

Vanhustyö

SENIORARBETE

2 • 2022

Toimintakyvyn
tukeminen
hoivakodissa –
YKSINKERTAISTAKO?

"Kun mulla on
halua laulaa, niin teillä
mielellään kuunnellaan"

Ikäystävällinen Suomi

Vanhustyö

SENIORARBETE

Ikäystävällinen Suomi

6–7

Vanhuusiän syrjäytymistä voidaan ehkäistä asenteita muuttamalla

Tutkimusten mukaan ikäsyrjintä on yleisin syrjinnän muoto. Ikääntyneiden itsensä ääni juurikaan kuulu heitä koskevassa päätöksenteossa. Myös väestögallupit toisensa jälkeen rajaavat kohderyhmänsä ulkopuolelle 75 tai 80 vuotta täyttäneet.

10–11

Vanhusasiavaltuutettu toimii iäkkäiden ihmisten edunvalvojana

Vanhusasiavaltuutetun tehtävän kunnianhimoisena tavoitteena on vaikuttaa ennakolta asioihin, niin ettei kenenkään tarvitse tehdä valituksia. Jotta uuden pestin toiminta pääsee kunnolla alkuun, täytyy ensin luoda rutiinit, viestintäsuunnitelmat ja toimintamallit.

14–15

Teknologian monet ulottuvuudet iäkkäiden ihmisten palveluissa

Teknologian mahdollisuuksia voidaan tarkastella palvelujärjestelmässä asiakas-, työntekijä- ja johtotasolla. Asiakkaalle teknologia voi tuoda apua ja turvaa sekä laajentaa palveluvalikoimaa. Työntekijöille teknologia voi vapauttaa enemmän aikaa välittömään asiakastyöhön.



22–23

Kohti laadukkaampia iäkkäiden palveluja

Laadukkaan palvelun edellytyksenä on tieto iäkkään yksilöllisistä tarpeista ja voimavaroista sekä hänen omista toiveistaan ja tavoitteistaan. RAI-välineistöllä tehtävä palvelutarpeen ja toimintakyvyn arviointi varmistaa, että olennaiset asiat tulevat huomioiduiksi.

Ikäystävälliset (digi)palvelut

Ikäystävällisyydessä huomioidaan iäkkäät ihmiset, arvostaen. Heidät otetaan mukaan suunnitteluun ja toimintaan, he eivät ole vain kohteita. Digipalveluilta seniorit itse toivovat selkeää, yksinkertaista ja helposti omaksuttavaa palvelua.



34–35

Vanhustyö-lehti 3/2022 ilmestyy 10.6.2022 – Itsemääräämisoikeus ja osallisuus

5 Pääkirjoitus: Eläkkeelle Suomessa ja Euroopassa

6 Ikäystävällinen Suomi

- 6** Vanhuusiän syrjäytymistä voidaan ehkäistä asenteita muuttamalla
- 8** Toimintakyvyn tukeminen hoivakodissa – yksinkertaistako?
- 10** Vanhusasiavaltuutettu toimii iäkkäiden ihmisten edunvalvojana
- 12** Hyvää vetoa vanhustyöhön 200 ammattilaisen yhteisvoimin
- 14** Teknologian monet ulottuvuudet iäkkäiden ihmisten palveluissa
- 16** Hoivatiimien itseohjautuvuuden tukeminen kannattaa
- 18** Ikääntyneenä täyttä elämää ikäystävällisessä Porissa

20 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 22** Kohti laadukkaampia iäkkäiden palveluja – RAI-tieto antaa monipuolisesti eväitä johtajille ja kehittäjille

OSALLISUUS

- 24** ”Kun mulla on halua laulaa, niin teillä mielellään kuunnellaan ja aplodejakin tulee”
- 26** Yksinäinen Miikkulainen ja norppa – pohdintaa yksinäisyydestä ja luontoyhteydestä

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 28** Kokemuksia yhteisöllisestä asumisesta
- 30** Ikääntyneiden asumisen varautuminen

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 32** Valtakunnallinen digikulttuuripalveluita kokoava alusta iäkkäille
- 34** Ikäystävälliset (digi)palvelut

- 36** Hoitosuosituksien käytännön hoitotyötä ohjaamaan
- 39** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 40** Ajan virrassa
- 41** Ledare: Gå i pension i Finland och Europa
- 42** Marginalisering i ålderdomen kan förhindras genom att ändra attityder



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Shutterstock

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustylehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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

Tiedot siellä missä sinäkin

Reaaliaikaisen tiedonvälityksen lisäksi Hilikka tukee tavoitteellista kotihoitoa sekä parantaa potilasturvallisuutta.

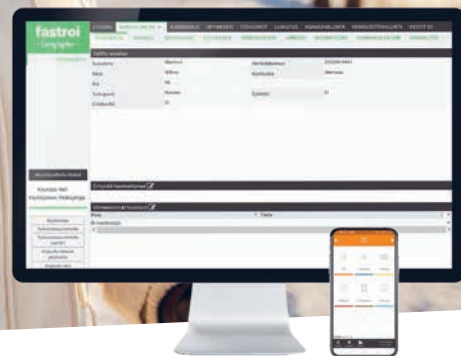
Kotihoidon optimointi

Kirjaaminen Hilikka-mobiililla

Asiakastöiden hallinta

Hoitosuunnitelmat

Raportointi



www.fastroi.com | sales@fastroi.com

fastroi

Apuvälinemessuilta ratkaisut erityisen hyvään arkeen



Apuvälinemessut kokoaa yhteen apuvälinealan, kuntoutuksen, terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset sekä apuvälineiden käyttäjät. Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

Vanhustyön keskusliitto on mukana messuilla. Tervetuloa keskustelemaan osastolle ja kuulemaan lavaohjelmaa ke ja to klo 13.30, aiheina virikkeellinen ryhmätoiminta ja asuminen.

Messut avoinna:

11.-13.5. Helsingin Messukeskuksessa
Ke 9-17 ammattilaispäivä | To 9-18 | Pe 9-16

Ammattilaiset rekisteröitymällä netissä
Messuliput yleisölle 10€ (ovelta 12€)

www.apuvaline.info

Järjestäjät:

EXPOMARK



Yhteistyössä:



Sailab
Medtronic Finland



 Näkövammaisten liitto



APUVÄLINE 2022

11.-13.5.2022 Helsingin Messukeskus



Eläkkeelle Suomessa ja Euroopassa

Tuoreiden uutisten mukaan ikääntyneiden työllisyysaste on historian korkein ja eläkkeelle siirrytään yhä myöhemmin, keskimäärin 62,4-vuotiaana. Uutisen mukaan poikkeuksellisen tuloksen taustalla on epäilty toisaalta työkyvyttömyysdiagnoosien lykkäytymistä korona-ajan hoitovelan aikana, mutta myös todellista työkykyisyyden kohentumista. Toimintakyvyn kohentuminen on viime vuosikymmeninä ollut nähtävissä myös eläkeikäisillä.

ELÄKEIÄN nosto ja työurien pidentäminen ovat jo vuosien projekti ja ne ovat herättäneet monenlaisia tunteita. Keväällä 2009 silloinen pääministeri oli huolissaan julkisesta rahoituksesta ja ehdotti lääkkeeksi eläkeiän nostoa. Silloin – työnantajia lukuun ottamatta – ajatusta vastustettiin lähes kaikilla tahoilla. Vastustus on sittemmin liehtynyt ja työurat pidentyneet. Ehkä senkin takia, kun on tajuttu, ettei tässäkään asiassa yksi malli ole paras kaikille. Fyysisesti vaativissa töissä eläkkeelle pääsyn pitääkin tapahtua varhemmin, mutta monilla aloilla eläkeikää voidaan varmasti nostaa – tai ainakin antaa työntekijälle mahdollisuus siihen. Historian ikärajoihin onkin vielä matkaa. Kun Bismarck aikanaan 130 vuotta sitten teki eläkesääntöjä, ehto oli 70 vuoden ikä ja eläkemaksut 30 vuoden ajalta. Silloin harva todellisuudessa pääsi eläkkeestä koskaan nauttimaan ja tämä ehkä oli valtionhoitajan ajatuskin.

TÄLLÄ HETKELLÄ eläkkeestä nauttii moni ja tulevaisuudessa ehkä suhteessa vielä suurempi joukko, jos tähänastiset trendit säilyvät. Kuoleman lykkäytyessä etenkin vanhuusiässä, kokonaiselinaika on pidentynyt 1900-luvun alusta lähtien voimakkaasti. 1840-luvulta alkaen elinikä on hyvinvointiyhteiskunnissa kasvanut jopa noin 2,5 vuotta vuosikymmentä kohden. Suomessa samoin kuin monissa muissa

sa maissa onkin päätetty eläkeiän noston sitomisesta elinajanodotteeseen. On kaikkien etu, että valtiontalous säilyy tasapainossa ja sen myötä myös eläkkeet kohtuullisina. Toisaalta monissa Euroopan maissa on viime vuosikymmeninä puututtu myös varhaiseläkkeelle pääsyyn. Työurien pidentämisen mahdollista karvautta toivottavasti helpottaa ajatus eliniän pidentymisestä, kun voi odottaa, että työuran pidetessä myös eläkkeellä oloaika pitenee. Eläkkeen määräkin kasvaa.

MUTTA MITEN eläkeiän noston tarpeellisuuteen sitten sopii se, että ainakin joillakin aloilla ikäsyrrjintä näyttää rehoittavan työnhaussa, jopa 50 ikävuodesta eteenpäin. Onko syynä se, että pelätään iäkkään työntekijän sairaspöissaoloja tai ennen aikaisesti työkyvyttömäksi tuloa? Vai pyrkiikö työnantaja yksinkertaisesti takaamaan työvoimansa, kun jo lähitulevaisuudessa on uhkaamassa työvoimapula useilla aloilla? Iäkkään työntekijän syrjiminen voi kuitenkin olla työnantajan kannalta hyvinkin typerää. Seniorin kokemus ja hiljainen tieto voi auttaa välttämään turhia vääriä ratkaisuja, eikä pyörää tarvitse joka tilanteessa keksiä uudelleen. Mutta onko työurien pidentämisen viime kädessä mahdollistava toimintakyvyn säilyminen pysyvää ja etenevää? Jo nuoresta pitäen lisääntyvä lihavuus aikaistaa toimintakyvyn heikkenemistä, ja korona-aikaan liittyvien elintapamuutosten pitkäaikaishaitat selviävät vasta jatkossa. Näihin puuttuminen on aloitettava viipymättä. ❤️

Timo Strandberg

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

Vanhuusiän syrjäytymistä voidaan ehkäistä asenteita muuttamalla

Ikääntyneiden syrjäytyminen ja siihen liittyvät kysymykset ovat tulleet erityisen ajankohtaiseksi koronapandemian aikana. Koronaviruksen ja sen torjumiseksi asetettujen rajoitteiden myötä yhä useamman ikäihmisen mahdollisuudet osallistua kodin ulkopuoliseen elämään ja olla yhteydessä muihin ihmisiin ovat vähentyneet. Yhä useampi vanhempi ihminen kokee myös asenteellista ja ikään liittyvää syrjintää.

Teksti: **Elisa Tiilikainen** ja **Hanna Ristolainen** – Kuva: **Shutterstock**

Yksinkertaisimmillaan syrjäytymistä tarkoitetaan erilaisten ihmisryhmien jäämistä syrjään valtaväestöstä ja yhteiskunnan keskeisiltä areenoilta. Toisin kuin esimerkiksi köyhyys, syrjäytyminen on ilmiönä moniulotteinen pitäen sisälleen useita elämän osa-alueita. Tutkimusten pohjalta tiedetään, että syrjäytymisen ulottuvuudet kietoutuvat vahvasti toisiinsa: joka kolmas kokee syrjäytymistä useammalla kuin yhdellä elämän osa-alueella.

Moniulotteinen syrjäytyminen

Osalle ikäihmisistä syrjäytyminen liittyy juuri vanhuuden elämänvaiheeseen, kun taas toisilla syrjäytymisen kokemukset ovat voineet olla läsnä myös aikaisemmissa elämänvaiheissa, jopa ylisukupolisesti. Kaikissa muodoissaan vanhuusiän syrjäytymisellä on kielteisiä seurauksia niin yksilöille, yhteisöille kuin yhteiskunnille. Suomessa syrjäytymistä koskeva keskustelu on kuitenkin keskittynyt lähes yksinomaan nuoriin ja nuoriin aikuisiin.

Omassa tutkimushankkeessamme olemme jakaneet syrjäytymisen viiteen toisiinsa kytkeytyvään ulottuvuuteen. Näitä ovat 1) taloudellinen syrjäytyminen, 2) syrjäy-

tymisen sosiaalisista suhteista, 3) syrjäytyminen palveluista, 4) paikkaan ja yhteisöihin liittyvä syrjäytyminen sekä 5) kansalaisuuteen liittyvä syrjäytyminen. Viimeinen ulottuvuus on koronapandemiankin myötä erityisen kiinnostava ja tärkeä. Ikääntyvän väestön terveyden suojelemiseksi tehdyt toimenpiteet ovat turvanneet vanhojen ihmisten fyysistä turvallisuutta, mutta sa-

malla ikäihmisten heterogeenisuus ja moninaiset tarpeet ovat unohtuneet.

Kansalaisuuteen liittyvä syrjäytyminen

Tutkimusten mukaan Euroopassa yli 300 miljoonaa ihmistä on kokenut ikäsyrjintää. Kansainvälisissä kyselyissä useampi kuin joka kolmas on kertonut kokevansa epäoikeu-



ROSEnet – vanhuusiän syrjäytymisen vähentämisen tutkijaverkosto

Vanhuusiän syrjäytymisen moniulotteinen viitekehys on kehitetty kansainvälisessä tutkijaverkostossa ROSEnet:issä osana Euroopan Unionin COST Action -rahoitteista tutkimusohjelmaa. ROSEnet nimi tulee englanninkielisistä sanoista Reducing Old Age Social Exclusion eli vanhuusiän syrjäytymisen vähentäminen.

Verkoston tavoitteena on ollut ollut lisätä teoreettista ja empiiristä ymmärrystä iäkkäiden syrjäytymisestä ja tuoda sitä myös päätöksenteon keskiöön. Verkoston julkaisemissa raporteissa vanhuusiän syrjäytymistä on käsitelty niin taloudesta, sosiaalisista suhteista, palveluista, kansalaisyhteiskunnasta kuin ajan ja paikan merkityksistä käsin.

Julkaisut löytyvät verkoston sivuilta osoitteesta:
rosenetcost.com/rosenet-briefing-paper-series/



denmukaisesta kohtelua iän perusteella. Selvästi harvempi kokee syrjintää sukupuolen tai rodun perusteella. Myös Suomessa tehdyissä haastattelututkimuksissa on noussut esiin ikääntyvien kokemukset yhteiskunnallisesta arvottomuudesta, osattomuudesta ja ulkopuolisuudesta.

Teoreettisesti kansalaisuuteen liittyvä lä vanhuusiän syrjäytymisellä on tarkoitettu osattomuutta tai syrjintää, joka vähentää ikääntyvien ihmisten vaikutusmahdollisuuksia, ohittaa heidän näkökulmansa ja yhdenmukaistaa heidän kokemuksiaan yhteiskunnan institutionaalisista rakenteista, politiikoista ja yhteisöistä. Ikäsyrjintään liittyvien tekijöiden lisäksi kyse voi olla myös jäämisestä syrjään kansalais-, vapaaehtois- tai poliittisesta toiminnasta.

Tutkimusten mukaan ikäsyrjintä on yleisin syrjinnän muoto. Syrjintää tapahtuu usein myös symbolisella tasolla ja sen tunnistaminen voi olla vaikeaa. Koronapandemian aikana moni ikääntymistutkija on kiinnittänyt huomiota muun muassa siihen, millä tavoin 70 vuotta täyttäneistä puhutaan julkisessa ja poliittisessa keskustelussa. Jo paljon tätä ennen on huomattu, ettei ikääntyneiden itsensä ääni juurikaan kuulu

heitä koskevassa päätöksenteossa. Myös väestögallupit toisensa jälkeen rajaavat kohderyhmänsä ulkopuolelle 75 tai 80 vuotta täytäneet.

Asenne ja kohtelu ratkaisevat

Ikääntyvien osallisuuden edistämisestä puhutaan niin lainsäädännössä kuin erilaisissa yhteiskuntapoliittisissa strategioissa. Osallisuuden rinnalla olisi kuitenkin tärkeä puhua myös konkreettisista tekijöistä, jotka syrjäyttävät ikääntyviä ihmisiä yhteiskunnan reunoille. Näitä ovat muun muassa oletukset siitä, että kaikilla iäkkäillä on yhteisiä piirteitä, mikä jättää tunnistamatta ison väestön osan erilaiset elämäntilanteet ja tuen tarpeet. Myös ennakkoluuloiset asenteet ja syrjivät käytännöt muun muassa palveluiden tarjonnassa tai osallistumisen ehtoissa vähentävät osaltaan merkittävästi ikääntyvien osallistumismahdollisuuksia luoden pohjaa vanhuusiän syrjäytymiselle.

Vanhuusiän syrjäytymisen ehkäisemiseksi tarvitaan aitoa halua nähdä kaikenikäiset ihmiset tärkeinä ja arvokkaana osana yhteiskuntaa. Kaikessa päätöksenteossa tulisi ottaa huomioon, millaisia vaikutuksia niillä on myös vanhemmille ikäpol-

ville ja miten heidän moninaisuutensa otetaan huomioon. Tämä toteutuu ainoastaan osallistamalla ikääntyviä heitä koskevaan päätöksentekoon ja politiikan suunnitteluun. Yhtä tärkeänä näyttäytyy vanhuuteen ja vanhoihin ihmisiin liittyvien asenteiden ja puhutapojen muuttaminen. Vanhuus ei ole ongelma, vaan se miten siihen suhtaudumme. ♥

SOLDEX

Kirjoittajat ovat Itä-Suomen yliopiston tutkijoita ja työskentelevät parhaillaan kotihoidon asiakkaiden syrjäytymistä käsittelevän tutkimushankkeen parissa.

Vanhuusiän syrjäytyminen kotihoidossa – yleisyys, merkitykset ja interventio (SOLDEX) -hankkeessa tutkitaan syrjäytymisen eri ulottuvuuksien yleisyyttä, riskitekijöitä ja merkityksiä kotihoidon asiakkaiden keskuudessa, sekä etsitään keinoja syrjäytymisen vähentämiseksi.



Toimintakyvyn tukeminen hoivakodissa – yksinkertaistako?

Ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn arviointi ja ylläpitäminen ovat keskeisiä ikääntymispolitiikan tavoitteita – myös siinä vaiheessa, kun ihminen asuu ympärivuorokautisessa hoivassa. Tavoitteiden saavuttaminen voi kuitenkin olla hankalaa, jos ihmisten käsitykset toimintakyvystä ja kuntoutuksesta ovat kovin erilaisia.

Teksti: **Vilhelmiina Lehto-Niskala**

Suomessa ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen velvoitetaan lainsäädännössä. Toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen, joskus parantaminenkin, ovat keskeisiä hoitotyön tavoitteita myös ympärivuorokautisessa pitkäaikaishoidossa.

Ikääntyneiden hoitotyössä hyödynnetään kuntouttavaa tai kuntoutumista edistävää työtä, millä yleisesti tarkoitetaan tavoitteellista ihmisen toimintakyvyn vahvistamiseen ja ylläpitämiseen tähtäävää toimintaa. Toimintakyvyn tukeminen ja kuntouttaminen ei ole kuitenkaan aivan yksiselitteistä. Kuntouttamisen tavoitteet voivat olla selkeitä esimerkiksi kotihoidossa, missä tavoitteena on tukea ihmisen mahdollisuuksia asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Voidaan kuitenkin kysyä, mikä on kuntoutumisen tavoite hoivakodissa, jossa asukkaat jo lähtökohtaisesti elävät elämän viimeisiä vuosiaan ja tarvitsevat apua vuorokauden ympäri. Mitä toimintakyky merkitsee siinä vaiheessa, kun ihminen jo asuu hoivakodissa?

