukkoliikennettä on vain harvoin. Suosituimmilla pysäköintipaikoilla on viime aikoina ollut ajoittain ruuhkaa. Myös roskaamisesta ja kulumisesta on kannettu huolta. ♥



Liminganlahden luontokeskukselta Virkkulan lintutornille vie esteetön polku. Lintutornilla pääsee pyörätuolilla alatasolle, mistä voi tarkkailla lintuja.



Nautitaan luonnosta! -toiminta tuli tarpeeseen

Nautitaan luonnosta! -toimintaan osallistuneet ikääntyneet omaishoitajat totesivat, että luontoryhmä auttoi heitä irtautumaan arjesta ja mahdollisuuden akkujen lataamiseen.

Teksti: **Anne Rahikka** – Kuvat: **Paula Noronen** ja **Annika Slunga**, Kuu kiurusta kesään -hanke

Suomalaisille luonto ja luonnossa liikkuminen ovat tärkeitä hyvinvointia ylläpitäviä tekijöitä. Tutkimusten mukaan luonnossa oleminen vaikuttaa myönteisesti stressin hallintaan ja siitä palautumiseen. Lisäksi ulkoilu auttaa irtautumaan arjesta ja sen velvoitteista. Luontoympäristö rauhoittaa, virkistää ja elvyttää, minkä lisäksi luontoelämykset houkuttelevat kartuttamaan omaa luontotietoutta. Tutkimusten

mukaan monet aikuisten mainitsemista arkielämän lempipaikoista sijoittuvatkin juuri luontoympäristöön.

Luonnosta hyvinvointia myös omaishoitajille

Luonnon hyvinvointivaikutuksia haluttiin saada myös ikääntyneiden omaishoitajien saataville kehittämällä Nautitaan luonnosta -toimintaa. Miina Sillanpään Säätiö teki ke-

hitystyötä Omaishoitajaliiton sekä sen paikallisyhdistysten ja toimintaan osallistuneiden omaishoitajien kanssa. Toiminnassa on huomioitu luonnon katselu, luonnossa olo sekä liikkuminen, jotka yhdessä edistävät terveyttä ja hyvinvointia.

Omaishoitajat tutustuivat retkeillen paikalliseen lähiluontoon ja esteettömiin luontokohteisiin. Ryhmissä painotettiin luontoympäristön aistimista ja kiireetöntä luon-

nossa oleilua, mikä antaa tilaa virkistymiselle ja elpymiselle.

Luontoryhmissä yhdistyivät tekeminen ja virkistyminen, esimerkkeinä: luonnon tarkkailu, marjastus ja sienestäminen sekä patikointi ja uusiin luontokohteisiin tutustuminen. Lisäksi osallistujat oppivat yhdessä tunnistamaan kasveja, lintuja sekä sieniä ja kartuttivat tällä tavoin omaa luontotuntemustaan.

Voimavaroja ja vertaisuutta

Nautitaan luonnosta! -ryhmätoimintaan osallistuneet omaishoitajat saivat luonnosta lisää voimavaroja ja innostuivat pitämään aiempaa paremmin huolta omasta hyvinvoinnistaan. Omaishoitajat kokivat, että luontoryhmä avasi uusia keinoja luonnon hyödyntämiseen oman arjen jaksamisen tukena. Ryhmissä omaishoitajat saivat vertaistukea toisiltaan ja siellä syntyi myös uusia ystävyssuhteita.

Yhteistä omaishoitajille oli, että ikääntyminen ja toimintarajoitteet olivat heikentäneet luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia. Moni ei esimerkiksi uskaltanut lähteä yksin luontoon kaatumisen tai eksymisen pelon vuoksi. Ryhmä tarjosikin turvallisen ja helpon tavan liikkua ja olla luonnossa, kun valmiit käytännön järjestelyt tekevät osallistumisesta sujuvaa ja vaivatonta. Ne helpottivat myös luonnosta nauttimista.

”Ennen menin ulos lenkille, nykyään menen ulos nauttimaan luonnosta. Annan

Korttipakka tukee luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luontokokemusten tueksi on kehitetty Nautitaan luonnosta! -korttipakka, joka ohjaa luonnon hyvinvointivaikutusten pariin kuvin ja helpoin harjoituksin. Luontoon liittyvät harjoitukset sisältävät rahoittavia, virkistäviä ja voimaannuttavia osioita ja pakka sopii käytettäväksi niin yksin, yhdessä läheisen kanssa tai ryhmän kanssa. Maksutonta korttipakkaa voi käyttää myös sisällä esimerkiksi muistellen ja kuvia hyödyntäen.

Jokainen käyttäjä voi soveltaa korttipakan harjoituksia itselleen sopivalla tavalla ideoiden myös uusia käyttötapoja. Korttipakka on ollut suosittu mm. vanhustyössä, palvelutaloissa, erityisryhmien toiminnassa, mielenterveysharjoituksissa ja neurologisessa kuntoutuksessa.

Korttipakasta otetaan syksyllä vielä viides painos ja sitä voi tilata maksutta kotiin postitettavaksi osoitteesta: julkaisut@miinasillanpaa.fi. Eräs korttipakan tilannut totesi: ”Tämä on mainio lahja mummulleni, joka ei enää itse juuri pääse luontoon huonon liikkumisen vuoksi”.

aikaa luonnolle ja itselle.” Palaute kuvaa hyvin ryhmän aikana tapahtuneesta luontosuhteen muutoksesta.

Luontotoiminnasta hyötyvät kaikki

Luontotoiminta soveltuu myös kertaluonteisiin pop-up-tapahtumiin, joihin kuormittavassa arjessa olevien omaishoitoperheiden on helppoa sitoutua. Lisäksi pop-up-luontotapaamisia voi järjestää palvelutalon asukkaille, jolloin luontotoiminnasta pääsevät nauttimaan myös ne ikääntyneet, joille se ei muuten olisi enää mahdollista.

Vapaaehtoisten toimijoiden osallistuminen luontoryhmään monipuolistaa sen sisältöä. Hyviä kokemuksia on saatu esimerkiksi paikallisten luonnonsuojelujärjestöjen osallistumisesta.

Koronaepidemian aikana kaikkien suomalaisten, ja etenkin omaishoitajien, jaksaminen on ollut koetuksella koronan aiheuttamien rajoitusten takia. Lisäksi korona-aikana yksinäisyydestä on muodostunut ikääntyvien hyvinvointia heikentävä tekijä. Luontoryhmissä on kuitenkin voitu, turvallisuusohjeet huomioiden, järjestää kimppakävelyitä, laavutapaamisia ja muita yhteisiä ulkoilutapahtumia. Luontoryhmät ovat toivottuja toimintoja, koska niissä yhdistyvät sekä luonnossa liikkuminen että ryhmätoiminta. ♥



Kuu kiurusta kesään

Miina Sillanpään Säätiön Kuu kiurusta kesään -hankkeessa on kehitetty Nautitaan luonnosta! -toimintaa (2017–2019), jonka tavoitteena on ikääntyvien hyvinvoinnin edistäminen luontoperustaisen toiminnan avulla.

Lisätietoa: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kuu-kiurusta-kesaan/>

Ei enää niin salainen puutarha

– kukoistava arboretum Kangasalla

Arboretum on ollut salainen puutarha, jonne on päässyt aikaisemmin ainoastaan omistajien Leila (75) ja Erkki (77) Frickin kutsumana. Puutarhassa vierailevien ihmisten toivomuksesta sekä Business Kangasala Oy:n innostamana puutarha avattiin yleisölle toukokuussa 2021.

Teksti: **Merja Lankinen** — Kuvat: **Antti Harkko, Merja Palin** ja **Erkki Frick**

Neljäkymmentä vuotta sitten Frickin pariskunta osti autiotilan, jonka pihapiirin olivat nokkoset ja vadelmat vallanneet ja metsä oli läpipääsemätöntä vii-

dakkoa. Ensin he kunnostivat pihan ja alkoivat miettiä, mitä metsälle pitäisi tehdä. Kyse oli kuitenkin suhteellisen suuresta alasta, kaikkiaan 3,2 hehtaaria.

Kasvit ovat aina kiinnostaneet Erkki Frickiä. Hän auttoi jo lapsena mielellään äitiään puutarhan rakentamisessa ja hoidossa. Yksi lapsuuden mieleenpainuvimpia muistoja on, kun koko perhe valvoi ja odotti harvinaisen Yön kuningattaren kukintaa.

Erkki on myös innokas urheilija ja lajit ovat yleensä liittyneet luonnossa liikkumiseen kuten suunnistus ja hiihto. Erkki toimi 1990-luvulla useamman vuoden Suunnistusliiton puheenjohtajana. Nykyään tär-

keä liikuntaharrastus puutarhanhoidon ohella on vaeltaminen tuntureilla kavereiden kanssa.

Suurten linjojen mies pitää puista ja pensaista

Puutarhasuunnitelmien kannalta merkittävä matka tehtiin Hiidenmaalle vuonna 1988. Siellä Frickit huomasivat, että alppiruusut voivat kasvaa metsässä. Varsinaisen sysäyksen arboretumin rakentamiseen Erkki sai vierailtuaan Suomen hienoimmassa arboretumissa Mustilassa 1990-luvulla.

— Olen ollut siisti sisätyöntekijä, eikä minulla ole puutarha-alan koulutusta. Kon-



sultoin kavereilta, mitä metsälle kannattaa tehdä. Tekemällä, kyselemällä ja lukemalla oppii, Erkki kertoo.

— Olen suurten linjojen mies. Minua eivät kiinnosta kasvien pienet yksityiskohdat, siksi aloin keräämään puita ja pensaita, hän jatkaa.

Tällä hetkellä metsäpuutarhassa on 250 eri puulajia ja -lajiketta, pensaita 300 lajia ja lajiketta sekä Rhododendron-sukuun kuuluvia alppiruusu- ja atsaleapensaita yli 900.

— Suosikkipuuni on hevostakanja. Isäni kuoli vuonna 1994 ja istutin hänen muistokseen hevostakanjan. Tällä hetkellä puutarhassa kasvaa 5—6 eri hevostakanjalajiketta.

Kauneutta luonnon ehdoilla

Erkillä harrasti lapsuudessaan vesivärimaalusta.

— Ajoittain minulle tuli nuorena poikana sisäinen halu maalata ja luoda jotain kaunista, kertoo Erkki harrastuksestaan.

Sama kauneuden kaipuu on ohjannut myös puutarhan rakentamista.

— Teen tätä kauneuden takia. Ikään kuin maalaan maisemaa ja yritän luoda alueesta mahdollisimman kauniin ja tunteita herättävän erilaisten kasvien avulla.

Puutarhanhoito on kokopäivätyötä

Tärkein työkaveri on uskollinen Avant-työkone, jonka kanssa Erkki puuhastelee joka päivä. Päivän puuhat alkavat aamu yhdeksältä. Vaimon valmistaman lounaan ja mahdollisen päivälevon jälkeen puutarhan työt jatkuvat aina klo 17 asti.

Vaimo Leilan tehtävänä on ruokahuollon lisäksi pitää huolta pihapiiristä ja sen siisteydestä. Trimmeri on hänellä kovassa käytössä.

Korona avasi puutarhan yleisölle

Aiemmin Frickit kutsuivat vuosittain alppiruusujen kukinta-aikaan ystäviään ja muita puutarhoista kiinnostuneita vierailulle puutarhaansa. Puutarhajuhlissa oli aina 30—40 vierasta ja tarjolla oli juotavaa ja syötävää sekä ohjelmaa.

Korona-kesänä 2020 juhlaa ei voitu järjestää, joten Frickit päättivät kutsua vieraat ystävineen tutustumaan puutarhaan itsenäisesti. Myös Visit Kangasala ja Business Kangasala vierailivat ja innostuivat arboretumista ja suostuttelivat Frickit avaamaan puutarhan myös suurelle yleisölle.

Metsäpuistoon ja maisemapuutarhaan oli kesän 2021 ajan mahdollista tutustua kahtena päivänä viikossa torstaisin ja sunnuntaisin. Suosio on ollut suuri.

Yleisölle avaamista edelsi syksyn ja talven aikana tehdyt parannustyöt. Jokaista kasvia varten piti hankkia nimikyltit, sillä aiemmin esittelyt hoitanut Erkki ei enää ennäittäisi esittelemään kasveja jokaiselle vieralle. Myös penkkejä levähdystä ja kasvien ihailua varten tarvittiin. Frickit perustivat puutarhan yhteyteen myös kahvila Ruusu-puun.

— Ideoita puutarhan kehittämiseen olen saanut lukuisilta ulkomaan matkoilta. Olen mm. kiertänyt moottoripyörällä Irlannin arboretumeita moneen kertaan. Ideat eivät välttämättä heti päädy muistikirjan sivuilta toteutukseen, vaan saattavat jäädä hautumaan useiksi vuosiksi, kuvailee Erkki prosessia.

Kiina on puutarhakulttuurin kehto ja sieltä Frickit ovat saaneet paljon inspiraatioita ja uudenlaista ajattelua siihen, millainen puutarha voi olla.

