

Vanhustyö

SENIORARBETE

5 • 2022

**ASUMISEN ENNAKOINTI
iäkkäänä**

**ETÄOPASTUS seniorin
digitaitojen tukena**



**Asumisen
monimuotoisuus**

Vanhustyö

SENIORARBETE

Asumisen monimuotoisuus

6-7

Yhteistyö auttaa asumisen ennakoinnissa

Valtakunnalliset järjestöt pystyvät tavoittamaan ikääntyneitä monien kanavien kautta, ja ikääntyneiden asumisen ennakoinnin ja varautumisen vahvistamisessa järjestöillä onkin merkittävä rooli. Yhteishankkeen ehkä tärkeimpänä tuloksena on syntymässä helppokäyttöinen aineistopankki ikääntyneiden asumisen ennakointiin liittyvästä viestintä- ja neuvontamateriaalista.

8-9

Asuntosuunnittelulla voidaan vaikuttaa muistisairaiden arkeen

Muistisairailta henkilöillä on erilaisia elämäntilanteita, minkä takia heidän asu- ja elämäntarpeensa ja toiveensa vaihtelevat yksilöllisesti. Asukkaan kannalta asumisen "normaalius", tunne ympäristön ymmärtämisestä ja hallinnasta on merkityksellistä.

14-15

Tila esteettisen herkistymisen mahdollistajana

Tilat voivat olla esteettisesti mielenkiintoisia monin tavoin ja myös moniaistisesti. Pelkkä visuaalinen miellyttävyyden harvoin riittää kuvaamaan minkään tilan esteettisyyttä: myös esimerkiksi äänillä, materiaalien tunnolla, ilmanlaadulla ja etäisyyksillä on merkitystä välittömän aistihavainnon ja kulttuurissa vaikuttavien makumieltymysten kannalta.



Sateenkaariseniorit näkymättömästä näkyväksi

Erityisesti syrjäisemmillä seuduilla voi tulla vastaan tilanteita, joissa ihminen on sulkeutunut kotiinsa. Olisi tärkeää saada rakennettua luottamusta siihen, että voi olla vapaasti oma itsensä. Elämänhistoria olisi tärkeä ottaa puheeksi esimerkiksi palveluiden pariin siirryttäessä.

Paloturvallinen koti kuuluu myös iäkkäille

Jokaisella on oikeus asua turvallisesti. Kodin turvallisuus ei kuitenkaan ole itsestään selvyyttä. Paloturvallisuustaitoja kannattaa ylläpitää myös iäkkäänä. Kotona yksin asuvalla iäkkäällä ihmisellä on jonkin verran muita suurempi palokuoleman riski.



Vanhustyö-lehti 1/2023 ilmestyy 8.2.2023 – Tehdään iästä numero

- 4** Pääkirjoitus: Kolmasosako kansasta dementoitumassa?
5 Toriparlamentti: Ajatuksia vanhuudesta ja luonnosta
6 Asumisen moninaisuus
6 Yhteistyö auttaa asumisen ennakoinnissa
8 Asuntosuunnittelulla voidaan vaikuttaa muistisairaiden arkeen
10 Lempeää vuorovaikutusta Kauramäessä
12 Ympäristö vaikuttaa käyttäjänsä
13 Koti hollantilaisella farmilla
14 Tila esteettisen herkistymisen mahdollistajana
16 Asumisen ennakointi iäkkäänä – case Kalajoki
18 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** Teknologiasta tukea työhyvinvointiin ja iäkkäiden turvalliseen kotona asumiseen

OSALLISUUS

- 22** Sateenkaariseniorit näkymättömästä näkyväksi
24 Yhdessä luontoa lähelle

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 26** Paloturvallinen koti kuuluu myös iäkkäille

- 28** Vierailulla Saamenmaalla

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 30** Etäopastus seniorin digitaitojen tukena
32 "Tätä me tarvitaan!" – yhteistyö sysäsi SeniorSufin laineille

- 34** Vanhustenpäivän juhla Savonlinnassa
37 Ilman järjestöjä hyvinvointialueiden palveluvalikoima jää vajaaksi
39 Vanhustyön asiantuntijat ja ikääntymisen tutkijat koolla Tampereella helmikuussa
40 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
41 Ledare: Håller en tredjedel av befolkningen på att drabbas av demens?
42 Samarbete hjälper med förutseende i boendet



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
 Opiskelijatilaus 30 euroa/vuosi
 Irtonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

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.



Kolmasosako kansasta dementoitumassa?

Monia saattoi huolestuttaa päivälehdessä äskettäinen otsikko siitä, että kolmasosalla yli 65-vuotiaista on heikentynyt aivojen tietojenkäsittelykyky. Artikkelin ja tuloksen perustui yhdysvaltalaiseen väestötutkimukseen, jonka mukaan kymmenellä prosentilla on dementiatasoinen muistisairaus ja 22 prosentilla heikentynyt aivojen tiedonkäsittely eli niin sanottu lievä kognitiivinen heikentyminen.

KUN KYSEESSÄ OLI amerikkalainen tutkimus, mukana oli useita etnisiä ryhmiä, joiden muistitoiminnot erosivat toisistaan. Syynä saattavat olla erilaiset koulutustasot, koulutuksen kun tiedetään vähentävän muistitoimintojen heikentymistä. Tuloksia ei siis voi suoraan soveltaa Suomeen, joskaan vastaavaa väestötutkimusta ei ole meillä viime aikoina tehty.

TULOSTEN TAUSTAA on muutenkin syytä tarkastella lähemmin. Vaikka tutkimus koski yli 65-vuotiaita, tutkittavien keski-ikä oli kuitenkin 76 vuotta eli sitä ikäryhmää, jossa muistisairaudet tavallisesti ilmaantuvat. Toki tiedetään, että muistisairaitten määrä on lisääntynyt ja lisääntyy, mutta tämä johtuu ennen kaikkea ikääntyneiden määrän lisääntymisestä.

YHÄ USEAMPI elää niin vanhaksi, että muistisairaus voi ilmaantua. Itse asiassa on viitteitä siitä, että jos ikä huomioidaan, muistisairauden riski olisikin vähentynyt. Syytä tähän voi etsiä paitsi kohonneesta koulutustasosta, myös kohentuneesta riskitekijöiden hoidosta. Lievä kognitiivinen heikentyminen on myös

siinä mielessä epävarma käsite, että kaikille ei seurannassa kehity varsinaista muistisairautta.

IKÄÄNTYVÄSSÄ VÄESTÖSSÄ muistisairauksia kuitenkin ilmaantuu, mutta onneksi tällä hetkellä tiedetään monia tekijöitä, joihin vaikuttamalla voidaan vähentää muistisairauden riskiä.

YKSITTÄISISTÄ RISKITEKIJÖISTÄ paras näyttö on kohonneen verenpaineen hoidosta, ja siihen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Ja kohonneen verenpaineen alentamisesta on hyötyä vielä vanhalla-kin iällä – yläpaineen sääntö 100 plus ikä ei ole enää tätä päivää.

VAIKKA HOITOON on tarjolla halpoja, hyvin tutkittuja ja vaikuttavia lääkkeitä hoito toteutuu edelleenkin turhan huonosti. Suomalaisessa, maailmankuulussa FINGER-tutkimuksessa puolestaan selvitettiin mahdollisuuksia ehkäistä aivojen tiedonkäsittelyn heikentymistä monitekijäisellä (liikunta, terveellinen ravinto, aivojumppa) hoidolla ja siinä hyvin onnistuttiin. FINGER-tulosten pohjalta on kehitetty toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen ja se löytyy osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902276412>. ❤️

Timo Strandberg

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

Tarja Matikainen



1. On terveystä, ystäviä ja tietyllä tavalla perusasiat kunnossa. Laaja kysymys. Terveys, ystävät, omaiset, että on perheen kanssa välit kunnossa. Tänä päivänä on kuullut kaikenlaista.
2. On ja ei. Tietyllä tavalla ihmiset joutuvat pitämään puoliaan, mutta se varmaan riippuu luonteestakin. Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan. On Suomessa perusasiat kunnossa, mutta kyllä sinä joudut taistelemaan asioista. Tietyllä tavalla on ikä-syrjintää.
3. Paljon, jos pystyy liikkumaan, niin sen parempaa ole, kun siellä voi rauhassa kävellä ja ihastella näitä vuodenaikoja. Vanhustyön keskusliiton retkillä on tullut käytyä porukalla erilaisissa paikoissa, joihin ei tule itse lähdettyä.

Seppo Junno

1. Sinulla on läheisiä ihmisiä tai omaa perhettä lähistöllä. Et ole yksin. Se yksinäisyys on kaikkein pahinta mitä voin kuvitella. Sen takia teen itse tätä vapaaehtoistyötä ja käyn kerran viikossa minua iäkkäämmän herran luona pari tuntia pitämässä seuraa ja ulkoilemassa tilanteen mukaan. Hyvin antoisaa on.
2. On. Tietysti jokaisella on niitä omia ongelmia ja eihän kaikki saa tasanpuolisesti joka asiassa palveluita. Tietysti minulla ei ole vertailua, olen itse vasta nyt tullut vanhukseksi. Tai en minä vanhus ole, mutta lähellä.
3. Luonto on rauhoittumispaikka. Käyn päivittäin parin tunnin kävelylenkin metsäpoluilla ja kuntopoluilla. Se antaa rauhaa ja rauhoittumista.

Ajatuksia vanhuudesta ja luonnosta

Hyvä Ikä -messuilla 28.-29.9.2022 Helsingin Messukeskuksessa kysyttiin Vanhustyön keskusliiton messuosaston vapaaehtoisilta vanhuudesta ja luonnosta.

1. Mitä on hyvä vanhuus?
2. Onko Suomi iäkkäälle ihmiselle hyvä maa elää?
3. Mitä luonto sinulle merkitsee?

Esko Vepsä



1. Hyvä vanhuus on sitä, että ymmärtää nauttia kaikesta mitä on saanut ja suhtautuu toivonriikkaasti siihen mitä kenties on vielä edessä. Ennen kaikkea elää tätä hetkeä. Tajuua sen, että kaikki aika on minun omaani. Kukaan ei enää määrää. Se on vanhuudessa loistojuuttu!
2. Olen elänyt pitkin Eurooppaa yhdeksässä eri maassa. Suomi on ihan kärkipäässä. Välimeren maissa perhekeskeisyys on niin tärkeä, että vanhoja ei lasketa hoitolaitokseen. Vaan ihmiset vanhenevat perheen kanssa. Joka on tietysti onnellinen tilanne, mutta valitettavasti meidän yhteiskunnassamme tämä ei ole enää mahdollista. Pohjoismaisena hyvinvointiyhteiskuntana Suomi on mielestäni erittäin hyvä maa vanhoille ihmisille.
3. Minä olen ikuinen partiopoika, jo vuodesta 1948. Luonto merkitsee ennen kaikkea rauhaa. Kun istuu illalla tulilla, etenkin talvella, niin sen rauhallisempaa ympäristöä ei voi kuvitellakaan. Siinä kokee osallisuutta tähän luomakuntaan, toisaalta pienuutensa sen mahtavan metsän ja luonnon ympärillä. Luonto on ehtymätön voimanolähde. Ehtis vaan ja jaksas kulkea siellä enemmän.

Mervi Purtonen



1. Sellainen, jossa on sosiaalista toimintaa, virikkeellisyttä, yhteisöllisyyttä. Terveystä ja mahdollisuus hoitaa kuntoa, että pysyisi mahdollisimman hyvässä kunnossa. Jos on sairautta, niin saa hyvää hoitoa.
2. Mun mielestä on, mutta nyt näyttää tilanne huonommalta, kun on nämä hoitajakeskustelut. Riittääkö kaikille hoitajia ja miten on aikaa kotihoidossa. Ei kaikilla ole hyvä olla kotona yksin, sellaiset yhteisölliset asumisyksiköt ois kyllä mielestäni heille sopivia. Saa elämään iloa, ettei jää ihan yksin.
3. Erittäin paljon, koska tykkään liikkua siellä ja sieltä saa mielihyvää ja rentoutumista ja iloa elämään.

Yhteistyö auttaa asumisen ennakoinnissa

Milloin on oikea aika varautua omassa asumisessa ikääntymiseen? Vanheneminen on monille kuin peikko, eikä ennakointia koeta tärkeänä. Ikääntyneiden asumisen ennakoinnin ja varautumisen vahvistamisessa järjestöillä on merkittävä rooli.