Toimintakyky ei olekaan yksinkertainen käsite

Olen haastatellut väitöskirjatutkimustani varten hoivakodeissa työskenteleviä hoitajia, asukkaita ja asukkaiden perheenjäseniä. Haastatteluissa olen selvittänyt heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan ikääntyneiden hoivakotiasukkaiden toimintakyvystä ja kuntoutuksesta. Kävi ilmi, että käsitykset toimintakyvystä ja kuntoutuksesta olivat hyvin moninaisia.

Hoivakotien hoitajat määrittivät ikääntyneen ihmisen toimintakykyä teoreettisesti jaotteleamalla sitä esimerkiksi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn tai päivittäistoimintoihin. Konkreettisina toimintoina he kuvasivat esimerkiksi liikkumista ja syömistä. Asukkaat mainitsivat näitä samoja toimintoja, mutta kuvasivat omaa toimintakykyään myös selvästi laajemmin. He puhuivat päivittäisten toimintojen lisäksi näkemisestä, kuulemisesta, piirtämisestä ja television katselusta. He myös liittivät toimintakyvyn osaksi elämäntapaa vertaamalla nykyistä toimintakykyään ja siihen liittyviä toimintoja menneeseen elämään, työhön ja harrastuksiin.

Läheiset tukevat toimintakykyä

Hoivakotiasukkaiden läheisillä on usein merkittävä rooli hoivakodeissa. Tämä pätee myös toimintakyvyn ylläpysymiseen. Tutkimuksessa hoivakotiasukkaiden perheenjäsenet kertoivat tukevansa läheisensä toimintakykyä osallistumalla päivittäiseen hoitoon, tarkkailemalla hoidon toteutumista ja tuomalla esiin asukkaiden yksilölliset toiveet ja tarpeet. He korostivat emotionaalista tukea ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä toimintakyvyn säilyttämisessä.

Mikäli he ovat halukkaita osallistumaan, perheenjäsenet voivat tarjota tärkeää tietoa asukkaiden toiveista ja tavoista ja näin myös tukea ihmislähtöisen ja toimintakykyä tukevan hoidon toteuttamista.

Ikääntyneen toimintakykyyn kiinnitetään huomiota myös hoivakodissa.

Huomio asukkaaseen näkökulmaan

Toimintakyvyn ylläpitäminen voi olla hankalaa, jos asukkaalla, hoitajalla ja vielä perheenjäsenelläkin on erilaiset käsitykset siitä, mitä hyvä toimintakyky tarkoittaa, mikä siinä on erityisen tärkeää ja mitä toimintakyvyn tukemisella tavoitellaan. Ikääntyneen

ihmisen itsensä näkökulma on tietysti aivan keskeinen hyvän hoidon suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Siksi toimintakykyä tuettaessa ei kannata tavoitella sellaisia asioita, joita ikääntynyt ei koe mielekkääksi itselleen. Toisin sanoen sellaiset asiat, jotka asukas itse kokee tärkeiksi toiminnoiksi, kannattaisi ottaa toiminnan lähtökohdiksi.

Tärkeä osa hyvää ja toimintakykyä tukevaa hoitoa on mahdollisuus läsnäoloon ja vuorovaikutukseen asukkaiden kanssa. Tutkimukseen haastatellut hoitajat pitivätkin tärkeänä, että hoitajana he tunsivat asukkaat hyvin. Yhteinen luottamus tukeva teema saattoi olla nuoruuden harrastus, yhteinen murre, lempimakeinen tai vaikkapa päivän politiikka. Tärkeä osa hoitajan kokemuksen ja koulutuksen tuomaa ammattitaitoa on tunnistaa asukkaiden yksilölliset toiveet ja tavat ja hyödyntää niitä vuorovaikutuksessa ja luottamuksen rakentamisessa. Keskeinen kysymys onkin, miten tämä kyetään huomioimaan hoitotyön organisoinnissa ja miten turvataan riittävät resurssit, jotta kohtaamista ja vastavuoroisuutta korostava hoitotyö on mahdollista.

Onnistumiset ikääntyneiden hoitotyössä tulevat kohtaamisista ja niistä hetkistä, kun voi nähdä oman työnsä merkityksen ikääntyneen ja koko hoivayhteisön hyvinvoinnille. Nämä kohtaamiset ja aito vuorovaikutus ovat paitsi tärkeitä hoitajille ja ikääntyneille, ne tukevat myös monin tavoin toimintakykyä. ♥



Kirjoittajan väitöskirja

Vilhelmiina Lehto-Niskala on koulutukseltaan sairaanhoitaja, terveydenhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Hän väitteli terveystieteiden tohtoriksi gerontologian oppialalta Tampereen yliopistossa elokuussa 2021. Teksti pohjautuu Lehto-Niskalan väitöskirjaan "Toimintakyky hoivapolitiikan ja hoidon arjen risteyksessä: Ikääntyneiden ympärivuorokautisen hoidon asukkaiden, heidän perheenjäsentensä sekä hoitajien käsityksiä toimintakyvystä ja kuntoutuksesta".

Linkki väitöskirjaan: urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2054-6

Kuva: Paavo Niskala



Vanhusasiavaltuutettu toimii iäkkäiden ihmisten edunvalvojana

Vanhusasiavaltuutetun tehtävänä on edistää ikääntyneiden ihmisten oikeuksia ja asemaa Uuden toiminnan aloittaminen vaatii ensin, että työvälineet ovat kunnossa, työmenetelmät ja toimintamallit luotuna sekä yhteistyöverkostoja rakennettu.

Teksti: Merja Lankinen

Vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo** aloitti työnsä 15.1.2022. Vanhusasiavaltuutetun viran perustamiseksi on taustalla tehty monivuotista aktiivista työtä, etenkin järjestöpuolella. Lopulliseen päätökseen tarvittiin vahva poliittinen tahto ja puolueiden kannatus. Tämä tausta antaa myös vahvan mandaatin toimia ja vaikuttaa politiikkaan.

– Vanhusasiavaltuutettu on iäkkäiden ihmisten asioiden edunvalvoja. Olen yksi edunvalvoja muiden joukossa, Topo toteaa.

Vanhusasiavaltuutetun tehtävän kunnianhimoisena tavoitteena on vaikuttaa ennakolta asioihin, niin ettei kenenkään tarvitse tehdä valituksia.

Vanhusasiavaltuutettu haluaa kiinnittää huomion siihen, että moni iäkäs henkilö on tällä hetkellä vailla tarvitsemaansa hoitoa tai hoivaa, ja lähivuosina vanhuspalveluiden tarve tulee myös lisääntymään nopeasti väestön ikääntyessä. Sote-uudistusta toteutettaessa on välttämätöntä huolehtia kotihoidon ja hoivapalveluiden riittävydestä. Lisäksi on huolehdittava henkilöstön riittävydestä palveluissa. (Tiedote 19.1.2022)

– Nyt on kova hetki aloittaa toiminta. Iäkkäiden ihmisten määrä nousee nopeasti ja vanhuusala vaivaa työvoimapula.

Ensimmäisenä listalla

Työsarkaa vanhusasiavaltuutetulla riittää: täytyy saada iäkkäiden ihmisten asiat nostetuksi lain tasolle asti, kehittää palveluja niin,

Kuva: Shutterstock



että digitalisaatio ei pääse ajamaan iäkkäiden ihmisten yli. Topo kantaa huolta siitä, että sote-uudistuksessa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen voi jäädä pienempään rooliin. Aivan ensimmäiseksi pitää saada oma toimisto pystyyn.

– Jotta toiminta pääsee alkuun, täytyy luoda rutiinit, viestintäsuunnitelmat ja toimintamallit. Etenkin viestintä on merkittävässä roolissa ja siihen olemmekin jo panostaneet. Saimme jo avuttua verkkosivut ja sosiaalisen median tilit. Ihan tehtävän fyysiseen käynnistämiseen menee aikaa.

Toimintaan on onneksi luvassa kevään aikana apua, sillä tarkoitus on palkata kaksi erityisavustajaa.

Vanhusasiavaltuutettu jakaa saman toimiston yhdenvertaisuusvaltuutetun kanssa. Siitä on synergiaetuja paitsi fyysisen toimiston ja henkilökunnan osalta, niin myös tiedon jakamisen osalta.

– Kontaktien ja verkostojen luominen ja eri tahojen tapaaminen ovat erittäin tärkeitä näin alussa, Topo sanoo.

Yhteistyökumppaneina tulevat olemaan mm. eduskunnan oikeusasiamies, ihmisoikeuskeskus ja yhdenvertaisuusvaltuutettu. Myös järjestöillä on erittäin tärkeä rooli iäkkäiden ihmisten asioiden edunvalvonnassa.

Omat odotukset

– Olen katsonut iäkkäiden ihmisten asemaa jo pitkään eri näkökulmista; ensin tutkijana ja sitten järjestön näkökulmasta. Ne antavat hyvää pohjaa ja taustaa tulevalle tekemiselle.

Iäkkäiden ihmisten määrä kasvaa, Heidän potentiaalinsa ja osaamisensa tulee hyödyntää yhteiskunnan eri osa-alueilla niin työelämässä, vapaaehtoistoiminnassa kuin päätöksenteossa. Saman aikaisesti on turvattava iäkkäiden ihmisten osallisuus.

– Haluan tuoda keskusteluun ratkaisu- vaihtoehtoja. Haaveena on ikävaikutusten systemaattinen arviointi, jolla varmistettaisiin, ettei ketään syrjittäisi päätöksenteossa iän perusteella, Topo summaa omia odotuksiaan.

Vaikutusmahdollisuudet

Päivi Topo on vahvasti sitä mieltä, että vanhusasiavaltuutetulla on todellisia vaikutusmahdollisuuksia.

– Valtakunnalliseen päätöksentekoon vaikuttamiseen on olemassa keinot ja vahva poliittinen tahtotila. Alueellisessa vaikutamisessa tärkeässä roolissa on yhteistyö vanhusneuvostojen kanssa. Sitä pitää kehittää ja luoda siihen toimintamalli tai yhteistyöelin, Topo suunnittelee.

Kysymykseen voivatko yksittäiset henkilöt olla yhteydessä suoraan vanhusasiavaltuutettuun, Topo vastaa, että totta kai. Vanhusasiavaltuutettu ei kuitenkaan voi työssään edistää tai ratkaista yksittäisen henkilön asiaa, mutta hän kuulee mielellään ihmisten kokemuksia ja käyttää niitä taustana edunvalvontatyössään.

– Yhteydenotot rikastavat ymmärrystä iäkkäitä ihmisiä askarruttavista asioista



Vanhusasiavaltuutetun tehtävät ja toimivalta

Vanhusasiavaltuutettu on itsenäinen ja riippumaton viranomainen, jonka tehtävänä on edistää ikääntyneiden ihmisten oikeuksia ja asemaa. Vanhusasiavaltuutettu seuraa ja arvioi ikääntyneiden asemaa ja oikeuksia, sekä lainsäädäntöä ja päätöksentekoa, ja arvioi niiden vaikutusta ikääntyneisiin.

Vanhusasiavaltuutetun tehtävästä säädetään laissa vanhusasiavaltuutetusta. Valtuutetulla ei ole oikeudellista toimivaltaa käsitellä yksittäisten henkilöiden asioita, eikä valtuutettu voi muuttaa muiden viranomaisten tekemiä päätöksiä tai käsitellä niitä koskevia kanteluita.

vanhusasia.fi

mm. digitalisaatiosta. Olen saanut myös monia yhteydenottoja, joissa esitetään suoranaisia ratkaisuehdotuksia, Topo iloitsee.

Vanhustyön vetovoima

– THL:n tietojen pohjalta nousee suuri huoli alan työvoimapulasta. Hoivahenkilökuntaa tarvitaan nyt ja vielä enemmän tulevaisuudessa. Monessa työpaikassa joudutaan tekemään töitä vajaalla henkilökunnalla ja se ei ole kestävä, Topo harmittelee.

Vanhusasiavaltuutettu peräänkuuluttaa hyvien kokemusten, johtamisen ja arvokkaan työn esille tuomista. Vanhuusalan vetovoima ja työvoimapula ovatkin asioita, jotka ovat vanhusasiavaltuutetun listalla ja johon pyritään tuomaan ratkaisuehdotuksia.

Mitä nyt ja mitä viiden vuoden päästä

Pyysimme vanhusasiavaltuutettua listamaan, mitkä asiat ovat nyt ensimmäisenä työlliställä ja siihen tuli hyvinkin käytännönläheisiä asioita.

– Viestintä ja viestintäsuunnitelmat, eri tahojen kuuleminen ja toimintaa tulevista työmuodoista sopiminen, toimintatapojen rakentaminen ja varmistaminen, että ajantasainen tieto on käytössä, Topo listaa.

Miten sitten kun viiden vuoden pesti päättyy, mitä Topo toivoo, että on saavutettu?

– Toivon, että vanhusasiavaltuutetun tehtävä on vakiintunut osaksi iäkkäiden ihmisten edunvalvontaa ja ikävaikutusten arviointi on mennyt eteenpäin, Topo summaa. ❤️



Päivi Topo

Päivi Topo on 59-vuotias valtiotieteen tohtori, joka asuu Itä-Helsingissä puolisonsa kanssa. Perheeseen kuuluvat lisäksi aikuiset lapset kumppaneineen. Hän rentoutuu luonnon ja kulttuurin äärellä.

Hyvää vetoa vanhustyöhön

200 ammattilaisen yhteisvoimin

Miten lisäämme työhyvinvointia vanhuspalveluissa?
Miten kasvatamme alan veto- ja pitovoimaa? Hyvä veto
-hanke tarjoaa ratkaisuksi valmentavaa johtamista, eettistä
toimintakulttuuria ja vertaismentorointia.

Teksti: **Tiina Koivisto** ja **Jaana Laitinen**

Vanhustyön arki näkyy tiedotusvälineissä lähes päivittäin. Hyvä veto -hankkeessa olemme saaneet jo reilun vuoden verran sukeltaa syvemmälle tuohon arkeen. Miltä se näyttää lähihoitajien ja hoitajien näkökulmasta? Millaisia kehittämisaskeleita pitää ottaa, jotta alalla viihdytään ja se houkuttelee uusia työntekijöitä? Miten voimme lisätä työhyvinvointia vanhuspalveluissa? Näihin kysymyksiin olemme paneutuneet vanhustyön ammattilaisten kanssa pidetyissä keskusteluissa ja työpajoissa, joiden pohjalta syntyy vielä tämän vuoden aikana Hyvä veto vanhustyössä -toimintamalli.

200 ammattilaisen ääni ja 50 työpajan anti

Toteutimme yhdessä Hyvä veto -hankkeessa mukana olevien ammattikorkeakoulujen kanssa yhteensä noin 50 työpajaistuntoa, joissa kohtasimme yli 200 ammattilaista. Suurin osa pajoista toteutettiin Teamsilla. Työpajat järjestettiin kolmen teeman ympärille: valmentava johtaminen, eettinen työ-
kulttuuri ja mentorointi.

Johtamiseen lisää valmentavaa otetta

Esihenkilöille ja johdolle järjestetyissä pajoissa keskityttiin elementteihin, joilla valmentavan johtamisen otetta saataisiin osaksi johtamiskäytäntöjä. Yhteisten keskustelujen ja tutkimustulostenkin osoittamana tiedetään, että esihenkilöiden toiminta on ratkaisevan tärkeää työhyvinvoinnin kannalta.

Valmentavan johtamisen perusajatusena on tukea työntekijän ja työyhteisön omaa, sisäistä motivaatiota työn tekemisessä. Näin voidaan vahvistaa itse- ja yhteisöohjautuvia työtapoja. Motivaation sisäistymistä voidaan tukea kolmelta suunnalta: vahvistamalla työntekijöiden vapaaehtoisuutta, tukemalla työntekijän kokemusta joukkoon kuulumisesta ja tukemalla työntekijöiden kyvykkyyden, osaamisen kokemusta.

Työpajoissa käsiteltiin valmentavan johtamisen esteitä ja mahdollisuuksia monesta näkökulmasta. Ikäjohtamisen taito ja osaamisen vahvistaminen kunkin yksilölliset tarpeet huomioiden nähtiin tärkeäksi. Eri-

tyisenä haasteena esihenkilöt kokivat sen, että rekrytoiminen vie työaikaa muilta johtamisen osa-alueilta.

Valmentavan johtamisen pajoissa puhutti lisäksi esihenkilöiden oma jaksaminen ja vertaistuen merkitys. Myös teknologian käyttö sai oman osansa.

”Esimerkiksi nyt ollaan pystytty minun toimipisteen vastaavan kanssa sinne Teamsin keskusteluihin luoda exceleitä ja me ollaan pystytty luopumaan joistain paperivihkoista tai puolin ja toisin lähetettävistä sähköposteista, kun niissä on se yks ja sama tiedosto. Varmaan tämmösiä tulee lisää, toivottavasti.”

Yhteistä keskustelua eettisistä kysymyksistä

Eettisen työ-
kulttuurin työpajoissa pohdittiin keinoja, joilla eettinen kuormitus saadaan hallintaan. Hyvän hoivan toteuttamisessa nousi esiin muun muassa saattohoidon kehittäminen, tiedonkulun parantaminen, työnjaon tasapuolisuus, omaisten haastava käyttäytyminen sekä puheeksi ottamisen merkitys ja taito. Tärkeänä nähtiin myös



Hyvä veto -hanke

Hyvä veto -hanke toteuttaa kansallista ikäohjelmaa. Lisätietoa Henkilöstön saatavuuden ja alan vetovoimaisuuden turvaaminen iäkkäiden palveluissa (Hyvä veto) -hankkeesta: www.ttl.fi/hyvaveto

Kuva: Shutterstock

oikeudenmukainen ja tasapuolinen hoiva eri asukkaiden kesken.

Työpajoissa koettiin, että ilman yhteistä, avointa ja rehellistä keskustelua eettisistä kysymyksistä ei oikeudenmukainen työ-
kulttuuri pääse rakentumaan. Pelkkä työvoiman lisääminen ei ole ratkaisu, vaikka sitä olennaisena pidettiin.

”Vois työyhteisössä keskustella just silleen, että ei jätetä yksin sitä, et se yksi joutuu tekeen sen päätöksen, vaan sitten että työyhteisössäkin ketkä on siinä vuorossa, pitää keskustella, että mitä me tehtäis tai mitä sä tekisit täs tilanteessa”.

Mentoroinnista keinoja kynnisyksen estämiseen

Mentorointiprosessin myötä mahdollistettiin osaamisen ja oivallusten vaihtoa eri-ikäisten kesken. Mentorointiparien kesken vaihdettiin esimerkiksi keinoja kynnisyksen estämiseksi:

”Tää mentorointi tuo siihen sit vähän systemaattisempaa toimintamallia, tai runkoa siihen että miten pystyy sitä semmosta positiivista ajattelutapaa vanhustyöhön

tuomaan esiin, koska tää varmaan on aika yleistä... Hoitajilla se semmonen tietty kynnistyminen on aika voimakkaasti vallalla...”

Kunnianhimoinen Hyvä veto vanhustyössä -toimintamalli

Hyvä veto -hanke jatkuu vielä vuoden verran. Meneillään ovat arviointi- ja oppimispajat, joista saamme tietoa parhaista toimintatavoista. Hankkeessa mukana olevat tutkijat analysoivat monipuolista tutkimusaineistoa ja kirjoittavat julkaisuja.