— Kiinalaisissa metsäpuistoissa soi hiljainen, meditatiivinen musiikki. Se tekee kokemuksesta vaikuttavan. Haluamme tuoda samaa tunnelmaa myös omaan puutarhaamme. Olemme hankkineet kaiuttimet ja musiikin osalta teemme yhteistyötä Muumi-musiikistaan tunnetun **Heikki Mäen** kanssa.

Puutarhan merkitys

Entiselle urheilijalle puutarhanhoito tuo paitsi kaivattua treeniä ja hyötyliikuntaa, niin myös henkistä tyydytystä.

— Tuntuu hyvältä, kun muut tulevat katsomaan puutarhaa. Siinä kokee saavansa arvostusta omasta työstään. Uskomme, että kun ihmiset näkevät hyvin hoidetun puutarhan, niin he innostuvat myös itse puutarhanhoidosta. Välillisesti olemme vaikuttamassa siihen, että Pirkanmaasta tulee entistä kauniimpi. Sillähän on myös työllistävä vaikutus, kun ihmiset ostavat enemmän puutarhanhoitotarvikkeita, Erkki toteaa.

Puutarhassa ovat vierailleet lukuisat koululais- ja päiväkotiryhmät. Erkki Frick pyrkii osaltaan lisäämään lasten ymmärrystä puiden istuttamisen tärkeydestä sekä arvostamaan luontoyhteyttä.

Kulku puutarhassa on tehty esteettömäksi, joten se sopii myös hyvin senioreille.

— Äsken meillä vieraili 86-vuotias rou-



va, joka oli varannut taksikyydin jo talvela. Hän soitteli etukäteen ja varmisti vielä, että hän varmasti pääsee liikkumaan pyörätuolilla. Hän nautti suunnattomasti vierailustaan. ❤️



Arboretum Frick

Arboretum sijaitsee Kangasalla Kangasala Maununtytystä tunnetun Liuksialan kartanon läheisyydessä. Alueella on metsä- ja maisemapuutarha, jonka johtavana ajatuksena on ollut eri lajien ja lajikkeiden ohella myös kauneus ja tunnelma.

Aluetta on rakennettu määrätietoisesti yli 20 vuotta. Alueella on kattava polkuverkosto, jossa voi hyvin liikkua myös liikuntarajoitteiset.

Lue lisää <https://arboretumfrick.fi>

Eläimistä ja luonnosta elämäniloa Foibekartanossa

Peijaksen sairaalan kupeessa oleva Foibekartanon palvelutalo yllättää luonnonläheisyydellään ja eläimillään. Pihassa kasvaa runsaasti erilaisia kukkia, kasvimaata hoidetaan asukkaiden kanssa yhdessä ja Rekolan vanhan kartanon 1880-luvulta oleva navetan pihapiiri toimii lampaiden ja kanojen kotina.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Ilkka Vuorinen**

Kasvimaalla kasvavat salaattit, härkä- ja salkopavut, sipulit, porkkanat ja tomaatit. Raparperista on tehty monta piirakkaa ja viinimarjoja kypsyy runsain mitoin. Niistä nauttivat sekä asukkaat että henkilökunta.

— Viime kesänäkin pidin ulkona puhe-
linpalaveria kävellen pihapiirissä ja napsin samalla suuhun viinimarjoja suoraan pensasta, kertoo Foibekartanon toimitusjohtaja **Ulla Broms**.

Foibekartanossa on lähes 300 asukasta, joista suurin osa asuu vuokralla. Omistus-
asuntojakin on. Hyvän elämän palvelutalos-

sa on 114 tehostetun palveluasumisen paikkaa. Foibekartano koostuu useasta eri rakennuksesta ja kartano nimi tulee Rekolan kartanosta, jonka vanha puutalo on edelleen pihapiirissä. Se on vuokrattu Suomen Punaiselle Ristille ja se toimii nuorten turvatalona, jonka kanssa tehdään yhteistyötä.

Eläimet ovat osa Foibekartanon arkea. Palvelutaloon muuttava henkilö saa ottaa mukaan oman lemmikkinsä, edellyttäen, että lemmikki tulee toimeen ihmisten kanssa. Hyvän elämän kotipalvelut auttavat eläimistä huolehtimisessa ja eläinten ulkoilusta asukkaiden muuttuvissa elämäntilanteis-

sa. Kahdessa Kotitalossa on talon oma kissa. Tikru ja Vallu viihdyttävät ja pitävät seuraa Kotitalon rakennuksen asukkaille. Yhden Kotitalon talon sisäpihalla asustavat puolestaan belgianjättikanit, jotka ovat luonteeltaan lempeitä ja rauhallisia.

Luontoyhteys asuinpaikan valinnan motiivina

Foibekartanon melko tuoreet asukkaat, lähes 90-vuotias pariskunta, **Antti** ja **Anneli Kärjä** valitsivat Foibekartanon asuinpaikakseen osin juuri sen luontoystävällisyyden, ympäristön ja eläinten vuoksi. Muutto pal-



velutaloon tuli ajankohtaiseksi, kun Anneli kaatui ja satutti polvensa, eikä kävely enää onnistunut.

Antin ensi kosketus Foibekartanoon tapahtui jo 20 vuotta sitten, kun hän kävi tietokonekurssilla Foibekartanon tiloissa. Antti onkin näppärä tietokoneenkäyttäjä. Hyvän elämän valmentaja ottaa valokuvia ja lähettää ne Antin sähköpostiin. Niitä on ilo yhdessä rouvan ja lasten kanssa katsella. Oman elämän tapahtumien jakaminen valokuvina ja yhteydenpito muualla asuviin lapsiin onnistuu siis hyvin älyteknologian avulla.

Kärjän pariskunnan asunnossa on oma parveke. Sinne on ennätetty jo laittamaan runsaasti kukkia. Tärkeintä on kukkien väri, ei niinkään lajike. Kukat onkin ryhmitelty värin mukaisesti. Muutenkin he ovat jo olleet aktiivisesti mukana talon toiminnassa mm. kesäisin ulkona pidettävässä jumpatuokioissa.

Foibekartanon kesälampaat ja kanat

Foibekartanon vanhan navetan kupees-
sa on aitaus, joka on kolmen Väinölän tilalta Iitistä saapuneen lampaan koti. Lampaat ovat erittäin sosiaalisia ja niille maistuvat hyvin tarjotut voikukan lehdet. Lampaat ovat Foibekartanossa kesäkuulta aina elokuulle asti, jolloin ne palaavat litiin karitsoimaan. Lampaiden taputtelu ja ruokkiminen ovat suosittua puuhaa, jossa viihtyvät hyvin myös isovanhempiaan tapaamaan tulevat lastenlapset.

Antti viihtyy lampaiden kanssa ja hän osasi kertoa, miksi lampaat tykkäävät puske-
keä päällään.

— Niille tulee päähän loishyönteisiä, joita ne eivät itse saa poistettua, joten ne hie-
rovat päätään päästäkseen loisista eroon. Kun kiertää maailmalla, niin kaikkea kuulee, Antti naurahtaa.

Varsinaiset Foibekartanon somejulkik-
set ovat kuitenkin kanat. Kanat asustavat lampaiden vieressä navetan päädyssä. Niillä on talviasuttava majoitus, joka koostuu ulkoaitauksesta ja lämmitetystä talosta, joka tarjoaa tarvittaessa omaa rauhaa. Lattialämmitys ja ulkoaitauksen ympärille laitettu viimalta suojaava pleksi takaavat mukavat olot myös talviaikaan.

Tipu-LIVE:n kautta on ollut mahdollista seurata keväällä kuoriutuneiden neljän tipun elämää. Mustat poikaset olivat vielä ke-



säkuun puolivälissä emonsa kanssa omassa aitauksessaan, mutta pääsevät kesän aikana samaan aitaukseen muiden kanojen ja kukon kanssa.

Allergiat eivät ole ongelmana iäkkäiden asukkaiden osalta. Sekä asukkaiden ja työntekijöiden kanssa keskustellaan etukäteen, että eläimet ovat osa Foibekartanon arkea ja eläimiä on eri puolilla kartanoa ja niistä huolehditaan yhdessä asukkaiden kanssa. Foibekartanon päätalon aulassa kaikkia ilahduttavat akvaarioiden ja niiden päällä olevien kasvien muodostamat mikrokosysteemit.

Kasviksia omasta maasta

Foibekartanon kotikeittiö Ravintola Flyyge-
li toimii joka päivä ja tarjolla on aamiaista, lounasta ja iltapalaa. Lisäksi koko päivän on mahdollista saada kahvia ja pientä purtavaa. Korona-aikaan yhteiset ruokailuhetket ovat olleet tauolla, mutta ateriakokonaisuudet ja ruuan on voinut tilata ravintolan henkilökunnan tuomana omaan asuntoonsa. Oman puutarhan ja kasvimaan antimia hyödynnetään keittiössä.

Kasvien ja vihannesten vastapainona vietetään erittäin suosittuja makkaratorstaita, jolloin grillataan makkaraa ulkona.

— Kyllähän grillimestari tarvitaan. Makkaratorstait tukevat hienosti yhteisöllisyyttä, kertoo Hyvän elämän kotipalveluiden valmennuspäällikkö **Katri Mervilä-Puhakka**.

Kotikeittiö toteuttaa ikäihmisten ruokasuositusten mukaista ruokaa ja kalaa pyrittäin tarjoamaan usein.

— Kala ja perunat ovat ruokaa, joka tunnetaan sopivan hyvin suomalaiseen makumaailmaan, sanoo Mervilä-Puhakka.



Foibekartano

Vantaan Asolassa sijaitseva Foibekartanossa asuu noin 300 ikäihmistä ja lukuisia lemmikkejä.

Diakoniasäätiö Foibe on Vantaan seurakuntayhtymän vuonna 1989 perustama taloudellista voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhteisö. Foibekartanon muodostavat emoyhtiö Diakoniasäätiö Foibe, joka omistaa kartanon alueen kiinteistöt sekä Foibe Oy, joka vastaa Hyvän elämän palvelutoiminnasta.

Foibekartanon vehreällä alueella on viisi kerrostaloa ja päärakennus, joissa on tarjolla Hyvän elämän palveluita ja yhteisöllistä ja mielekästä tekemistä ikäihmisille: Hyvän elämän palvelutalo (tehostettu palveluasuminen), vuokra-asuminen, Hyvän elämän kotipalvelu, Hyvinvointihotelli ja monipuoliset fysioterapia- ja hyvinvointipalvelut, kotieläinpiha ja yhteisöpuutarha.

Green care - ajattelun vahvistaminen

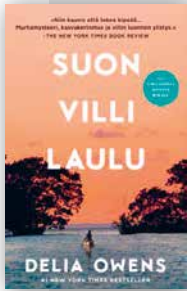
Green carella eli luontohoivalla tarkoitetaan luontoa ja eläimiä hyödyntäviä menetelmiä sekä toimintatapoja, joita voidaan käyttää terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin eri asiakasryhmillä.

Foibekartano kuuluu Green Care Finland -yhdistykseen ja toteuttaa ajattelumallia käytännössä palveluihinsa sekä asiakkaiden elämänlaadun parantamiseen ja omatoimisuuden ylläpitämiseen. Henkilökunta on hankkinut koulutusta Green care asioihin. ♥

Kirja-arvostelut

Suon villi laulu

Delia Owens, WSOY 2020, 416 sivua



Della Owens on amerikkalainen kirjailija, joka on opiskelut eläintietä ja eläinten käyttäytymistieteitä. Hän asuu nykyään Pohjois-Carolinan vuoristossa, mihin kirjan tapahtumat myös sijoittuvat.

Kun suolta löytyy kylän oman kulta-pojan ruumis, epäilykset kääntyvät Kya Clarkiin, joka asuu marskimaan reunalla. Kya on kouluja käymätön juopon ty-

tär, valkoista roskasakkaa. Hän on oppinut selviytymään yksin, ystävystymään suon eläinten kanssa, lukemaan luontoa, vesiä ja mättäitä. Mutta Kyakin kaipaa rakkautta ja kun villi luonto kohtaa ihmisten maailman, mikään ei ole entisensä.

Suon villi laulu kertoo yksinäisyydestä, selviytymisestä ja rakkaudesta. Vahvojen luonnonkuvausten lisäksi se on myös nuoren tytön kasvukertomus, jossa jännitystä lisää murhatutkimus. Kirjan tarina kertoo, kuinka eristys vaikuttaa ihmisen käytökseen ja kuinka syväsi hylkääminen vaikuttaa meihin.

Margarita,

Anni Kytömäki, Gummerus 2020, 582 sivua



Finlandia-palkinnon vuonna 2020 voittanut teos kuvaa metsien, jokien ja helmsimpukoiden elämää niin väkevästi, että lukijakin haistaa, maistaa ja ihollansa tuntee luonnon ympärillään. Huikea historiallinen yhteensattuma on kirjassa kuvattu 1950-luvun polioepidemia eristyksineen ja rokotteineen sekä kirjan julkaisuvuonna alkanut koronaepidemia, josta kirjan

kirjoitusvaiheessa ei ollut vielä lainkaan tietoa. Teos tarjoaa kiinnostavan näkökulman suurten ikäluokkiemme kokemuksiin jälleenrakennuskauden metsätalouden tehostumisen ja luontosuhteen ristiriidasta.