Teksti: **Minna Kuusela** – Kuva: **Petri Jauhiainen, Vastavalo**

Järjestöt ovat tänä vuonna tehneet tehostetusti yhteistyötä ikääntyneiden asumisen ennakoinnin ja varautumisen parissa ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman rahoittamassa yhteishankkeessa. Tu-loksena on syntymässä muun muassa yhteinen aineistopankki, mistä ikääntyneet, heidän läheisensä, järjestöt ja kunnat löytävät saman katon alta tietoa siitä, mitä olisi tarpeen tehdä, milloin ja miten.

Ennakoidaan hyvissä ajoin!

Suomi ikääntyy vauhdilla. Ennusteiden mukaan kymmenen vuoden päästä yli neljäsosa suomalaisista on yli 65-vuotiaita. Erityisesti vanhimpien osuus kasvaa nopeasti; yli 85-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan seuraavien 20 vuoden aikana. Tärkeää onkin rohkaista ja tukea ikääntyneitä henkilöitä ennakoimaan tulevia asumistarpeita ja varautumaan niihin hyvissä ajoin tarpeellisilla toimenpiteillä.

Ongelmana on usein ”ei asia ihan vielä minua koske” -asenne, sekä myös vaikeus löytää selkeää tietoa hyvistä ratkaisuista ja saatavalla olevista avustuksista. Kustannukset ovat monesti esteenä varautumiseen ja akuutteihin korjaustöihin.

Tehdään yhdessä vaikuttavampaa!

Valtakunnalliset järjestöt pystyvät tavoittamaan ikääntyneitä monien kanavien kautta, ja ikääntyneiden asumisen ennakoinnin ja varautumisen vahvistamisessa järjestöillä onkin merkittävä rooli. Tänä vuonna on ollut käynnissä kuuden järjestön yhteinen,

Työtehoseuran koordinoima ja ympäristöministeriön rahoittama yhteishanke aiheesta. Mukana ovat Ikäinstituutti, Vanhustyön keskusliitto, Miina Sillanpään säätiö, Muistiliitto, Suomen Asumisen Apu ja Suomen muistiasiantuntijat. Toteutukseen on osallistunut myös Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA. Tavoitteena on yhdessä edistää ikääntyneiden ihmisten omaa asumisen ennakointia ja varautumista sekä kehittää yhteistyötä ja toimintatapoja.

Järjestöillä on kullakin oma erillishankkeensa, joissa on mm. tehty kyselyjä, esitteitä, podcasteja, järjestetty työpajoja ja webinaareja. Järjestöjen toimialueet ovat täydentäneet toisiaan – esimerkiksi Muistiliitto ja Suomen muistiasiantuntijat ovat tuoneet vahvan oman osuutensa lisäten muidenkin osaamista muistiasioista. Yhdessä on toteutettu mm. viestintää, yhteisiä tapahtumia ja webinaareja. Tärkeä osuus oli järjestöjen koostama yhteinen tietopaketti Vanhusneuvostopäiville; onhan kuntien vastuu neuvonnassa ja tiedottamisessa oleellinen ja tietoa ja neuvontatukea tarvitaan sinne paljon lisää.

Brändätään ikääntyminen trendikkääksi

Viestinnässä on havaittu selvä haaste: ikääntymisestä puhutaan tavallisesti negatiivisten asioiden kautta, mikä vahvistaa ”ei vielä” -asennetta. Vanheneminen on kuin iso peikko, eikä ennakointi ole ns. mediaseksikästä, mutta tähän halutaan muutosta.

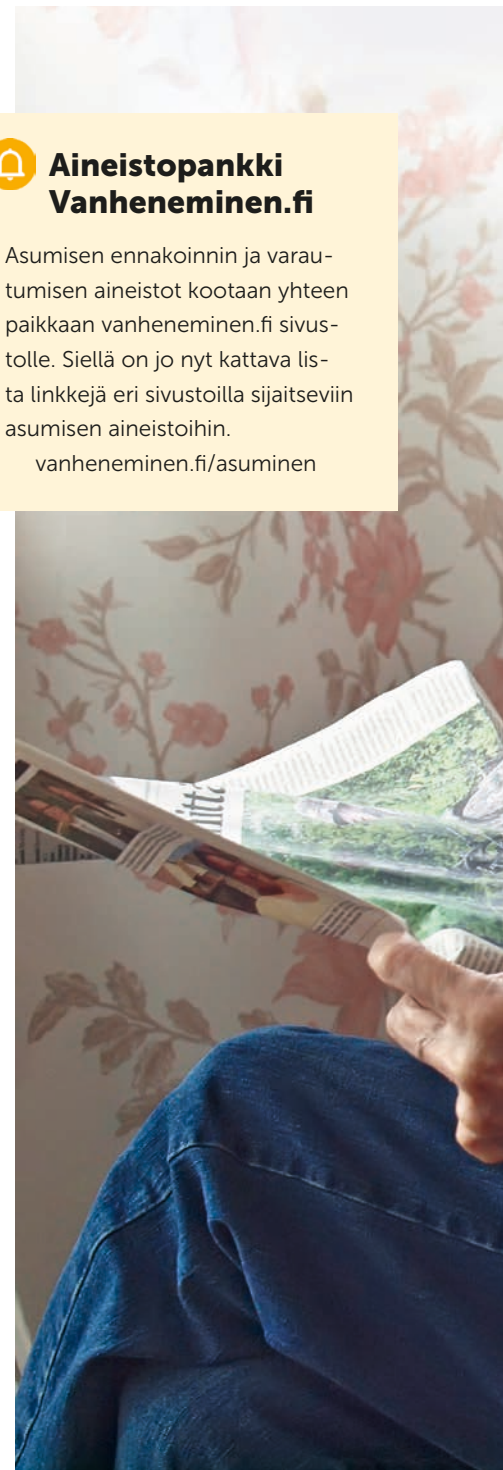
Voisiko asumisen varautumisesta ja ikääntymisestä saada jollain lailla trendi-



Aineistopankki Vanheneminen.fi

Asumisen ennakoinnin ja varautumisen aineistot kootaan yhteen paikkaan vanheneminen.fi sivustolle. Siellä on jo nyt kattava lista linkkejä eri sivustoilla sijaitseviin asumisen aineistoihin.

vanheneminen.fi/asuminen



kästä? Järjestöjen työpajassa on mm. leikkilisellä otteella visioitu herättelevää televisio-ohjelmaa ”Vanhuus tulee, oletko valmis?” ja aikakauslehtien juttusarjaa ”Ikäänny tyylikkäästi, viihtyisästi ja nuorekkaasti”. Onneksi jo tänä vuonna järjestöt ovat saaneet entistä tehokkaammin läpi teemaa mediassa.

Hankkeessa tehtyjen kyselyjen mukaan sähköinen materiaali ja sosiaalinen media eivät tavoita kaikkia ikääntyviä tai heidän läheisiään, joten tarvitaan myös perinteistä viestintää sekä henkilökohtaista neuvontaa. Järjestöt ovat olleet mukana tänä vuonna eri messuilla Habitaresta alkaen. Olemme varmoja, että jokainen kohdattu ihminen, jol-

le voidaan antaa ahaa-elämys, vastauksia tai vinkki, keneltä voi kysyä lisää, on askel oikeaan suuntaan.

Tervetuloa aineistopankkiin

Jälleen kerran on huomattu yhteistyön merkitys. Ikääntyneiden asumisen parissa ope-roi useita toimijoita, mutta kaikkia tarvitaan. Nyt on saatu mukana olevien järjestöjen yhteistyötä vahvistumaan niin, että siitä tulee entistä vaikuttavampi osa toimintaa myös tulevaisuudessa.

Ehkä tärkeimpänä yhteisenä tuloksena on syntymässä yhteinen, helppokäyttöinen aineistopankki ikääntyneiden asumisen en-

nakointiin liittyvästä viestintä- ja neuvontamateriaalista. Pankkiin kootaan mukana olevien järjestöjen nyt luotua tai aiemmin julkaistua neuvontamateriaalia ennakkoinnista, konkreettisista toimenpiteistä, rahoituksesta sekä hyviä esimerkkejä. Mukana on tietysti myös muiden tahojen asiaan liittyvää materiaalia.

Aineistopankki julkaistaan Vanhustyön keskusliiton hallinnoimalla www.vanheneminen.fi-sivustolla, ensimmäinen versio jo tämän vuoden puolella, ja sitä tullaan päivittämään myös jatkossa. Jo nyt uutta asumisen ennakkoinnissa auttavaa materiaalia löytyy yhteishankkeen järjestöjen omilta sivuilta. ♥



Diplomityö, Luiza Sevele, 2022: Rauhalliset ja valoisat yhteistilat toimivat asukkaiden olohuoneena.



Asuntosuunnittelulla voidaan vaikuttaa muistisairaiden arkeen

Väestön ikääntymisen myötä yhä useampi perhe elää arkeaan muistisairauden kanssa. Muistisairailta henkilöillä on erilaisia elämäntilanteita, minkä takia heidän asumistarpeensa ja toiveensa vaihtelevat yksilöllisesti. Tarvitaan nykyistä monipuolisempaa asumistarjontaa, jonka avulla muistisairaat ja heidän perheensä voivat jatkaa oman näköistä elämää mahdollisimman pitkään.

Teksti: **Ira Verma**

Nykyisessä keskustelussa kuvaillaan muistisairaita kärjistyneesti ”hyllättyinä” kotona tai ”laitostuneina” palveluasumisen piirissä. Tällainen viestintä ei tunnista muistisairaiden omia voimavaroja ja antaa hyvin suppean kuvan heidän kokonaistilanteestaan, mutta kertoo vaihtoehtoisten asumisratkaisujen puutteesta.

Vuoteen 2040 mennessä muistisairaiden määrän arvioidaan yli kaksinkertaistuvan, eivätkä nykyiset asumisratkaisut yksinään riitä. Muistisairaus etenee yksilöllisesti ja moni muistisairausdiagnoosin saaneista haluaa jatkaa asumista tutussa asuinympäristössä. Nykyisin tehostettuun palveluasumiseen siirrytään sairauden loppuvaiheessa,

mikä lisää asukkaan hämmennystä, käytösoireita ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä.

Aalto-yliopiston vetämässä Monimuotoista integroitua asumista muistisairaille -hankkeessa haettiin vaihtoehtoja kotona-asumisen ja ympärivuorokautisen palveluasumisen rinnalle. Lähtökohtana oli, että muistisairaat ovat kasvava asukasryhmä ja asumista tulee kehittää heille paremmin soveltuvaksi.

Rakennuttajien ja suunnittelijoiden osaamista tulee lisätä

Asumista ja palveluita tarjotaan ikääntyneille muistisairaille usein ilman, että heil-

le on tarjolla vaihtoehtoisia ratkaisuja. Kehittämistä tulee tehdä käyttäjälähtöisesti yhteistyössä muistisairaiden kanssa. Erityisesti yksinasuvat ja paljon kotihoidon palveluita tarvitsevat voivat hyötyä myös yhteisöllisemmästä asuinympäristöstä, jossa on muiden ihmisten tuomaa turvallisuuden tunnetta ja apua tarjolla. Asuinympäristö voi sisältää rinnakkain erilaisia asumismuotoja siten, ettei asukkaan tarvitse muuttaa sairauden edetessä, vaan palvelut siirtyvät asukkaan luo.

Asukkaan kannalta asumisen ”normaalius”, tunne ympäristön ymmärtämisestä ja hallinnasta on merkityksellistä. Asunnon sisätilojen lisäksi tulee ottaa huomioon mm.

asunnon sijainti ja lähiympäristö, rakennuksen esteettömyys sekä yhteiskäyttöiset tilat. Muistisairaiden asumisen suunnitteluun ei ole erillistä ohjeistusta ja rakennuttajien, arkkitehtien ja muiden rakentamiseen liittyvien tahojen osaamista tulee kehittää. Rakentamisen säädöksiä tulee myös soveltaa ennen kaikkea asukkaan elämänlaadun ja hyvinvoinnin, ei ainoastaan palvelun tuottajan tai turvallisuuden näkökulmasta. Asukkaiden arjen ja heidän omien voimavarojen tukeminen edellyttää monialaista osaamista.

Asuinympäristön laadulla on merkitystä

Suunnitteluratkaisut vaikuttavat asukkaan fyysiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Ihmisen mittakaava, tilojen visuaalinen hahmotettavuus ja aistiympäristö tukevat muistisairaahan asukkaan toimintaa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu esim. valaistuksen, värien, kontrastien, näkyvien maamerkkien sekä akustiikan vaikuttavan tilojen hahmotettavuuteen. Muistisairaat voivat reagoida herkemmin aistiärsykkeisiin. Virikkeiden tulee olla säädettävissä, ettei niiden suuri määrä lisää heidän levottomuuttaan. Asukkaalla täytyy myös olla mahdollisuus vetäytyä halutesaan omaan rauhaansa. Henkilökohtaisiin esineisiin ja huonekaluihin sisältyy muis-

toja ja ne voivat auttaa ylläpitämään muistisairaahan asukkaan minäkuva.