Tärkein lopputulos hankkeesta on kuitenkin Hyvä veto vanhustyössä -toimintamalli, joka syntyy tutkimustiedon ja hyvien käytäntöjen sekä kaiken hankkeessa syntyneen tiedon ja kokemuksen pohjalta. Mallia rakennetaan yhteistyössä ammattikorkeakoulujen kanssa, ja ensimmäisiä kurkkauksia siihen lupaamme 25.8.2022 järjestettävässä Työterveyslaitoksen ja THL:n vanhustyöhankkeiden yhteiswebinaarissa. Tavoitteenamme on – ei sen vähempää kuin – lisätä vanhuspalveluiden työntekijöiden hyvinvointia ja alan veto- ja pitovoimaa. Pitäkää peukkuja! ♥

Työhyvinvointi vanhustyön haasteena

39 % vanhustyön työntekijöistä joutuu toimimaan omien arvojen vastaisesti.

Ratkaisu: Eettinen organisaatiokulttuuri

Alle 30-vuotiaista vanhustyön työntekijöistä **76 %** ei palaudu työstään hyvin. Yli 60-vuotiaista **62 %**.

Ratkaisu: Vertaismentorointi

Vanhustyön lähijohtajista **50 %** ei vahvista alaistensa kyvykkyyttä tai kannusta yhteistyöhön.

Ratkaisu: Valmentava johtaminen

Lähde: Mitä kuuluu? -työhyvinvointikysely sote-alan henkilöstölle 2020

Teknologian monet ulottuvuudet iäkkäiden ihmisten palveluissa

Teknologian onnistuneessa hyödyntämisessä on huomioitava useita näkökulmia: käyttöönottokynnys on tehtävä matalaksi ja käytön tulisi olla tarvelähtöistä.

Teksti: Kim Josefsson ja Teija Hammar

Teknologian hyödyntäminen iäkkäiden ihmisten palveluissa on tärkeää riittävien, kustannustehokkaiden ja iäkkäiden tarpeiden mukaisten palveluiden turvaamiseksi. Usein teknologiasta puhutaan yhtenä kokonaisuutena, vaikka se koostuu useista osatekijöistä. Tässä kirjoituksessa tarkastellaan teknologiaa ja sen mahdollisuuksia ja haasteita eri näkökulmista pääasiassa kotihoidossa.

Teknologian mahdollisuuksia voidaan tarkastella palvelujärjestelmässä asiakas-, työntekijä- ja johtotasolla. Asiakkaalle teknologia voi tuoda apua ja turvaa sekä laajentaa palveluvalikoimaa. Esimerkiksi älyhella, turvapuhelin ja lääkeautomaatti voivat lisätä sekä asiakkaan että omaisten turvallisuudentunnetta ja sujuvoittaa arkea.

Työntekijöille teknologia voi vapauttaa enemmän aikaa välittömään asiakastyöhön

etäpalvelujen, etäseurannan ja etäohjauksen muodossa, kun etenkin matka-ajassa säästetään. Lisäksi tieto kulkee näppärästi työntekijän mukana erilaisissa mobiililaitteissa. Etäkäyntejä tekevillä teknologia saattaa tukea työntekijöiden jaksamista, jos etätyö voitaisiin toisinaan tehdä esimerkiksi kotona.

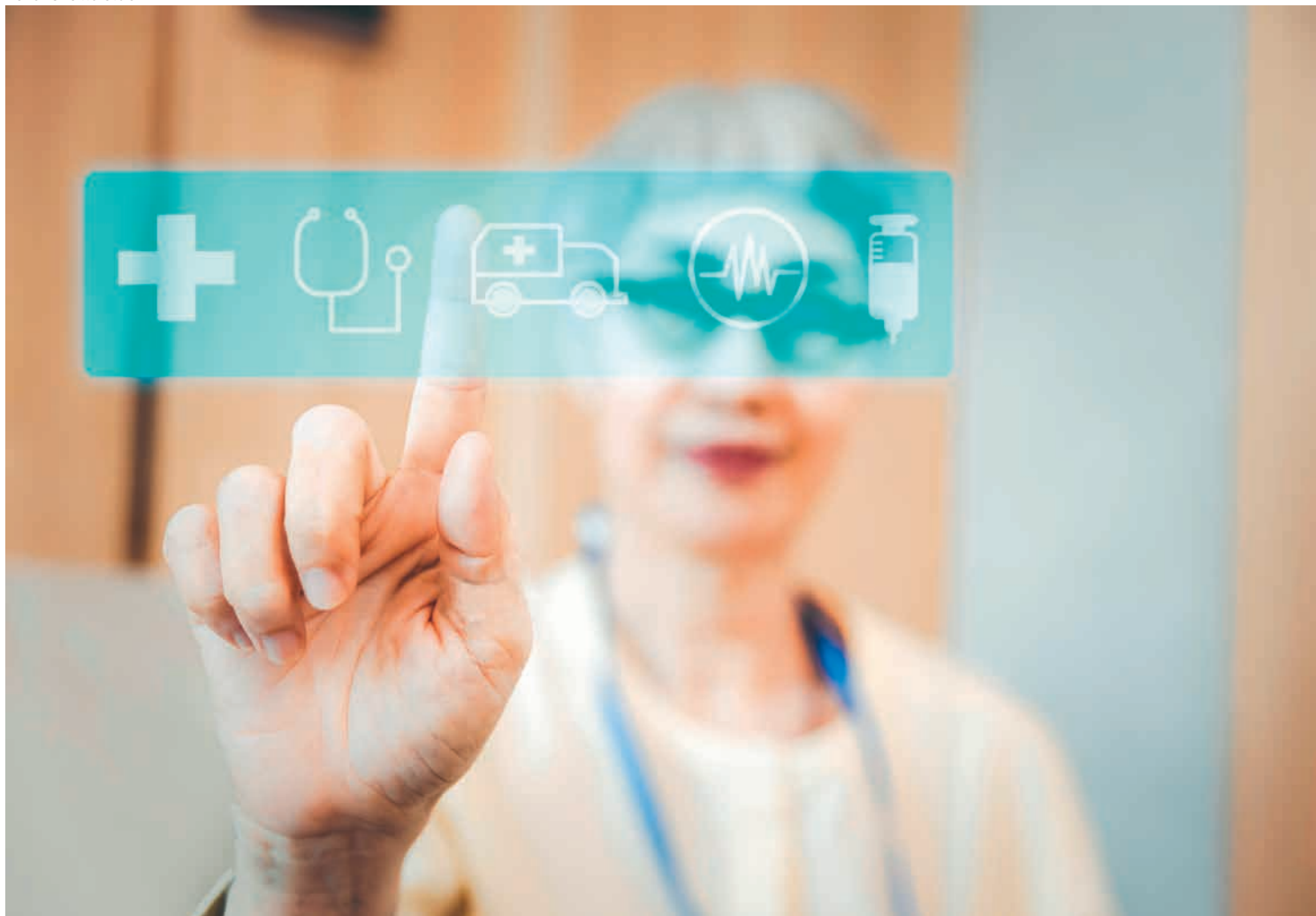
Johtajatasolla teknologia mahdollistaa aiempaa vankemman tietoon perustuvan päätöksenteon ja suunnittelun. Toiminnanohjausjärjestelmistä voidaan kerätä reaaliaikaista tietoa asiakasmääristä, asiakaskäynteistä ja työntekijöiden työnajasta, mikä mahdollistaa nopean reagoimisen ruuhkahuippuihin, sairauspoissaoloihin tai muihin poikkeustilanteisiin. Koulutukseen ja osaamisen päivittämiseen erilaiset paikat ja ajasta riippumattomat verkkokurssit ja e-oppimisalustat tuovat uusia mahdollisuuksia.

Käyttöönottokynnys matalaksi

Asiakkaan ja työntekijän motivaatio, osaaminen ja toimintakyky vaikuttavat teknologian käyttöön. Lisäksi ympäristö luo mahdollisuuksia tai rajoitteita teknologian käytölle. Inhimillisten tekijöiden merkitys korostuu etenkin ns. aktiivisen teknologian käytössä, jossa henkilöltä itseltään edellytetään osaamista, motivaatiota ja toimenpiteitä kuten digiasioinnissa, lääkeautomaatin käytössä, videopuhelussa tai turvarannekkeen hälytysnapin painamisessa.

Aktiivinen teknologia vaatii asiakkaan ja/tai omaisen ohjaamista, kouluttamisesta ja tukemista laitteen ja tekniikan käytössä. Usein myös rohkaisua. Vaikka asiakas osaisikin käyttää teknologiaa, hän saattaa kokea sen vaivalloiseksi tai ei luota siihen, jolloin teknologian avulla suunnitellut hyödyt eivät toteudu.

Käyttöönottokynnyksen saaminen asiakkailla mahdollisimman matalaksi edellyttää



osaavaa suunnittelua, asiakkaan mielipiteen kuuntelemista ja aikaa. Pienin askelin eteneminen tuottaa usein parhaimmat tulokset. Asiakkaan terveydentila ja toimintakyvyn rajoitteet on otettava huomioon jo teknologian käyttöliittymän suunnitteluvaiheessa ja teknologian käytössä. Esimerkiksi heikentynyt näkö tai kuulo tai jäykistyneet nivelet asettavat haasteita toimivan teknologian löytämiselle ja toteutukselle.

Myös ns. passiivista teknologiaa on jo monin paikoin olemassa kuten automaattivalaistus, älyhella, älyranneke tai liikkumista tarkkailevat sensorit. Tämän tyyppinen teknologia toimii asiakkaan näkökulmasta huomaamattomasti taustalla ja vaatii toimenpiteitä usein vain ammattilaisilta vaaratai vikatilanteessa tai älyrannekkeen lähettämien tietojen tulkinnassa ja reagoinnissa. Passiivinen teknologia luo ammattilaisille uudenlaisen roolin asiakkaan ja teknolo-

gian välille ja tarvitsee toimiakseen myös henkilöstöresursseja.

Teknologia muuttaa toimintatapoja

Oma kysymyksensä on, missä määrin asiakas saa tai voi vaikuttaa käytettävään teknologiaan. Onko päätösten syytä olla yksilöllisiä vai voidaanko tiettyssä yksikössä tehdä päätös, että kaikilla asiakkailla on käytössä tietty teknologia? Voidaanko esimerkiksi kaikilla asiakkailla ottaa käyttöön lääkeautomaatti mutta vain osalla etäyhteys tabletin kautta? Mitkä päätökset ovat ilmoitusluonteisia, ja milloin asiakas tai omainen saa päättää, otetaanko teknologia käyttöön vai ei? Saako tarjotusta teknologiasta kieltäytyä?

On myös tärkeää pohtia, tunnetaanko teknologian hyödyt tai mahdolliset riskit riittävän hyvin kaikkien kohdalla, kun toimintakyvyssä ja voimavaroissa on suurta

vaihtelua. Lisäksi teknologia vikaantuu ja se tarvitsee huoltoa, mikä on huomioitava suunnitelmissa. Monesti on perusteltua ottaa teknologiaa käyttöön asteittain, jotta mahdolliset ennakoimattomat ja yllättävät tilanteet voidaan hallita paremmin.

Teknologia ei aina vähennä työntekijöiden työtä, mutta muokkaa sitä. Esimerkiksi lääkeautomaatti muistuttaa ja asiakas ottaa itse lääkkeen, mutta henkilöstö ohjaa, opettaa, valvoo, ja seuraa asiakkaan terveydentilaa ja lääkkeen vaikutuksia.

On tärkeää pohtia, miten onnistunutta teknologian käyttöä voidaan mitata ja kehen näkökulmasta tämä tehdään. Tässä pitäisi huomioida kattavasti sekä palvelujärjestelmän tehokkuus ja laatu että asiakaskokemus, jotta ei tehtäisi vääriä johtopäätöksiä. Tämä vaatii tietopohjaa ja lisää tutkimusta, jotta parhaat käytännöt ja vältettävät sudenkuopat tulevat esille. ❤️

Hoivatiimien itseohjautuvuuden tukeminen kannattaa

Toimivassa ja hyvinvoivassa hoivatiimissä on yhteinen toimintamalli, tavoite ja vastuu tuloksista, joihin kaikki ovat sitoutuneet. Tiimin jäsenten toisiaan täydentävä osaaminen sekä halukkuus itsensä ja tiimin kehittämiseen edesauttavat tiimin sujuvaa toimintaa, hyvinvointia ja tarjotun palvelun asiakaslähtöisyyden toteutumista.

Teksti: Jenna Pennanen – Kuva: Kristian Meurman

Ammattilaisina, asiakaspalvelutyön taitajina ja oman työnsä parhaina asiantuntijoina, hoitajat ovat avainasemassa työnsä kehittämisessä. Tämä edellyttää organisaatiolta työntekijälähtöisen kehittämiskulttuurin mahdollistamista. Tiimin työntekijöiltä tämä vaatii itseohjautuvuutta, mikä tarkoittaa halua ja kykyä tehdä työtä itsenäisesti, mutta myös tiimissä. Esihenkilöt voivat tukea tiimejä itseohjautuvuuteen kannustamalla niitä toimimaan yhdessä laadittujen yhtenäisten toimintatapojen mukaan ja rohkaisemalla toiminnan jatkuvaan kehittämiseen, jonka kautta niin tiimeille kuin asiakkaillekin välittyy työn laatu.

Itseohjautuvaa tiimityötä kotihoidossa

Kotihoito on yksi vanhustyön asiantuntijataho. Sipoon kotihoidon kehittämisvalmentaja **Kaisa-Maria Vuoristo** ja esihenkilö **Katja Suursalmi** korostavat asiakaslähtöisyyden olevan kotihoidon työn ydin, jonka ympärille tiimien itseohjautuva työ rakentuu. Itseohjautuva työtapaa vaatii heidän mukaansa työntekijöiltä sitoutumista tehdä niin asiakas- kuin tiimityökin yhdessä sovitun raamien mukaisesti. Sipoon kotihoidossa ne rakentuvat vahvasta läpinä-



Hoivatiimien itseohjautuvuuden tukeminen kannattaa

kyvydestä, yhteisestä ajattelusta, toimintavastuusta, tiedonkulusta ja päätäntävallasta. Tampereen yliopiston Työhyvinvoinnin tutkimusryhmän tutkija, ja pitkään itseohjautuvia työyhteisöjä tarkastellut, **Riitta-Liisa Larjovuori** toteaa, että itsenäinen päätöksenteko on myös vaativaa. Hänen mukaansa asiakkaiden hoidon laatuun saadaan kuitenkin hyötyjä, kun ylimääräisiä päätöksenteon ja tiedottamisen väliportaita jätetään pois, ja ratkaisuja tehdään asiakasrajapinnassa ja oikea-aikaisesti. Vuoristo ja Suursalmi kannustavat ja rohkaisevat hoitotyöntekijöitä asiakkaita koskevaan päätöksentekoon. Tarvittaessa tiimit saavat heiltä toki ohjausta ja tietoa työn tekemiseen.

Kehittämistyö tiimeissä

Syksyllä 2021 Sipoon kotihoidon tiimit kehittivät Hyvinvoiva Hoiva – Välmående Omsorg -hankkeeseen mukaan lähdettyään monipuolisesti jo valmiiksi itseohjautuvaa toimintaansa. Tiimien opittua palvelumuotoilun ja Leanin keinoista niille tarjoutui lisätyökaluja itseohjautuvan toimintansa edelleen kehittämiseen. Yhden tiimin kehittämisen kohteeksi valikoitui säännöllisten tiimikokouksien järjestäminen viikko-ohjelmaa muuttamalla. Tiimikokoukset ovatkin yksi tärkeimmistä viestinnän tavoista vuorotyötä tekevässä työyhteisössä. Tiimien avoin vuorovaikutus ja keskinäinen

Avoin vuorovaikutus ja keskinäinen luottamus tukevat itseohjautuvien työtapojen kehittämistä.

luottamus tukevat itseohjautuvien työtapojen kehittämistä.

Sipoon kotihoidon tiimit määrittelivät yhdessä tiimityöskentelynsä tavat. Toinen tiimi keskittyi tarkentamaan toimintatapoja, joilla he ratkoivat muutostilanteita. Nyktilakuvauksella osoitti, että, työt jakautuvat epätasaisesti, mikä toi työntekijöiden päiviin ajankäytöllisiä haasteita ja työtytymättömyyttä. Työnjakoa selkeytettiin joustavoittamalla asiakaskäyntejä, tarkastelemalla niiden sisältöä sekä organisoimalla asiakkaan palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaista ajankäyttöä. Näillä toimenpiteillä tiimi vahvisti itseohjautuvan toiminnan tavoitteitaan, joita ovat tasapuolisuuden toteutuminen tiimissä, omaan työhön vaikuttaminen, työviihtyvyyden parantaminen ja oman osaamisen kehittäminen käytännössä.

Työn kehittämisen myötä työntekijöiden keskinäiset suhteet ja kokemus yhteisestä vastuusta voivat kehittyä. Myös yhteenkuuluvuuden tunne ja työilmapiiri voivat pa-

rantua. Sipoon kotihoidon kolmas tiimi taivoittelikin asiakkaidensa kalenterimallia kehittämässään parempaa yhteishenkeä. Tiimi sopi, että kaikki sitoutuvat sovittuun, ja kantavat yhteistä vastuuta. Tiimiläiset lupasivat myös tarjota työkaverilleen useammin apua.

Larjovuoren mukaan työyhteisöstä saatu apu ja konsultaatio tukee työntekijöiden ratkaisukykyä ja kasvattaa tunnetta omasta osaamisesta. Tiimityön näkökulmasta itseohjautuva työtapo vaatii työntekijöiltä sosiaalisia taitoja, luotettavuutta, joustavuutta ja sitoutumista, mutta onnistuessaan myös antaa paljon voimavaroja. Vuoristo ja Suursalmi kertovat itseohjautuvan työtapan parhaimmillaan tukevan niin yksittäisen työntekijän kuin koko tiiminkin hyvinvointia.

Tiimien itseohjautuva toiminta edistää työhyvinvointia

Näiden kotihoidon tiimien hankeyhteistyössä tehty kehittämistyö on oiva esimerkki siitä, miten konkreettisten pientenkin kehitystoimenpiteiden kautta suurempiakin työprosesseja päästään kehittämään. Työn kehittämisen myötä työhyvinvointi voi todella parantua niin yksilö- kuin tiimitasollakin, ja itseohjautuvuudella on siinä suuri rooli. Larjovuori korostaa, että viimeaikainen tutkimustietokin tukee havaintoa siitä, että työhyvinvointi paranee, mikäli työntekijä kokee työpaikkansa mahdollistavan itseohjautuvaa toimintaa. ❤️



**HYVINVOIVA HOIVA
VÄLMÅENDE OMSORG**

Hyvinvoiva hoiva – Välmående omsorg -hanke (1.1.2019–31.12.2022) edistää ja kehittää ikäihmisten hoivapalveluiden henkilöstön hyvinvointia, muutosvalmiutta ja työprosesseja. Osana hanketta on koottu verkkojulkaisu: *Tietoa ja työkaluja työhyvinvoinnin kehittämiseen ikäihmisten hoivapalveluissa*. Tämä opas on suunnattu hoiva-alan henkilöstölle. Tutustu oppaaseen: <https://blogs2.abo.fi/hyvinvoivahoiva-opas/>



NOVIA

Tampereen yliopisto



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ikääntyneenä täyttä elämää ikäystävällisessä Porissa



Ikäystävällisyyden avulla edistetään iäkkäiden hyvää elämää. Ikäystävällinen kunta kuuntelee ikäihmisiä, järjestää palveluja heidän tarpeitaan kuunnelleen ja sinne missä he voivat niitä käyttää.