Tarkkaile lähiluonnon eläimiä,

Antti Koli, Karttakeskus 2021, 160 sivua



Lähiluonnon eläinten tutustumiseen tarkoitettu kirja antaa helposti ja informatiivisesti tietoa lähipiirin eläinten käyttäytymisestä ja elintavoista. Itselleni selvisi mm. miksi pihassani viihtyvät rusakat jättävät kukat rauhaan. Rusakon pääasiallista ravintoa ovat ruoho ja heinä. Kirja antaa myös retkivinkkejä ja tarjoaa kartta-

kuvia paikoista, joista kyseisiä eläimiä voi tavata. Selkeää kirjaa on helppo hyödyntää erilaisessa ryhmätöminnassa.



Testaa taitojasi - onko sinusta mummonmarkan vartijaksi?

Nettihuujauksien ja taloudellisen kaltoinkohtelun ehkäisyssä tarvitaan lisää tietoa ja taitoa. Tätä varten Mummonmarkan vartijat-hanke on luonut testin, jolla kuka tahansa voi testata, kuinka hyvin tunnistaa vedätyksen tai painostuksen. Testin pääsee tekemään www.mummonmarkanvartijat.fi/testi4.

Vanhusten tulisi tuntea nyrkkisäännöt, joilla huujauksia voi ehkäistä. Näihin kuuluu muun muassa se, että viranomaiset tai pankki eivät koskaan kysy pankkitunnuksia. Verkkopankkiin ei myöskään saa mennä hakukoneen kautta, jottei päädy hujaussivulle. Liian hyviltä kuulostavat "sijoitusvinkit" tai tarjoukset on syytä hylätä, varsinkin jos myyjä tyrkyttää aggressiivisesta tai painostaa tekemään päätöksen nopeasti.

Näin vältät nettihuujauksen uhriksi joutumisen

- Älä luovuta verkkopankki-, luottokortti- tai henkilötietojasi kenellekään, ellet todella tiedä mitä teet.
- Älä klikkaa linkkejä, vaan kirjaudu omaan pankkiin vain mobiilisolvelluksen tai tietokoneen suosikkisivujen kautta – ei linkkien tai hakukonetuloksien kautta.

Lisätietoa www.mummonmarkanvartijat.fi

LUONNONKOSMETIIKKAA METSÄN ANTIMISTA

Kauneudenhoitobisneksen kenties hyödynnetyin suomalainen marja on puolukka. Tee itse kirkastava ja raikastava puolukkanaamio. Muussaa tuoreita puolukoita kulhossa ja sekoita joukkoon kananmunaa. Lisää kau-rahiutaleita, että seos muuttuu puuromaiseksi. Levitä kasvoille. Anna vaikuttaa noin 10 minuuttia ja huuhtelee pois.



5 vinkkiä Vanhustenviikkoon

1 VANHUSTENPÄIVÄN JUHLA TV:ssä 3.10. Katso Vanhustenviikkoa valtakunnallinen pääjuhla Ähtäristä suorana lähetyksenä sunnuntaina 3.10. klo 13–14 AlfaTV:ssä.

2 RUOKAVINKIT VANHUSTENVIKKOON. Tutustu Valion laatimiin Vanhustenviikkoa ruokaresepteihin www.valio.fi/ammattilaiset/artikkelit/vanhustenviikko/

3 SENIORSURF-PÄIVÄNÄ 5.10. ympäri Suomen järjestetään senioreille suunnattuja tapahtumia digiin liittyen. Vinkit digiopastuksen järjestämiseen löytyvät seniorsurf.fi.

4 VALTAKUNNALLINEN IÄKKÄIDEN ULKOILUPÄIVÄ 7.10. Ikäinstituutti kannustaa järjestämään ulkoilupäivänä Luontoelämyspolku-tapahtumia.

5 ERIK BRUUNIN NÄYTTELY on esillä Kaapelitehtaan Valssaamo-salissa 5.–10.10. osana Armas-festivaalia, jonka jälkeen näyttely lähtee kiertämään ympäri Suomen. Näyttelyyn on vapaa pääsy ja se on auki kaikkina päivinä kello 10–18.



Puu

Tilanne oli klassinen: lapset olivat lennähtäneet pois pesästään ja oli aika suunnitella uuden kodin hankintaa. Olimme siipan kanssa kodin etsintämatkalla ja osuimme erääseen asunonäyttöön.

Asunto oli ihana, aivan toiveideni täyttymys! Sijainti, huoneet ja mikä ihmeellisintä hintakin oli sopusuhtainen. Kun poistuimme näytöstä, hehkuin onnesta. Mikä löytö, mikä tuuri, asunto oli juuri meitä varten!

En voisi koskaan asua siellä, siippa totesi lakonisesti. Täysin mahdotonta, hän jatkoi. Olin yhtenä kysymysmerkkinä – Ikkunoista ei näkynyt mitään vihreää, ei yhtään puuta, ei ainuttakaan. Minun täytyy nähdä edes yksi puu, josta tiedän, mitä vuodenaikaa eletään.

Tarinan jatkoon arvaattekin. Uuden kodin ikkunoista oli vihreä näköala, näkyi monta puutakin!

Meri Koutti

VANHAT TERVEYSKYLPLYLÄT

Lempäälän Luontaiskylpylä on tarjonnut perinteisiä uotilaisia vesihoitoja vuodesta 1926. Hoitotavan keskeisiä elementtejä ovat erilaiset vaihtokylvyt, höyry- ja saunahoidot, valelut, kylmäpyyhieronta ja käärehoidot. 1930–60-luvuilla kylpylä oli erityisesti taiteilijoiden kuten Ilmari Kianto, Mika Waltari ja Aaro Hellaakoski suosiossa.

<http://www.lempaalanluontaiskylpyla.fi/>



Luonnon terveisiä kotihoitoon

Neljä vuodenaikaa tarjoaa runsaasti suuria ja pieniä luontoelämyksiä ja näistä ainoa laatusista ihmeistä jokaisen on saatava nauttia. Myös heidän, joiden mahdollisuudet päästä itse ulos luontoon, ovat vähäiset.

Miten välittää vuodenaikojen vaihtelu kotihoidossa olevalle? Miten pienin keinoin voisi tuoda luonnon ihmeellisyyksiä kotihoidon asiakkaalle?

Kun viedään luontoterveyttä jonkun kottiin, niin pidetään mielessä pari muistisääntä: mitään ei oteta paljon, mitään ei kahmita, vaikka tarjontaa olisi runsaasti. Pieni on kaunista, se on tässäkin hyvä periaate. Ja kaikki 'tuliais' otetaan luonnollisesti vain sallituista paikoista ja käytetään aina tervettä harkintaa.

Paljon valinnanvaraa

Kevään, kesän ja syksyn vuodenaikat tarjoavat runsaasti monenlaisia 'maistiais', mutta on talvellaikin jotain takataskussaan.

Jos tie hoidettavan luo käy metsän tai niityn lähellä, niin siellä odottaa todellinen runsauden sarvi. Kevään ensimmäinen aivot on varmaan keltainen leskenlehti, to-

dellinen ilahduttamistyöntekijä. Mutta yhtä tärkeä rooli on maljakkoon tuodulla koirun oksalla, joka tarjoaa aitiopaikan kevään etenemisen seuraamiseen.

Kesän kukat tarjoavat runsaasti iloa ja ihania tuoksua. Muistetaan kuitenkin allergiat. Yksikin niittykukka tuo jo kesäterkuja ja maljakkoon pantu mustikan varpu ilahduttaa muutaman päivän kuluttua pikkuruisine kukkineen.

Kun saa tuomisina kaarnan tai tuohen palan tai erimuotoisia käpyjä, joissa on terveisinä metsän tuoksu, niin mieleen palaa muistoja lapsuuden ja nuoruuden kesäleikistä: kaarnalaivoja ja purjeineen ja iloisia käpylehmiä.

Heinän- ja viljankorret ja värikkäät varvut ovat koristeellisia ja ilahduttavat maljakossa pitkään. Voisiko yhteen korteen pujotella muutaman marjankin maistiaiseksi. Muistatko vielä sellaisen ruohonkorren, joka saatiin soimaan? Korsi pantiin pitkittäin peukaloiden väliin ja sitten siihen puhallettiin. Hyvässä lykyssä tuloksena oli vihellystä muistuttava ääni. Vieläkö onnistuisi?

Luonnon pieniä taideteoksia ovat erilaiset ja -muotoiset, rosoiset ja sileät kivet. Nii-

tä on mukava pitää kädessä ja tuntea niiden ikaikainen voima. Käsinkosketeltava tuliaisen on myös pieni pala sileää sammalta tai karheaa jäkälää.

Syksyn suuri valtti ovat värikkäät lehdet ja punaisina hehkuvat pihlajanmarjat. Niistä riittää jo muutama terttu tuomaan syksyksen terveisiä. Vaahteran monenvärisiä lehtiä voi sen sijaan mielin määrin kahmia ja tehdä niistä hehkuvia kimppejä. Muistatko, miten vaahteran siemenkodista tehtiin neniä? Siemenkoda avattiin ja sen nihkeä pinta pantiin nenän päälle nenäksi.

Talvisia luontoterveyttä tuo tuoksuva havun- tai naavan peittämä kakkäraoksa ja lumipallo. Juuri ennen sisälle menoa voi pyöräyttää lumipallon. Jos omaisesi tai asiakkaasi ei ole vuosiin koskettanut lunta, niin lumipallon pitäminen kädessä voi olla pieni elämys.

Edellä oli muutamia esimerkkejä luonnon aarreitasta. Tee oma vinkkilistasi asioista, joilla voit ilahduttaa läheistäsi. ♥

Meri Koutti, Helsinki

Anna arjen liikuttaa erityisesti ikääntyessä



Säännöllisen liikkumisen ja lihasvoimien harjoittamisen merkitys on ikääntyessä erityinen. Jopa 90 prosenttia ikäihmisistä hyötyisi lihasvoimien ja tasapainon harjoittamisesta sekä päivittäisestä arkiliikunnasta. Läheisten tuki liikkeelle lähtemisessä on usein korvaamaton.

Teksti: **Elisa Kaaja** — Kuva: **N2 Albiino Oy**

Moni mieltää virheellisesti, että riittävää liikkumista ovat vain ohjattu liikunta ja urheilu. Tutkimukset osoittavat kuitenkin, että kaikesta liikkumisesta on hyötyä. Jo pelkästään paikalla en tukeminen vaatii kärsivällisyyttä ja oman käyttäytymistapojen tarkastelua. Suoran ohjeistamisen sijaan liikkumisesta on hyvä keskustella kiinnostuneesti, kuunnellen ja ikääntyneen näkemyksiä arvostaen.

Aina ei ole helppoa löytää oikeita sanoja, joilla kannustaa toista liikkumaan enemmän. Puheet minuuttimäärästä tai hikiliikunnasta koetaan usein lannistaviksi. Korostamalla sitä, että me kaikki liikumme jo valmiiksi, madallamme kynnystä lähteä lisäämään liikuntaa. Liikkuminen voi syntyä sivutuotteena esimerkiksi ystävien näkemiselle, kulttuuriharrastuksille ja luonnossa liikkumiselle.

Ikäihmisen kanssa voi miettiä yhdessä liikkumisen hyötyjä ja vaikutuksia. Itselle tärkeänä pidetty tekeminen motivoi yrittämään ja saa kokeilemaan uusiakin asioita.

Konkreettiset suunnitelmat arjen aktivoimiseksi auttavat. Motivaation ja sitoutumisen kannalta on olennaista, että ikäihminen saa itse olla päättämässä, mitä asioita liikkumisen lisääminen omassa elämässä tarkoittaisi.

Aina liikkumisesta ei tarvitse edes puhua. Lähdetään vain liikkeelle. Onnistuneet kokeilut ja kannustavat sanat vahvistavat pätevyyden kokemusta ja innostavat tekemään lisää.

Helsingin kaupunki kampanjoi keväällä 2021 näkyvästi ikäihmisten arkiliikunnan tärkeydestä. Myös Vanhustyön keskusliiton Aktiivisuutta arkeen Vahvikelinjalla –



Helsinki liikkuu

Ikäihmisten Anna arjen liikuttaa -kampanja on ollut osa Helsingin liikkumisohjelmaa. Kaupungin käynnissä olevat lähes 20 toimenpidettä ikäihmisten liikkumisen tukemiseksi löytyvät osoitteesta liikkumisvahti.hel.fi.

hankkeessa innostetaan ikääntyneitä liikkumaan ottamalla liikkuminen kannustavasti puheeksi palveluun soittavien ikäihmisten kanssa. Me kaikki voimme olla Vahvikelinjan vapaaehtoisten lailla kannustavia liikkumislähettiläitä. ♥



Aktiivisuutta Arkeen Vahvikelinjalla

Aktiivisuutta arkeen Vahvikelinjalla -hanke innostaa ikääntyneitä liikkumaan. Koulutetut vapaaehtoiset antavat kertovat hyviä vinkkejä arkiliikuntaan hyödyntämällä monipuolisesti nimenomaan puheliimeen suunnattua jumppamateriaalia. Lisäksi soittajien kanssa voidaan esimerkiksi ratkoa aivopähkinöitä, visailia tai keskustella muisteluaiheista.