Tiedetään myös, että luontonäkymät, luonnonvalo sekä oleskelu luonnossa tuottavat hyvinvointia ja voivat vähentää ihmisten ahdistusta. Luontoelementtejä ja -materiaaleja voidaan hyödyntää myös sisätiloissa. Muistisairaat hyötyvät pääsystä ulkoilemaan turvalliseen ulkotilaan, joka voi samalla toimia yhteytenä ympäröivään naapurustoon. Ulkoilu ja käveleminen pitävät myös yllä asukkaan fyysistä kuntoa, ne voivat hidastaa taudin etenemistä sekä vähentää asukkaan levottomuutta.

Joustavuus lisää asuinrakennuksen käytettävyyttä

Muistisairaiden osallistaminen osaksi asuinyhteisöjä edellyttää ajattelun muutosta. Muistisairaahan henkilön tarpeet muuttuvat ajassa. Tarvitaan erikokoisia ja asukkaan tarpeen mukaan muunneltavia ratkaisuja. Sekä uudis- että korjausrakentamisen avulla voidaan kehittää nykyistä paremmin muistisairaille soveltuvia asuntoja. Uusilta asuinrakennuksilta tulee edellyttää joustavuutta sekä rakenneratkaisujen että käytön osalta.

Asuinrakennusten tavoiteltu elinkaari on yli 100 vuotta. Tässä ajassa rakennuksen asukkaat ja mahdollisesti käyttötarkoitus muuttuvat. Yksipuolinen asuntotarjonta



Diplomityö, Outi Kiikkilä, 2022. Kaksikerroksisen asunnon jakaminen kahdeksi erilliseksi asunnoksi.

Monimuotoista integroitua asumista muistisairaille -hanke

Monimuotoista integroitua asumista muistisairaille -hanke (MoniA, 2021–2022) oli Aalto-yliopiston arkkitehtuurin laitoksen SO-TERA tutkimusryhmän vetämä konsortiohanke, jonka tavoitteena oli kehittää kevyempiä ja monipuolisempia ratkaisuja muistisairaiden asumiseen.

Konsortion osapuolet:

- Aalto-yliopisto
- Asumisen rahoitus ja kehittämiskeskus ARA
- Helsingin kaupunki
- Jyväskylän kaupunki
- Kirkkonummen kunta
- Porin kaupunki
- Porvoon kaupunki
- Saint Gobain Finland Oy / Ecophon
- Yrjö ja Hanna säätiö
- Ympäristöministeriö

Hankkeen loppuraportti ja opinäytetyöt ovat vapaasti ladattavissa Aalto-yliopiston sivuilta (aalto-doc.aalto.fi).

Lisää projektista:

Verma, I. (toim.), Arpiainen, L., Vladykina, N. & Närvänen, T. 2022. Monimuotoista integroitua asumista muistisairaille, Aalto-yliopiston julkaisusarja, TAIDE + MUOTOILU + ARKKITEHTUURI, 6/2022



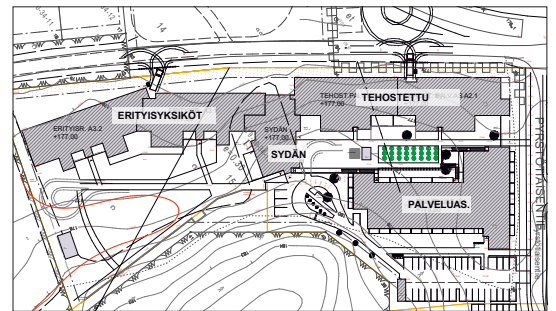
voi vähentää asumisen houkuttelevuutta ja käytettävyyttä. Käytön aikainen joustavuus tarkoittaa esim., että asuntoja voidaan yhdistää tai väliseiniä poistaa. Hankkeen aikana toteutettiin kahdeksan arkkitehtuurin, maisema-arkkitehtuurin ja sisutusarkkitehtuurin alan opinäytetyötä, joissa haettiin käytännön sovellutuksia muistisairaiden asumiseen. ♥



Havainnekuvas-
sa Kauramäen D ja
E osat sekä Sydän
edustallaan rau-
hoittava ja esteet-
tinen aistipiha.

Lempeää vuorovaikutusta Kauramäessä

Jyväskylään avautuu ensi syksynä ikääntyneille uudenlainen Kauramäen kylä -kokonaisuus. Kauramäkeen valmistuu yhteisöllisyyteen ja luontolähtöiseen toimintaan perustuvaa asumista.



Teksti: **Sanna Siniluhta** ja **Anne Laurén** – Kuva: Arkitupa Oy

Kylään muuttaa henkilöitä, joilla on tarvetta ulkopuoliselle avulle. Suuri osa asunnoista on suunnattu arkeen-
sa apua ympärivuorokautisesti tarvitseville asukkaille. Kauramäkeen valmistuu myös asuntoja yhteisölliseen asumiseen. Nämä asunnot ovat heille, joilla avuntarve ei ole säännöllistä öiseen aikaan. Kaikki asukkaat tulevat hyötymään yhteisöllisyydestä, toimintaan houkuttelevasta miljööstä ja tarpeen mukaisesta avusta.

Toimintaa ohjaa Green Care -hoivafilosofia

Kauramäestä halutaan luoda lämminhenkinen ja elämänmakuinen yhteisö.

– Haluamme olla aktiivinen ja vuorovaikutteinen osa asuinalueyhteisöä. Kanssakäyminen alueen asukkaiden, koulujen,

päiväkotien ja järjestöjen kanssa tehdään niin mutkattomaksi kuin mahdollista iäkkäiden asukkaiden hyvinvointi ja turvallisuus huomioiden, kuvailee palveluesimies **Anne Laurén**.

Tutkimusten mukaan luonnossa vietetty aika kohentaa fyysistä ja mielen terveyttä, vähentää aggressiivisuutta sekä lieventää esimerkiksi Alzheimerin taudin oireilua. Puutarhaympäristö parantaa mielialaa ja auttaa palautumaan stressistä. Toiminnassa tavoitellaan jokaisen asukkaan kanssa sitä, että hänelle syntyy tunne pystyvyydestä, merkityksellisyydestä ja oman elämän hallinnasta toimintakyvyn vajeista huolimatta. Iäkkäällä syntyy iloa, kun muistista löytyy vanhaa tietoa esimerkiksi jonkin puutarhatyön tekemiseen. Tällainen kokemus voimaannuttaa erityisesti, kun jou-

tuu muuten arjessaan turvautumaan paljon toisten apuun.

Kauramäkeen ovat myös eläinyöstävät tervetulleita. Eläinten läsnäolo on tutkimusten perusteella toimivia erityisesti heille, joilla on kognitiivisia haasteita.

Tasavertaisuutta ja syvennystä hoivasuhteeseen

Myös hoitajille luontomenetelmien käyttö tuo uudenlaista merkitystä työhön. Asukkaan kanssa luonteva yhdessä tekeminen syventää hoivasuhdetta.

– Järjestimme erään ryhmäkodin kanssa keväiset istutustalkoot. Talkoissa kiinnitin huomiota siihen, että roolijako hoitajien ja asukkaiden väliltä hävisi. Kevättöitä tehtiin tasavertaisina rinta rinnan, viljeltiinpä vähän huumoriakin, kertoo Laurén.

Laurén muistelee toista liikuttavaa tausta. Pienessä muistisairausta sairastavien virkistysryhmässä asiakkaiden tehtävänä koota luonnonmateriaaleista muistojen maisema. Eräs asukas oli lähes puhumaton ja harvoin tuotettu puhe oli hoitajan mukaan vaikeasti ymmärrettävää. Jokin siinä hetkessä herätti asukkaan yllättäen puhumaan ja selväsanaisesti hän kertoi lapsuuden pihapiiristä ja saunapolusta.

Rakentamisessa huomioitu myös ekologisuus

Alueen suunnittelussa on huomioitu kestävän rakentamisen periaatteet. Rakenteet toteutetaan pääosin puusta ja katolle sijoittuu aurinkovoimala. Rakentamisessa noudatetaan TerveTalo -kriteeristöä. Tämä vaikuttaa myös henkilöstön viihtyvyyteen ja työhyvinvointiin.

Tiloja on suunniteltu sopivaksi vihreän hoivan menetelmille. Sisätiloista löytyy muun muassa neljä aistihuonetta. Piha-alueet jakautuvat kahteen kokonaisuuteen, joissa on hykerryttäviä yksityiskohtia. Toiminnallisella pihalla on mahdollisuudet kasvien viljelyyn, pelihetkiin ja vaikka konsertointiin.

Maalaispiha tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille sekä rauhallisia sopukoita hiljentyamiseen. Pihasta löytyy myös nuotiopaikka sekä iso kasvihuone, joka palvelee viileämpinä vuodenaikoina tunnelmallisena keitaana.

Suunnittelussa on huomioitu esteettömyys, riittävä lepopaikkojen määrä sekä ympärivuotisuus. Turvateknologialla helpotetaan asukkaiden liikkumista ulos ja ulkona myös ilman hoitajaa. Yhteistyö rakennuttajan ja arkkitehtitoimiston kanssa on ollut tiivistä ja meidän käyttäjien toiveet on huomioitu.

Kivijalkana yhteisöllisyys

Kauramäen kylän keskus on nimeltään Sydän. Sieltä löytyy kokoontumissalit, kuntosali, aistihuone ja yhteiskäyttötila hyvinvointipalveluiden tuottajille.

– Sali on avoin myös kokousvieraille, perhejuhille tai erilaisille ryhmille. Iloitsemme, että alueella on kaksi päiväkotia, joista toinen ihan vieressä. Naapuritontille rakentuu Kauramäen asuinalueen lähiliikuntapaikka kuntoilu- ja leikkivälineineen. Tämäkin mahdollistaa sukupolvien kohtaamisia. Kaikkea yhteisöllisyyttä aiomme osaltamme edistää, Laurén vakuuttaa.

Kauramäki tiedot

- Osoite: Pyrstötaientie 2 Jyväskylä
- Valmis kesällä 2023
- Rakennuttaja JVA Oy, rahoitus ARA
- Suunnittelu Arkkitehtitoimisto Arkitupa Oy
- Palveluntuottaja Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden palvelut / Keski-Suomen hyvinvointialue 1.1.2023
- Palveluasumista 60, yhteisöllistä asumista 30
- Henkilöstömäärä 76
- Sosiaalinen media: Kauramäen Facebook ja Instagram

Alueelle avautuu työpaikkoja noin kahdeksallekymmenelle sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle. Kauramäkeen työllistyy fysio- ja toimintaterapeutteja, hoiva-avustajia, lähi- ja sairaanhoitajia sekä sosiaalialan ohjaajia. Henkilöstön rekrytointi aloitetaan maaliskuussa. ♥

Mitä jos elämä yllättää?

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

Tee edunvalvontavaltuutus ajoissa.

Lue lisää:

omissakäsissä.fi

omissa käsissä



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



VALTIOVARAINMINISTERIÖ





Ympäristö vaikuttaa käyttäjänsä

Pitkäaikaishoidon yksiköiden tulisi olla tehty elämää varten. Yksiköiden suunnittelussa fyysisen ympäristön vaikutus toimintakyvylle ja hyvinvoinnille täytyy huomioida. Ikääntyneiden tulisi olla mukana suunnittelussa.

Teksti: **Noora Narsakka** – Kuva: **Shutterstock**

Moni pitkäaikaishoidon yksikkö on hyvin sairaalamainen. Valkoiset käytävät, tasaisin välein toistuvat samanlaiset ovet, pienet asukashuoneet, laitosmaisilla kalusteilla varustettu sali, lukittu ovi. Siinä missä pitkin käytävän seinää kulkeva kaide tukee haparoiden askeltavaa asukasta, moni muu fyysisen ympäristön tekijä laitoksessa ei tue ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia.

Samanlaisina toistuvat käytävät ja tilojen värimaailma eivät tue ikääntyneen tiloissa navigointia. Asukkaan ainut yksityinen tila on usein pieni huone, jossa pyörätuolin kanssa kääntyminen itsenäisesti voi olla mahdotonta. Piha-alueet tai kulkureitit niille eivät ole esteettömiä.

Kotona laitoksessa

Kodinomaisuus on jo pitkään tiedostettu tärkeäksi asiaksi ikääntyneiden pitkäaikaishoidossa. Suomessa valitettavan moni yksikkö on edelleen hyvin laitostenmainen. Harva pitää laitosta miellyttävänä paikkana asua.