Teksti: **Marjut Riikonen** ja **Tanja Ketola** – Kuvat: **Tanja Ketola**

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi tavoitellaan entistä ikäystävällisempää yhteiskuntaa, jossa ikääntyneet nähdään voimavarana, eikä vain palvelujen kohteena.

Ikäystävällisessä kunnassa iäkkäitä kohdellaan arvostettavasti ja kunnioittavasti. Tärkeää on mahdollistaa iäkkäille oman näköinen elämä, heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuulemalla. Ikäystävällisessä kunnassa iäkkäät pystyvät aktiivisesti osallistumaan toimintaan. Kuntien ikäystävällisyyteen vaikuttavat palvelutarjonta, niiden saavutettavuus ja palvelukokonaisuuden toimivuus.

Ikäystävällinen Pori -hankkeen kohderyhmänä ovat Porin perusturvan alueella kotona asuvat yli 75-vuotiaat iäkkäät. Hankkeen tavoitteet ovat ajankohtaisia ja osittain samoja kuin hyvän ikääntymisen

laatusuosituksessa: iäkkäiden yksinäisyyden vähentäminen, mielenterveys- ja päihdeongelmien vähentäminen, digiosaamisen lisääminen, vapaaehtoistyöntekijöiden määrän lisääminen, yhteistyön lisääminen eri toimijoiden välillä sekä iäkkäiden osallisuuden ja äänen kuuluviin saaminen päätöksenteossa.

Henkilökohtainen yhteydenotto

Iäkkäiden yksinäisyys on korostunut korona-aikana ja huolena on, että yksinäisyys saat-
taa lisätä myös mielenterveysongelmia sekä päihteiden käyttöä. Porin perusturvan alueella asuville 75-vuotiaille tehdään maksutomia laajoja terveystarkastuksia. Ikäystävällinen Pori-hankkeen tavoitteena on kartoittaa terveystarkastuksissa tulneiden huolien pohjalta päihde- ja mielenterveysongelmaitten iäkkäiden tuen ja avun tarvetta.

Hanketyöntekijät ottavat puhelimitse yh-

teyttä iäkkääseen ja keskustelevat mm. hänen elämäntilanteestaan, yksinäisyyden kokemuksistaan tai päihteiden käytöstä. Läkstä valmennetaan ohjauksen ja neuvonnan avulla osallisuuteen, esimerkiksi liikunta- ja kulttuuripalveluihin.

Yhteydenotto on saadun palautteen mukaan tuntunut hyvältä ja iäkkäiden mielestä heille tulee tunne siitä, että heistä välitetään. Ikäystävällisessä kaupungissa on tärkeää, että kaikilla on mahdollisuus osallistua juuri häntä kiinnostaviin tapahtumiin tai harrastaa itselle mieluisia asioita.

Yhteiskunnassamme vallitseva koronasta johtuva poikkeustilanne on vaikuttanut myös hankkeen toimintaan. Toiminnan ja tapahtumien suunnittelussa on leijunut yllä epävarmuus. Toisaalta taas suunnittelussa on joutunut miettimään eri toimintatapoja ja kohderyhmän tavoitettavuutta vaihtoehtoisten reittien kautta.



Monille hankkeen kohderyhmän asiakkaalle digitaalisten palvelujen käyttäminen ei ole mahdollista. Heillä ei ole tarvittavaa laitteistoa, osaamista ja kaikilla ei ole kiinnostustakaan tietokoneiden käyttämiseen. Tämän vuoksi palveluja ei saa viedä ikääntyneiden kuntalaisten ulottumattomiin digitalisoinnin myötä. Ikäystävällisyyttä on järjestää digitaalisten palvelujen rinnalla mahdollisuus asioida eri kanavien kautta, esimerkiksi kasvokkain tai puhelinpalveluun ja lisätä digineuvonnan mahdollisuuksia. Hanke on järjestänyt Porin perusturvan alueella lähikirjastoissa mahdollisuutta saada digineuvontaa.

Toimintaa haja-asutusalueille

Matalan kynnyksen kohtaamispaikat ovat tärkeitä, niiden avulla tavoitetaan iäkkäitä henkilöitä, jota eivät ole vielä sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaana. Perustur-

van alueella on iäkkäille suunnattua matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa ja järjestäjinä ovat seurakunta, perusturva ja eri järjestöt. Myös haja-asutusalueen iäkkäillä tulisi olla mahdollisuus osallistua matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaan.

Hankkeeseen kuuluvan Kiertävä kammaritoiminnan tavoitteena on mahdollistaa iäkkäiden osallistuminen ja harrastaminen myös haja-asutusalueilla. Toimintaa järjestetään kerhohuoneissa, kylätaloilla ja asukastuvilla. Ohjelmassa on esimerkiksi etäjumppaa oppilaitosyhteistyötä toteutettuna ja muuta ohjattua toimintaa. Kammarissa on mahdollisuus saada myös ohjausta- ja neuvontaa digi- ja muihin palveluihin.

Ikäystävällinen kunta kuuntelee ikäihmiä. Järjestämme hankkeen aikana iäkkäiden kansalaisraateja, joiden avulla vahvistamme iäkkäiden osallisuutta, äänen kuuluviin saa-

mista sekä vaikuttamista päätöksentekoon. Kansalaisraateihin osallistuvat iäkkäät saavat tuoda esiin ajatuksiaan liittyen ikäystävällisyyteen, yksinäisyyteen ja muihin heitä kiinnostaviin asioihin. Kansalaisraadit toteutetaan yhteistyössä vanhusneuvostojen kanssa ja raatien työskentelyn tuotokset menevät myös kuntien päättäjien tiedoksi. ❤️

Laatusuositus

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Luettavaa



Elämämme tärkeimmät keskustelut ovat ne, joita käymme itsemme kanssa

Ethan Kross, Karisto 2022

Ethan Kross on palkittu professori ja psykologi, jonka urauurtavia tutkimustuloksia on esitelty New York Timesissa, New Yorkerissa ja New England Journal of Medicine and Science -lehdessä. Hän kertoo, miten kesyttää kielteiset ajatukset ja valjastaa ne hyötykäyttöön.

”Itselleen puhuminen voi kuulostaa kummalta, mutta meillä kaikilla on pieni sisäinen ääni. Kun puhumme itsellemme, toivomme löytävämme tsemppaajan, mutta useimmiten löydämme kriitikon. Haasteita kohdattessamme sisäinen tsemppaaja nostattaa mielialaa, kriitikko puolestaan tyrmää negatiivisella asenteellaan.”

Kirjassa tarkastellaan äänettömiä keskusteluja, joita käymme itsemme kanssa. Aivotutkimusta, käyttäytymispsykologiaa ja kiehtovia anekdootteja yhdistelevä teos näyttää, miten nämä keskustelut muovaavat elämäämme ja kuinka oikeiden työkalujen avulla voimme saada sisäisen kriitikkomme kuriin.



Mökin kanssa ajattelu –

Ympäristösosiologinen mielikuviutus ympäristökriisin aikakaudella

Jarno Valkonen, Vastapaino, 2022

Keskeisenä osana mökin viehätystä on pidetty sitä, että mökillä voi kohdata luonnon ja elää luonnonläheistä elämää. Mutta mitä mökkeily voi ympäristökriisin aikana opettaa meille tulevaisuuden yhteiskunnista? Miltä normaaliasuminen näyttää, kun sitä katsotaan mökiltä käsin? Millaista luontoyhteyttä tavanomainen asuminen tarjoaa mökkiin verrattuna – ja miten sitä voisi muuttaa?

Lapin yliopiston sosiologian professori Jarno Valkosen esseemäinen uutuuskirja yhdistää yhteiskunnallisen ympäristötutkimuksen ja tutkijan oman mökkipäiväkirjan.

Valkonen yhdistää arkisiin havaintoihinsa ja mökillä nousseisiin ajatuksiin laajasti erilaisia humanistisen ja yhteiskunnallisen ympäristötutkimuksen teorioita ja kannustaa katsomaan tuttua uusin silmin. Teos on kirjoitettu populaarilla otteella aukeamaan myös sellaiselle lukijalle, jolla ei ole aiempaa kokemusta akateemisesta ympäristökirjallisuudesta.

Valkonen kuvailee teoksessaan mökkeilyn arkea ja siihen kuuluvia askareita omalla mökillään Inarijärvellä. Metodina on mökin kanssa ajattelu eli mökkielämän havainnointi ja siihen liittyvän tiedon kerääminen. Mökki opettaa asujaansa luonnon kanssa yhdessä elämisen mahdollisuuksista. Samalla kirjoittaja pohtii, mitä mökillä voi oppia normaaliasumisesta ja siitä, mitä kaikkea otamme asumisessamme annettuna.



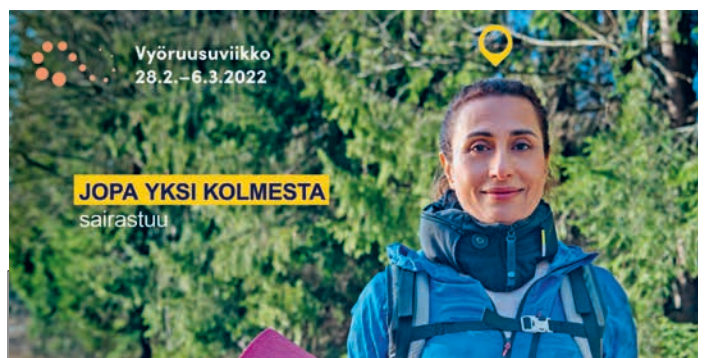
Luonto-Liiton kevätseuranta

Luonto-Liiton kevätseuranta on alkanut ja jatkuvat kahden viikon välein läpi kevään aina 5.6. asti. Kevätseurannassa tutkitaan kevään edistymistä keväisten eläin- ja kasvilajien avulla. Seurannan kohteena on yhteensä 41 vakiolajia ja vuosittain vaihtuvat teemalajit.

Havaintoja toivotaan varsinkin virallisilta Kevätseuranta-viikonlopuilta, sillä niiden avulla saadaan arvokasta tietoa lajien runsaudesta tietyssä kevään ajankohtana. Ensihavainnot lajeista ovat myös arvokkaita ja niitä voi lähettää läpi kevään.

Vanhustyön keskusliiton tämän vuoden teeman Yhdessä luontoon mukaisesti kevätretkelle kannattaa lähteä jo tulevana viikonloppuna. Luonto-Liiton kevätseurantaan voi osallistua kuka tahansa luonnosta kiinnostunut. Kaikkia seurantalajeja ei tarvitse tuntea, ja yksittäisetkin havainnot ovat arvokkaita.

Lisätietoa Luonto-Liiton kevätseurannasta sekä sähköisen havaintoilmoituslomakkeen löydät osoitteesta www.kevatseuranta.fi



TUNNISTATKO VYÖRUUSUN OIREET?

Vyöruusu on Suomessa yleinen tauti, yksi kolmesta yli 50-vuotiaasta sairastuu vyöruusuun. Sen riskiryhmään kuuluvat kaikki, jotka ovat lapsena sairastaneet vesirokon. Vyöruusun riski kasvaa iän myötä, sillä immuunijärjestelmän toiminta heikkenee osana normaalia ikääntymistä. Tautia vastaan voi kuitenkin suojautua.

4 Vinkkiä kevääseen

1 LUONTOPOLUT: Nyt kannattaa jo kesää varten selvittää, mistä löytyvät lähialueesi esteettömät luontopolut. Katso Metsähallituksen Luontoon.fi sivuilta. www.luontoon.fi/esteeton

2 UUSIEN Luonto-kuvakorttien avulla luonnosta voi nauttia myös sisätiloissa. vtkl.fi/verkkokauppa

3 LIIKU ULKONA ja nauti keväästä. Luonnossa myönteisten tunteiden kokeminen lisääntyy ja epämiellyttävät tunteet vähentyvät. Luonnossa oleilu ja liikkuminen kohentavat mielialaa ja alentavat stressiä.

4 KULTTUURITAPAHTUMAT jälleen käynnissä: Palkittu menestysnäytelmä ISÄ - Malmin Työväen Näyttämölä huhtikuussa. Helsingin Kaupunginteatteri tarjoaa keväällä Seniorisoppa-lounaskonsertteja, joihin sisältyy pienimuotoinen konsertti ja sen jälkeen yhteinen keittolounas teatterin lämpiössä.



VIRKISTÄVÄÄ TEKEMISTÄ ARKEEN

Venäjän hyökkäys Ukrainaan on koskettanut syvästi erityisesti sodan kokeneita ikäluokkiamme. Vanhustyön keskusliitossa haluamme pitää yllä toivoa tulevaisuuteen ja tuoda helpotusta arjen ahdistukseen.

Ikääntyneille suunnattu Vahvikelinja tarjoaa synkkien sotauutisten keskellä muuta ajateltavaa ja virkistäviä keskusteluja.

Vahvikelinjan numero: 050 328 8588.

Ma, ti, ke ja su klo 13–15.



Tulli vinkkaa: Nettiapteekki ei ole aina sitä, miltä näyttää

Lääkkeiden tilaaminen netistä on selvästi lisääntynyt korona-aikana. Nettiapteen osalta kannattaa olla tarkkana. Nettiapteekki ei välttämättä ole kotimainen, vaikka nettisivut ovat olleet suomeksi ja verkkokaupan nimi suomalainen.



Laillisen nettiapteen tuntomerkkejä ovat esimerkiksi yhteiseurooppalainen tunnus, tarkat yhteystiedot sekä järkevät ja liikoja lupaamattomat toimintuehdot. Laillinen nettiapteekki ei markkinoi yksittäisiä reseptilääkkeitä ja vaatii aina reseptin reseptilääkkeitä ostettaessa.

Euroopan talousalueelta lääkkeitä voi vastaanottaa postitse tietyin edellytyksin. Laillisesta nettiapteekista lääkevalmisteita voi tilata korkeintaan kolmen kuukauden käyttöä vastaavan määrän ja niiden täytyy tulla henkilökohtaiseen käyttöön. Tuontihetkellä reseptilääkkeisiin on oltava asianmukaisesti annettu resepti tai lääkärintodistus. Lääkevalmisteiden hankkiminen ja vastaanottaminen postitse Euroopan talousalueen ulkopuolelta on yksiselitteisesti kiellettyä.

Lue lisää

Tulli.fi: Voiko netistä tilata lääkkeitä

Fimea.fi: Lääkkeiden tilaaminen verkosta

Kohti laadukkaampia iäkkäiden palveluja

– RAI-tieto antaa monipuolisesti eväitä johtajille ja kehittäjille

Miten iäkkäät voivat säännöllisissä palveluissa? Kuinka palvelut kohdentuvat asiakaskunnan tarpeiden mukaan? Kansallista käyttöä kohti kulkevan RAI-välineistön avulla saadaan kattavasti tietoa iäkkäiden toimintakyvystä ja palvelutarpeista. RAI-tieto toimii arvokkaana työvälineenä palvelujen laadun kehittämisessä, johtamisessa ja päätöksenteossa.

Teksti: **Katri Kakko, Pauliina Hietaharju ja Janne Asikainen**

Laadukkaan palvelun edellytyksenä on tieto iäkkään yksilöllisistä tarpeista ja voimavaroista sekä hänen omista toiveistaan ja tavoitteistaan. Palvelutarpeiden selvittäminen elämän eri osa-alueet huomioiden antaa hyvät eväät yksilöllisen hoidon ja kuntoutuksen suunnitteluun.

RAI-välineistöllä tehtävä palvelutarpeen ja toimintakyvyn arviointi varmistaa, että olennaiset asiat tulevat huomioiduiksi. RAI-arviointi on yhdenmukainen menetelmä iäkkäiden tilanteen ja tarpeiden kartoitukseen, ja sen avulla saadaan arvokasta tietoa asiakastyöhön ja palvelujen johtamiseen.

RAI-vertailutieto kertoo iäkkään asiakaskunnan palvelutarpeista

Kun RAI-arvioinnit tehdään järjestelmällisesti kaikille iäkkäiden säännöllisten palvelujen asiakkaille, saadaan kattavaa tietoa koko maan iäkkäiden palvelunsaajien tilanteesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) koostaa arviointien tiedoista RAI-vertailutietoa, joka kuvaa eri palveluja saavien asiakasryhmien toimintakykyä ja tuen tarpeita. Yksittäistä asiakasta vertailutiedosta ei voida tunnistaa.

RAI-vertailutieto mahdollistaa palvelujen ja asiakaskunnan voimien vertailun esimerkiksi eri toimintayksiköiden, organisaatioiden tai hyvinvointialueiden välillä.

Kehittämistarpeet, ongelmat ja onnistumiset näkyväksi

Laadukkaiden palvelujen tuottaminen ja kehittäminen vaatii ymmärrystä palvelujen nykytilasta ja ajallisesta kehityksestä.

RAI-vertailutieto kertoo esimerkiksi siitä, kuinka usein organisaation tai yksikön asiakkaat ulkoilevat tai miten asiakkaiden osallisuus hoitonsa ja palvelujensa suunnittelussa toteutuu. Tätä tietoa voidaan hyödyntää lähijohtamisessa parempien hoitokäytäntöjen kehittämiseksi.

Palvelunjärjestäjälle RAI-vertailutieto kertoo esimerkiksi siitä, miten palvelut kohdentuvat suhteessa asiakkaiden toimintakykyyn ja palvelutarpeisiin. Tiedon avulla voidaan tunnistaa kehittämistarpeita esimerkiksi palvelurakenteessa ja palveluihin ohjaamisessa.

RAI-vertailutieto antaa hyvinvointialueille vuosia kehitetyn ja arvokkaan työvälineen iäkkäiden palvelujen seurantaan ja johtamiseen. Mahdollistamalla ajallisen ja alueellisen vertailun se auttaa havaitsemaan toivottuja tai kielteisiä kehityssuuntia ja puuttumaan havaittuihin ongelmiin. Vertailu yksiköiden, organisaatioiden ja alueiden välillä voi olla sysäys hyvien käytänteiden jakamiselle ja yhteiselle kehittämiselle.

RAI-vertailutiedon ohella palvelujen ja

niiden laadun kehittämisessä voidaan hyödyntää myös muuta valtakunnallista tietoa, kuten vanhuspalvelujen seuranta- tai asiakastytytyväisyyskyselyitä. Yhdistelemällä eri tietolähteitä saadaan kattava kuva iäkkäistä ja heidän saamastaan hoidosta ja palveluista. Tietoa voidaan käyttää esimerkiksi kansallisten laatusuosittelujen laatimisessa.

Aiempaa enemmän tietoa johtamisen ja kehittämisen tueksi

THL on tuottanut jo 20 vuoden ajan RAI-vertailutietoa palveluntuottajille toiminnan kehittämiseen. Maaliskuussa 2022 THL on julkaissut Iäkkäiden säännöllisten palvelujen RAI-tietokannan, joka tarjoaa keskeistä RAI-vertailutietoa ensimmäistä kertaa kaikkien hyödynnettäväksi.

RAI-vertailutiedon julkisen saatavuuden myötä tietoa on entistä enemmän tarjolla tiedolla johtamiseen, palvelujen kehittämiseen ja päätöksentekoon. Julkisesti saatavilla oleva tieto mahdollistaa avoimen vertailun, ja positiivinen erottuminen palvelujen laadulla tulee entistäkin tavoitellummaksi.