Vahvikelinjan vapaaehtoiset vastaavat numerossa 050 328 8588 maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Ikääntyneen luvalla voi Vahvikelinjaan jättää myös soittopyyntöjä.

Lisätietoja vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja

Verkkokurssilla käsitellään palliativisen hoidon ja saattohoidon keskeiset asiat käsitteistä lääkehoidon toteuttamiseen.



Saattohoitopassi antaa työkaluja elämän loppuvaiheen hoitoon

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL avasi keväällä Saattohoitopassi-verkkokurssin, jonka tavoitteena on lisätä palliativisen hoidon ja saattohoidon osaamista ja parantaa hoidon laatua erityisesti vanhuspalveluissa.

Teksti: **Elli Alarotu** — Kuva: **Anu Pynnönen**, THL

Saattohoitopassi on tarkoitettu täydennyskoulutukseksi palliativisen hoidon perustasolla – esimerkiksi vanhuspalveluiden ympärivuorokautisen hoidon ja kotihoidon yksiköissä ja terveyskeskuksen vuodeosastoilla – työskenteleville ammattilaisille.

— Kurssin tavoitteena on varmistaa, että kaikki ammattilaiset saavat tarvittavat tiedot laadukkaaseen elämän loppuvaiheen hoitoon, kertoo THL:n johtava asiantuntija **Teija Hammar**.

Palliativinen hoito on parantumattomasti sairaan ihmisen kokonaisvaltaista

hoitoa, jonka tavoitteena on lievittää kärsimystä ja vaalia elämänlaatua. Saattohoito on sen viimeinen vaihe. Lähivuosina elämän loppuvaiheen hoidon osaamisesta tulee yhä tärkeämpää, koska vanhimmat ikäluokat suurenevät.

Yhteinen kieli vähentää väärinymmärrysten riskiä

Kurssilla käydään läpi palliativisen hoidon ja saattohoidon keskeiset teemat, kuten peruskäsitteet, oireiden hoito ja hoiva ja huolenpito aina kuoleman jälkeiseen hoitoon asti. Myös läheisten kohtaamista ja vuorovaikutusta käsitellään.

— Lähi- ja sairaanhoitajilla on suuri rooli elämän loppuvaiheen hoidossa. Toivon, että kurssi toisi heille muun osaamisen lisäksi rohkeutta ja varmuutta käsitellä elämän loppuvaiheeseen ja kuolemaan liittyviä asioita asukkaiden, potilaiden ja heidän läheistensä kanssa, mutta myös työyhteisössä, sanoo Hammar.

Hoitajat kaipaavat usein lisää varmuutta ja osaamista läheisten kohtaamiseen, sanoo myös terveydenhuollon erityisasiantuntija

Hanna Hävölä, joka osallistui kurssin piltottivaiheeseen.

— Hoidon sanoittaminen ja läheisten kysymyksiin vastaaminen voi olla haastavaa. Kurssi tuo hoitajille varmistusta, että he voivat avata ja perustella hoitoa läheisille saattohoidon periaatteiden mukaisesti.

— Kun kaikki ovat käyneet samat perusteet, työntekijöillä on yhteinen kieli. Se on tärkeää, kun hoidetaan kuolevaa potilasta ja hänen perhettään. Silloin väärinymmärrysten riski vähenee.

Käytännön keinoja hoitoon ja kohtaamiseen

Myös Oriveden kotihoidossa työskentelevä sairaanhoitaja **Hanna Alarotu** pitää puheeksi ottamista tärkeänä osana koulutusta.

— Tunteiden käsittely ja läheisten huomiointi koetaan usein vaikeiksi. Kurssilta saa konkreettisia neuvoja esimerkiksi vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen ja kohtaamiseen.

Olennaiseksi kurssin teemaksi hän nostaa myös oirehoidon.

— Kotihoidossa saattohoito on haasteellista, sillä palliatiivisen hoidon tukiverkostoja ei aina ole. Kaikkialla ei ole kotisairaala.

Kotihoidossa palliatiivisessa hoidossa korostuu elämän loppuvaiheen ennakoiva suunnittelu ja kuolevan tukeminen kotiolosuhteissa. Alarotu pitää tärkeänä, että elämän loppuvaihe ja siihen liittyvät toiveet otetaan rohkeasti puheeksi ja että myös omaisia herätellään ajatukseen. Elämän loppuvaiheen hoitosuunnitelmien tekemisen yhteydessä onkin syntynyt hedelmällisiä keskusteluita.

— On tärkeää, että ihmisen oma tahto nostetaan esiin ja kuullaan. Iäkkäät eivät aina ole aiemmin puhuneet elämän loppuvaiheesta, mutta usein se ei ole heille dramaattista.

Elämän loppuvaiheen hoitoon tarvitaan yhtenäistä osaamista

Elämän loppuvaiheessa olevia potilaita voi kohdata kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Valtakunnallinen kurssi vie



Mikä Saattohoitopassi?

- Saattohoitopassi on THL:n verkkokoulussa opiskeltava täydennyskoulutuskurssi.
- Kurssin taustalla on palliatiivisen hoidon ja saattohoidon valtakunnallinen kehittämistyö, jossa tehdyt suositukset ja laatukriteerit tuodaan näin ammattilaisten arkeen.
- Kurssi sopii kaikille, jotka työssään hoitavat elämän loppuvaiheessa olevia ihmisiä.
- Kurssi on ilmainen ja avoin kaikille rekisteröityneille.
- Kurssissa on seitsemän osiota, jotka koostuvat tekstistä ja pohdintatehtävistä. Lopuksi on verkkotentti, josta saa todistuksen. Laajuudeltaan kurssi vastaa yhtä opintopistettä.
- Kurssi opiskellaan itsenäisesti, ja sen voi suorittaa joustavasti omaan tahtiin.
- Kurssin voi käydä myös ruotsiksi.
- Rekisteröidy THL:n verkkokouluun: verkkokoulut.thl.fi

Lue lisää Saattohoitopassista: thl.fi/saattohoitopassi

hoidon periaatteita yhtenäiseen suuntaan.

Hanna Hävölään työhön kuuluu palliatiivisen hoidon ja saattohoidon kehittäminen, koordinointi ja kouluttaminen Tampereen iäkkäiden palveluissa, vammaispalveluissa ja sairaalapalveluissa. Verkkokurssia on jo alettu hyödyntää alueen yksiköissä. Kurssia on jo hyödynnetty myös valtakunnallisessa saattohoidon vapaaehtoistyöhön liittyvässä hankkeessa.

— Saattohoitopassi on hyvä peruspaketti hoitajien käytännön työhön. Se soveltuu pohjaksi työpaikasta riippumatta.

Hanna Alarotu pitää kurssilla käsitellyn palvelujärjestelmän tuntemista hyvänä pohjana työlle ja katsoo kurssin sopivan monenlaisiin työpaikkoihin.

— Vaikka toimintaympäristöt ovat erilaisia, palliatiivisen hoidon perusasiat ovat kaikkialla samat. ♥

Läheisten kohtaaminen on asia, johon hoitajat kaipaavat usein lisää osaamista ja varmuutta.





Mari Aho



Satu Mäkinen

Aurinkoa elämään verkosta

– kokemuksia eYstäväpiiri-toiminnasta

Ystäväpiiri-koulutuksen myötä tutustuneen ohjaajaparin sujuva yhteistyö mahdollisti ryhmäläisten ystävystymisen ja yksinäisyyden vähenemisen välimatkoista riippumatta. Reseptinä ovat toimineet kuunteleminen, keskustelu, heittäytyminen ja huumorintaju.

Teksti: **Mari Aho** ja **Satu Mäkinen**

Mari Aho ja Satu Mäkinen osallistuivat Vanhustyön keskusliiton eYstäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutukseen ja ohjasivat etänä eYstäväpiiri-ryhmää iäkkäille ihmisille keväällä 2021.

Mari Aho kertoo kokemuksestaan

Olen luonto- ja ympäristöalan ammattilainen ja eläinavusteinen valmentaja. Viimeiset vuodet olen työskennellyt lajittelukouluttajana kaikenikäisten ihmisten parissa, ohjannut ihmisiä luonnossa sekä tehnyt työtä avustajana ja tukihenkilönä. Vapaaehtoistyö jollakin muotoa on kuulunut jo vuosien ajan elämäni niin luonnon, eläinten kuin ihmistenkin parissa. eYstäväpiiri-ohjaajakoulutukseen hakeuduini saadakseni koke-

musta etäohjaamisesta ja päästäkseni toteuttamaan jatkossakin ikäihmisten kanssa tehtävää työtä.

Muuttaessani Pohjois-Karjalaan etäryhmä muutti mukanani eli pystyimme jatkamaan kokoontumisia keskeytyksettä. Kevät oli muualla Suomessa jo pitkällä, kun Lieksassa aamulenkki saattoi tehdä lumisessa metsässä.

Mielestäni on hyvä asia, että myös vapaaehtoistyö on jollakin tavalla ammattimaisesti toteutettua. Vanhustyön keskusliitto toimiikin hyvänä taustatukena Ystäväpiiri-ryhmänohjaajille, ja koulutus on kattavaa ja monipuolista. Itse ryhmän kasaaminen ja toiminnan sisältö on toki ohjaajien ja ryhmäläisten itsensä vapaasti ideoitavissa ja

muotoutuu varmasti aina ryhmäläisten mukaan erilaisiksi.

Omat kokemukseni etäohjaamisesta ovat positiiviset: yhteyksien toimiminen alkutakkuilujen jälkeen on ollut moitteetonta ja onnistuu myös vähemmän laitteita käyttäneeltä. Etäohjaajaparikseni sattumalta osunut Satu osoittautui aivan mainioksi pariksi, ja ryhmäläiset ovat huipputyyppejä jokainen!

Kuunteleminen, keskustelu, heittäytyminen ja huumorintaju: siinä hyvän ryhmän resepti.

Satu Mäkinen mietteet

Olen lähihoitaja ja muistihoitaja. Työskentelen tällä hetkellä Jalmari Jyllin Säätiön

Etiäppäin-hankkeessa hanketyöntekijänä. Vaikka minulla on kokemusta virikeryhmi- en ohjaamisesta, niin verkossa kokoontuva ryhmätoiminta oli minulle uudehko toimintamuoto. Meillä täällä Jyllin Kodilla eRyhmäkerhot alkoivat juuri ennen Vanhustyön keskusliiton eYstäväpiiri-koulutuksen alkamista, joten koulutus tarjosi etäohjaustaitojen syventämistä hyvään aikaan.

Tutustuttuani lähemmin tutkimuksiin hyvistä tuloksista piiriin osallistuneilla, päätös omasta osallistumisesta koulutukseen oli helppo! Etäohjaajaparini Marin kanssa on ollut aivan mahtavaa suunnitella toimintaa yhdessä. Samanhenkisen ohjaajaparin kanssa on ollut helppo sopia ihan kaikesta kerhotoimintaan liittyvästä!

Aloitimme ohjaajaparini kanssa miettimällä kohderyhmää. Etsimme iäkkäitä ihmisiä, joita yksinäisyys on koskettanut tai jotka haluavat tutustua uusiin ystäviin. Toimimme verkkoryhmänä, joten piiriimme on liittynyt jäseniä usealta paikkakunnalta. Piirimme alkoi kevätauringon paistaessa ja kokoonnumme verkossa, joten päädyimme antamaan kerholle nimeksi Aurinkoverkko.

Mielekäs keino vähentää yksinäisyyttä

Ryhmässä yksinäisyys on koettu monella eri tavalla, mutta lähes aina kielteisenä kokemuksena. Piiriläisille on ollut tärkeää kuulla muiden kokemuksia ja saada kuunnella ja jakaa omia kokemuksiaan myös monista tärkeistä aiheista ja arjen kokemuksista. eYstäväpiiri-ryhmässä oli alusta asti havaittavissa sitoutuneisuutta, tuen antamista muille piiriläisille, luottamusta, kaikkien hyväksymistä ja huumoria.

eYstäväpiiri-toiminta muotoutui ryhmäläisten toiveista ja aiemmasta elämäkokemuksesta, ja pyrimme miettimään monipuolisesti eri aihealueita, mm. kulttuuria, taidetta, hyvinvointia, arjessa jaksamista. Kutsuimme mukaan myös erikoisosaajia eri aihealueista.

eYstäväpiiri-toiminta on ollut yksi mielekkäimmistä ja tarpeellisimmista keinoista vähentämään piiriläistemme yksinäisyyttä.

eYstäväpiiriläisten kokemuksia

”Oli tosi kiva tutustua eri taustoista oleviin ja eri paikkakunnilla asuviin ihmisiin. Oli mukava jakaa asioita ja kuulla erilaisia mielipiteitä kaikilta muilta. Kerhoaika kului nopeasti. Ohjaajat olivat rentoja ja mukavia”

”Olen positiivisesti yllätynyt kerhotoiminnan monipuolisuudesta ja tekniikan toimivuudesta. Ohjaajat olivat mukavia. Kerho on aktivoinut minua.”