Laitostenmainen ympäristö henkii olemuksellaan myös terveydenhuollon parissa esiintyvää valta-asetelmaa, jossa potilas, tai tässä tapauksessa asukas, on ammattilaista heikommassa asemassa. Moni ikääntynyt pitkäaikaishoidossa ”ei halukaan vaihtaa” hoitohenkilökuntaa omilla tarpeillaan.

Kun kyseessä on ikääntyneen asumisen ja elämisen ympäristö, tulisi sen ennen kaikkea olla tätä varten suunniteltu ja rakennet-

tu. Fyysisen ympäristön piirteillä voidaan myös ilmaista omistajuutta tilaa kohtaan. Se, miten ihminen hahmottaa itsensä suhteessa tilaan, vaikuttaa hänen tapansa olla siinä.

Ikääntyneet mukaan suunnitteluun

Vaikka hoidamme yhä enenevässä määrin ikääntyneitä kotona, ei elämä laitoksissa-kaan lopu. Tukemalla ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia ympäristötekijöiden avulla on myös mahdollista vaikuttaa pitkäaikaishoidon kustannuksiin. Yksiköiden suunnittelussa, rakentamisessa ja kehittämisessä ikääntyneiden näkemyksiä tulisi kuulla enemmän. Heidät tulisi ottaa mukaan rakentamisen prosesseihin aktiivisena, valtaapitävänä sidosryhmänä. Vain näin voidaan toteuttaa käyttäjiensä tarpeisiin vastaavia tiloja.

Osallisuus on tärkeä teema ikääntyneisiin liittyvässä politiikassa. Pitkäaikaishoidon parissa eläviä ei tulisi unohtaa. Myös heillä on oikeus kontrolliin omasta elämästään ja osallisuuteen heitä koskevissa päätöksissä. Pitkäaikaishoidon ympäristöjen tulisi olla suunniteltu tukemaan mielekästä ja aktiivista elämää käyttäjiensä tarpeista lähtöisin. ♥



Yhden mökin valoisa oleskeluhuone.



Noudje van Bussel pihalla kahden asukkaan kanssa.

Koti hollantilaisella farmilla

Grootenhoutin farmilla demensian loppuvaihetta elävät asukkaat saavat liikkua vapaasti. Tiloja ei ole lukittu. Asukkaat voivat osallistua farmin toimintaan tai vain nauttia ympäristöstä.

Teksti ja kuvat: **Laura Arpiainen**

Grootenhoutin demensiafarmi Hollannissa sai alkunsa inhimillisestä tarpeesta: omien vanhempien elämäntyylin takaamisesta loppuun asti. Farmin omistajat **Noudje van Bussel** ja **Doris van Vuuren** olivat aiemmin järjestäneet päivätoimintaa mutta vanhempien tilanne muutti käytännön – he kutsuivat vanhempansa farmille viimeisiksi vuosikseen. Heidän jälkeensä he alkoivat tarjota myös kokopäiväistä palveluasumista. Farmin ensimmäinen mökki oli Noudjen äidin. Nykyään farmilla asuu 65 demensian loppuvaihetta elävää asukasta.

Tämä farmi on aivan toisenlainen ympäristö kuin mihin olemme tottuneet tehostetusta palveluasumisesta keskustellessa. Jokainen asunto on erilainen, ja ne on ryhmitetty noin kahdeksan asukkaan mökkeihin.

Farmin syvänä perusajatuksena on vapaus. Asukkaat saavat liikkua alueella vapaasti. Jos joku lähtee alueelta ulos, häntä ei pakoteta takaisin, vaan henkilökunnan jäsen lähtee hänen mukaansa käveleskele-

mään. Näitä 'karkumatkoja' tapahtuu erittäin harvoin, sillä farmin oma ympäristö on niin rikas, virikkeellinen ja turvallinen.

Tiloja ei ole lukittu, mutta eläimiä (ja ihmisiä) erottavissa aidoissa on säppejä, jotka ovat tarkoituksella hieman monimutkaisia avata. Tämä usein riittää sekä turvallisuuden että vapauden tuntemuksien takaamiseksi.

Mahdollisimman normaalia elämää

Esimerkkejä ulkoaktiiviteeteista on mm. terrassilla istuskelu – jokaisella mökillä on oma ulkoalue, puutarhanhoito, eläinten katselu-tilalla on kanoja, kaniineja, koiria ja hevosia, pellon ympäri kävely tai ruokalan terrassilla rupattelu. Farmilla on myös paljon askartelu- ja puu- ja käsityömahdollisuuksia sekä 50-lukulaisittain sisutettu kampaamo. Torstain kampaamopäivät luovatkin todellista sosiaalista kuhinaa.

Elämä farmilla on mahdollisimman normaalia elämää mahdollisimman norma-

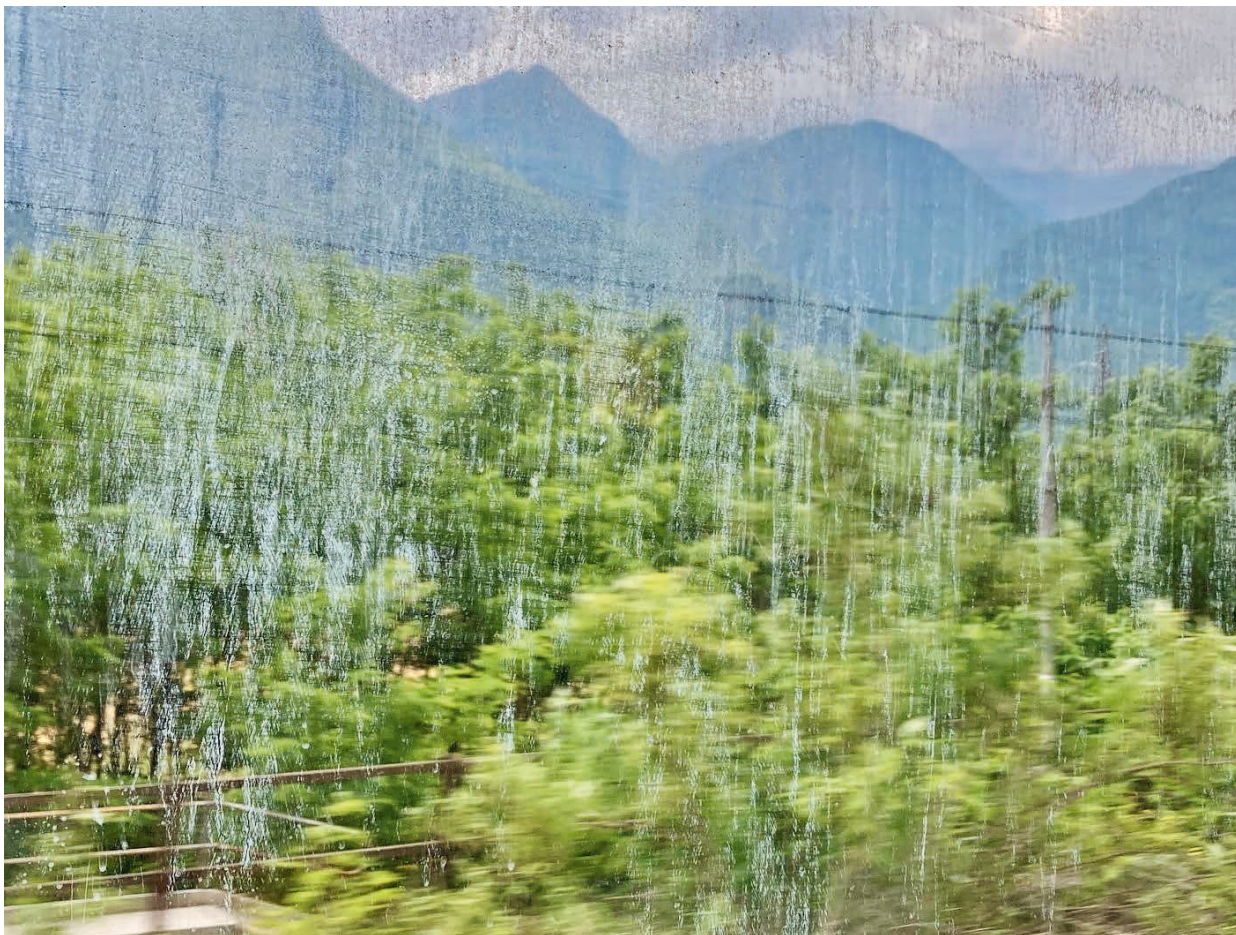


Tallin hevosilla on erityisen matalat portit jotta ne näkee.

leissa puitteissa. Farmin asukkaat nauttivat ympäristöstään ja saattavat jopa muuttua aktiivisemmiksi farmille muutettuaan.

Kodinomaisella ympäristöllä on myös rauhoittava vaikutus – uusien asukkaiden psyykelääkityksen tarve alenee lähes nollaan kahdessa viikossa Grootenhoutiin muutosta. Farmin asuinajat ovat keskivertoa pidemmät, ja elämän päättyessä se yleensä tapahtuu muutamassa päivässä – saattohoito lääkäreineen tarjotaan omassa huoneessa.

Viesti farmin syvästi ihmiskeskeisestä toimintakulttuurista on kiirinyt laajalle, ja Grootenhoutiin on tällä hetkellä noin vuoden jonotuslista. ♥



Junassa tilaa määrittävät yhtä lailla junan sisätila että ikkunasta avautuvat maisemat.

Tila esteettisen herkistymisen mahdollistajana

Monimuotoisen toiminnan lisäksi tilat voivat tarjota mahdollisuuden myös esteettiselle herkistymiselle. Kauneutta koetaan kuitenkin monin tavoin ja tilojen merkitykseen liittyy myös muita esteettisiä arvoja kuin kauneus.

Teksti ja kuva: **Noora-Helena Korpelainen**

Havaitsemme asioita ja ilmiöitä tietynlaisena: kauniina, rumina, miellyttävänä, koomisina, ällöttävinä, tunnelmallisina, kotoisina. Muitakin sanoja voisi käyttää kuvattaessa erilaisia tiloja. On kivoja kissakahviloita, luotaantyöntäviä yleisiä vessoja, klinisiä hoituhuoneita, tunnelmallisia joogasaleja ja arvokkaita koteja. Estetiikan teoriassa tuollaiseen kokemiseen liitetään käsitys esteettisestä herkkyydestä

ja monet filosofit painottavat, että sellainen herkkyys on vahvasti kulttuurisidonnainen: kauneusarvot voivat vaihdella paitsi kansallisen kulttuurin myös esimerkiksi ikä- ja harrastusryhmien kesken.

Esteettinen herkkyys ja herkistyminen

Esteettinen herkkyys viittaa kykyyn tai taitoon ymmärtää esteettistä merkitykselli-

syttä, siis sekä taipumukseen havaita esteettisiä arvoja, kuten kauneutta, että valmiuteen keskustella niistä. Englannin kielessä esteettiseen herkkyyteen viitataan sekä sanoilla ”sensitivity” että ”sensitivity”, joista ensimmäinen viittaa tyypillisemmin välittömään aistikokemukseen vastaamiseen.

Toiset siis ovat herkempiä aistimaan vaikkapa ääniä tai värejä tietynlaisina. Tuossa mielessä esteettiseen herkkyyteen voisi

viitata sekin, kun astun vaikkapa ruokasaliin ja saman tien minulla on tunne salista inspiroivana.

”Sensibility” puolestaan sisältää usein ajatuksen jostain sellaisesta esteettisen arvon tunnistamiseen liittyvästä taipumuksesta ja osaamisesta, joka on kumuloitunut kulttuurissa elämisen ansiosta. Vastasyntynyt siis voisi olla esteettisesti herkkä välittömän aisti- ja tunnekokemuksen tasolla, mutta iän myötä ihmisestä tulee esteettisesti herkistynyt siten, että aistikokemukseen liittyvät moninaiset merkitysulottuvuudet ovat tietoisesti osa tuota kokemusta. Kumpaakin herkkyyden ulottuvuutta tarvitaan esteettiin herkistymiseen.

Tilat ovat kiinnostavia usein juuri siksi, että ne koetaan myös muiden tilaa käyttävien ja tilaa kokevien toiminnan ja läsnäolon kautta.

Voisiko mikä tahansa tila avata reittejä paitsi monimuotoiselle toiminnalle myös esteettiselle herkistymiselle?

Tila on jaettu kokemus

Tilat voivat olla esteettisesti mielenkiintoisia monin tavoin ja myös moniaistisesti. Pelkkä visuaalinen miellyttävyys harvoin riittää kuvaamaan minkään tilan esteettisyyttä: myös esimerkiksi äänillä, materiaalien tunnolla, ilman laadulla ja etäisyyksillä on merkitystä välittömän aistihavainnon ja kulttuurissa vaikuttavien makumieltymysten kannalta.