Vain käytetty tieto mahdollistaa palvelujen laadun kehittämisen

RAI-välineistön avulla saadaan monipuolista tietoa sekä hoito- ja kuntoutustyöhön

Tutustu RAI-vertailutietoihin iäkkäiden säännöllisten palvelujen RAI-tietokannassa



Iäkkäiden palvelujen kehittäjille,
johtajille, päättäjille ja kansalaisille



Vertailutietoa iäkkäiden palvelujen RAI-arvioidusta
asiakaskunnasta, palvelujen kohdentumisesta ja laadusta



Työväline kehittämiseen ja palvelujen tilan vertailuun
hyvinvointialueittain, palvelutyypeittäin ja -tuottajittain



14 RAI-mittaria kertovat iäkkään asiakaskunnan
toimintakyvystä, voimavaroista, läheisavusta ja osallisuudesta



80 000 RAI-arvioidun iäkkään tiedoista
lasketut yhteenvedot ja keskiarvot kuvaavat asiakaskunnan tilaa.
Tiedoista ei voi tunnistaa yksittäistä henkilöä.



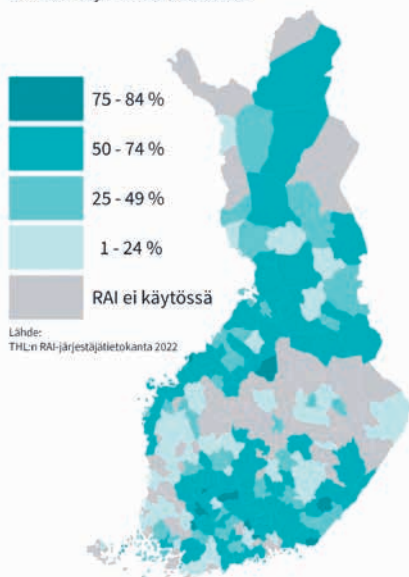
Tiedot vuosilta 2017–2021 mahdollistavat
muutosten tarkastelun ajassa. Tiedot päivitetään vuosittain.

thl

thl.fi/raivertailutieto

RAI-peittävyys 2020

RAI-arvioitujen osuus (%) säännöllisten palvelujen
75 vuotta täyttäneistä asiakkaista



että iäkkäiden palvelujen johtamiseen ja kehittämiseen. Tieto yksin ei kuitenkaan ratkaise ongelmia tai anna valmiita vastauksia. Sitä tulee osata tulkita, ymmärtää ja käyttää oikealla tavalla, jotta se voi toimia päätöksenteon tukena.

RAI-tiedon hyödyntäminen antaa mahdollisuuden tarjota jokaiselle iäkkäälle juuri hänen tarvitsemaansa yksilöllistä hoitoa sekä kehittää iäkkäiden palveluista entistä laadukkaampia. ♥

RAI-välineistö käyttöön – THL tarjoaa tukea

RAI-arviointivälineistön käyttöönotto on ajankohtainen iäkkäiden palveluissa. Lain mukainen käyttö on aloitettava viimeistään 1.4.2023 kaikissa iäkkäiden säännöllisiä palveluja järjestävissä ja tuottavissa organisaatioissa sekä asiakasohjauksessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) tarjoaa ohjausta ja tukea RAI-välineistön käyttöönottoon.

RAI-järjestelmän käyttöönottomalli opastaa suunnitelmalliseen etenemiseen

Huolellisesti toteutettu käyttöönotto luo pohjan RAI-välineistön jatkuvalle käytölle. Innokylään on kuvattu RAI-järjestelmän käyttöönottomalli. Se ohjaa toteutamaan käyttöönoton suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti sekä huomioimaan alusta alkaen onnistumisen kannalta tärkeät asiat.

RAI käyttöön! -tilaisuuksissa jaetaan tietoa ja kokemuksia

Innokylän mallin lisäksi tietoa ja esimerkkejä RAI-välineistön käyttöönotosta tarjotaan myös RAI käyttöön! -tilaisuuksissa. Niissä kuvataan konkreettisesti, mitä käyttöönotto tarkoittaa ja millaisia asioita matkan varrella on ratkaistava. Tavoitteena on tukea muutosta tarjoamalla käytännön kokemuksia jo pidempään RAI-välineistöä käyttäneiltä organisaatioilta.

RAI-osaamista vahvistetaan koulutuksella

RAI-arvioinnin tekeminen järjestelmällisesti ja luotettavasti vaatii osaamista. Osaamisen varmistamiseksi organisaation johdon on huolehdittava riittävästä resurssista osaamisen kehittämiseen ja koulutukseen. THL:n RAI-kouluttajakoulutus tukee sote-ammattilaisten osaamista ja antaa valmiudet kouluttaa RAI-välineistön käyttöä. Kouluttamalla RAI-kouluttajia turvataan organisaation kattava ja pitkäjänteinen RAI-osaaminen. Perehdytystä RAI-välineistön ja RAI-arvioinnin periaatteisiin sekä RAI-tiedon käyttöön tarjotaan myös THL:n RAI-verkkokoulussa.

Kohti kansallista käyttöä

Tavoitteena on, että RAI-välineistön käyttöönotto etenee sujuvasti ja että organisaatiot huolehtivat henkilöstönsä kattavasta RAI-osaamisesta. Näin varmistetaan, että RAI-välineistö on keväeseen 2023 mennessä käytössä koko Suomessa ja että iäkkäiden palvelutarpeet arvioidaan laadukkaasti ja yhdenmukaisesti.

Lisätietoa RAI-välineistöstä, sen käyttöönotosta ja THL:n tarjoamasta tuesta thl.fi/raikayttoon

”Kun mulla on halua laulaa, niin teillä mielellään kuunnellaan ja aplodejakin tulee”

Vahvikelinja on tuonut iloa niin soittajille kuin puheluihin vastaaville vapaaehtoisillekin. Ensimmäisen toimintavuoden aikana vapaaehtoiset vastasivat yli tuhanteen iäkkäältä tulleeseen puheluun.

Teksti: **Anu Lintilä** ja **Outi Hellsten** – Kuva: **Shutterstock**



Hannele, 66 v. kertoo halunneensa soitella sellaiseen numeroon, missä voisi jutella iloisista, eikä synkistä asioista. ”Vahvikelinja on henki ja elämä tällä hetkellä. Alun perin mua vaivas se, että koronan takia kaikki elämä meni yksitoikkoiseksi, eikä ollut ketään kenen kanssa jutella. Ystävät on vain vähentyneet eikä lisääntyneet. Ihminen tarttee jonkun, jonka kanssa puhua. Teillä on siellä tavallisia ihmisiä, joiden kanssa voin jutella mistä vaan”, Hannele kuvailee puhelinpalvelua.

Vajaat kaksi vuotta sitten toimintansa aloittanut Vahvikelinja sopii kaikille ikääntyneille, joilla on mahdollisuus käyttää puhelinta. Vaikka puhelinpalvelu syntyi korona-ajan innovaationa, on sille toimintamuotona tarvetta poikkeustilanteen jälkeenkin. Vahvikelinja saikin STEA:n hankeavustuksen vuosille 2022–2024, joten puhelinpalvelun kehittämistä ja laajentamista

jatketaan edelleen. Se mahdollistaa myös niiden ikääntyneiden tukemisen, jotka eivät ehkä muutoin olisi kiinnostuneita perinteisestä ryhmätöinnistä tai ovat estyneitä osallistumaan esimerkiksi kuntoutumisen, toipilasvaiheen tai huonon kelin vuoksi.

Poikkeustilanteen pitkittyessä yksinäisyys on asia, joka puheluissa on aiempaa useammin noussut esille. Vahvikelinjan lähtökohtana onkin lieventää kotona asuvien yksinäisyyden tunnetta tuomalla vaihtelua ja virkistystä päivään.

Vahvikelinja katkaisee harmaan arjen

Kauppareissulla Hannele kertoo saavansa joskus juttuseuraa, mutta Vahvikelinjan puhelinaikoja hän odottaa, sillä silloin hän tietää pääsevänsä varmasti juttelemaan. Hannelea ei haittaa, vaikka vastaajat ovat eri ihmisiä. ”En voisi aina jutella yhden ja saman kanssa, joka puhuu samoja asioita. Voin vähän valita, kenen kanssa mistäkin juttelen”, hän kertoo. ”On kiva soittaa, kun teillä on mukavia ihmisiä. Se on ollut parasta!” Hannele kertoo odottavansa jo seuraavaa päivystystä. ”Joskus, jos tuntuu, ettei keksi puhuttavaa, niin voi visailla. Siitä saa taas vähän muuta ajateltavaa, kun keskustelee niistä kysymyksistä”, Hannele kuvailee.

84-vuotias Kari kertoo asuvansa senioritalossa. Hänelle oli jaettu tieto Vahvikelinjasta postilukusta viime vuoden alusta. Siitä lähtien hän on soittanut Vahvikelinjalle. ”Kyllä tää on ainoa ulospääsytie seniori-

talon hoteista”, Kari toteaa. Hän kertoo katselevansa ranteeseen, milloin kello tulee 13, että pääsee soittamaan. Hän kertoo pitävän huolen, että on heti ensimmäisenä jonossa soittamassa. ”Tämä on niin kiva linja, että tähän mielellään soittaa.”

Puheluihin vaihtelua tuo eri puolilla Suomea vastaavat vapaaehtoiset. ”Olen oppinut tuntemaan heidät. Pistin yhteen aikaan ylös, mistä päin Suomea vastaavat.” Kari kokee, että vapaaehtoisten kanssa on syntynyt ystävyysuhde. ”Heillä on hyvä kuuntelun taito, eivätkä he keskeytä mun juttuja.” Kari arvioi Vahvikelinjalle valikoituneen erittäin taitavan joukon vapaaehtoisia vastaamaan puheluihin.

”Teillä on siellä tavallisia ihmisiä, joiden kanssa voin jutella mistä vaan.”

Vahvikelinjan merkitystä Kari kuvailee harmaan arjen katkaisuna. ”Kun on korona, niin palvelutalossa ei ole toimintaa, eikä mitään tapahdu. Kaikki toiminta on suljettu.” Kari kertoo, että kun päivystys loppuu keskiviikkona, niin torstai, perjantai ja lauantai on pitkiä. Hän toivookin, että tulisi päiviä lisää, jolloin Vahvikelinja päivystää. ”Parasta on vaikka se, että kun mulla on halua laulaa, niin teillä mielellään kuunnellaan ja aplodejakin tulee.” ♥



Vahvikelinja 050 328 8588

Vahvikelinjassa keskustellaan, ratkotaan aivopähkinöitä, visaillaan, jumpataan tai saadaan vinkkejä arkiliikkumisen aktivointiin, soittajan toiveiden mukaan.

Vahvikelinjan numero on 050 328 8588. Päivystysajat ovat maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 13–15.

Soittaminen sisältyy tavallisimpien operaattoreiden puhepaketteihin, eikä siitä koidu ylimääräisiä kuluja. Puhelut pääsevät yleensä hyvin läpi, mutta jos päivystäjät ovat varattuina, on soittajan mahdollista valita takaisinsoit-topalvelu. Vahvikelinjaan voi ikääntyneen luvalla jättää myös soittopyynnön senioritoiminta@vtml.fi.

Yksinäinen Miikkulainen ja norppa

–pohdintaa yksinäisyydestä ja luontoyhteydestä

Teksti: Anu Jansson, Elisa Tiilikainen ja Jari Pirhonen – Kuva: Vastavalo.net

*"Saimaan saaressa pikkuinen torppa,
Istuu portailla Nestori Miikkulainen.
Huuliharppuaan soittaa, ja norppa
Nousee pinnalle pärskähtäen.
Aallon alla se suunnisti soittajan luo,
Sille tuttua tutumpi on sävel tuo.
Laulu kertoo näin mitä on yksin kun jää,
Hyvin hylje sen ymmärtää."*

Moni meistä tunnistaa **Juha Vaini-** on säveltämän ja sanoittaman laulun, jonka kulku on melankolinen ja varsin yksinäinenkin. Se nostaa hienolla tavalla esille tälle ajalle tärkeitä teemoja. Yksinäisyyden rinnalla laulun sanoissa kulkee ajatus luontoyhteydestä ja ystävyydestä, jotka tekevät elämästä elämisen arvoisen ja tuovat siihen merkityksellisyyttä.

Mutta minkä takia ihmisestä toisinaan tulee ikääntyessään yksinäinen Miikkulainen?

Toimijuuden näkökulmasta kysymys on kiinnostava. Laulussa maaseutu tyhjenee ja yksin jääminen näyttäytyy vääjäämättömänä. Toisaalta henkilö on voinut kokea sosiaalisissa suhteissaan jotakin epämiellyttävää ja ei tämän vuoksi hakeudukaan toisen seuraan.

Kokemus voi syntyä siitäkin, että ei osaa tai koe osaavansa toimia sosiaalisesti hyväk-

syttävällä tavalla. Ehkä joissakin ihmisissä saattaa pohjimmiltaan olla miikkulaisuutta – toisissa enemmän ja toisissa vähemmän – ja että se tuntuu juuri oikealta ja turvaliselta tavalta elää. Vaihtoehtoja on paljon.

Kuitenkin silloin, kun laulun yksinäinen miikkulaisuus on epätoivottua, on yksinäisyyden kokemus surullinen ja täynnä kaipautta. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät toiveet ja halut eivät kohtaa koetun todellisuuden kanssa, mistä syntyy eräänlainen yksinäisyyden kuilu. Kuten Miikkulainen, moni haluaisi kuilun yli tavalla tai toisella taiteilla, mutta syystä ja toisesta se ei aina onnistu.

Yksinäisyyden kuilu rakentuu usein vertailun ympärille: tämänhetkinen arvio omasta tilanteesta peilautuu menneisiin kokemuksiin ja toisaalta myös muiden ihmisten sosiaaliseen elämään. Kuilu voi syntyä elämässä yhtäkkiä tai vähitellen. Yksinäisyys onkin jatkuvassa muutosliikkeessä menneen, nykyisen ja tulevan välillä. Nä-

mä kaikki aikatasot ovat meissä aina läsnä, muokaten suhtautumistamme itseen ja muihin, yksinäisyyteen ja samalla vanhenemiseen.

Norppa tuo laulussa esille luontoyhteyden ja metaforan Miikkulaisen luotetusta ja merkityksellisestä toisesta, vertaisesta, joka yksinäiseltä ihmiseltä monesti puuttuu. Erityisesti korona-ajassa monet meistä ovat löytäneet luonnosta heijastelupintoja omaan elämäämme, kokemuksiimme ja olemiseemme. Luontosuhde onkin jokaiselle omanlaisensa. Luonnossa mieli kirkastuu ja virkistyy. Luonnon äärellä oleminen antaa voimaa, avaa uusia ajatuspolkuja ja on nautinnon lähde.

Monelle meistä luonto toimii myös sukupolvia yhdistävänä voimana. Niin mökisaaren laiturilla kuin lähimetsän suojaussa voi kokea olevansa osa sukupolvien ketjua, yhteydessä sekä menneisiin että tuleviin polviin.





Miikkulainen asuu saarella luonnon keskellä, mutta kaikilla luonto ei ala kotiovelta. Tai vaikka alkaisikin, sinne ei välttämättä pääse esimerkiksi toimintakyvyn heikennyttyä. Jos ihminen ei pääse luontoon, on tärkeä miettiä keinoja tuoda luonto lähelle ihmistä. Viherkasvien hoitaminen tai lintulaudan vierailijoiden tarkkailu ikkunaruudun takaa on monen mielipuhua. Luonto löytyy monesta paikasta, esimerkiksi taiteesta, ruoasta ja monista arkisista asioista. Yhteys luontoon voi säilyä, vaikka ulko-oven kynnyistä ei aina pystyisi ylittämään.

Mielikuva mummosta kissoineen istuu tiukasti edelleen vanhuuden kuvastoon. Eikä suotta, onhan eläimillä myös yksinäisyyden lievittämiseksi tärkeä roolinsa. Viirun ja Pesosen tarinoissa kissa on vanhan miehen paras kaveri – ja niin on monesti oikeassakin elämässä. Oma lemmikki tuo elämään merkityksellisyyttä, iloa ja rytmiä. Hoiva-

kodeissa ja palvelutaloissa monia iäkkäitä ilahduttavien koirien, alpakoiden, ponien, lampaiden tai vaikkapa kanojen läsnäololla on tutkitusti hyvinvointivaikutuksia.

Muutama vuosi sitten suomalaisilta selvitettiin laajassa kyselyssä, mikä meille on pyhää. Tällä tarkoitettiin asioita, joista ei voi neuvotella. Asioita, jotka ovat yksiselitteisesti tärkeitä. Rakkauden ja läheisten ihmisten jälkeen pyhimmäksi asiaksi nousi luonto, jonka lähes puolet mainitsi itselleen pyhäksi asiaksi. Yhtä moni suomalaisista koki pääsevänsä yhteyteen Jumalan tai muun suuremman voiman kanssa luonnossa liikkumalla. Tässä on varmasti yksi syy sille, miten luonto voi vähentää yksinäisyyden kokemusta – luonnossa ei koeta olevan yksin.

Voi olla, että Saimaan saarella Miikkulainenkin mietti, mikä hänelle on ja on ollut tärkeää. Kaivaten – mutta toisaalta samalla saaden lohtua ja merkityksellisyyden kokemuksia ympäröivästä luonnosta. ❤️



Pohdittavaksi

Kannustamme pohtimaan, millä tavoin luontoyhteys voi olla joka iän oikeus ja myös yksi tärkeä keino yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä ja lievittämisessä.



Vinkkejä

Vieraile Vahvikkeen Luonto-laatikossa vahvike.fi/fi/luonto

Hyödynnä VTKL luontokortit vtkl.fi/ verkkokauppa

Yhteisöllisestä asumisesta yhteisöllisiin asuinalueisiin

Yhteisölliset senioriasumisen mallit ovat lisääntyneet nopeasti Suomessa. Toimintamalleja on monia ja mukana on kansalaisia, yhdistyksiä, järjestöjä, yksityisiä yrityksiä ja kuntia. Yhteisöllisyyden ytimessä oleva yhteinen toiminta, keskinäinen apu ja tuki sekä sosiaaliset verkostot voivat lisätä hyvinvointia ehkäisemällä yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytyneisyyttä. Yhteisöllinen asuminen ja yhteisölliset asuinalueet eivät ole patenttilääke kaikkiin modernin yhteiskunnan ongelmiin, mutta yksi keino lisätä kansalaisten hyvinvointia.

Teksti: **Outi Jolanki** – Kuva: **Shutterstock**



Yhteisöllisyyden edistäminen on viime vuosina saanut sijaa monilla yhteiskuntapolitiikan aloilla. Yhteisöllisyydestä toivotaan korjauskeinoa monenlaisiin sosiaalisiin ongelmiin kuten yksinäisyyteen ja arkisen avun ja tuen tarpeisiin niin lapsiperheille, opiskelijoille kuin eläkeläisille.

Toisaalta iäkkäät ihmiset ovat heränneet pohtimaan omia asumisen vaihtoehtojaan ja toiveitaan. Seniorien asumisyhteisöjen toivotaan torjuvan yksinäistä vanhuutta ja tuovan arkeen turvallisuutta, seuraa ja toimintaa. Monet kunnat toteuttavat alueellisia yhteisöllisyyttä edistäviä kehittämissuunnitelmia, joita myös valtio hankerahoituksella tukee.

Usein yhteisöllisyys tässä yhteydessä viittaa sosiaalisten verkostojen, yhteisen toiminnan sekä keskinäisen avun ja tuen vahvistamiseen. Toimivassa yhteisössä asukkaat kokevat voivansa vaikuttaa yhteisön asioihin ja toiminnan tuottavan iloa ja hyötyä itselle ja muille. Asukaskokemukset ja tutkimustieto kertovat, että yhteisöllinen asuminen tukee asukkaiden hyvinvointia, mutta yhteisöt eivät aina vastaa kaikkien asukkaiden tarpeisiin.