”Oli mukava tutustua uusiin ihmisiin. Mielenkiintoisia aihealueita oli paljon ja jutut saivat myös rönsyillä sopivasti”

”Kerho rytmitti arkea, keskiviikkoamupäivien kohokohta. Kerhoja ihan odotti. Tekniikkakin toimi pienten alkukankeuksien jälkeen hyvin”

Istuta siemen ystävyyden, sillä karkotat yksinäisyyden!

eYstäväpiiri-ryhmään osallistumisen syitä on ollut yksinäisyyden kokemus, sisällön saaminen arkeen ja toive ystävystymisestä.

eYstäväpiiri-koulutus tarjosi meille ajankohtaista tietoa yksinäisyyttä vähentävän tavoitteellisen ja osallistuvan ryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaukseen. Koulutus on kokonaisuudessaan ollut mielenkiintoista ja ajatuksella toteutettua, joten siitä on saanut hyvät eväät jatkaa eKerhotoimintaa omassa työyhteisössä.

Toivoisimme kaikkien muistavan, että vanhetessaan ihminen on yhä olemassa, vaikka liikkuminen hidastuu ja aistit heikenevät. Ikäihmisten viisautta, kokemuksia ja taitoja tulisi arvostaa, kuulla ja nähdä. Voisimme oppia paljon! Kaikki me vanhenemme, sairastumme, jäämme pois työstä, menetämme läheisiä - koemme monenlaisia käännekohtia. Silloin on hyvä, jos ei jää aivan tyhjän päälle yksin. On joku, jonka kanssa jakaa tunteet. ♥



Kuva: Jenna Tervalammi, Jyllin Kodit

Luontoyhteys ja ekologisuus mukana asumispalvelujen suunnittelussa

Ympäristön huomioiminen jo tontin sijainnin valinnassa mahdollistaa luontoyhteyden luomisen. Iäkkäiden ihmisten asumispalvelujen tulee sijaita lähellä sekä palveluja että luontoa. Lammin Pellavakodissa luonto on huomioitu monin tavoin.

Teksti: **Merja Lankinen** — Kuvat: **Jorma Yrjölä**

Pihapiirissä tervapääskyt sujahtelevat taivaalla ja kesän kuumuutta voi mennä pakoon puiden katveeseen viereiselle virkistysalueelle.

Lammin Pellavakoti valmistui viime vuoden lopulla ja ensimmäiset asukkaat muuttivat taloon joulukuussa 2020. Ekologisuus ja luontoyhteys olivat mukana jo suunnitteluvaiheessa. Talotekniikassa ekologisuus näkyy nykyaikaisina energiarat-

kaisuina; maalämmön ja aurinkopaneelien hyödyntämisenä.

—Jo yli kolmasosa Hämeenlinnan Vanhusten Asuntosäätiön kohteista lämpiää maalämmöllä. Se on aika korkea prosentti, säätiön toimitusjohtaja **Heikki Meriläinen** kertoo.

Hämeenlinnan Vanhusten Asuntosäätiöllä on vajaa 30 eri kohdetta, joissa on reilu 700 asukasta. Uusimmassa kohteessa Pella-

vakodissa on 42 asuntoa ja tarjolla niin tehostettua palveluasumista että hybridimallia, päivätoimintaa ja ravintola.

Sijainnilla on merkitystä

Iäkkäiden ihmisten palvelutalojen on sijaittava palvelujen lähellä, ytimessä, mutta kuitenkin lähellä luontoa. Lammilla voi puhua jopa maaseudun rauhasta.

Kun Pellavakotia alettiin suunnitella,





säätiö hankki kaupungilta tontin, joka on lähellä keskustaa ja rajoittuu toiselta reunalta Isolukkarinpuistoon. Kaupunki rakensi keväällä 2021 puistoon esteettömän, hyvin valaistun kävelyreitit, jonka varrelle sijoitettiin kuusi senioripenkkiä ja yksi pöytäpenk-kiryhmä puistossa istuskeluun.

— Tämän kesän helteillä kävelyreitti on ollut Pellavakodin asukkaiden ahkerassa käytössä. Puiden alle puistoon on ollut miellyttävä mennä viilentymään kesäkuumalla, Meriläinen kertoo.

Reitin varrelle istutettiin uusia puita, pensaita ja kukkaistutuksia. Isolukkarinpuiston vanha kenttä tasoitettiin samalla pelikäyttöön, mikä luo elävyyttä alueelle.

— Lähellä oleva iso puistoalue on tärkeä ja siellä on hyvä kulkea pyörätuolilla avustajan työntämänä. Koivut tuovat puolestaan pihapiiriin mukavasti varjoa ja viilennystä, Pellavakodin asukas **Antero Aho** (76) kertoo.

Ympäristöön sopiva ulkoasu

Ympäristö huomioitiin myös Pellavakodin rakennusten ulkoasussa. Suunnittelussa varmistettiin, että rakennukset istuvat alueen ja keskustan yleisilmeeseen ja väri-tykseen.

Rakennukset ovat lautaverhoiltuja ja väri-tykseltään punakeltaisia. Ne istuvat kotoisasti tontin ympäristöön, eivätkä näytä laitosmaisilta.

Rakennukset muodostavat pihapiirin, jonka keskellä on ns. toimintaosasto eli liikuntatilat ja ravintola. Sisäpihalla ovat ulko-

kuntoiluvälineet, nuotiopaikka, jonka ympärille on mukava kokoontua seurustelemaan sekä käynti esteettömälle kävelyreitille puistoon. Taloja myös kiertää asfaltoitu ja valaistu kulkuväylä, jota voi kulkea oman kunnan ja auringonpaahteen mukaan.

— Olen ollut luonnon kanssa tekemisissä koko elämäni, sillä olin maanviljelijä. Täällä on loistavat olosuhteet asua, mitään en kaipaa lisää. Auttavainen ja ystävällinen henkilökunta ja hyvää ruokaa, Pellavakodin toinen asukas **Pentti Haavisto** (76) kehuu.

Pihassa ja parvekkeilla on kasvilaatikoi- ta ja istutuksia, joita asukkaat hoitavat yhdessä henkilökunnan kanssa. Kasvien hoito ja iloinen pihatoiminta on ollut hyvin esillä Pellavakodin Facebook-sivuilla.

— Olemme hankkineet viljelylaatikoi- ta tänä kesänä muutamaa kohteeseemme. Ne ovat saaneet erittäin positiivisen ja in- nostuneen vastaanoton, Meriläinen sanoo.



Tervapääskyjen pesäpaikat säilytettiin

Kun Pellavakotia alettiin rakentaa, huomattiin, että tontilla sijaitsevassa vanhassa rakennuksessa on tervapääskyjen pesiä. Tervapääskyt ovat uskollisia omalle pesimäalueelleen ja käyttävät aina samaa pesää.

— Halusimme säilyttää tervapääskyjen pesäpaikat, joten uuteen taloon rakennettiin niille pesäpaikkoja, Meriläinen kertoo.

Birdlife Kanta-Häme toimitti pönttöjä ja auttoi niiden ripustamisessa lähipuoihin. Pellavakodin urakoitsija teki puolestaan uuden rakennuksen räystäisiin pesäpönttöjä tervapääskyille. Toimenpiteiden avulla tervapääskyt toivottavasti ilahduttavat Pellavakodin asukkaita jatkossakin.

Luontoa sisällä

Luontoyhteys haluttiin tuoda myös sisätiloihin. Arkkitehdin suunnitelman mukaisesti tilojen seiniin tuotiin suuria valokuvatapetteja, joissa on kuvattuna paikallista, tuttua ympäristöä ja kohteita.

— Kuvat on niin suuria ja hyvälaatuisia, että vieressä seisoessa tuntuu, että olisi oikeasti tutun lammen rannalla tai pellonreunassa, Meriläinen toteaa. ♥



Hämeenlinnan Vanhusten Asuntosäätiö sr

Säätiö on perustettu 1979 ja se kuuluu Hämeenlinnan kaupungin konserniin kotipaikkana Hämeenlinnan kaupunki. Säätiö vuokraa omistamiaan ja hallitsemaansa asuntoja 60 vuotta täyttäneille hämeenlinnalaisille.

Toiminta-ajatuksemme on "Esteetöntä asumista ja virikkeellistä toimintaa" hämeenlinnalaisille ikäihmisille.

Säätiöllä on kiinteistöjä vajaassa 30 eri kohteessa ja näissä asuntoja kaikkiaan 700 kpl.

Säätiön palveluksessa on toimitusjohtajan lisäksi seitsemän talonmiestä, siivooja sekä yhteisöohjaaja.

Lumoudu luonnosta digitaalisesti

Kiehtova luontokokemus voidaan saada aikaiseksi digitaalisia palveluita käyttämällä tai hyödyntämällä virtuaalitodellisuutta.

Teksti: **Minna Piispanen**

Seuraat upeaa auringonlaskua meren rannalla, näet erikoisen perhosen ruiskukassa tai olet juuri kalastanut kunnon vonkaleen. Ei aikaakaan, niin olet ikuistanut tilanteen älypuhelimien kameral-la. Pian olet jakanut hetken WhatsAppil-la ystävillesi tai seuraajillesi Instagramissa.

Digitalisaatio ja etenkin älylaitteet ovat tuoneet paljon uutta luonnossa liikkujalle sekä luontokokemusten tarjoajille. Älylaitteet ovat nykyään mukana kaikkialla, myös luonnossa.

Kännykkä on ilona ja hyötynä, kun käytämme esimerkiksi digitaalisia karttoja, GPS-paikannusta tai sääennustuksia. Sovelluksia löytyy moneen lähtöön, esimerkiksi sieniopas metsässä kulkevalle tai navigointiapu vesillä liikkujille.

Puhelimen avulla on vaivatonta kuvata luonnon tapahtumia ja jakaa kuvia sekä kokemuksia muun muassa sosiaalisessa mediassa. Facebookin luontoryhmissä kuvia jaetaan ahkerasti. Luontoon liittyvien kuvien ja videoiden katselu virkistää, rauhoittaa ja poistaa stressiä. Yhteinen kiinnostuksen aihe luo yhteisöllisyyttä sekä hyvää oloa. Lisäksi verkossa toimiminen lisää yhdenvertaisuutta ja avoimuutta, voi osallistua mistä päin maailmaa vain, mihin aikaan vain ja halutessaan vaikka anonyymisti.

Luonto tulee kotiin

Kun luontoon pääsy on vaikeaa tai mahdotonta, voi luonnon tuoda sisälle ihmisten luokse. Muun muassa palvelutalo- ja ryhmäkotiympäristössä luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat merkityksellistä arkielämän tunnetta sekä antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia. Luontoa aistitaan monin eri aistein. Kuvien

ja videoiden katselukin alentaa verenpainetta ja rauhoittaa mieltä, mutta teknologian avulla luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan todennäköisesti saada vieläkin tehokkaammin aikaiseksi.

SeniöVerkossa olemme tarjonneet innokkaille ja alkuun ehkä epäroiville

ikääntyneille mahdollisuuden kokeilla virtuaalilaseja (VR). Virtuaalilaseja käytetään enimmäkseen pelaamiseen, mutta niitä voi käyttää myös esimerkiksi 360 asteen videoiden katselussa.

Kun saa sukeltaa virtuaalilasien kautta luontoon, saa tunteen aidommasta kat-



Kuva: Satu Veltheim

Minna Piispanen
kannustaa VR-
lasien käyttäjää.



Älypuhelin on usein käden ulottuvilla ja sillä saa helposti hyviä kuvia.

selukokemuksesta kuin tavallista kuvaa tai videota seurattessa. Katselija pääsee ihastelemaan kuvamaailmaa aivan kuin olisi itse paikan päällä. 360-videon katsominen antaa katsojalle mahdollisuuden päättää itse minne katsoa, vaikka olkapään taakse, koska videoiden näkymä on kuvattu joka suuntaan samanaikaisesti. Virtuaalilasit antavat myös liikuntarajoitteiselle mahdollisuuden luontokokemukseen, esteettömästi.

Virtuaalimaailma antaa paljon mahdollisuuksia. Olemme kokeilleet senioreiden kanssa enimmäkseen sovelluksia, joissa voi osallistua toimintaan katsomalla ja kokeamalla fiiliksiä. Voi rentoutua metsässä, sukeltaa meren syvyyksiin, matkailla ympäri maailmaa, pujahtaa historiaan, käydä museoissa ja osallistua konsertteihin. Hurjapäät voivat vaikka lumilautaillla, hypätä laskuvarjolla tai istua vuoristoradan vaunuun. Hienkin saa halutessaan pintaan toiminnallisilla peleillä liikeohjainten avulla.