Kiinnostavaa tilojen kokemisessa onkin se, että tilat ovat aina enemmän tai vähemmän jaettuja. Jokaisella voi olla ja usein onkin henkilökohtainen suhde koettuun tilaan, vaikkapa ruokasaliin. Tilat ovat kuitenkin kiinnostavia usein juuri siksi, että ne koetaan myös muiden tilaa käyttävien ja tilaa kokevien toiminnan ja läsnäolon kautta. Monissa julkisissa tiloissa huomio kiinnittyy usein ensin toisiin ihmisiin ja vas-



Ympäristöestetiikka

Ympäristöestetiikka on filosofisen estetiikan tutkimuksen parissa 1960-luvulla herännyt tutkimusala, joka tarkastelee filosofisesta näkökulmasta erilaisten ympäristöjen esteettistä havaitsemista, kokemista ja arvostamista, kuin myös sellaisen toiminnan teoreettisia perusteita. Ympäristöestetiikkaan liittyvä tutkimus on kiinnostunut sekä luonnonympäristöistä että rakennetusta ympäristöstä.

Viimeistään ympäristöestetiikan puitteissa kehittyneiden arjen estetiikan ja kaupunkiestetiikan tutkimusalojen myötä on ymmärretty, että esteettisen ulottuvuutemme arvon ja muotoutumisen kannalta on oleellista kyetä tulkitsemaan myös muita asioita ja ilmiöitä kuin taiteen parissa syntyneitä estetiikan näkökulmasta.

Ympäristön määrittelyn ymmärtämisen vuoksi ympäristöestetiikasta voidaan puhua myös ekologisena estetiikkana.

ta sitten siihen, millaiset puitteet tilalla on, siis esimerkiksi siihen, kuinka visuaalisesti näyttävä tai moniaistiseen kokemiseen kutsuva vaikkapa jokin tietty ruokasali on.

Joissakin tiloissa, kuten japanilaisessa teehuoneessa, tilassa olevien osallistumisella on jopa ratkaiseva merkitys tilan kokemisen kannalta: teen valmistajan rauhallinen kävely ja hiotut kädenliikkeet rakentavat tilan tunnun siinä missä huoneen arkkitehtoninen ilmekin. Näin myös mielentila tulee kehollisen toiminnan kautta aistittavaan vuoropuheluun rakennetun ympäristön kanssa. Sama pätee monissa muissakin tiloissa, vaikka emme ehkä tule niin ajatelleksi. Pitkään hiljaista tilaa aistineelle äkillinen ja äänekäs sisääntulo voi tarkoittaa koko koetun tilan muuttumista kertaheitolla toisenlaiseksi, mikä tarkoittaa myös muu-
tosta kokijassa itsessään.

Tila on paikka, jossa olen ja jota tarkastelen sisältä käsin tai mielikuituksen avulla käyttäen herkkyyttäni aistia ja havaita. Siten minä olen osa tilaa, jota jaan muiden kanssa.

Ylisukupolvista estetiikkaa

Tilan kokemiseen antautuminen voi olla oiva keino herkistyä esteettisesti, koska juuri siksi, ettei tilan tuntu antaudu sormella osoitettavaksi, tila houkuttelee venyttämään omia kykyjä vähän pidemmälle, harjoittelemaan omaa kokemiseen liittyvää taitoa. On herkistettävä aisteja ja otettava käyttöön myös tunteet, tunnelmat, mielikuivutus ja muistot.

Tilan kokeminen on usein myös kaikkea muuta kuin oma yksityinen harrastuksem-

me. Harva tila on olemassa ilman monien toimijoiden vaikutusta. Tilan lukemiseen kuuluu siten väistämättä myös tilan tarkasteleminen jonkun toisen näkökulmasta. Keskustelua voi laajentaa kysymällä, miten nyt olemassa olevat tilat tulevat koetuksi ja arvostetuksi tulevien sukupolvien toimesta? Millaiset tilat mahdollistavat esteettisen herkistymisen tulevaisuudessa? Entä mitä merkitystä on muiden kuin ihmislajien edustajien tilan kokemuksella? Näitä kysymyksiä pohtiessa on hyvä palata tilan kokemiseen ja herkistyä aistimaan, tuntemaan ja kuvittelemaan moninaisten tilankäyttäjien esteettisiä arvoja tässä ja nyt. Samalla tulomme rakentaneeksi edellytyksiä nykyisten tilojen esteettiselle kokemiselle. ♥



KIRJOITTAJA Noora-Helena

Korpelainen on estetiikan väitöskirjatutkija Helsingin yliopiston Ympäristöalan tiedeidenvälisessä tohtoriohjelmassa (DENVI) ja Helsingin yliopiston Kestävyystieteen Instituutin (HELSUS) jäsen.

KIRJALLISUUTTA:

Jukka Mikkonen, Sanna Lehtinen, Kaisa Kortekallio, ja Noora-Helena Korpelainen (toim.) Ympäristömuutos ja estetiikka. Helsinki: Suomen Estetiikan Seura, 2022. <https://doi.org/10.31885/9789526996103>.



Asumisen ennakointi ikääntyessä

Millaisessa kodissa haluaisit tulevaisuudessa asua? Asumista koskevat ratkaisut ovat elämänkokoisia asioita, eikä niitä tehdä hätiköiden.

Teksti ja kuvat: **Iina Aro**

Kalajoen, Oulun ja Kuusamon yhteisessä Tutussa kodissa -kehittämissuunnitelmassa on pohdittu yhdessä ikääntyneiden kanssa tulevaisuuden asuminen- ja asumisratkaisuja. Osa kohdatuista ikäihmisistä toivoi asumisen jatkuvan nykyisessä kodissa. Toiset taas toivoivat tulevaisuuden asunon olevan esteetön ja sijaitsevan palvelujen lähellä. Osalla nämä toiveet toteutuivat jo nykyisessä kodissa. Myös yhteisöllistä asuimuotoa pohdittiin yhtenä vaihtoehtona.

Asumisratkaisut ovat elämänkokoisia asioita, eikä niitä tehdä hätiköiden. Omaehtoinen asumisen ennakointi on nykyisen asuimuodon arviointia siitä, miten se vastaa mahdollisia tarpeita ikääntyessä. Se on kodin esteettömyyden ja turvallisuuden tarkastelua. Ennakoidessa on olennaisen tärkeää, että tietoa erilaisista asumisratkaisuista on saatavilla ja vaihtoehtoja ylipäätyään on tarjolla.

Sosiaalihuoltolainuudistus tuo muutoksia asumispalveluihin

Vanhuspalvelulain uudistukseen liittyvä sosiaalihuoltolainuudistus tulee voimaan

1.1.2023. Uudistuksen myötä yhteisöllinen asuminen (SHL 21 b §) korvaa nykyisen niin sanotun tavallisen palveluasumisen. Palvelut erotetaan asumisesta ja ne järjestetään erikseen asiakkaan tarpeen mukaisina palveluina, esimerkiksi kotihoitona ja tukipalveluina.

Yhteisöllisellä asumisella tarkoitetaan hyvinvointialueen järjestämää asumista esteettömässä ja turvallisessa asumisyksikössä, jossa henkilön hallinnassa on hänen tarpeitaan vastaava asunto ja jossa asukkaille on tarjolla sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa.

Tehostettu palveluasuminen muuttuu ympärivuorokautiseksi palveluasumiseksi (SHL 21 c §), jonka sisältö säilyy pääosin ennallaan. Ympärivuorokautiseen palveluasumiseen sisältyy hoidon ja huolenpidon lisäksi täysi yöpito, kuten tähänkin saakka. Lisäksi henkilöstöä on paikalla ympärivuorokautisesti.

Lakimuutos mahdollistaa yhteisöllisen asumisen ja ympärivuorokautisen palveluasumisen toteuttamisen samassa rakennus-



kokonaisuudessa (SHL 46 c §). Siihen voi kuulua myös niin sanotun tavallisen asuntokannan asuntoja. Tavoitteena on vähentää etenkin iäkkäiden henkilöiden muutto- ja palvelutarpeen kasvaessa.

Yhteisöllisen asumisen toiminnallinen sisältö

Yhteisöllisessä asumisessa on keskeistä esteetön talo, joka sijaitsee ikä- ja muistiystävällisessä ympäristössä lähellä palveluita. Asuinkohteessa tulee olla yhteiset tilat, jotka mahdollistavat arjen luonnollisia kohtaamisia. Asukasta tuetaan toimimaan ja osallis-



tumaan omien mielenkiinnon kohteidensa ja toiveidensa mukaan.

Uuden asukkaan muuttaessa yhteisölliseen asumiseen on olennaista tukea iäkästä muuttajaa sopeutumaan asuinympäristöön ja yhteisöön. Tässä voidaan hyödyntää erilaisia kotikuntoutuksen muotoja.

Yhteisöllisyys ja monituottajainen toiminta eivät synny asuinkehteessä itsestään, vaan toiminta tarvitsee koordinoitua ja kannatettua. Yhteisöllisyyskoordinaattorin tehtävänä on koordinoitua toimintaa ja kartoittaa asukkaiden mielenkiinnon kohteita ja yksilöllisiä toiveita. Asukkaiden toiveet ja tarpeet huomioivalla yhteisöllisen asumisen toiminnalla voidaan vahvistaa yksilöllistä elämänlaatua ja ylläpitää toimintakykyä.

Asumisen keskiössä on asukas ja toiminnan ytimessä ovat turvallisuus, luottamus, vastavuoroisuus ja yhteenkuuluvuus. Tavoitteena on paikallaan ikääntymisen mahdollistaminen myös toimintakyvyn heikentyessä ympäristön, ihmisten ja palvelujen joustavuuden kautta. Teknologiset ratkaisut tukevat omalta osaltaan asumista.

Yhteisöllisestä asumisesta tehdään oma hallintopäätös ja asukkaan tarpeen mukaisista palveluista tehdään oma hallintopäätöksensä. Asukkaiden tarpeen mukaiset pal-

velut ja tapahtumat järjestetään monituottajuutta hyödyntäen. On keskeistä tunnistaa ja määrittellä eri toimijoiden (asukas ja omais- ja läheisverkosto, naapuriapu, järjestöt, yhdistykset ja vapaaehtoistoimijat, yritysten palvelut, kunta ja hyvinvointialue) roolit ja vastuut osana yhteisöllistä asumista ja asumisen asukaspolkua.

Yhteisöllisen asumisen prosessi alkaa jo yhteisöllisen asumiskohteen suunnittelusta ja kunnan asuntosuunnittelusta, jossa korostuu tiiviin yhteistyön tekeminen yli toimiala- ja organisaatorajojen.

Yhteisölliseen asumisen haasteita

Yhteisöllisen asumisen perustana ovat ympärillä asuvien ihmisten läsnäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen, jotka lieventävät turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Riskinä on, että yhteisöllisyys tai sitä edistävä toiminta on liian yksipuolista tai se ei toteudu ollenkaan. Toimintaan tarvitaan systemaattista koordinoitua ja yhteisöllisyyskoordinaattoria.

Vanhan rakennuskannan rakennukset eivät aina ole täysin esteettömiä, jolloin ympäristön joustavuus ei toteudu ja se saattaa estää tai ainakin hidastaa asukkaiden oman toimisuutta ja itsenäistä liikkumista kodin ulkopuolella.

Liian myöhäinen ennakoitua ja muutto voivat jarruttaa uuteen yhteisöön ja asuinympäristöön sopeutumista ja jopa heikentää toimintakykyä. Tässä korostuu ennakkoinnin oikea-aikaisuus, ratkaisuja asumisesta tulisi tehdä riittävän ajoissa. Yksilön vastuun lisäksi myös organisaatioilla on vas-



Iina Aro, Tutussa kodissa -kehittämishankkeen projektipäällikkö.

tuunsa tiedon tuottajana ja tarjoajana sekä asumisen kehittäjänä.

Hyvää asumista hyvän arjen kautta

Ikääntyminen tuo asumisen perustarpeeseen omat erityispiirteensä. Oman kodin tulee olla esteetön, viihtyisä ja turvallinen. Asuminen ei rajoitu vain asuntoon, vaan on huomioitava myös lähiympäristö. Esteetön ja ikäystävällinen asuinympäristö mahdollistaa yhdenvertaisempaa osallistumista yhteiskuntaan ja itsenäistä elämää.

Sosiaalisen ympäristön tarkastelussa punnitaan sosiaalisia tarpeita, naapurustoja, taloudellista hyvinvointia ja elämänlaadullisia tekijöitä. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tulee tukea asukasta aktiivisena toimijana ja osallistujana. Hyvä asuminen mahdollistuu oman hyvän elämän ja arjen kautta. Asumisen monimuotoisuus mahdollistaa omannäköisen elämän. ♥



Asumisvaihtoehtojen monipuolistaminen kehittämistyön tavoitteena

Tutussa kodissa -kehittämishankkeessa on tähdätty ikäihmisten asumisvaihtoehtojen monipuolistamiseen kehittämällä ikäihmisten asumisen tarpeisiin uutta joustavampaa mallia. Hanke on yksi sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamista Joustavan palvelun asumismalli iäkkäille -hankkeista (JOPA), joita toteutetaan neljällä eri alueella Suomessa.