Yhteistyössä luotuja asumisyhteisöjä

Seniorien yhteisöllisen asumisen alkusäyksenä voi pitää helsinkiläisen Loppukiri-asumisyhteisön valmistumista vuonna 2005. Loppukirin ja myöhempien yhteisöjen kuten Kotisataman (Helsinki) ja Saarijärvelle rakennetun Omatoimi-yhteisön taustalla ovat tavalliset kansalaiset, jotka hoitavat rakennuttamisen, hallinnoimisen ja toiminnan yhteistyössä.

Lähtökohtana on ollut ajatus luoda yhdessä asumisen muoto, joka tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa omaan asumiseen, mielekästä ja mielenkiintoista toimintaa, seuraa ja mahdollisuuden käyttää omia voimavaroja, osaamista ja taitoja omaksi ja yhteiseksi hyödyksi.

Asumisyhteisöistä yhteisöllisiin asuintaloihin ja asuinalueisiin

Asumisyhteisö edellyttää asukailta sitoutumista toimintaan. Erityisesti iäkkäät ihmiset voivat epäröidä mukaan menoa ennakoidessaan terveysongelmia ja elämänmuutoksia. Asumisyhteisöjen rinnalle onkin ke-

hitetty erilaisia yhteisöllisen asumisen malleja, joissa rakennettuja ja hallintoa johtavia yhdistyksiä tai yksityisiä yrityksiä. Asukkailla voi olla tukena yhteisökoordinaattori tai yhteisötalkkari ideoimassa ja koordinoimassa toimintaa asukkaiden tuella. Esimerkkejä moninaistumisesta ovat ikärajoitetut (+48, +55) kerrostalot, pientalojen muodostamat 'kylät', monisukupolviset yhteisökorttelit ja taiteilijayhteisöt.

Viime vuosina on havahduttu uudisrakentamisen tarvitsevan rinnalleen helpommin toteutettavaa ja edullisempaa asuinalueilla tapahtuvaa toimintaa. Asuinalueiden yhteisöllinen toiminta voi tarkoittaa vaikkapa kylätalon rakentamista tai korttelikerhoja, liikuntaryhmiä, seniorikahviloita ja muuta toimintaa, jota voi järjestää esimerkiksi yleishyödyllinen yhdistys kuntien tuella tai niiden aloitteesta.

Asuinalueiden yhteisöllisyyden vahvistaminen tähtää siihen, että myös vanhemmilla ihmisillä on mahdollisuus osallistua sosiaaliseen toimintaan oman kodin ulkopuolella. Siten tavoite kytkeytyy laajempien ikäystävällisten, muistiystävällisten ja esteettömien asuin- ja elinympäristöjen luomiseen sekä palveluiden saatavuuteen.

Yhteisöllisyyttä palveluasumiseen

Myös palvelutalojen toiminnan kehittämisessä yhteisöllisyyden huomioiminen alkaa olla oletusarvo. Useissa joskaan ei valitettavasti kaikissa palvelutaloissa alkaa olla yhteistiloja ja yhteistä toimintaa asukaille. Jotkut hoivapalveluyrittäjät palkkaavat erikseen henkilöstöä organisoimaan harrastustoimintaa ja yhteisiä tapahtumia.

Kiinnostava vaikkakin Suomessa hitaasti leviävä malli on opiskelija- ja palveluasumisen yhdistäminen. Hollannista peräisin olevassa mallissa opiskelijat asuvat palvelutalossa pientä seurusteluvaihtoehtoa tai työpästä vastaan. Opiskelijat saavat edullisen asunnon ja asukkaat nuorten seuraa ja molempien elämä rikastuu monisukupolvisista kohtaamisista.

Toisena esimerkkinä on toimintamalli, jossa kunta tilaa palveluiden tarjoajilta toimintaa ja palveluita sekä palvelutalojen että lähialueiden asukaille. Toiminta voi sisältää esimerkiksi palvelutalojen tilojen avaamista erilaisille harrastusryhmille, yhteistapahtumia, konsertteja ja ravintolapalveluita alueen asukaille.

Yhteisöllisyyden tavoittelusta ei pidä luopua

Yhteisöllisyyteen näyttää kohdistuvan suurta odotuksia. Yhteisöllinen asuminen ei ole ratkaisu kaikkiin sosiaalisiin ongelmiin eikä sen voi odottaa korvaavan esimerkiksi julkisia sosiaali- ja terveyspalveluita. Toisaalta yksinäisyyden lievittyminen ja sosiaalisen eristäytymisen vähentyminen ovat arvokkaita tavoitteita, joihin yhteisöllisillä asumisen malleilla voidaan vaikuttaa. Yhteisölliselle senioriasumiselle ja toiminnalle on edelleen tarvetta. ♥

Lähteet

Dahlström, M & Minkkinen, S. (2009). *Loppukiri. Vaihtoehtoja asumista seniori-ikässä*. WSOY. Helsinki.

Jolanki, O. (2021). *Senior Housing as a Living Environment That Supports Well-Being in Old Age*. *Frontiers in Public Health*, 04 February 2021. | <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589371>

Jolanki, O., Rappe, E., & Suhonen, R. (2020). *Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Ikääntyvän Suomen käsikirja-teemanumero*, *Gerontologia* 34 (4), 349-353, <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634>

Jolanki, O. & Vilkkio, A. (2015). *The meaning of a 'sense of community' in a Finnish senior cohousing community*. *Journal of Housing for the Elderly. Special Issue: Northern Lights on Housing for Elderly People Research*, 29 (1-2), 111-125.

Oosi, O., Kortelainen, J., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020). *Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Ympäristöministeriön julkaisu 2020: 8*. Ympäristöministeriö, Helsinki. https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ikaystavalliset_asuinymparistot



Ikääntyneiden asumisen ennakointi ja varautuminen

Väestö ikääntyy vauhdilla, mutta asunnoista vain 15 prosenttia on esteettömiä. Järjestöt ovat mukana ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa kokoamassa yhteen olemassa olevaa ja luomalla uutta asumisen ennakointiin liittyvää materiaalia.

Teksti: **Nina Leino** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Ennusteiden mukaan kymmenen vuoden päästä yli neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita. Erityisesti kaikin vanhimpien kansalaisten osuus kasvaa nopeasti; yli 85-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan seuraavien 20 vuoden aikana. Ympäristöministeriön johdolla on käynnissä Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma (2020–2022).

Toimenpideohjelman tavoitteena on parantaa ikääntyneiden asuinoloja ja edistää asumisvaihtoehtojen tarjontaa. Ohjelman toimenpiteinä tuetaan myös ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämistä. Yksi keskeinen ohjelman tavoite on tukea sekä ikääntyneiden että kuntien ja kaupunkien ennakointia ja varautumista asumisasioissa.

Useat valtakunnalliset järjestöt tukevat toimenpideohjelmaan kuuluvassa yhteistyöhankkeessaan kansalaisten asumista koskevaa ennakointia ja varautumista tehostamalla neuvontaa, koulutusta ja muuta viestintää. Tarkoituksena on koota yhteen ja päivittää olemassa olevaa neuvontamateriaalia sekä tarvittaessa luoda uutta materiaalia. Viestintää ja koulutusta toteu-

tetaan yhdessä järjestöjen jäsenyhdistysten sekä muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Kuntien ja kaupunkien vanhus- ja vammaisneuvostot ovat tärkeässä asemassa viestien eteenpäin viemisessä.

Esteetön koti

Asunnon esteettömyyden arviointi voidaan aloittaa kysymyksellä ”kuinka saavun kotiin?” Kuinka kaukana sijaitsevat lähimmät julkisen liikenteen pysäkit, entä autopaikat ja kuinka lähelle kotiovea pääsen taksi- tai kulkuvälineillä? Onko kotiovelle johtava maasto helpokulkuinen vai voiko esimerkiksi jyrkät kämmärit tulla jossain vaiheessa liikkumisen esteeksi?

Toimiva ja turvallinen sisäänkäynti on katettu ja hyvin valaistu. Riittävän kokoinen tasanne sisäänkäynnin edustalla, riittävän leveä oviaukko ja tilava tuulikaappi mahdollistavat toimimisen ja oven avaamisen myös apuvälineitä käyttäville. Painavat ovet hankaloittavat liikkumista, erityisesti kun toimintakyky on heikentynyt.

Eteisessä on hyvä olla riittävästi tilaa toimia myös mahdollisten apuvälineiden kanssa. Esteetön keittiö mahdollistaa itsenäisen toiminnan. Siellä on esteettömiä ja tilaa säästäviä kalusteratkaisuja kuten sähköisesti tai mekaanisesti säädettäviä työtuoleja ja hyllyjä. Kodin wc- ja pesutilat on mitoitetut ja kiinteät kalusteet sijoitettu siten, että toimiminen on mahdollista myös liikkumisen apuvälineiden kanssa.

Esteettömyys kannattaa huomioida myös materiaalien valinnassa sekä tilojen väriyhteisyydessä. Usein myös ääniympäristö unohtuu, kun puhutaan tilojen toimivuudesta. Valaistus ja värit on merkityksellistä kaikille ikääntyville, mutta etenkin kun puhutaan muistisairaudesta kodista.

Korjausneuvonnan merkitys asumisen ennakoinnissa

Yleisin yhteydenotto Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvontaan on ikääntyneiden asuntojen kylpyhuoneiden ja WC-tilojen muutostarve. Yleensä näihin liittyy toiminnallisuuden ja esteettömyyden parantaminen. Vuoden 2021 korjausneuvonnan tilaston mukaan lämmitysjärjestelmien muutoksiin liittyvä neuvonnan tarve on kasvanut. Tämä johtuu osittain siitä, että öljylämmityksen vaihtamista kestävämpään lämmitysratkaisuun tuetaan näkyvästi rahallisesti.

KOTVA - Ikääntyneiden asumisen varautuminen

Vanhustyön keskusliitto on mukana ympäristöministeriön toimenpideohjelmaan liittyvässä järjestöjen verkostohankkeessa, jonka tavoitteena on edistää +55-vuotiaiden kansalaisten omaa asumisen ennakointia ja varautumista sekä kehittää tähän liittyviä toimintatapoja. Hanke on vuoden mittainen ja päättyy marraskuussa 2022.

Mukana verkostossa Vanhustyön keskusliiton lisäksi ovat Suomen Asumisen Apu ry, Muistiliitto ry, Suomen Muistiasiantuntijat ry, Ikäinstituutin säätiö sr ja Miina Sillanpää Säätiö sr. Hanketta koordinoi TTS Työtehoseura.

Vanhustyön keskusliiton oma panos järjestöjen verkostohankkeessa on nimeltään KOTVA - Ikääntyneiden asumisen varautuminen. Kotva tulee sanoista Kor-

jausneuvonta Opastaa Tiedolla Varautumaan Ajoissa.

Vuoden aikana on tarkoitus kehittää korjausneuvonnan neuvontapalvelua, ajantasaistaa ja parantaa olemassa olevaa neuvontamateriaalia sekä lisätä neuvontamallin tunnettuutta.

Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi -hankkeen (2018–2020) yhteydessä tuotettiin yhdessä kumppaniverkoston kanssa omaehtoisen varautumisen tietopankki ja kehitettiin Varaudu vanhuuteen -ryhmämalli. KOTVA-hanke tarkastelee, miten koulutuksen avulla voidaan herätellä +55-vuotiaita pohtimaan omaa tulevaisuuden asumistaan.

vanheneminen.fi

Jo kolmekymmentä vuotta toimineessa asunnon korjausneuvonnassa työskentelee alueellisena korjausneujana neljätoista rakennusalan ammattilaista. Maksuton neuvontapalvelu on suunnattu 65 vuotta täyttäneille, mutta neuvontaa saavat myös ikääntyneiden omaiset sekä esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset.

Esteettömiä asuntoja on vähän

Tällä hetkellä maamme asunnoista esteettömiä on vain 15 prosenttia, eli noin puoli miljoonaa. Uusien asuinalueiden kaavoituksessa sekä asunnon suunnittelussa on huomioitava ikääntyneet, mutta yhtä lailla suunniteltava monisukupolvisia asuinalueita ja kiinteistöjä. Kuitenkin uudisasuntojen osalta asuntokanta muuttuu hitaasti, joten tästä syystä korjausrakentaminen on merkityksellistä.

Ikääntyneen asumisessa on huomioitava esteettömyyden ja turvallisuuden lisäksi myös se, millaisia palveluja on asunnon läheisyydessä ja miten ne ovat saavutettavissa. Mahdollisuus osallistua itselle tärkeisiin harrastuksiin sekä sukulaisten ja ystävien tukiverkon saatavuuden merkitys korostuvat ikääntymisen rinnalla.

Oman kodin toimivuuden arvioinnissa on tärkeää huomioida myös asunnon hoi-

to- ja huolto-osaaminen sekä ennen kaikkea jaksaminen. Asunnon korjausneuvojen verkosto auttaa ja tukee ikääntyvää asunnon ennakointiin ja varautumiseen liittyvissä asioissa sekä neuvoa mahdollisessa asunnon korjaus- ja muutostyön prosesseissa. ♥



Onko sinulla idea asumisen ennakointiin?

Ikääntyneiden asumisen ennakointiin ja varautumiseen on tärkeää.

Onko sinulla toimiva idea tai malli liittyen asumisen ennakointiin ja varautumiseen, jonka haluaisit jakaa myös muille? Entä millaista neuvontamateriaalia tai tietoa tarvitsisit asumisen ennakoinnin tueksi? Puuttuuko jostain sellaista, josta voisi olla iloa muillekin asian äärelä olevalle?

Ota matalalla kynnyksellä yhteyttä!

nina.leino@vtt.fi tai numeroon 050 449 3395



Valtakunnallinen digikulttuuripalveluita kokoava alusta iäkkäille

Helppokäyttöinen ja saavutettava digitaalinen kulttuuripalvelu, josta löytyy helposti niin paikallinen kuin valtakunnallinen iäkkäille suunnattu taide- ja kulttuuritarjonta. Se on Lämpö-hankkeen kunnianhimoinen tavoite.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Katja Tähjä**

Uudelle valtakunnalliselle digikulttuurialustalle paketoitaan iäkkäille suunnattuja taide- ja kulttuuripahtumia sekä -sisältöä helposti löydettävään ja saavutettavaan muotoon. Tarkoitus on, että palvelu voisi jatkossa soveltua iäkkäiden lisäksi muillekin haavoittuvassa asemassa oleville ryhmille.

Palvelu tuo iäkkäille kulttuuritarjontaa helposti suoraan kotiin ja toisaalta samalla tukee ja mahdollistaa kulttuurialan toimin-

taa tarjoamalla uudenlaisia liiketoimintamahdollisuuksia kulttuuri- ja taidealantomijoille. Alustan kautta taide- ja kulttuuritoimijat pääsevät paremmin ja laajemmin kosketuksiin yleisönsä kanssa ja saavat ensi käden tietoa, millaista tarjontaa iäkkäät haluavat ja millaisesta tarjonnasta he ovat valmiit maksamaan.

Vuorovaikutteisuus ja yhdessä kokeminen ovat tärkeitä palvelun elementtejä. Iäkkäät ihmiset toivovat alustaa, joka kokoaa valtakun-

nallisesti palvelut yhteen. Palveluun on suunnitella toiminnallisuksia, joiden avulla eri paikkakunnilla olevat iäkkäät voivat yhdessä tuttujen kanssa kokea kulttuuritarjontaa ja keskustella siitä ns. virtuaalisesti. Osallistujat saavat aidon ja reaaliaikaisen mahdollisuuden yhteisen elämyksen jakamiseen.

Palveluntarjoajaa kartoitetaan

Lämpö-hanke on parhaillaan käynnissä ja siinä on mukana viisi paikkakuntaa; Hel-

sinki, Turku, Tampere, Jyväskylä ja Oulu. Kattavaan asiakasymmärrystutkimukseen vastasi 2800 iäkästä ihmistä ja 57 taide- ja kulttuurialan toimijaa. Hankkeessa mukana olevilla paikkakunnilla pidettiin raateja, joissa iäkkäät ihmiset pääsivät kertomaan ajatuksiaan palvelun kehittämisestä. Hankkeelle on tärkeää, että iäkkäiden ja kulttuurialan toimijoiden näkemyksiä kuunnellaan ja heitä osallistetaan mukaan Lämpio-palvelun kehittämiseen myös jatkossa.

– Iäkkäitä ihmisiltä tuli valtavasti ideoita ja ajatuksia, miten palvelu saadaan toimimaan, projektikoordinaattori **Virve Hutchinson** Helsingin kaupungin Kulttuurin edistämisen yksiköstä kertoo.

– Markkinakartoitus palveluntarjoajista on jo tehty ja sen perusteella voi sanoa, että hyviä vaihtoehtoja on olemassa. Palveluntarjoajalla pitää paitsi olla sopiva tekninen alusta, myös motivaatio ja vahva tahtotila palvelun jatkuvaan kehittämiseen ja sen liiketoiminnallisesti kannattavaksi tekemiseen.

Sujuva maksaminen

Palvelussa olisi sekä ilmaista että maksullista sisältöä. Maksullisuus tuokin eteen uuden haasteen. Iäkkäät ihmiset kokevat maksamiseen liittyvän vahvan tunnistautumisen erittäin haasteelliseksi.

– Maksaminen tulee varmasti olemaan jonkinlainen digitaalisen ja analogisen yhdistelmä. Yhtenä ideana nostettiin esiin esim. R-kioskilta ostettava kuponki, jossa olevan koodin avulla voi maksullisen ohjelman katsoa, Hutchinson suunnittelee.

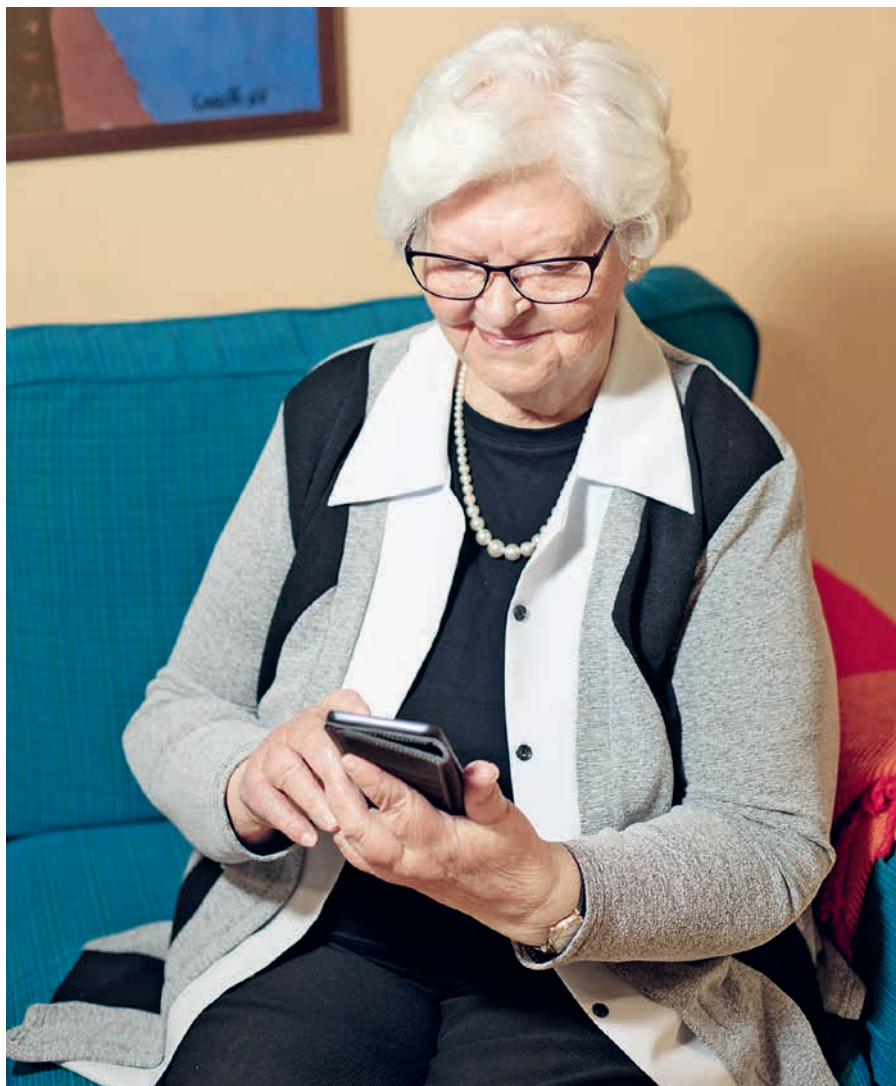
– Vaikka jatkossa vahva tunnistautuminen olisi se varsinainen maksamisen muoto, pitää näin alkuun luoda jokin välimaaston tapa toimia, Hutchinson jatkaa.