Teknologia kuuluu kaikille

Kun uutta teknologiaa esitellään iäkkäille, tai kenelle tahansa, on syytä edetä heidän tahtiinsa. Jokaisella on oma tyyli tutustua uuteen asiaan. Toinen on heti valmis kokelemaan, toinen haluaa seurata sivusta. Me emme puhu teknologiasta tai digistä, vaan haluamme kertoa mitä iloa tai hyötyä tästä on sinulle. Olemme sitä mieltä, että teknologia ja sen luomat edut kuuluvat kaikille. ❤️

Miten luonto seinällä herätetään eloon?

Helykodit ry:ssä suunniteltiin yhteisöllisesti muraali eli seinämaalaus, jossa nivottiin yhteen luonto ja AR-teknologia. Lisätty todellisuus eli AR (augmented reality) tarkoittaa sitä, että älypuhelimien tai tabletin sovelluksella katsoja näkee tietokoneella luotuja elementtejä todellisessa ympäristössä. Kontulan Helykodin asukkaat loivat yhteisöllisen taideteoksen, Unelmamaiseman. Asukkaat kokivat mielihyvää saadessaan olla mukana suunnittelussa ja luontoaihe koettiin läheiseksi. Lisätyn todellisuuden avulla aulan seinälle maalattu maisema sisältää ääntä ja sen hahmot liikkuvat.

Unelmamaiseman hahmot, värit ja tarina suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä Helykodin asukkaiden, taitelija Petri Laukkasen (YMT Muraalitaide) sekä SenioriVerkko-projektin Minna Piispanen ja Satu Veltheimin kanssa. Suunnittelutyöpajoissa teoksen aihetta pohdittiin kahvipöydässä yhdessä vapaasti keskustellen. Selvästi osallistujia ilahdutti eniten luonto. Heille heräsi monenlaisia muistoja ja tunteita eläimiin, kasveihin ja maisemiin liittyen. Ensimmäinen toive tuli eräältä rohkealta rouvalta, hän halusi kuvaan valkoisen jäniksen. Muutkin eläimet herättivät innostuksen, ainakin orava, pääskynen, siili, joutsen ja leppäkerttu mainittiin.

Maisema ja hahmot maalattiin aulan seinälle. Äänimaisemaa saatiin seinälle,

kun Helykodin asukas Kaarina luki runon ja se nauhoitettiin. Taiteilija Petri piirsi ja animoi maalauksen hahmot tietokoneella. Näin saatiin aikaiseksi liikkuvaa kuvaa. Hän lisäsi myös Kaarinan lausuman runon ensin tietokoneelle. Petri käytti tässä seinämaalauksessa lisätyn todellisuuden Artivive-sovellusta. Sama sovellus unelmamaiseman katsojan pitää ladata älypuhelimensa tai tablettiinsa. Kun katsoja avaa sovelluksen ja katsoo puhelimen kautta maalauksia, hän näkee liikkuvat hahmot ja kuulee Kaarinan äänen oikean maalauksen pinnalla. Mukana on myös se ensimmäinen toive, valkoinen jänis.



Kuva: Minna Piispanen

Kaarina Virtanen ihailee valmista muraalia eli seinämaalauksia. Petri Laukkanen esittelee, miten lisätty todellisuus näkyy kännykän näytöllä.



SenioriVerkko-projekti on yhteisöllisyyden asialla

Testaamme ja treenaamme yhdessä senioreiden kanssa erilaisia digitaalisia mahdollisuuksia yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin tukena. Keinoina meillä on verkkoyhteisöt, virtuaalimaailmat, hyvinvointisovellukset ja lisätty todellisuus. www.senioriverkko.com

Kotikylä on Mikkelin Tupalassa luonnon läheisyydessä sijaitseva esteetön palvelutalo. Pekalle iloa kesäpäivään tuo ulkoilu palvelutalon pihassa sekä rupatteluhetki Sadun kanssa.



Kun näkövammaisen henkilön muisti horjuu, avun saaminen ja antaminen on yhteistyötä

Näkövammaiselle henkilölle muisti on erityisen tärkeä. Itsenäistä elämää helpottaa huomattavasti hyvä järjestys eli tavaroilla on tietty paikka. Vaikka näkövammaiselle henkilölle apu on tietyissä tilanteissa tarpeen, kaikki omaehtoinen tekeminen ja liikkuminen edistävät aivoterveyttä.

Teksti: **Helvi Janhunen** ja **Merja Lankinen** — Kuva: **Helvi Janhunen**

Satu Syväys-Puuska on ollut lapsuudesta saakka tekemisissä näkövammaisten kanssa.

— Isälläni oli kolme näkövammaista veljeä, jotka asuivat samassa talossa maalla. He olivat hyvin omatoimisia ja he tarvitsivat apua lähinnä kodin ulkopuoliseen asiointiin kuten kaupassakäyntiin ja pankkiasioihin. Kaikki kolme tekivät käsitöitä alihankintatyönä kotoa käsin, Syväys-Puuska kertoo.

Eniten tekemisissä Syväys-Puuska oli

veljeksistä nuorimman ja ainoan edelleen elossa olevan Pekan kanssa. Hän on edelleen Pekan apuna ja hoitaa hänen asioitaan.

— Pekka harrasti aktiivisesti liikuntaa ja olin hänen tukenaan näkövammaisten ki-soissa. Kävely, sauvakävely, metsässä liikkuminen olivat hänelle tärkeitä. Hän ajoi pyörälläkin seuraten valkeaa viivaa asfalttitiessä. Radioamatööriharrastus oli myös tärkeää ja tietokonetta hän oli tosi hyvä käyttämään. Tietokonehan oli yksi niitä tärkeitä

apuvälineitä hänelle, Syväys-Puuska muistelee.

Liikunta muokkaa aivojen muistialuetta

Näköaisti välittää meille lähes 80 % kaikista aistiemme kautta tulevasta tiedosta. Näkemällä pystymme hetkessä havaitsemaan suuren määrän tietoa ja hahmottamaan ympäristöämme. Jokainen voi pohtia miten paljon muistia tarvitaan vaikkapa kaup-

pareissulla, kun näkökyky on vähäinen tai olematon.

Uusimmissa aivotutkimuksissa on huomattu, että liikuntaharjoitukset, joissa aivot joutuvat liikunnan aikana älyllisiin töihin, muokkaavat aivojen muistialuetta. Näkövammaiselle muistitreeninä toimii itsenäinen liikkuminen ulkona, koska koko ajan on keskityttävä ympäristön tasoeroihin tai mahdollisiin esteisiin ja liikenteeseen huomattavasti näkevää henkilöä enemmän. Liikunta on siis yksi tapa haastaa aivoja ja näin ollen ennaltaehkäistä muistialueiden rappeutumista. Lisäksi terveellinen ravinto, päihtettömyys ja riittävä uni edistävät aivojen hyvinvointia.

Kaupunkiin muutettua Pekalla oli henkilökohtainen avustaja, jonka kanssa hän liikkui paljon ja kävi kaupassa. Yksin hän ei uskaltanut lähteä kaupungissa liikkumaan.

— Sitten alkoi tulla muistiongelmia. Ekan kiinnitin huomiota, että laskuja saattoi hävitä. Hän vielä siihen aikaan itse maksoi laskunsa tietokoneella. Niitä rupesi löytymään revittyinä roskapöytästä. Välillä kaikki sujui ja sitten taas ei.

Muistisairaus ei ole ruumiin eikä mielen sairaus vaan muistin sairaus

Milloin pitää olla huolissaan muistista? Uskallammeko ottaa puheeksi havaitsemamme muistioireet vai olemmeko hiljaa? Tunnistammeko näkövammaisen henkilön muistioireet?

— Pekka oli sitä mieltä, että hän itse pärjää ja osaa laskut maksaa. Sitten hän vähätteli, kun näytin karhukirjettä. Välillä hän sanoi, että kun täällä käy joitain ihmisiä, mutta ei hän kysyttäessä osannut sanoa ketä, Syväys-Puuska kuvailee tilannetta.

— Varasin ajan muistihoitajalle, joka teki muistitestin ja muita selvityksiä. Ne jo näyttivät, että lähimuistissa on ongelmaa. Sitten hän kävi pääkuvauksessa, jonka perusteella

Näkövammaismerkki viestii, että henkilö saattaa tarvita apua. Se tuo käyttäjälleen turvaa.



Kuva: Näkövammaisten liitto



Kiikarissa aivoterveys – tietoa ja tukea näkövammaisille

Hankkeen (2019–2021) kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat näkövammaiset, heidän läheisensä sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka työskentelevät näkövammaisten kanssa. Hankkeen päätavoitteena on näkövammaisten henkilöiden aivoterveystietämyksen edistäminen. Erityisesti kiikarissa on ollut muistioireiden tunnistaminen ja hoitoon ohjaus.

Mikkelin seudun Muisti ry:n nettisivuilta kohdasta materiaalit löytyvät hankkeessa tehdyt raportit, podcastit, videot, kuunnelmat ja äänilehtien aivoterveysmateriaalit. Materiaaleja voivat hyödyntää kohderyhmän lisäksi kaikki aivoterveystietämyksen kiinnostuneet ja esim. opiskelijat. Yhdessä rakennamme turvallista ja muistiystävällistä ympäristöä sekä näkövammaisille että muistisairaille.

lääkäri totesi, että on muistisairauteen liittyviä muutoksia.

Muistisairauden toteaminen ei ole helppoa, varsinkin jos henkilöllä on näkövamma.

— Itsekin mietin, että mikä johtui mistäkin. Jos hän on vaikka vahingossa repinyt jonkun paperin sinne roskiin. Toisaalta lääkärin antama muistisairausdiagnosi kertoi, että ei ne siitä näkövammasta johtunutkaan.

Pekan muistisairaus eteni vauhdilla. Pian avustaja ei yksin riittänyt, vaan kotihoito kävi aamuin illoin ja sitten myös päivällä. Kotihoito huolehti myös lääkityksen lisäksi ravitsemuksen, joka meinasi unohtua, vaikka oli jo ateriapalvelu siinä vaiheessa.

Pian tulee vastaa tilanne, että muistisairas henkilö ei pärjää enää omassa kodissaan.

— Minä aina kuvittelin, että kun Pekka on näkövammaisen, niin ei hän ulos asunnostaan lähde. Aluksi hän lähti kerrostalossa seikkailemaan ja oli välillä eksyksissä pyörävarastossa. Asukkaat veivät hänet takaisin kotiin. Sitten tuli helmikuu ja pakkasta oli ulkona reippaasti. Pekka löytyi pariin eri otteeseen ulkoa. Hän oli kertonut lähtevänsä kauppaan, ei avainta ja vaatetus oli ollut vähän huononlaista. Naapureiden avustuksella saatiin hänet turvaan.

— Onneksi jo kahden ja puolen viikon päästä Pekka sai tehostetun palveluasumisen paikan, sillä oli selvää, että hän ei enää pärjää kotona.

Syväys-Puuska kokee saaneensa hyvin apua ja tukea eri tahoilta.

— Viimeisen vuoden sisällä Pekan asioita hoitaessa meillä on ollut useita palaveria ammattilaisten kanssa; on ollut kotihoitoa, muistihoitajaa ja sosiaalityöntekijää, ja on ollut ihanaa, että on ollut opiske-



Näkövammaiset ja muistisairaus

Suomessa on n. 55 000 näkövammaista, joista 80 prosenttia on heikkonäköisiä. Suurin osa näkövammaisista on ikääntyneitä, keski-ikä on 83 vuotta. Näkövammaisen yleisin syy on silmänpohjan rappeuma. Muistisairaita Suomessa on yli 190 000, joista valtaosa on yli 80-vuotiaita. Henkilölle, jolla on näkövamma, voi tulla myös muistisairaus tai päinvastoin.

Missä vaiheessa ja kuka huolehtii näkövammaisen muistioireiden arjesta selviytymiseen liittyvistä vaikeuksista? Jos itselläsi tai läheiselläsi esiintyy seuraavia oireita, on syytä hakeutua oman alueen muistihoitajalle: esineet ovat usein kadoksissa, sovitut tapaamiset tai tapahtumat unohtuvat toistuvasti, vaikeudet raha-asoiden hoitamisessa, uusien asioiden oppiminen on huomattavan vaikeaa, vaikeus noudattaa erilaisia toimintaohjeita, luonne tai käyttäytyminen on muuttunut (esim. epäluuloisuutta) tai muistiongelmien vähättelyä ja peittelyä.

lijoitakin palaverissa mukana. Kotihoidon kanssa olen aina saanut soitella silloin kun oli jotain kysyttävää. Nämä ovat olleet minulle tuki ja turva, että en ole ihan yksin tämän asian kanssa ollut, kiittelee Syväys-Puuska. ♥

Omaishoitajan minuus hoivan takana

Sairaudet ja tuen tarpeet saapuvat elämään kysymättä. Omaishoitotilanne voi tulla perheeseen täysin yllättäen tai pikkuhiljaa hiipien. Varmaa on ainoastaan se, että läheisen avuntarve muuttaa arkea ja sulauttaa pikkuhiljaa kahden ihmisen elämän yhdeksi.