Hankekokonaisuus on osa kansallista ikäohjelmaa ja sillä toteutetaan myös hallitusohjelmaa sekä sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemaa laatusuosituksista hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksessa painotetaan ikäystävällisyyden huomioimista asuinalueiden suunnittelussa ja olemassa olevien asuinympäristöjen kehittämisessä sekä ikääntyneille sopivien asumisratkaisujen toteuttamista, kuten välimuotoinen ja yhteisöllinen asuminen.



Varautuminen kotona

Kotitalouksien varautumisesta on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin.

1. Kotivara 72 tunniksi

Kotivaraan kuuluu sellaisia tarvikkeita, joita tarvitset päivittäin, kuten vettä ja ruokaa. Olennaista on, että ruokaa olisi kaapeissa riittävästi, jotta koko perhe pärjäisi ainakin 72 tuntia. Varmista, että kotoasi löytyy kuivamuonaa, kuten pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä. Valitse lisäksi sellaista ruokaa, jota voit valmistaa sähkökatkon aikana esimerkiksi retkikeittimen avulla.

2. Vesikatko

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Jos vettä ei tule tai se on saastunutta, ovat kannelliset astiat tarpeen. Niihin voi hakea varavettä vedenjakelupisteestä. Yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjako.

Muista, että ilman vettä WC:n voi vetää vain keran, mutta pönttöön voi asentaa roskapussin, johon tehdään tarpeet.

3. Sähkökatko

Käytä ensimmäisenä tuore- ja jääkaappituotteet. Pakasteiden sulaminen -18 asteen lämpötilasta nolla-asteiseksi vie jopa useita vuorokausia. Nolla-asteiseksi sulaneet elintarvikkeet voit valmistaa ruoaksi tai kypsentää ennen uudelleen pakastamista.

Jos asunnon lämpötila laskee alle +15 asteen, yritä pitää yksi tila asunnosta lämpimänä. Pukeutumisella voit vaikuttaa siihen, että pysyt lämpimänä. Tarvittaessa vedä pipo päähän ja hanskat käteen.

4. Viestintä ja tiedonsaanti

Viestintää varten tarvitset paristoilla toimivan radion ja varaparistoja, puhelimen, jossa on virtaa ja varakun tai täyteen ladatun matkalaturin puhelinta varten.

Niin kauan kuin tietoliikenneyhteydet toimivat ja akut riittävät, nettiin pääsee hakemaan tietoa. Luotettavia tiedonlähteitä ovat mm. Yleisradion kanavat, kunnan viestintäkanavat sekä sähkö- ja vesiyhtiöiden kanavat.

5. Pidä naapurista huolta

Asuuko naapurissasi joku, joka voisi tarvita apua? Ikäihminen, yksinhuoltaja pienten lasten kanssa tai kuumeessa oleva flunssapotilas. Kysy, tarvitseeko hän apua.

Lähde: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö



Hyvä ikä -messuilla keskusteltiin

Hyvä Ikä -messujen paneelikeskustelussa käsiteltiin vanhustyön veto- ja pitovoimaa, hyvinvointialueiden roolia sekä ikäasenteita. Paneelin juonsi **Riku Rantala** ja asiantuntijoina olivat Tehyn työvoimapolitiittinen asiantuntija **Mervi Flinkman**, Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT:n neuvottelupäällikkö **Anna Kukka**, Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan professori **Teppo Kröger** ja Helppu Oy:n liiketoimintajohtaja **Isa Kaipainen**.

Vanhuusalan veto- ja pitovoima sekä mielikuva alasta huolestuttavat.

– Työntekijöille tulisi turvata mahdollisuus hyvän hoivan tekemiseen ja lisäksi organisaatioiden arvot järjestykseen: asiakkaan tarpeet ensimmäisenä, toisena henkilökunnan hyvinvointi ja kolmantena tehokkuus, Teppo Kröger toteaa.

Hyvinvointialueiden tuomista muutoksista suurimpana huolenaiheena on varmaankin sosiaali- ja terveyspalveluiden eriytyminen kuntien vastuulle jäävistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluista sekä niiden välisen toimivan yhteistyön aikaansaaminen.

Paneelin kolmantena aiheena olivat ikäasenteet ja ikääntyneiden ihmisten vaikutusmahdollisuudet omiin palveluihinsa. Kröger nosti esiin, että ikääntyneillä ei ole subjektiivisia oikeuksia tarvitsemiinsa palveluihin.

75-vuotiaiden itsenäisyyspäiväjuhla

MARRASKUUN viimeisenä päivänä (30.11) järjestetään ensimmäistä kertaa ikäikäiden ihmisten oma itsenäisyyspäiväjuhla Helsingissä. Juhla on Digi- ja väestötietovirasto arponut hakemuksestamme 400 helsinkiläistä 75-vuotiasta juhlijaa. Tapahtuman järjestävien järjestöjen mielestä iäkkäät ovat erikoisjuhlan arvoisia.



HYVÄÄ JOULUA JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA 2023!



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Yhdessä luontoon

Lähdimme Vanhustenviikolla asukkaiden kanssa luontoon. Tarkoituksena ei ollut vain kävellä, vaan kosketella luontoa, heitellä käpyjä, halata puita, kerätä kasveja, piirtää kepillä hiekkaan ja nauttia ihanasta syysäästä. Huomasimme, kuinka monet vaahteranlehdet olivat pehmeitä, vaikka syksy oli



jo kuivattanut lehdet paperin ohueksi. Värioloisto oli yltäkyläistä ja olo tuntui ulkoi-
lun jälkeen nuorekkaalta ja elinvoimaiselta.

Ikäinstituutin luontoelämysbingon ruudukoista löytyi tehtäviä, joiden suorittamisesta merkittiin rasti ruudukkoon. Keksittiin yhdessä lisää tehtäviä, että varmasti kaikki, myös pyörätuolilla liikkuvat saivat bingon. Tämä tuotti monelle iloa, kun saivat ”oman diplomin”.

Tässä muutamien asukkaiden kokemuksia ulkoilusta:

”Ihanaa oli toistemme seura.”

”Liikunta on tärkeää.”

”On niin värikästä, hiljaista ja kaunista.”

”Oli mukavaa kerätä omenoita ja syödä niitä.”

”En muista olenko koskaan halannut puuta, se oli mukavaa.”

”Syyslaulut kävellessä toi muistoja.”

Sivuilta vtkl.fi/vanhustenviikko saimme ihania vinkkejä Vanhustenviikkoon.

Oulunkylän Kuntoutuskeskus



Minkä kysymyksen esittäisit päättäjille?

EDUSKUNTAVAALIT ovat keväällä 2023. Haluamme tietää, miten kansanedustajaehdokkaat edistävät iäkkäiden ihmisten asioita.

Minkä kysymyksen sinä haluaisit kysyä päättäjiltä? Lähetä kysymyksesi meille, viemme niitä eteenpäin ja esitämme niitä ehdokkaille. Lähetä kysymys sivulla vtkl.fi.

Teknologiasta tukea työhyvinvointiin ja iäkkäiden turvalliseen kotona asumiseen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimassa Kotona asumisen teknologiat ikäihmisille (KATI) -ohjelmassa kehitetään vaikuttavien teknologioiden käyttöönottoa kotihoidossa ja ennalta ehkäisevissä palveluissa. Tavoitteena on tukea iäkkäiden hyvinvointia, toimintakykyä ja turvallista kotona asumista sekä lisätä ammattilaisten työhyvinvointia.

Teksti: **Elli Alarotu** – Kuva: **Shutterstock**

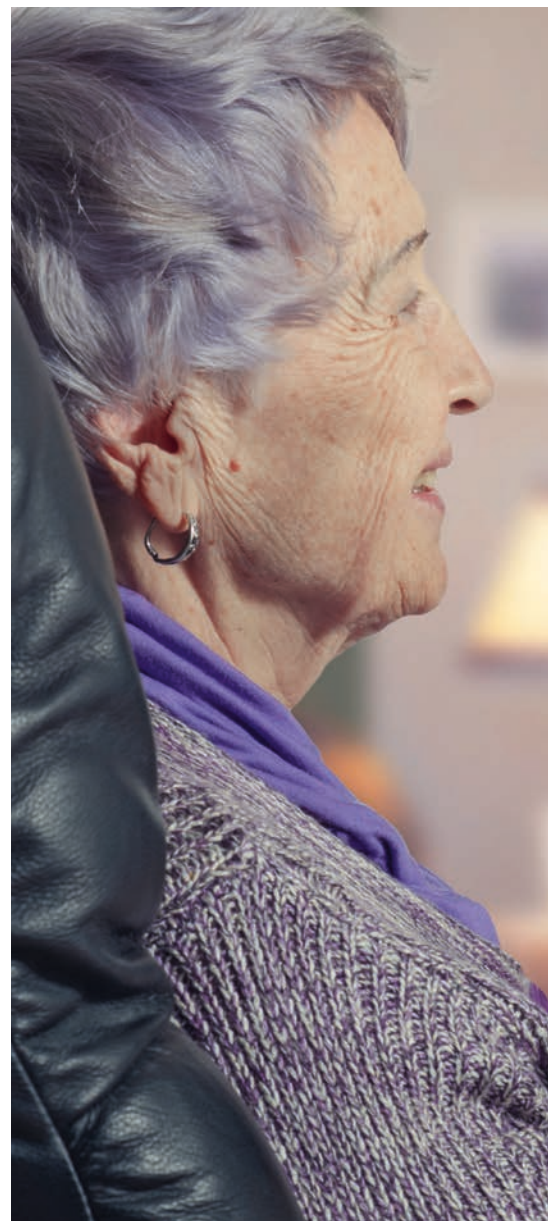
Uudet keinot ovat tarpeen, koska väestö ikääntyy nopeasti. Esittelemme esimerkkejä ohjelman alueellisissa hankkeissa parhaillaan pilotoitavista palveluista.

Etäkotihoito on jo arkea

Iäkkäiden arkea ja hyvinvointia voidaan tukea erilaisten teknologisten ratkaisujen avulla. Osa laitteista on tarkoitettu iäkkäiden omaan käyttöön, osaa käyttää kotihoito. Osa ratkaisuisista sopii itsenäisesti käytettäväksi, vaikka kotihoidon asiakkuutta tai palveluntarvetta ei olisikaan.

Kotihoidon käyntejä tehdään etäteknologian avulla kaikissa maakunnissa jossain määrin jo nyt, ilmenee THL:n Vanhuspalvelujen tila 2020 -selvityksestä. Etäpalveluissa hoitaja ja asiakas ovat kuva- ja ääniyhetydessä toisiinsa tietokoneen välityksellä. Selvityksen mukaan etäkäynneillä varmistetaan yleisimmin lääkehoitoa ja ruokailua.

Terveydentilan etäseurannan toimintakäytännöt eivät ole vakiintuneet, ja etäpalveluja voitaisiin käyttää enemmänkin asiakkaiden omatoimisuuden ja arjen tukemiseksi. Myös alueelliset erot palvelujen hyödyntämisessä ovat suuret.



Tulkki mukaan etäkäynnille

Essoten KATI-hankkeessa on jo saatu hyviä kokemuksia etäkotihoitoon mallista, jossa viittomakielisen asiakkaan etäkäynnille osallistuu myös viittomakielen tulkki. Hoitaja ja tulkki soittavat asiakkaalle kuvapuhelun sovittuun aikaan, ja asiakas osallistuu kuvapuheluun tukipalvelujen toimittamalla helpokäyttötabletilla.

Tulkki kuuluu moniammatilliseen tiimiin, ja hänellä on sote-alan ja iäkkäiden kanssa toimimisen erityisosaamista. Mallilla pyritään tukemaan viittomakielisten asiakkaiden kielellisen ilmaisuuden säilymistä ja muistitoimintoja sekä kotona asumista mahdollisimman pitkään.

Sensorit ja automaattisesti siirtyvä tieto hälyttävät muutoksista

Eksotessa testataan palvelua, jolla seniori-



KATI-ohjelma vauhdittaa kotona asumista tukevien teknologioiden hyödyntämistä

THL:n koordinoimassa Kotona asumisen teknologiat ikäihmisille (KATI) -ohjelmassa selvitetään, kuinka teknologisten laitteiden ja palvelujen käyttö vaikuttaa asiakkaiden hyvinvointiin, kotihoidon ammattilaisten työhön ja kustannuksiin.