Niin maksamisessa kuin palvelussa navigoinnin suunnittelussa ja rakentamisessa noudatetaan muistipolun logiikkaa.

Digituen löydettävä uusia muotoja

Digituen avulla pyritään poistamaan palvelun käyttämisen esteet. Kuntien tueksi suunnitellaan yhteinen malli palvelunohjauspolusta, jota kukin voi soveltaa omaan palveluohjauksessaan ja varmistaa, että asiakkaat löytävät palveluun.

Asiakaskyselyssä ja -raadeissa iäkkäät ihmiset toivat runsaasti ideoita digituen toteuttamiseen. He ehdottivat ns. digitrainereita, jotka olisivat linjoilla palvelussa valmiina auttamaan, jos palvelun käytös-



sä ilmenee haasteita. Digitrainer on henkilö, joka osaa käyttää palvelua ja jakaa osaamistaan muille.

Jotta palvelu tavoittaisi myös henkilöitä, jotka eivät ole aktiivisia digin käyttäjiä, pitää jalkautua sinne missä ihmisiä liikkuu esim. kauppakeskuksiin pitämään infotilaisuuksia. Kotona olevat tavoitetaan kotihoiton avulla tai erillisillä digikotikäyneillä, hankkeessa suunnitellaan.

Olenainen asia palvelun käytön aktivoinnissa on houkutteleva sisältö. Sisälön tulee olla niin houkuttelevaa, että muut henkilöt alkavat sitä suosittelemaan muille ja avustavat ns. passiivisia henkilöitä palvelun piiriin.

– Sisältö on asia, jota ei voida sivuuttaa. Sen pitää olla kohdeyleisöään puhuttelevaa, Hutchinson sanoo.

Asiakasprofiilit auttavat suunnittelussa

Suunnittelun tueksi on määritelty asiakasprofiilit, joiden avulla voidaan miettiä, miten

henkilö käyttää palvelua, miten saa tiedon palvelusta ja millainen sisältö häntä kiinnostaa.

Digipalveluja aktiivisesti käyttävät on helppo tavoittaa, mutta heidän osaltaan Lämpio-kilpailee huomiosta monien muiden digipalvelujen ja sisältöjen kanssa. Aktiivisilla on tärkeä rooli palvelun tunnettuuden levittämisessä sekä muiden innostamisessa ja rohkaisemisessa palvelun käyttöön. Henkilöt, jotka eivät itsenäisesti kykene tai osaa käyttää digipalveluja, voidaan ohjata palvelun sisältöjen pariin läheisten avustuksella.

– Palvelun kehittämisessä on jatkossakin tuotava kuuluviin kohderyhmien ääni. Iäkkäät ihmiset haluavat itse olla mukana kehittämässä heille suunnattuja palveluja, Hutchinson summaa

*”Ikääntyneet haluavat olla aktiivisia kansalaisia, vaikuttaa yhteiskunnalliseen keskusteluun ja palveluiden uudistamiseen. Se, että esteitä nähtiin **erittäin vähän suhteessa hyötyihin** on erinomainen osoitus siitä.”* ♥



Ikäystävälliset (digi)palvelut

Seniorit digipalveluiden käyttäjinä – mitä ajatuksia nuo sanat herättävät? Jotkut ajattelevat arkea, intoa, nykypäivää, toiset taas ajattelevat vastustusta, mahdottomuutta ja utopiaa. Totuus on kaikkea tuota ja paljon siitä väliltä. Mitä sitten ovat ikäystävälliset palvelut?

Teksti: **Tiina Etelämäki** – Kuva: **Milla Karkulahti**

Suomessa on lähes 1,3 miljoonaa yli 65-vuotiasta. Tuohon joukkoon mahtuu valtava määrä erilaista osaamista, tottumuksia, ajatuksia ja asiointitapoja. Palveluita tehdään välillä tarkasti jollekin tiettylle ikäryhmälle, joskus kaikille ikäihmisille ja joskus kaikille kansalaisille. Miten palvelut voisivat toimia mahdollisimman hyvin kaikille? Usein oikea vastaus on: Heikoimmalle tehdyt palvelut toimivat parhaiten kaikille. Oletko koskaan kuullut kenenkään valittavan, että palvelu oli liian helppo tai yksinkertainen? Tuskin olet.

Helppokäyttöisyys on ainakin jossain määrin myös ikäystävällisyyttä. Ikäystävällisyys liitetään nykyään jo moneen asiaan. On ikäystävällisiä kuntia, asuinympäristöjä ja yrityksiä. Ikäystävällisyydelle ei ole yhtä ja ainoaa määritelmää, mutta selkeitä osa-alueita siinä on: osallisuus, arvostus, saavutettavuus ja esteettömyys. Ei mitään pieniä osa-alueita mikään!

Mitä ikäystävällinen (digi)palvelu voi olla?

Digipalveluilta seniorit itse toivovat selkeää, yksinkertaista ja helposti omaksuttavaa

palvelua. Seniorit toivovat usein myös, että palvelun logiikka pysyisi samana läpi palvelun. Asiakas ei halua arvailla, mitä seuraavaksi on tapahtumassa ja tuliko asia hoideutuksi. Tämä pätee varmasti moneen muuhunkin palveluun.

Kun olet rakentamassa uutta palvelua, on se sitten digipalvelu tai joku muu palvelu, ota seniorit mukaan suunnittelemaan ja testaamaan. Usein parhaat ideat syntyvät, kun suunnittelemassa ja kehittämässä on monen ikäisiä ja taustaisia ihmisiä. Jos esimerkiksi vain nelikymppiset suunnittelevat ja tekevät

Ikäystävälliset digipalvelut vahvistavat digiosallisuutta.

palveluita, niissä voi olla yllättäviäkin esteitä ja haasteita kahdeksankymppisen näkökulmasta. Kun mahdollisimman moni pystyy käyttämään esimerkiksi digipalvelua riittävän suurien fonttien ja selkeiden valikoiden myötä, ketään ei rajata automaattisesti pois palvelun piiristä, vaan yhä useammalle annetaan mahdollisuus hoitaa omat asiansa. Toki ihmisten saaminen digitaalisten palveluiden käyttäjiksi on paljon monimutkaisempi prosessi, mutta tämäkin auttaa jo paljon.

Jos olet tekemässä uusia palveluita vaikkapa palvelutaloon, kirjastoon tai yhdistykseen, kannattaa ottaa asiakkaat mukaan muutoksen tekoon. Vaikka aluksi se voi tuntua hitaalta ja hankalalta, pääset todennäköisesti tyytyväisenä maaliin ja kaiken lisäksi saat kerralla rakennettua paljon paremman lopputuloksen, kuin ilman asiakkaita. Erilaisten kohderyhmien kanssa yhdessä tekeminen kehittäminen vaatii aluksi totuttelua, mutta kun siihen syntyy rakenteet ja tavat, saat työtavasta paljon irti!

Ikäystävällisyydessä huomioidaan iäkäävät ihmiset, arvostaen. Heidät otetaan mukaan suunnitteluun ja toimintaan, he eivät ole vain kohteita. Ikäystävällisessä ympäristössä huomioidaan esimerkiksi portaiden määrä ja varmistetaan, että levähdyspaikkojakin on – eli huomioidaan esteettömyys. Digitaalisessa maailmassa on sama – portaat vaan kuvastavat monimutkaisuutta ja pienen pieniä valikoita – silloin puhutaan saavutettavuudesta. Ikäystävällinen palvelu on taas askelen verran parempi palvelu.

Parhaimmillaan (digi)osallisuus kasvaa

Vaikka toiveet usein ovat saman suuntaisia – riittävän kokoinen fontti, selkeä kieli, hyvä kontrasti... – voivat toivojat olla hyvin erilaisia. Muista, että ikäystävällisyyttä on myös ymmärtää samankin ikäryhmän sisällä olevan hyvin erilaisia ihmisiä. Kaikki seniorit eivät suinkaan ole samanlaisia, eivätkä kaipaa samanlaisia palveluita. Yritä päästä siis keskustelemaan erilaisten ihmisten kanssa, jotta oma ymmärryksesi kasvaa. Älä oletta, vaan kuuntele ja ole läsnä.

Kuuntelemalla ja keskustelemalla sinulla on myös mahdollisuus kasvattaa ikäihmisten osallisuutta. Mahdollisuus vaikuttaa ja olla hyödyksi lisää usein meidän ihmisten hyvinvointia ja osallisuuden tunnetta.

Älä unohda lopuksi kertoa mukana olleille ihmisille, millainen lopputulos heidän avullaan muodostui. Monet jo osaavat kysyä mielipiteitä loppukohderyhmiltä, mutta unohtavat heidät sen jälkeen. On motivoivaa osallistua toistekin koekaniiniksi ja kommentaattoriksi, kun näkee, että tehdyt huomiot ja palaute on oikeasti kuultu ja siirtynyt käytäntöön. Jokaiselle ei toki tarvitse laittaa yksilöllistä palautetta, mutta testajille on hyvä viestiä, mitkä asiat muuttuivat oikeasti heidän palautteidensa perusteella.

Tee palvelua ihmiseltä ihmiselle, hyvä siitä tulee! ♥



SeniorSurf

SeniorSurf auttaa organisoituvia digipastustoiminnassa sekä tukee ja vahvistaa ikäihmisten digitaitoja ja digiosallisuutta. SeniorSurf myös vaikuttaa erilaisiin toimijoihin, jotta ikäihmisten tarpeet tulevat huomioituksi yhteiskunnan digitaalisuudessa.

www.seniorsurf.fi

Seniorit ja digiosallisuus

Digiosallisuus on osallisuutta digitalisoituvassa yhteiskunnassa.



Digiosallisuutta vahvistaa



Tahto käyttää (tai opetella käyttämään) digitaalisia palveluita



Tunne osallisuudesta. Kokemus, että pärjää myös digitaalisesti.



Digitaalisten palveluiden ja laitteiden käytettävyyttä



Digilaitteet



Digitaidot



Digituki





Hoitosuositukset käytännön hoitotyötä ohjaamaan

Laurean Porvoon yksikössä toteutettiin projekteja, joissa sairaanhoitajaopiskelijat pääsivät testaamaan Hotus-hoitosuosituksia käytännön työhön mukana olleiden sote-organisaatioiden kanssa. Opiskelijat kokivat oman ammatti-identiteettinsä ja ohjausosaamistaitojensa kehittyneen.

Teksti: **Anu Haavisto** ja **Lilja Palo** – Kuva: **Pixapay**

Näyttöön perustuva toiminta on parhaan saatavilla olevan ajantasaisen tiedon harkittua käyttöä potilaan tai asiakkaan parhaaksi. Se perustuu lainsäädäntöön ja sen tavoitteena on turvata potilaiden ja asiakkaiden vaikuttava, tasalaatuinen ja turvallinen hoito erilaisissa ympäristöissä.

Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus) julkaisemat hoitosuosituksukset ovat asiantuntijaryhmien laatimia, näyttöön perustuvia, hoitotieteelliseen tietoon pohjautuvia suosituksia valituista hoitotyön aiheista. Hoitosuosituksissa on tiivistettyä toimintaohjeita, suosituseuseita, käytännön hoitotyön tekijöille kyseessä olevasta aiheesta.

Kehittämishankkeiden oppimis- ja ohjaamismenetelmänä

Ammattikorkeakoulujen tehtävänä on opettaa opiskelijat käyttämään näyttöön perustuvaa tietoa opintojen aikana, ja aluekehitystehtävänä on levittää uutta tutkimustietoa alan työpaikoille esimerkiksi hoitotyön kehittämishankkeissa. Hankkeissa tapahtuvaa oppimista tuetaan teoria- ja työpaikatuksella sekä seminaareilla. Hanketityöskentelyn aluksi opiskelijat tutustuvat valittuun hoitosuositukseen ja hankkeen toteutusvaiheessa he esittelevät suosituksen yhteistyökumppanin henkilökunnalle. Tämän jälkeen opiskelijat ja hoitohenkilökunta soveltavat yhdessä hoitosuosituksen tietoa käytännön työhön yksikössä.

Kehittämishankkeissa toteutuu autenttisuus ja työelämälähtöisyys, jolloin kehittämishankkeiden aiheet saadaan työelämäkumppaneilta oikeista hoitotyön ympäristöistä. Hankkeissa toiminta perustellaan tutkitulla tiedolla, ja työelämää kehitetään nykyaikaisin menetelmin.

Laurea-ammattikorkeakoulun Porvoon kampuksen sairaanhoitajaopiskelijat soveltivat hoitokäytäntöön Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen - Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä - Hotus-hoitosuosituksista yhdessä yhteistyökumppanin hoitohenkilökunnan kanssa.

Muistisairaudet heikentävät muistia ja tiedonkäsittelyä, mikä haittaa henkilön päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Yleisimpiä dementian ja etenevien muistisairauksien aiheuttajia ovat Alzheimerin tauti ja aivoverenkiertosairaudet. Lääkkeettömillä hoitokeinoilla ja kuntoutuksella voidaan parantaa muistisairaahan toimintakykyä, ja vähentää sairaudesta johtuvaa kuormitusta ja hoidon kustannusten kasvua.

Sairaanhoitajaopiskelijat laativat projekteja, joihin sisältyi valitun hoitosuosituksen esittely yhteistyöyksikön hoitohenkilökunnalle sekä hoitosuosituksen sovellus vanhustyön osastoilla uudessa yhteydessä tavalla, jota ei ollut ennen käytetty.

Opiskelijahankkeiden käytännössä

Yhdessä hankkeessa opiskelijat keräsivät yhteistyökumppanin hoitohenkilökunnalta etukäteen kuvauksia haastavista tilanteista muistisairaiden potilaiden tai asukkaiden hoidossa. Hanketiryhmän ja hoitohenkilökunnan yhteisessä keskustelutilaisuudessa etsittiin tilanteisiin ratkaisuja Hotuksen hoitosuosituksista.

Muistisairaahan päivittäistoiminnoista suoriutumisen haasteisiin voi kuulua esimerkiksi itsenäisen toiminnan vaikeus pukeutumisessa, peseytymisessä ja ruokailussa, mielialojen vaihtelut tai itseilmaisun vaikeudet. Asukasta voidaan tukea muun muassa hoitajan läsnäololla ja kannustavalla ohjauksella sen sijaan, että häntä avustettaisiin tai tehtäisiin hänen puolestaan.

Ohjauksessa tulee kiinnittää huomiota asukkaan sanalliseen ja sanattomaan viestintään. Ohjauksen avulla voidaan vaihe kerrallaan mahdollistaa asukkaan itsenäinen suoriutuminen päivittäisissä toiminnoissa.

Asukkaat kokevat tärkeänä hoitajan positiivisen suhtautumisen. Hoitaja voi rauhoittaa mielialavaihtelujen tai esimerkiksi pelkotilojen vaikutuksia hyödyntämällä musiikkia. Tutun laulun tai sävelmän kuuleminen voi auttaa tunnistamaan tutun henkilön ja tilanteen sekä rauhoittaa asukasta.

Erilaiset ohjatut aktiviteetit ja erityisesti aktiviteettien yhdistelmät edistävät muistisairaahan henkilön päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Yhdistämällä kognitiivisia ja fyysisesti asukkaan tarpeisiin räätälöityjä liikuntaharjoitteita, kuten kestävyys, tasapaino, liikkuvuus ja koordinaatioharjoitteet, voidaan lisätä itsenäistä selviytymistä arjen tilanteissa. Sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, tuolilta ylös nousu ja pallon käsittely.

Toisessa hankkeessa helpotettiin tehostetun palveluasumisen muistisairaiden asukkaiden päivittäistoiminnoista suoriutumista tekemällä muutoksia yhteistyökumppaniryhmän hoitoympäristöön lisäämällä värejä ja kontrasteja asukkaiden käyttämiin ruokailu- ja wc-tiloihin. Valkoiset wc:n ovet merkittiin punaisella kartonkipaperilla, jotta asukas voisi paremmin erottaa WC:n oven yksikön muista ovista. Ruokailutilassa ateri-

met ja lautaset aseteltiin värikkäille tabletti-liinoille, jolloin valkoinen lautanen erottuu valkoisen pöydän pinnalta.

Palaute projekteista

Työelämäkumppaneiden palaute projekteista on ollut kiinnostavaa. Työelämäkumppanit ovat olleet aidosti kiinnostuneita valitsemaan kehittämishankkeen aiheita yksikkönsä tarpeista lähtien. Hotus-sivusto sekä hoitosuosituksukset ovat olleet työelämäkumppaneille usein ennestään tuntemattomia, mutta hankkeiden aikana hoitosuosituksukset ovat tulleet tutuiksi ja jääneet monissa työyhteisöissä jokapäiväiseen käyttöön.

Esitellessään hoitosuosituksia ja keskustellessaan ammatti-ihmisten kanssa opiskelijat ovat kokeneet oman ammatti-identiteettinsä ja ohjausosaamistaitojensa kehittyneen. Opiskelijapalautteen mukaan sairaanhoitajaopiskelijat ovat oppineet projekteissa lisäksi tiedonhakua, tieteellistä kirjoittamista ja näyttöön perustuvan tiedon soveltamista käytännön hoitotyössä. ❤️

Kirjoittajat Anu Haavisto ja Lilja Palo ovat Laurea-ammattikorkeakoulun hoitotyön lehtoreita.

HOTUS

Hotus-hoitosuositus. 2019. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen. Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Parisod H, Haapala O, Koskeniemi J, Okkonen E, Saarnio R & Tuomikoski A. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. (viitattu 29.01.2022). www.hotus.fi/hoitosuosituksukset/

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785. Viitattu 14.2.2022.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®

Terveystietolaki 1326/2010. Viitattu 14.2.2022. Terveystietolaki 1326/2010 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®



Kuva: Titta Lindström

Hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!

Syksyn 2022 Luontolähtöiset YSTÄVÄPIIRI- ryhmänohjaajakoulutukset

Ystäväpiiri-koulutuksen jälkeen sinulla on ajankohtaista tietoa sekä välineitä tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja yksinäisyyttä vähentävän iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen.

Koulutus sisältää viisi koulutuspäivää ja tuetun Ystäväpiiri-ryhmän-ohjauksen parityöskentelynä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton. eYstäväpiiri-koulutuspäivät järjestetään verkossa, Teams-alustalla.



Luontolähtöinen eYstäväpiiri-koulutus, Äänekoski / Sisä-Suomi

Etäkoulutuspäivät ovat 1.9., 8.9., 6.10., 10.11. ja 8.12.2022.