Teksti: **Marjo Ring** ja **Andrea Lorenz-Wende**

Omaishoitaja sitoutuu helposti omaishoidon mukanaan tuomiin velvoitteisiin ja vaatimuksiin, onhan se ainoa keino mahdollistaa yhteisen elämän jatkuminen kotona. Läheisen tarpeet alkavat määrittelemään yhä enemmän omaishoitajana toimivan elämää. Ne heijastuvat suoraan yhteiseen arkeen, uusiin rutineihin ja kokemuksiin muovaten hiljalleen kahden ihmisen elämää enemmän yhdeksi.

Omaishoitaja vastaa niihin odotuksiin, mitä apua tarvitseva läheinen ja mahdollisesti muut perheenjäsenet häneltä odottavat. Samanaikaisesti omaishoitaja pyrkii vastaamaan niihin velvoitteisiin, mitä palvelujärjestelmä häneltä omaishoitajana odottaa. Näissä tilanteissa voi kaikkilla osapuolilla olla monisyisiä ja hyvinkin erilaisia odotuksia siitä, millaisia velvoitteita omaishoitotilanne edellyttää. Olettamuksiin vaikuttaa myös se, millainen suhde omaishoitajan ja läheisen välillä on; puoliso, vanhempi tai sisarus.

Vastavuoroisuus omaishoitosuhteessa

Vastavuoroisuudella on keskeinen osa niissä odotuksissa, jotka muokkaavat syntyvää ja jatkuvasti muuttuvaa läheisten välistä omaishoivasuhdetta. Vastavuoroisuuden toteutumista kuvaa se, tunnistavatko läheiset toistensa odotukset ja osaavatko he toi-

mia niiden mukaisesti. Kun läheinen ei reagoikaan toimintaan tai ajatuksiin odotetulla tavalla vastavuoroisuus ei toteudu ja tästä saattaa seurata loukkaantumisen tunnetta, erimielisyyttä ja eripuraakin.

Omaishoivaan liittyy usein ajatus, että hoivaamme toista kuten haluaisimme itseämme hoidettavan. Voidaan myös olettaa, että tämä ajatus piiskaa omaistaan hoitavaa eteenpäin tai ”pakottaa” ihmisiä jatkaamaan hoivavelvoitetta, vaikka oma jaksaminen olisikin jo äärirajoilla tai ylittänyt sen. Toki halu jatkaa yhteistä arkea esimerkiksi puolison kanssa sairastumisesta huolimatta on ymmärrettävää ja pääsääntöisesti kummankin toive, mutta oletammeko me helposti sen myös olevan niin. ”Kunnes kuolema meidät erottaa” -hoivasuhde voi repiä hoitajan voimavaroja ja hoidettava kokea itsemääräämisoikeutensa rajoittuvan hoiva-arjen vaatimuksiin.

Oletuksia ja odotuksia

Olettamukset ovat kiinteä osa omaishoivasuhdetta. Oletamme toisen tarpeita, sillä aina hoidettava ei pysty tai osaa ilmaista halujaan ja tarpeitaan. Mitä läheisemmästä suhteesta on kyse, sen helpommin voimme tulla sokeaksi kokonaisuudelle, joka auttaisi paremmin kumpaakin jaksamaan hoivaa ja toteuttamaan omaa identiteettiään.

Omaishoidolle on tyypillistä, että

omaishoitajaa venytetään kahteen suuntaan. Omaishoitaja vastaa niin apua tarvitsevan läheisen ja muiden perheenjäsenten odotuksiin sekä samanaikaisesti palvelujärjestelmän häneltä odottamiin velvoitteisiin. Osapuolilla voi olla monisyisiä ja hyvinkin erilaisia tulkintoja siitä, millaisia velvoitteita omaishoitotilanne edellyttää.

Läheissuhteeseen liittyy paljon puhumattomia odotuksia, jotka heijastuvat meidän ajatusmaailmaamme ja käyttäytymiseemme. Tällöin voidaan puhua toimintaa ja ajattelua ohjaavasta psykologisesta sopimuksesta. Saatamme huomaamattamme rakentaa omista odotuksista olettamuksia, joiden mukaan ajattelemme, että muut odottavat meidän toimivan. Tosiasiassa voikin olla kyse vain omasta mielensisäisestä ajattelumallistamme.

Jos puoliso ei reagoikaan toimintaamme niin kuin olemme hänen olettaneet toimi-





van, vastavuoroisuus ei toteudu. Lähtökoh-
tana tilanteeseen ovat olleet meidän hen-
kilökohtaiset puhumattomat odotuksem-
me, kuinka toisen tulisi toimia tai reagoi-
da. Vastavuoroisuuden toteutumista kuvaa
se, tunnistavatko läheiset toistensa odotuk-
set ja osaavatko he toimia niiden mukaisesti.

Uskallatko haaveilla ja vaatia?

Toisen elämästä rakentuu helposti keskeisin
osa myös hoitajan omaa elämää ja omaishoi-
taja saattaa alkaa elää toisen puolesta. Omat
toiveet ja tarpeet katoavat, eikä niitä enää
tunnisteta tai niitä ei uskalleta enää edes
miettiä, koska juuri omat tarpeet ovat ne,
jotka joutuvat niin usein sysäämään syrjään
ja asettamaan toissijaiseksi.

”Toisen onni tekee minut onnelliseksi ja
on syy jatkaa.”

Onko omaishoitajalla oikeus myös
omaa onneen ja oman minuuden toteu-

tumiseen? Voiko omaa tulevaisuutta poh-
tia? Koostuuko elämä pelkistä sirpaleista ja
toisten ihmisten odotuksista? Kadottavatko
yhteisessä omaishoiva-arjessa elävät puoli-
sot itsensä? Miten käy minuuden, tunteiden
ja oman syvimmän sisimmän, jos hukum-
me läheisen tarpeisiin?

Kuuntelemista ja kompassin lukemista

Pyrkimys jatkuvaan tietoisuuteen läheisen
(oletetuista) haluista ja tarpeista saa mei-
dät tarkkailemaan toisiamme. Henkinen va-
ruillaanolo ja valmius vastata toisen avun
tarpeisiin muodostuu rutiiniksi, joka ei an-
na hetkenkään lepoa. Toisen kuuntelemi-
nen tekee meidät helposti kuuroksi omil-
le tarpeillemme. Hoivasuhteen jatkuessa
pitkään voi olla vaikeaa enää edes muistaa
omia haaveita ja toiveita, jotka ovat keskei-
nen osa jokaisen ihmisen minuutta. Olisi

tärkeää myös omaishoitotilanteissa pysäh-
tyä kuuntelemaan itseään ja pyrkiä tunnis-
tamaan omia tunteita.

Meillä jokaisella on tietynlainen sisäi-
nen kompassi, jonka lukeminen pitää op-
pia tai opetella uudestaan omaishoivatilän-
teissa. Sitä ohjaavat tärkeät kysymykset ku-
ten, kuka minä olen ja mitkä ovat odotuk-
seni, haaveeni, oikeuteni ja arvoni? Mikä
elämässäni on tärkeää?

Sisäinen kompassin tarkastelu auttaa
meitä pääsemään oman minuutemme ää-
relle ja pohtimaan oman elämämme mer-
kityksellisyyttä. Se myös auttaa tarkastele-
maan ja nostamaan omaishoitajan omia tar-
peita toiminnan keskiöön, yhtä tärkeiksi lä-
heisen tarpeiden kanssa. Tämä auttaa jak-
samaan raskaiden hoivavaiheiden ja arjen
läpi, sekä antaa uskoa tulevaisuuteen. Yh-
teiseen sekä omaan. ♥



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Ähtäri

Katso juhla
suorana

AlfaTV
su 3.10.
klo 13-14

Luonto antaa voimaa

Naturen ger kraft

VANHUSTENPÄIVÄN PÄÄJUHLA 3.10.2021, Ähtäri-halli
Vanhustenviikko 3.-10.10.2021

Tukea kotona asumiseen jo 30 vuoden ajan

Korjausneuvonta on avustanut sotainvalideja, veteraaneja ja muita ikääntyneitä ihmisiä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa jo 30 vuoden ajan. Vanhustyön keskusliitolla on 14 alueellista korjausneuvojaa eri puolilla Suomea.

KORJAUSNEUVONTA



vtkl.fi/korjausneuvonta



Osallistu Vahvikkeen kehittämiseen

Vahvike on kuusi vuotta sitten avattu aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja viriketoiminnan tukemiseen. Jotta se entistä paremmin vastaisi käyttäjien tarpeita, toivoisimme kuulevamme sinun mielipiteesi: oletko löytänyt Vahvikkeesta tarvitsemiasi sisältöjä? Mitä toivoisit sinne lisää?

Vastaa kyselyyn. Kysely on lyhyt, mutta voit vastata myös vain osaan kysymyksistä. Kaikista vastauksista on hyötyä Vahvikkeen uudistamisessa ja kehittämisessä.

Kysely löytyy **Vahvike.fi** etusivulta.



Luontokortit ja muut virikemateriaalit

Uudistuneesta verkkokaupastamme tilaat kätevästi virikemateriaaleja syksyn ryhmätoimintaa varten. Luonto antaa voimaa -teemaa tukevat Luontokortit sopivat hyvin Vanhustenviikon ohjelmaksi.

Joko olet tutustunut Onni-kortteihin? Niiden avulla viriää helposti sukupolvien välinen ajatustenvaihto.

Vieraile **vtkl.fi/kauppa**



Pitäisikö organisaationne järjestää digiopastusta senioreille?

Voit pyytää aiheesta maksutonta, räätälöityä webinaaria tai työpajaa Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnalta: **seniorsurf@vtkl.fi**.

Autamme teitä käynnistämään opastustoimintaa.

Ystäväpiiri-toiminta mainittu kansainvälisessä julkaisussa

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminta on mainittu tuoreessa European Centre for Social Welfare Policy and Researchin julkaisussa. Julkaisu käsittelee ikääntyneiden yksinäisyyden ja sosiaalisen eristytymisen torjumista Euroopassa.

Siinä esitellään erilaisia toimintoja ja toimenpiteitä yksinäisyyden lievittämiseksi. Johtopäätöksissä todettiin, että tämäkin tutkimus osoitti, että yksinäisyyttä ja sosiaalista eristytymistä vastaan ei ole olemassa yhtä ainoaa ratkaisua. Siihen tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä koko yhteiskunnan tasolla.

Tutustu tutkimukseen <https://www.euro.centre.org/findings#4133>



HENKILÖSTÖUUTISIA

UUSI JÄRJESTÖJOHTAJA

EVA KORKIAMÄKI

Aloitin järjestöjohtajana elokuun alussa. Aiemmin olen toiminut myynninjohtotehtävissä, ja minulla on vahva kokemus palveluliiketoiminnan kehittämisestä ja johtamisesta. Tein alanvaihdon, ja opin geronomiksi, jotta pystyn hyödyntämään osaamiseni ikäihmisten hyvinvoinnin ja ikäystävällisen yhteiskunnan edistämiseksi. Nyt odotan innolla sitä, miten pystyn yhdistämään aiemman kokemukseni palveluliiketoiminnan johtamisesta vanhustyöhön ja järjestöjohtajan tehtävään.

Asun Helsingissä. Luonto on minulle lähellä sydäntä paitsi vapaa-ajalla, myös työssä ja yksi kiinnostuksen kohteeni onkin luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen vanhustyössä ja kuntoutuksessa.



Naturens inverkan på hälsan

Tänk på en plats där du mår bra av att vara. Var känner du att själen vilar? Många finländares favoritplats finns i naturen. Naturens betydelse som källa till välbefinnande accentuerades under coronaåren 2020–2021, när vi styrde stegen mot skogar och nationalparker. För hälsan är den närliggande naturen speciellt viktig.

Text: **Annika Kolster** – Foto: **Ilkka Vuorinen**



Det finns alltmer vetenskapliga bevis på naturens hälsofrämjande inverkan, och för hälsan är den närliggande naturen speciellt viktig. Den som väntar utanför ytterdörren, den dit det är lätt att gå.

Forskningsämnet är ganska nytt. Urbaniseringen har trots allt bara utvecklats snabbt under de senaste decennierna, och säkert har många läsare av denna tidning vuxit upp i en helt annan miljö än den där de bor idag. För närvarande bor 72 procent av finländarna i städer.

Kan naturnära boende minska dödligheten? År 2019 publicerades en översiktsstudie av forskning som behandlar ämnet. I sammandraget prioriterade forskning där man följde upp samma personer under en längre tid, och att omfattningen av grönområden i omgivningen mättes exakt med satellitbilder. Om avståndet till naturen var mindre än 500 meter, ansåg man att personen bor nära naturen.