Ohjelma toteutetaan kuudella alueellisella hankkeella. KATI-hankkeet pilotoivat ja kokeilevat esimerkiksi seuraavia teknologioita:

- Etämittauslaitteet (esim. verenpaineen, verensokerin ja painon seuranta)
- Sensorit (esim. unen, kaatumisten, aktiivisuuden ja sähkölaitteiden seuranta)
- Videopuhelut (esim. etäkäynnit ja ryhmätoiminta)
- Alustat (esim. analysointi ja tekoälyn hyödyntäminen)
- Aktiivisuutta tukevat laitteet
- Lääkkeitä jakavat tai niistä muistuttavat robotit

Hankkeet tekevät teknologian käyttöönottoa tukevia toimintamalleja sote-organisaatioiden käyttöön. Toimintamalleihin kootaan, millaisia työvaiheita käyttöönottoon liittyy.

THL valmistelee ohjelmassa ikäteknologian kansallista koordinaatiomallia, jonka tarkoitus tukea teknologian käyttöönottoa ja hyvien käytäntöjen leviämistä kaikille hyvinvointialueille.

Toimintamallit ja tulokset valmistuvat keväällä 2023.

Ohjelmaa voi seurata osoitteessa thl.fi/kati. Hankkeiden toimintamallit kootaan verkkopalvelu Innokylään.

asumisyksikön asukkaiden aktiivisuutta, ruokailuja, lepoa ja sähkölaitteiden käyttöä seurataan kotiin asennetuilla sensoreilla. Järjestelmä hälyttää poikkeavasta käytöstä. Ammattilaiset voivat hyödyntää tietoa hoidossa ja palvelujen kohdentamisessa. Palvelun odotetaan lisäävän asiakkaiden turvallisuuden tunnetta.

Etäkotihoitoa voisi hyödyntää enemmän.

Tampereen kotihoidossa testataan asiakkaan kotiin sijoitettavaa lääkeautomaattia, joka muistuttaa asiakasta lääkkeen otosta. Jos asiakas ei ota lääkettä, automaatti lähettää hälytyksen kotihoidolle. Hoitaja voi ohjata asiakasta ja varmistaa lääkkeenoton etänä.

Etämittaukset voivat vähentää käyntien tarvetta

Ajantasaisen tiedon avulla kotihoito voi puuttua asiakkaan voinnin muutoksiin ennaltaehkäisevästi. Etäpalvelujen avulla käyntien tarve voi vähentyä, kun hoitajien ei tarvitse käydä ainoastaan antamassa lääkettä tai varmistamassa ruokailuja. Näin aikaa voi vapautua muihin töihin.

Päijät-Sotessa kotihoidon asiakkailla on käytössään etäluettavia verensokeri- ja verenpainemittareita, joista tieto siirtyy automaattisesti hoitajien seurattavaksi tuki-älyjärjestelmään. Pelkästään verenpaineen mittaukseen liittyviä käyntejä voidaan mahdollisesti poistaa.

Monilla etäpalvelusovelluksissa iäkkäät ja ammattilaiset voivat pitää yhteyttä myös iäkkäiden läheisiin. Tämä voi lisätä myös läheisten turvallisuudentunnetta. ♥

Sateenkaariseniorit näkymättömästä näkyväksi

Omahoitovalmennus-toiminnan vastaava alueohjaaja Laura Rautainen haastatteli Sateenkaariseniorit ry:n puheenjohtaja Risto Hartikaista.

Teksti: **Laura Rautainen** – Kuva: **Seta**



”Mulla ei ole ketään, jolle voisın puhua näistä asioista, jotka painaa.”

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvilla yksinäisyys voi liittyä tilanteeseen, jossa välit sukulaisiin ovat katkenneet tai ihminen on sulkeutunut kotiinsa esimerkiksi eläkkeelle jäämisen jälkeen. Yksinäisyyteen voi myös liittyä tunne siitä, ettei itsestään voi kertoa muille:

– Esimerkiksi transihminen, joka yksin kotona ollessaan pukeutuu naisten vaatteisiin, muttei uskalla lähteä näihin vaatteisiin pukeutuneena ulos, voi kaivata elämäänsä henkilöä, jonka kanssa keskustella vaatteisiin pukeutuneena. Nämä asiat jäävät kuitenkin usein puhumattomiksi, eikä iloa kukaan leningin ostamisesta pysty jakamaan muiden kanssa, kertoo Hartikainen.

Aiheesta tulisi puhua enemmän, jotta näkymättömyyttä saataisiin hälvennettyä.

– Meillä on suunnitelmissa avata puhe- ja linja yksinäisyyttä kokeville sateenkaarisenioreille. Palvelussa voi keskustella kahden kesken toisen ihmisen kanssa ja puhe- ja luhiin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset. Tämä voi olla ensiaskel, jossa voi kerätä rohkeutta lähteä kokeilemaan esimerkiksi ryhmätoimintaa.

Toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset voivat aiheuttaa huolta

Toimintakyvyn ja muistin heikkeneminen voivat herättää huolta.

– Kun muisti alkaa heiketä, ihminen voi palata hiljaisuuden aikaan ja saattaa pelätä paljastumista. Osa voi toivoa, ettei joutuisi

Sateenkaarisenioreita yhdistää kokemus sukupuolen ja seksuaalisen moninaisuuden näkymättömyydestä. He ovat kasvaneet aikana, jolloin homoseksuaalisuus tuomittiin rikoslaissa ja luokiteltiin mielen sairaudeksi. Vuoteen 1999 asti Suomessa oli voimassa kehotuskielto, jolloin sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden liittyvän tiedon saanti oli evättyä. Sateenkaarihistoriaan liittyy painavaa hiljaisuutta, vaikenemista ja näkymättömyyttä.

– Päätökseen tulla kaapista ulos voi liittyä pelkoa hylätyksi tulemisesta ja tärkeiden ihmissuhteiden katkeamisesta. Näkymättömyyteen voi liittyä myös tunne siitä, että itseään täytyy muuttaa. Osa on hiljaa, koska ei uskalla puhua. Yhteistä on kokemus siitä,

että yhteiskunta ei hyväksy minua sellaisena kuin olen, vaan minun täytyy tehdä itseni yhteiskunnalle hyväksyttävämpään muotoon. Kaapissa olemisesta voi tulla eräänlainen vankila, josta voi olla hankalaa päästä pois, kertoo Hartikainen.

Sijainti voi vaikuttaa mahdollisuuksiin saada tietoa ja tukea.

– Erityisesti syrjäisemmillä seuduilla voi tulla vastaan tilanteita, joissa ihminen on sulkeutunut kotiinsa. Tämä voi johtua tiedon puutteesta tai tunteesta, ettei ole ketään puolestapuhujaa. Olisi tärkeää saada rakennettua luottamusta siihen, että voi olla vapaasti oma itsensä. Myös tieto siitä, että sateenkaarisenioreita on eri puolilla maata, voi lisätä osallisuutta.

menemään uudelleen kaappiin. Muistisairaudesta edetessä ihminen voi unohtaa sen, että yhteiskunnassa on menty eteenpäin ja asioista voi puhua. Tämä voi johtaa huoleen suhteen paljastumisesta, sanoo Hartikainen.

– On tärkeää, että asioista puhutaan ja niistä kysytään sen sijaan, että oletetaan. Kysyminen voi avata tunnehoja ja herätellä ajatuksen siitä, että tästä voi puhua.

Elämänhistoria olisi tärkeä ottaa puheeksi esimerkiksi palveluiden pariin siirryttäessä.

– Palveluasumiseen muuttava sateenkaariseniori voi joutua tilanteeseen, jossa häneltä viedään pois itselle merkitykselliset vaatteet, jotka eivät vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta, sillä oletetaan, etteivät kyseiset vaatteet kuulu hänelle. Vaatteet tai meikki voivat olla tärkeitä itseilmaisun muotoja ja kun nämä viedään pois, se voi vaikuttaa käyttäytymiseen, kertoo Hartikainen.

Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus tulisi huomioida palveluita suunniteltaessa ja päätöksiä tehdessä. Palvelut ja kohtaamispaikat tulisi suunnitella sellaisiksi, että kaikkien on turvallista osallistua niihin omana itsenään. Ammatillaiset voivat omalla toiminnallaan tehdä tilaa turvalliseksi esimerkiksi puuttamalla epäasialliseen käyttäytymiseen. Sateenkaaritietoutta tulisi lisätä ikääntyneiden palveluissa ja toimintaympäristöjen tulisi mahdollistaa itsensä näköinen elämä palvelutarpeen kaikissa vaiheissa.



Termistö

HLBTIQ+ on kokoava lyhenne, jolla tarkoitetaan homo-, lesbo-, biseksuaaleja, transihmisiä, intersukupuolisia ja queer-ihmisiä.

Sateenkaariseniorit: seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluvat ikääntyvät ja iäkkäät ihmiset (50+).

Sukupuolivähemmistö: transihmiset ja intersukupuoliset henkilöt.

Transihmiset: sukupuolettomat, transsukupuoliset, transvestiitit, ja muunsukupuoliset.

Intersukupuolisuus: synnynnäinen tila, jossa muun muassa sukupuoliset piirteet eivät ole yksiselitteisesti naisen tai miehen.

Queer-ihmiset: henkilöt, jotka eivät halua määrittää omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoltaan.

Seksuaalivähemmistö: ihmiset, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin heterous, esimerkiksi homot, lesbot, biseksuaalit ja panseksuaalit.

– Tällä hetkellä suurin haaste on tuoda esiin, että olemme olemassa. Olisi hyvä päästä purkamaan erilaisia ennakkoluuloja tai oletuksia, kuten se ettei ikääntymiseen kuulu sateenkaareva elämä, kertoo Hartikainen.

Tietoa ja koulutusta sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen ikääntymiseen liittyen tarvitaan. Vaikka sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla alkaa jo olla tietoa ja osaamista, on vielä myös paljon katvealueita. Palvelut tulisi suunnitella erilaiset arvot huomioiden ja risteävistä arvoista huolimatta palveluita tulisi olla tarjolla kaikille yhdenvertaisesti. Muutos asenteissa tapahtuu hiljalleen ja siihen tarvitaan meitä kaikkia. ❤️



Lisää tietoa:

- Sateenkaarisanasto. Oikeusministeriö. <https://oikeusministerio.fi/sateenkaarisanasto>
- Sateenkaarisanasto. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>
- Tasa-arvosanasto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>

Sateenkaariseniorit ry – Vertaistuki on tärkeää

Sateenkaariseniorit ry on 6/2021 perustettu valtakunnallinen yhdistys, jonka tavoitteena on lisätä sateenkaarisenioreiden näkyvyyttä eri puolilla maata. Toiminnan ajatus on, ettei kenenkään tarvitse tehdä itseään uudelleen näkymättömäksi. Sateenkaariseniorit ry:n toimintaan voivat tulla mukaan 50+-vuotiaat ja toimintaan osallistumiseen ei vaadita jäsenyyttä.

Sateenkaariseniorit ry:n lähi- ja etäryhmät tarjoavat tilaisuuden kohdata toisia juuri sellaisena kuin on. Ryhmissä on käytössä Setan turvallisen tilan periaatteet, joihin kuuluvat esimerkiksi luottamuksellisuus ja salassapito. Lähiryhmät toteutuvat Helsingissä palvelukeskusten yhteydessä. Etäryhmiin tarvitaan ilmoittautuminen, jotta ryhmän ohjaajat voivat lähettää osallistumislinkin. Vertaisryhmistä voi löytää ystäviä, joiden kanssa keskusteluja voi jatkaa ryhmän ulkopuolellakin.

Toimintaan voi tulla mukaan matalalla kynnyksellä: Itseen ei tarvitse esitellä. Voi tulla myös vain kuuntelemaan.

Tulevaisuuden suunnitelmia

”Toivomme, että voisimme toteuttaa sateenkaariserifikaattikoulutuksia eri puolille maata. Tämän syksyn ja ensi kevään aikana toteutamme hyvinvointialueilla tietoisuutta, joiden tavoitteena on lisätä tietoisuutta ikääntymisestä ja sen moninaisuudesta.” kertoo Hartikainen. Tietoisuutta tarjotaan ikäihmisten neuvostoille ja hyvinvointialueiden ammattilaisille.

Lisätietoja:

<https://sateenkaariseniorit.yhdistysavain.fi/>
puheenjohtaja@sateenkaariseniorit.fi



Yhdessä luontoa lähelle

Luontosuhde on tärkeä osa hyvinvointiamme lapsuudesta vanhuuteen, ja luonto tarjoaa merkityksellisiä kokemuksia läpi elämämme.