Alueohjaaja Raita Lehtonen, p. 050 373 1057, raita.lehtonen@vtkl.fi



Luontolähtöinen eYstäväpiiri-koulutus, Etelä-Suomi

Etäkoulutuspäivät ovat 13.9., 20.9., 4.10., 1.11. ja 31.11.2022.

Alueohjaaja Tarja Ylimaa, p. 050 402 2528, tarja.ylimaa@vtkl.fi



Luontolähtöinen Ystäväpiiri-koulutus, Itä-Suomi

Lähikoulutuspäivät Kuopiossa ovat 30.8., 6.9., 27.9., 8.11. ja 13.12.2022.

Alueohjaaja Minna Partanen, 050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi



Luontolähtöinen Ystäväpiiri-koulutus, Pohjois-Suomi ja Lappi

Lähikoulutuspäivät Oulussa ovat 7.–8.9., 29.9., 3.11. ja 8.12.2022.

Alueohjaaja Marjo Pääkkö, p. 050 324 0690, marjo.paakko@vtkl.fi

Hae koulutukseen 9.8.2022 mennessä!

Sähköinen hakulomake löytyy oman alueesi koulutuksen yhteydestä:
<https://vtkl.fi/tapahtumat/>

Paikat täytetään hakujärjestyksessä ja koulutukseen hakeneet ohjaajaparit haastatellaan ennen koulutuksen alkua.

Lisätietoa Ystäväpiiri-toiminnasta: <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tasavallan presidentti toimii Vanhustenviikon ja -päivän suojelijana



Tasavallan presidentti toimii Vanhustenviikon ja -päivän suojelijana aiempien vuosien tapaan. Presidentti toimittaa tervehdyksensä valtakunnalliseen Vanhustenviikon pääjuhlaan, joka pidetään Savonlinnassa sunnuntai-ina 2.10.

Vanhustyön keskusliitto Apuvälinemessuilla 11.–13.5.

Apuvälinemessut päästään pitämään toukokuussa Helsingin messukeskuksessa. Vanhustyön keskusliittolla on messuilla osasto, jossa esillä ovat Korjausneuvonta, Vahvike-aineistopankki sekä Vahvikelinja. Yhteistyökumppanimme ARA on perjantaina kertomassa asuntojen korjausavustuksista.

Tervetuloa messuille!

Tule mukaan Vanhustyö-lehden arviointiraatiin

Etsimme mukaan henkilöitä antamaan palautetta ja kehitysehdotuksia Vanhustyö-lehdestä.

Tule mukaan arviointiraatiin! Saat maksutta viisi kertaa vuodessa ilmestyvän Vanhustyö-lehden, ja vastineeksi pyydämme sinua antamaan palautetta kyseisestä lehdestä sekä mahdollisia vinkkejä tulevien lehtien sisällöksi. Palaute annetaan aina noin viikon päästä lehden ilmestymisestä sähköpostiin tulevalla lomakkeella.

Ilmoittaudu mukaan vtkl.fi/lukijakysely

Tapahtumien ja seminaarien aineistot löytyvät Jäsensivuilta

Jäsenpalveluiden sivuille viedään jäsenille suunnattujen koulutusten ja seminaarien aineistot sekä talenteet. Varmista, että käytössäsi on tunnuksesi palveluun.

Jos tarvitse tunnuksia, niin ota yhteyttä jasentoiminta@vtkl.fi



YHDESSÄ LUONTOON – VANHUSTENVIIKON TEEMA

Vanhustenviikkoa vietetään 2.-9.10.2022 teemalla Yhdessä luontoon – joka iän oikeus. Ruotsiksi Alla åldrars rätt – Tillsammans i naturen.

Järjestättekö tapahtumia Vanhustenviikolla? Ilmoita tapahtumanne tiedot meille, niin jaamme siitä tiedon Vanhustenviikon Facebook-tapahtumana. Voit ilmoittaa tapahtuman vtkl.fi sivuilta löytyvällä lomakkeella.

vtkl.fi/ilmoita-vanhustenviikon-tapahtumasi

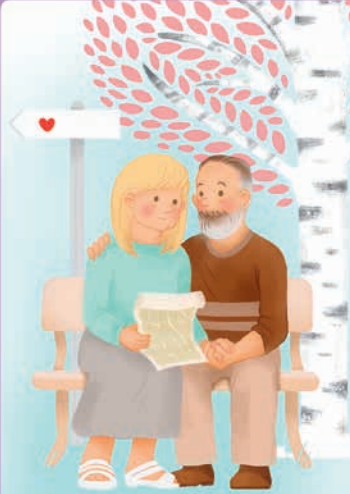
Luonto-kuvakortit

Uudet Luonto-kuvakortit tulevat myyntiin kevään aikana. Niitä ja muita Vahvikkeessa olevia konkreettisia keinoja voi käyttää luontolähtöisen toiminnan toteuttamiseen.

Vahvike.fi tarjoaa vanhustyön tekijöille ja vapaaehtoisille helppoja tapoja tuoda luontoa myös kaikkein hauraimmille ja heikoimmille. Vahvikkeesta voi tulostaa monen tasoista materiaalia ja käyttää niitä toiminnassa.

<https://www.vahvike.fi/fi/luonto>





Hanki osaamista ryhmänohjaukseen ja tue parisuntia, joiden elämää muistisairaus koskettaa!

OMAHOITOVALMENNUS-ryhmänohjaajakoulutus

Syksyllä 2022 järjestämme verkkokoulutuksen (Teams).

Koulutus sisältää viisi etäkoulutuspäivää ja tuetun Omahoitovalmennus-ryhmän ohjaamisen pari- ja tiimiyöskentelynä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton.

Hae koulutukseen 27.5.2022 mennessä:
laura.rautiainen@vtkl.fi, puh. 050 317 2562
merja.kahilainen@vtkl.fi, puh. 050 568 1107

Lisätietoja: www.vtkl.fi/omahoitovalmennus

 Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL BY

Kuva: Titta Lindström



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS



Järjestämme
kuntoutuskursseja
myös mm. muistisairaille,
AVH-kuntoutujille,
MS-tautia sekä
Parkinsonin tautia
sairastaville.

Meillä olet osaavissa käsissä

Sairauden kanssa tulee toimeen, kun saa asian-
tuntevaa hoitoa ja oikeaa tietoa. Näitä saa Maskusta
neurologisen kuntoutuksen ammattilaisilta, jotka
laativat yksilöllisen kuntoutusohjelman juuri sinun
tarpeitasi vastaavaksi.

Harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus
Harkinnanvaraiseen moniammatilliseen yksilökuntoutuk-
seen voivat hakea myös 65 vuotta täyttäneet. Lue lisää
osoitteesta kuntoutuskeskus.fi/yksilokuntoutus

Parikurssit omaishoitajalle ja hoidettavalle
Näille kursseille et tarvitse lääkärinlausuntoa tai
kuntoutussuunnitelmaa! Löydät kaikki tämän vuoden
kurssit osoitteesta kuntoutuskeskus.fi/omaishoitajat

**Muista myös ikääntyneiden monisairaiden
kuntoutuskurssit (IKKU-kurssit)** Ahvenanmaalla,
Pohjanmaalla, Satakunnassa tai Varsinais-Suomessa
asuville yli 68-vuotiaille monisairaille.
Lue lisää osoitteesta kuntoutuskeskus.fi/ikku

Tutustu palveluihimme netissä tai soita ja kysy lisää!

*Kurssit ovat Kelan kustantamia ja siten
kuntoutujalle maksuttomia.*



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIO

Uusi asiakas- ja potilasturvallisuusstrategia

Uusi asiakas- ja potilasturvallisuusstrategia ja sen toimeen-
panosuunnitelma 2022–2026 on julkaistu. Strategian visio-
na on tehdä Suomesta asiakas- ja potilasturvallisuuden mal-
limaa 2026. Strategisia kärkiä on neljä: yhdessä asiakkaiden ja
potilaiden kanssa, hyvinvoivat ja osaavat ammattilaiset, tur-
vallisuus ensin kaikissa organisaatioissa ja parannamme ole-
massa olevaa.

julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163858



Eläketurvakeskus
PENSIONSSKYDDSCENTRALEN

Eläkkeellesiirtymisikä nousussa jo toista vuotta

Vuonna 2021 suomalaiset siirtyivät työeläkkeelle kuusi kuu-
kautta edellisvuotta myöhemmin. Keskimäärin eläkkeelle jää-
tiin 62,4-vuotiaana. Puolet noususta selittyy eläkeiän nousulla
ja puolet työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden määrän yllät-
tävän suurella laskulla.

Eläkkeelle siirtyminen on myöhentynyt poikkeukselli-
sen paljon kahden koronavuoden aikana. Vuonna 2020 kes-
kimääräinen eläkkeellesiirtymisikä nousi 5 kuukautta. Viime
vuonna nousua oli peräti 6 kuukautta eli puoli vuotta.

– Viime vuosina eläkkeellesiirtymisikä on noussut erityi-
sesti eläkeuudistuksen ansiosta. Nyt myös uusien työkyvyt-
tömien määrä väheni, mikä nosti eläkkeellesiirtymisikää enti-
sestään, kertoo kehityspäällikkö **Jari Kannisto** Eläketurvakes-
kuksesta.

K-kauppiasliitto lahjoitti omaishoitajien virkistykseen

110-juhlavuottaan viettävä K-kauppiasliitto on tehnyt 110 000
euron lahjoituksen, jolla Omaishoitajaliiton paikallisyhdys-
tykset voivat järjestää virkistystapahtumia omaishoitajille eri
puolilla Suomea.

Virkistystapahtumien avulla ikääntyneiden omaishoitajien
on mahdollista irrottautua hetkeksi hoivatahtävästä ja saada
vaihtelua arkeen.

Selvitysten mukaan yli miljoona suomalaista auttaa läheis-
tään. Suomessa 350 000 henkilöä toimii pääasiallisena autta-
jana läheiselleen. Omaishoito on usein raskasta ja sitovaa. Yhä
useampi omaishoitaja on itsekin iäkäs ja hoitaa puolisoaan.
lääkkäällä puoliso-omaishoitajalla on erityisen suuri riski uupua.

mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi /
p. 040 133 7010 / www.kuntoutuskeskus.fi / [f](https://www.facebook.com/munkuntsi) #munkuntsi



Gå i pension i Finland och Europa

Enligt de senaste nyheterna är sysselsättningsgraden för äldre personer den högsta i historien och man går i pension allt senare, vid en medelålder på 62,4 år. Enligt nyheterna misstänks å andra sidan bakgrunden till det exceptionella resultatet vara att diagnoserna om arbetsförmåga skjutits upp på grund av coronaperiodens vårdskuld, men också en verklig förbättring av arbetsförmågan. De senaste decenniernas förbättring av funktionsförmågan har även setts hos personer i pensionsåldern.

ATT HÖJA pensionsåldern och förlänga karriären har varit ett projekt i årtal och har också väckt många olika känslor. Våren 2009 var dåvarande statsministern bekymrad över den offentliga finansieringen och föreslog som mediciner att pensionsåldern skulle höjas. Då – med undantag för arbetsgivarna – motarbetades idén av nästan alla aktörer. Motståndet har sedan dess lättat och karriärerna förlängts. Kanske för att man insett även i den här frågan att en storlek inte är bäst för alla. I fysiskt krävande arbeten borde pensioneringen ske tidigare, men inom många områden kan pensionsåldern säkert höjas – eller åtminstone ge arbetstagarna möjlighet till detta. Det är fortfarande en lång väg kvar till åldersgränserna i historien. När Bismarck i tiderna gjorde pensionsregler för 130 år sedan, var villkoret 70 års ålder och pensionsavgifter i 30 år. Då var det få som i verkligheten fick njuta av pensionen, och detta var kanske också riksföreståndarens avsikt.

JUST NU njuter många av pensionen, och kanske proportionellt en ännu större grupp i framtiden om trenderna som varat hittills håller i sig. I och med att döden skjuts upp särskilt i ålderdomen, har den totala livslängden ökat kraftigt sedan början av 1900-talet. Sedan 1840-talet har medellivslängden i välfärdssamhällen ökat med så mycket som cirka 2,5 år per decennium. I Finland, liksom i många andra länder, har man beslutat att koppla höjningen av pensionsåldern till medellivslängden. Det ligger i al-

las intresse att statens finanser förblir i balans och att även pensionerna följaktligen är överkomliga. Å andra sidan har möjligheten till förtidspensionering också tagits upp i många europeiska länder under de senaste decennierna. Den eventuella bitterheten av att förlänga karriären underlättas förhoppningsvis av tanken på att medellivslängden förlängs, eftersom man kan förvänta sig att pensionstiden också förlängs i takt med att karriären förlängs. Även pensionsbeloppet ökar.

MEN HUR passar behovet av att höja pensionsåldern in med att åldersdiskrimineringen verkar frodas i arbetsansökan åtminstone inom en del branscher, rentav från 50 års ålder och framåt. Är orsaken rädsla för att äldre arbetstagare ska ha sjukfrånvaro eller bli arbetsförmögna i förtid? Eller försöker arbetsgivaren helt enkelt säkra sin arbetskraft när det redan inom en snar framtid finns hot om brist på arbetskraft inom flera branscher? Men att diskriminera en äldre arbetstagare kan vara väldigt dumt för arbetsgivaren. En seniors erfarenhet och tysta kunskap kan hjälpa för att undvika onödiga felaktiga lösningar, och hjulet behöver inte uppfinnas på nytt varje gång.

MEN ÄR FÖRLÄNGNINGEN av karriärerna, som i sista hand gör det möjligt att upprätthålla funktionsförmågan, varaktig och framskridande? Den ökade fetman redan från ung ålder leder till försämring av funktionsförmågan, och de långsiktiga skadorna av livsstilsförändringarna relaterade till coronaperioden blir uppenbara först i framtiden. Vi måste börja ingripa i detta utan dröjsmål. ♥

Timo Strandberg

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

Marginalisering i ålderdomen kan förhindras genom att ändra attityder

Marginaliseringen av äldre personer och relaterade frågor har blivit särskilt aktuella under coronapandemin. I och med coronaviruset och restriktionerna som ställts på grund av det, har allt fler äldres möjligheter att delta i livet utanför hemmet och ha kontakt med andra människor minskat. Allt fler äldre personer upplever också attityd- och åldersrelaterad diskriminering.

Text: **Elisa Tiilikainen** och **Hanna Ristolainen** – Foto: **Shutterstock**

I sin enklaste mening innebär marginalisering utestängning av olika människogrupper från den allmänna befolkningen och nyckelarenor i samhället. Till skillnad från exempelvis fattigdom är marginalisering ett flerdimensionellt fenomen som omfattar många delområden i livet. Studier visar att dimensionerna av marginalisering är starkt sammanflätade: en av tre upplever marginalisering inom mer än ett delområde i livet.

Flerdimensionell marginalisering

För en del äldre är marginaliseringen kopplad till just ålderdomens livsskede, medan för andra kan erfarenheterna av utanförskap ha funnits även i tidigare livsskeden, till och med i generationer. I alla dess former har marginaliseringen i ålderdomen negativa konsekvenser både för individer, gemenskaper och samhällen. I Finland har diskussionen om marginalisering dock nästan uteslutande fokuserat på unga och unga vuxna.

I vårt eget forskningsprojekt har vi delat upp marginaliseringen i fem dimensioner kopplade till varandra. Dessa är 1) ekonomisk marginalisering, 2) marginalisering relaterad till sociala förhållanden, 3) mar-

ginalisering relaterad till tjänster, 4) marginalisering relaterad till plats och gemenskap och 5) marginalisering relaterad till medborgarskap. I och med coronapandemin är den sista dimensionen särskilt intressant och viktig. Åtgärder som vidtagits för att skydda den åldrande befolkningens hälsa har tryggt de äldres fysiska säkerhet,

men samtidigt har de äldres heterogenitet och olika behov glömts bort.

Marginalisering relaterad till medborgarskap

Enligt studier har mer än 300 miljoner personer i Europa upplevt åldersdiskriminering. I internationella enkäter har mer än



ROSEnet - minskning av marginalisering i ålderdomen

Den flerdimensionella referensramen för marginalisering i ålderdomen har utvecklats av det internationella forskningsnätverket ROSEnet som en del av EU:s COST Action-finansierade forskningsprogram. Namnet ROSEnet kommer från engelskans Reducing Old Age Social Exclusion, d.v.s. minskning av marginalisering i ålderdomen.

Syftet med nätverket har varit att öka den teoretiska och empiriska förståelsen för marginalisering i ålderdomen, och också att göra detta centralt vid beslutsfattande. Rapporter om marginalisering i ålderdomen som publicerats av nätverket har behandlat ekonomi, sociala relationer, tjänster, medborgarsamhälle och betydelse av tid och plats.

Publikationerna finns på nätverkets webbplats:

<http://rosenetcost.com/rosenet-briefing-paper-series/>



var tredje uppgett att de upplevt orättvis behandling på grund av åldern. Klart färre upplever diskriminering på grund av kön eller ras. I intervjuundersökningar som utförts i Finland har även äldres upplevelser av samhällelig värdelöshet, okunnighet och utanförskap kommit fram.

Teoretiskt avser marginalisering relaterad till medborgarskap okunnighet eller diskriminering som minskar äldre personers möjligheter till påverkan, åsidosätter deras perspektiv och förenhetligar deras upplevelser av samhällets institutionella strukturer, politik och gemenskaper. Utöver faktorer kring åldersdiskriminering kan det även handla om utestängning från medborgarverksamhet, frivilligverksamhet eller politisk verksamhet.

Enligt studier är åldersdiskriminering den vanligaste formen av diskriminering. Diskrimineringen sker också ofta på en symbolisk nivå och kan vara svår att identifiera. Under coronapandemin har många ålderdomsforskare uppmärksammat bland annat hur man pratar om personer över 70 år i offentlig och politisk debatt. Redan länge innan detta har man märkt att de äldres röst knappt hörs i beslutsfattande som rör dem. Även den ena befolkningsgallupen

efter den andra begränsar sin målgrupp så att personer som fyllt 75 eller 80 år hamnar utanför.

Attityd och bemötande är avgörande

Främjandet av äldres delaktighet nämns i såväl lagstiftning som i olika samhällspolitiska strategier. Men vid sidan av delaktighet skulle det vara viktigt att tala även om de konkreta faktorer som tränger äldre människor undan till samhällets marginaler. De är bland annat antaganden om att alla äldre har gemensamma drag, vilket gör att olika livssituationer och stödbehov hos en stor del av befolkningen inte identifieras. Även fördomsfulla attityder och diskriminerande praxis, bland annat i tjänsteutbudet eller villkoren för delaktighet, minskar också avsevärt möjligheterna för äldre att delta och skapar en grund för marginalisering relaterad till ålderdom.

För att förhindra marginalisering i ålderdomen behövs en genuin önskan att se människor i alla åldrar som en viktig och värdefull del av samhället. I allt beslutsfattande bör hänsyn tas till hurdana konsekvenser det har även på äldre generationer och hur deras mångfald beaktas. Detta kan

endast uppnås genom att göra äldre delaktiga i beslutsfattande och planering av politik som rör dem. Lika viktig visar sig vara förändring av attityder och sätt att tala i förhållande till ålderdom och äldre personer. Problemet är inte ålderdomen, utan hur vi förhåller oss till den. ♥

SOLDEX

Skribenterna är forskare vid Östra Finlands universitet och arbetar för närvarande med ett forskningsprojekt om marginalisering relaterad till klienter med hemvård.

Projektet SOLDEX som rör marginalisering i hemvården för äldre – förekomst, betydelser och intervention, undersöker förekomsten, riskfaktorerna och betydelsen av olika dimensioner av marginalisering bland klienter inom hemvården, samt söker metoder för att minska marginaliseringen.



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