Av nio kvalitativa studier visade sju att naturnära boende avsevärt minskade dödligheten. Totalt undersöktes fler än 8 miljoner personer från sju länder, och deras välbefinnande följdes upp under 5 till 22 år.

Denna typ av forskning säger inget om personernas beteende, och därför är det viktigt att också bedöma inverkan av andra faktorer som påverkar hälsan. Man tror ofta att den som bor nära naturen rör sig mer, och att hälsofördelarna kommer genom detta. I Hongkong studerades motionsvanorna hos äldre som bor hemma. Forskarna fann till sin överraskning att hälsofördelarna av naturen var oberoende av motion. I Australien har det bevisats att naturen förbättrar sömnen, och mängden sömn förklarades inte med symtom i sinnesstämningen eller stress.

Hur uppstår hälsofördelarna av naturen?

Stora träd minskar oljud och sänker temperaturen med i genomsnitt en grad vid varmt

väder. Oljud och värme är stressfaktorer som ökar sjukligheten särskilt hos personer med hjärt- och lungsjukdomar. Den varma sommaren 2021 fylldes akutmottagningarna även i Finland. Luftföroreningar och fina partiklar ökar i sig dödligheten, trädens luftrenande inverkan är viktig.

När man rör sig i naturen utvecklas balansen. På en mjuk yta är det lättare att gå, även om lederna skulle värka. Vår uppmärksamhet är inriktad på omgivningen och åltandet av bekymmer och sorger minskar bevisligen. Naturen aktiverar många sinnen samtidigt. Förutom syn och hörsel är dofter, beröring, känsla av temperatur och vind en betydande del av naturupplevelsen och kan väcka minnen. Emellertid kan nedsatta sinnen, särskilt syn och balans, också orsaka farliga situationer. Därför är det fint att uppmärksamhet ägnas åt tillgänglighet i naturen.

Naturen lugnar även i små doser. En studie genomfördes i Finland för att bedöma återhämtningen av personer i arbetsför ålder i olika situationer. Försökspersonerna tog en paus antingen i en stad, park eller skog. Deras puls och stressrespons mättes. Återhämtningen var snabbare i skogen, där även en kort paus var effektiv. Därför kan man som läkare rekommendera en liten vilopaus ens under ett träd på gården, man behöver inte alltid gå långt. Naturens ljud, till exempel prassel av löv och fågelsång, upplevs sällan som irriterande.

Tidig, mångsidig kontakt med naturen är viktig för barn, särskilt för utvecklingen av immunsystemet. Riklig förekomst av goda, naturliga bakterier minskar risken för att utveckla allergier, astma och eventuellt också autoimmuna sjukdomar som diabetes. Detta fenomen upptäcktes på 1990-talet, när en finländsk forskargrupp utredde varför det fanns så många fler allergiska barn i finska Karelen än på den ryska sidan av gränsen.

Kärnbudskapet i det nationella allergiprogrammet är att natur eller mat inte ska undvikas för säkerhets skull. Nuförtiden

finns det syntetiska material berikade med goda bakterier för lekparkar, framtiden får utvisa hur effektiva de är.

Även om astma och allergier fortfarande är vanliga, har behandlingar på sjukhus och astmadödlighet minskat betydligt sedan 2000. Många lungläkare rekommenderar att man vistas i naturen. Fuktig luft är särskilt behaglig för personer med lungsjukdomar.

Hälsofrämjande en del av sjukdomsbehandlingen

Som nyutexaminerad läkare trodde jag att hälsa är frånvaron av sjukdom. I mitt arbete på hälsovårdscentralen möter jag dagligen patienter med flera sjukdomar, personer med många medicinska diagnoser och en stor mängd mediciner. Ändå anser de sig inte vara sjuka.

Genom kloka patienter har jag lärt mig att sjukdomar inte utesluter hälsa, och har sett hur en människa anpassar sig och återhämtar sig och hittar lämpliga sätt att fungera trots sina begränsningar. Tyvärr har inte alla denna förmåga att anpassa sig.

Gemensamt för patienter som klarar sig bra är ofta att de har förmågan att njuta av de små sakerna i vardagen. Den äldre herren som varje vecka väljer en ny promenadutflykt för i sällskap av sin minnessjuka fru. Damen som med hjälp av sin son har byggt om trädgården där hon har plats att röra sig med rollator. Grannarna som går till affären tillsammans varje dag och stannar flera gånger under den korta vägen. Eller herren som har bott ensam i hela sitt liv och betraktar fågelbrädets gäster som sina vänner.

Jag träffar också många patienter med symtom som man inte hittar någon medicinsk orsak till. Långvarig smärta, sömnlöshet och magproblem är verkliga symtom som försämrar livskvaliteten, för vilka mediciner ibland gör mer skada än nytta. Ibland är symtomet relaterat till ångest, men ganska ofta får man inte reda på orsa-



en god natts sömn reducerar smärta och jämnar ut blodsockret. Den största delen av befolkningen tar hand om sin hälsa på egen hand, med stöd av anhöriga. Det finns goda erfarenheter från ett projekt där minnessjuka och deras närstående vårdare tillbringade tid tillsammans i naturen.

Bara att se naturen hjälper. De första studierna inom naturforskning publicerades 1984, när en läkare märkte att patienter på andra sidan sjukhuset tydligt blev bättre snabbare. Man såg naturen från dessa patienters fönster.

För individen är det inte viktigt via vilken mekanism naturens effekt verkar, så länge som välbefinnandet förbättras. Då vi som professionella inom hälsovården behandlar patienter, är det ändå viktigt att vi vet hur behandlingen inverkar så att vi kan använda den så effektivt som möjligt utan skada. Kanske kommer vi i framtiden att förskriva vistelse i naturen istället för läkemedel?

I väntan på gröna recept rekommenderar jag alla regelbunden vistelse ute i naturen. Bjud med en granne, släkting eller bekant eller njut av naturen ensam med alla dina sinnen! ♥

ken. Man tror att kroppens stressrespons är överaktivt i funktionella sjukdomar.

Övervikt, en minskad mängd motion och alkoholkonsumtion oroar mig som läkare, särskilt ungdomars allt sämre fysik och den minskade mängden vardagsmotion. Livliga barns koncentrationsförmåga har konstaterats bli bättre i naturen.

Det finns allt mer forskningsbevis om naturens hälsobefrämjande effekt, om naturens effekt vid förebyggande och behandling av sjukdomar vet vi inte lika mycket. Vi känner inte till naturens effektiva dos. Miljön vi befinner oss i spelar roll, en fuktig granskog är väldigt annorlunda än en torr äng. Sträng kyla anstränger hjärtat lika mycket som värmebölja på sommaren. Vinterns mörker och halka ökar risken för fall, men man kan inte heller sluta att röra på sig i kallt väder. Barn är ute i alla väder, men hur många äldre personer äger en varm overall?

Det finns mycket att iakta och förundra sig över i naturen och årstiderna varierar. Kommer svalorna tillbaka till samma bo? Hur ser svampskörden ut efter den torra sommaren? Dessa frågor väcker diskussioner, och det är möjligt att en av naturens betydande hälsoeffekter är stärkandet av social samvaro. I naturen minskar känslan av ensamhet, och vissa forskare har framfört att detta är den viktigaste hälsofaktorn.

Medicin från naturen mot dödlig ensamhet

Känslan av ensamhet är farlig, till och med dödligt farlig! Enligt en finländsk undersökning upplever 39 procent av personer över 74 år ensamhet. Under de kommande åren deltar Finland i EU-forskningsprojekt RECETAS, vars syfte är att bedöma hur det inverkar på hälsan att vistas i naturen.

Genom att ge äldre som bor på inrättningar möjligheter att komma i kontakt

med naturen, strävar vi efter att minska den upplevda ensamheten. Samtidigt bedrivs forskning i andra länder där målgrupperna är bl.a. patienter med psykisk ohälsa, invandrare och unga som är i risk för segregering. Till sist sammanslås resultaten av projektet, förhoppningsvis kan vi se vilken inverkan på sjukdomar och dödlighet det har att vistas i naturen.

Levnadsvanorna har en stor betydelse vid behandling av sjukdom. Regelbunden motion minskar risken för återfall av cancer, korrekt näring påskyndar sårhäkning,



Blev du intresserad av ämnet?

- Skribenten är en hälsovårdscentralläkare och utbildningsläkare i Esbo, som är i början av sin forskningskarriär.
- Hon rekommenderar boken: Suomalainen metsäkyly, Leppänen & Pajunen, Gummerus 2019

Läs mer om projektet RECETAS:

- <https://www.isglobal.org/en/-/the-recetas-project-will-test-whether-nature-based-social-prescribing-can-reduce-loneliness-and-promote-mental-well-being-in-cities>

I artikeln hänvisar jag till följande studier:

- D. Rojas-Rueda m. fl.: Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31777338/>
- L. Tyrväinen m. fl.: Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? <https://www.duo-decimlehti.fi/duo14421>
- Lanki m. fl.: Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28802208/>
- Wang et al Neighbouring green space and mortality in community-dwelling elderly Hong Kong Chinese: a cohort study 2017 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28765127/>
- T Astell-Burt Does access to neighbourhood green space promote a healthy duration of sleep? Novel findings from a cross-sectional study of 259 319 Australians 2013 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23943772/>
- P Ruotasalo m. fl.: Social contacts and their relationship to loneliness among aged people - a population-based study <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16645299/>



Förbundet och naturen ger styrka under en tid av förändringar!

Jag börjar mitt arbete som styrelseordförande i Centralförbundet för de gamlas väl ry i en synnerligen anorlunda tid både allmänt och privat. Före sommaren gick jag i pension från tjänsten som professor i geriatrik vid Helsingfors universitet. Detta förändrar å ena sidan mycket, och å andra sidan inte. Även om administration och undervisning till stor del försvinner ur det dagliga arbetet, fortsätter forskningsarbetet och nya intresseområden dyker upp.

ÄVEN I SAMHÄLLET har många saker förändrats inom seniorarbetet – och har ändå inte förändrats. Det undantagstillstånd som fortfarande pågår – coronatiden – har fått många funktioner att skälva i samhället sedan vårvintern 2020. Mitt i allt det tråkiga och den sorg som orsakats av pandemin, måste man tänka positivt och tro att det också finns någon nytta med situationen. Förhoppningsvis kommer man med hjälp av de erfarenheter som nåtts den hårda vägen att kunna förbereda sig bättre på pandemier i framtiden – coronan är garanterat inte den sista. Medicinen har tagit ett stort steg framåt, åtminstone när det gäller detaljerna kring människans motståndskraft och vaccinforskning. Även de digitala frågorna – till exempel nya kommunikationsmedel och distansmedicin – har också med tvång gjort framsteg. Vi har återigen den hårda vägen fått lära oss att anpassa oss, och detta har säkert sina egna fördelar även inom äldreomsorgen.

Å ANDRA SIDAN är många frågor i seniorarbetet helt oförändrade och tyvärr har vissa också försämrats, åtminstone tillfälligt. Alla vanliga problem för äldre kvarstår även efter coronan och allt högre kvalitet måste eftersträvas. Coronapandemin som skakat sjukvården har orsakat en vårdskuld, när många vanliga behandlingar och ingrepp har blivit ogjor-

da eller skjutits upp. Ensamheten har förvärrats för många, motionen har minskat och utsatt oss för rörelseunderskott.

FLYTTARNA AV HÄLSOVÅRDSPERSONAL och ändringarna i uppgifterna på grund av coronaepidemin lindrar åtminstone inte arbetskraftsbristen, vilken redan är ett faktum även inom äldreomsorgen. Det är därför vi också måste lyfta fram de goda sidorna inom äldreomsorgen, inte bara prata om problem. Naturligtvis är detta verkligheten i vårt arbete och bör inte döljas – men inte heller förstoras upp. Arbetet är ändå verkligen människonära och ofta mycket givande. Detta skulle också låta mycket mer uppskattande för unga människor när de gör sina karriärval.

ETT VIKTIGT MÅL med min förtroendeposition är också att lyfta fram de positiva frågorna relaterade till ålderdom och åldrande. Detta passar synnerligen bra med strategin för Centralförbundet för de gamlas väl ry. Projekt som utvecklats och främjas av förbundet, som Vänkretsen och coaching i egenvård, kan ge många äldre och ensamma glädje och underlätta för de som kämpar med vardagens påfrestningar. Det uppmuntrande temat "Naturen ger styrka" under De gamlas vecka passar särskilt väl i år, eftersom det inte finns någon corona i skogen (och även älgflugorna har redan försvunnit i oktober).

FN HAR UTROPAT 2021–2030 till årtiondet för hälsosamt åldrande. Låt Centralförbundet för de gamlas väl ry delta aktivt (även) i detta arbete. ♥

Timo Strandberg

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



DomaCare

TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

| ASIAKASTIEDOT

Ajantasainen tieto aina saatavilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/asiakastiedot

| MOBIILISOVELLUS

Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/mobiili

| RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/rai

| LASKUTUS

Suunniteltu hoiva-alan erityistarpeisiin

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

Lue lisää DomaCaresta
www.domacare.fi/laskutus

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

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