Luonnon hyödyntäminen iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnoissa tarjoaa monia mahdollisuuksia esimerkiksi vuorovaikutuksen, ryhmäytymisen, yksinäisyyden lievittämisen ja ystävystymisen tukemiseen.

Teksti: **Marjo Pääkkö** ja **Minna Partanen** – Kuva: **Shutterstock**

Oletko pysähtynyt miettimään omaa henkilökohtaista luontosuhdetta? Koetko olevasi yhtä luonnon kanssa? Näyttävätkö luonto ympärilläsi esteettisesti kauniina, aistittavana ja tunteikkaana?

Jokaisen ihmisen luontosuhde, tapa suhtautua luontoon, on yksilöllinen ja kokemuksellinen. Joku meistä nauttii luonnosta siitä saadun hyödyn, kuten sieni- tai mar-

jasadon muodossa. Jollekin luonto tarjoaa toivotun haasteen omien kykyjen todistamiseksi tai lisää tiedonhalua. Luontoon voi liittyä myös pelottavia tai ikäviä tunteita ja muistoja, joiden vuoksi sinne ei mielellään hakeuduta.

Oma luontosuhde voi muodostua yhdistelemällä useita edellä mainittuja ominaisuuksia ja itselle merkityksellisiä luontokokemuksia. Painotamme luontosuhtees-

samme erilaisia asioita eri elämänvaiheissa. Varhaislapsuutemme luontokokemuksilla ja niihin liittyvillä tunteilla on ollut vaikutusta luontosuhteemme rakentumiselle. Kuitenkin luontosuhteella on myös ajassa ja elämänkulkumme mukana muuttuva luonne. Millaisia jälkiä luonto on sinun elämäntun-
lun polullesi jättänyt?

Oman luontosuhteen tietoinen tarkastelu tekee hyvää. Se on myös mainio aihe



pohdittavaksi yhdessä iäkkäiden ihmisten ryhmässä. Mitä luonto on merkinnyt heille lapsuudessa tai erilaisissa elämänsä muutoskohdissa? Mitä se merkitsee nyt? Lempivuodenajat ja -paikat luonnossa tarjoavat jutun juurta yhteisiin keskusteluihin: esimerkiksi millaiseen luonnonmaisemaan ryhmäläiset veisivät toisensa nauttimaan retkievää?

Luontoa ei tarvitse suorittaa

Luonto on salliva ja hyväksyvä ympäristö, joka ei aseta odotuksia tai arvostele kokijaansa. On todettu, että luonnosta saadut hyvinvointivaikutukset ovat liikunnasta riippumattomia. Luontoa ei ole tarpeen suorittaa. On lupa vain olla, viipyillä ja hidastella hyvältä tuntuvan hetken ajan. Luonnon hyvää tekevät vaikutukset toteutuvat

yksin tai yhdessä muiden kanssa luonnosta nauttien.

Samassa luontoympäristössä vietetty hetki voi tuottaa kokijoilleen erilaisia elämyksiä, tunteita ja aistimuksia. Luontotoelämysten aikaan saamat kokemukset ja tunteet on tärkeä saada sanoittaa ja jakaa yhdessä ryhmän kesken. Reflektointi toimii peilinä, jonka kautta yhdessä koettua voi heijastella ja oppia uutta itsestä ja muista.

Yhdessä jaetut luontokokemukset voivat yhdistää ja voimaannuttaa ryhmää, lisätä vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Sen lisäksi, että osallisuuden tunne voi vahvistua vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, se voi vahvistua myös luontoyhteyden avulla. Vahva luontoyhteys lisää elämäntyytyväisyyden ja -tarkoituksellisuuden tunteita.

Meille tärkeä lähiluonto

Iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnassa käytettävien luontoelementtien määrä tai luonnon tietty sijainti eivät ole olennaisinta. Hyvinvointimme kannalta erityisesti lähiluonto on tärkeä. Luonto löytyy läheltä ryhmätilan ikkunasta avautuvana maisemana tai pihapiiriin tehtynä retkenä. Luontolähtöinen ryhmätoiminta voi olla ohjattua ja aktiivista luonnossa tekemistä, mutta myös vähäeleinen luonnossa oloinen ja rauhoittuminen sekä luonnon tarkkailu riittävät myönteisten terveysvaikutusten saavuttamiseen. Esimerkiksi ryhmän yhteinen vuodenajan mukainen luontoseuranta ja luontopäiväkirjan pitäminen tai kukkien ja yrttien kasvattaminen parvekkeella tai pihalla voivat lisätä ryhmän yhteenkuuluvuutta ja onnistumisen kokemuksia.

Luonto sisätiloissa

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan saavuttaa myös tuomalla luontoa sisätiloihin. Ryhmätoiminnassa luonnon tarjoamat moniaistiset kokemukset voivat toteutua esimerkiksi hyödyntämällä oksia, varpuja ja kasveja ryhmätilan koristelussa, marjoja tai yrttejä ryhmän yhteisessä maistelussa ja muisteluhetkessä tai metsäisiä tuoksuja ja luontovalokuvia ryhmässä käytävää keskustelua aktivoimassa.

Luontorunot, -laulut, -visat ja -kuvat tarjoavat mukavaa tekemistä ja kipinöitä keskusteluun. Luontoon voi päästä myös mielikuvamatkojen, -rentoutusten ja virtuaali-

vierailujen avulla. Iäkkäiden ihmisten omat luontotaidot ja -tiedot ovat myös arvokkaita esille nostettavia asioita ryhmässä. Vinkkejä luonnon hyödyntämiseen ryhmätoiminnassa löytyy Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankista vahvike.fi/luonto.

Luontolähtöisyys Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutuksessa

Vanhustyön keskusliitto järjestää ensi keväänä luontolähtöisiä Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutuksia, joissa luontoa hyödynnetään ryhmäsältojen ja vuorovaikutuksen tukena. Koulutus antaa valmiudet tavoitteellisen, asiakaslähtöisen ja iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän Ystäväpiiri-ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaamiseen. Lisätiedot alkavista koulutuksista <https://vtkl.fi/tapahtumat>. ♥

Lähteet:

- Hammoud, R. & Tognin, S. & Bakolis, I. Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies. Sci Rep 2021; 11, 24134 <https://www.nature.com/articles/s41598-021-03398-2>
- Karvinen, P. & Hinkkanen, J. & Nykänen, R. & Kinnunen, J. & Karhu, S. 1997: Luonnossa kotonaan. Luonto-opastuksen käsikirja. Helsinki: Rakennusalan Kustantajat
- Kolster Annika 2021: Luonnon terveysvaikutukset <https://vtkl.fi/luonnon-terveysvaikutukset?fbclid=IwAR2LgTMJs9xYE9tcsNy8MfCG3xJ4XMifqY2o-d01xo3rG9dhwH19QWM1A>
- Paukkeri Kristiina 2014: Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Pro gradu -tutkielma: 4–33. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta
- Salonen Kirsi 2020: Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Paloturvallinen koti kuuluu myös iäkkäille



Kuva: Juha Hassila

Jokaisella on oikeus asua turvallisesti. Kodin turvallisuus ei kuitenkaan ole itsestään selvyyttä. Kotona yksin asuvalla iäkkäällä ihmisellä on jonkin verran muita suurempi palokuoleman riski. Paloturvallisuuskampanjat ja esimerkiksi kodin turvallisuuden tarkistuslista jakavat tärkeää tietoa tulipalojen ehkäisemisestä, alkusammutuksesta ja pelastautumisesta.

Teksti: **Suvi Fried** ja **Juha Hassila**

Kääntyvät ovat toimijoiden joukko, joka tulee erityisesti ottaa huomioon paloturvallisuuden kannalta. Sekä ikäihmisten itsensä että heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten paloturvallisuustaitojen vahvistaminen on tärkeää. Moni iäkäs on ehkä työuransa aikana saanut hyvinkin koulutuksen paloturvallisuudessa. Eläkkeelle jäämisen jälkeen kouluttautuminen on voinut jäädä vähemmälle.

Alkusammutustoimien harjoittelu tai ainakin huolellinen suunnittelu ennalta edistää tehokkaan alkusammutuksen onnistumista tulipalon syttyessä. Valtaosa tulipalojen aluista sammutetaan alkuvaiheessa, jolloin vahingot jäävät pieniksi.

– Kodin näppärin alkusammutusväline on sammutuspeite. Se on halpa ja tehokas. Sammutuspeitteen paikka kodissa on näkyvällä paikalla keittiössä, vinkkaa vanhempi asiantuntija **Ilpo Leino** Suomen Pelastusalan Keskusjärjestöstä (SPEK).

Kotiin voi hankkia käyttäjälleen sopivan kokoisensa käsiammuttimen. Silloin on tärkeä huolehtia sammuttimien säännöllisistä huolloista kahden vuoden välein. Vesi on myös varsin tehokas sammutusväline monissa paloissa.

– Sähköpaloissa laite irrotetaan sähkövirrasta, jos se on turvallista. Rasvapaloissa tukahduttaminen sammutuspeitteellä tai kattilankannella on turvallisin tapa sammuttaa palo, muistuttaa **Leino**.

Jokaisessa kodissa olisi myös tärkeää miettiä esteettömät poistumisreitit. Ensimmäinen poistumisreitti on normaali ulko-ovi. Jos ulko-oven sisältä avaamiseen tarvitaan avain, se on syytä pitää ovesa tai sen välittömässä läheisyydessä.

– Eteisen siisteys ja järjestys on osa palo- ja poistumisturvallisuutta. Asunnosta pitää päästä jouhevasti ja kompastelematta ulos. Vaihtoehtoisena poistumisreitinä käytetään usein ikkunaa, mutta kannattaa pohtia, onko se realistinen poistumisreitti iäkkäälle asukkaalle, sanoo SPEKin erikoistutkija **Tarja Ojala**.

Savuinen rappukäytävä on hengenvaarallinen

Kerrostaloissa asunnot ovat omia palo-osastojaan. Tämä tarkoittaa sitä, että niissä on turvallista olla ainakin tunnin ajan, vaikka jossain toisessa asunnossa palaisi. Savuiseen porraskäytävään ei koskaan saa lähteä. Jos käytävässä on savua, suojaudutaan sisälle.

”Sammutusvälineiden käyttöä kannattaa harjoitella kurssilla tai vaikkapa mielikuvaharjoituksina”, kannustaa vanhempi asiantuntija **Ilpo Leino** Suomen Pelastusalan Keskusjärjestöstä.



Kuva: Ilkka Vuorinen

Palovaroittimien toiminta on syytä testata säännöllisesti testinappulasta painamalla. Tapaturmien välttämiseksi läheiset ihmiset voivat auttaa ikäihmisiä testaamisessa.

Ovi suljetaan huolella. Jos savua tulee sisään oven alareunasta, voi matolla yrittää estää savun tulon.

– Jos tiivistämisestä huolimatta savua tulee sisään, pitää soittaa hätänumeroon 112. Näin sammutustöitä tekevät saavat tiedon tilanteesta. Sellaisessa tilanteessa kannattaa hankkiutua ikkunan tai parvekkeen läheisyyteen, kertoo Ojala.

Kodin paloriskit muuttuvat ajan ilmiöiden mukaisesti. Sähkölaitteiden määrä on lisääntynyt, ja monet niistä ovat ladattavia. Laitteiden latauspaikka on tärkeää valita niin, että lähellä ei ole helposti palavia materiaaleja. Laitteiden latausta poistumisreitillä, kuten eteisessä on hyvä välttää.

Energian hinnan nousu on saanut monet palaamaan puulämmittäjiksi. Käyttämättömänä olleen tulisijan käyttöönotto vaatii aina tulisijan kunnan tarkistuksen ja turvallisten lämmityskäytäntöjen mieleen palautamisen.

– Nuohouksen tilaaminen pitää nykyään muistaa itse, ja iäkkäille uusien toimintata-



Paloturvallisuusviikolla voi parantaa läheisensä kodin turvallisuutta

Paloturvallisuusviikkoa vietetään 26.11.–1.12.2022. Viikon teemana ovat palovaroittimet. Suomalaisissa kodeissa on harvoin riittävästi toimivia palovaroittimia. Siksi asiaan halutaan kiinnittää kaiken kansan huomio.

Paloturvallisuusviikko on tuonut joka vuosi esiin läheisten paloturvallisuudesta huomioimisen. Omien ikääntyvien vanhempien tai naapureiden kodin turvallisuutta voi parantaa esimerkiksi testaamalla heidän palovaroittimensa Paloturvallisuusviikolla ja säännöllisesti ympäri vuoden.

Palovaroittimien toimintakunto on myös poliittisten päättäjien huomion kohteena. Työn alla on lakimuutos, joka siirtäisi palovaroittimien hankinnan taloyhtiöiden vastuulle.

www.paloturvallisuusviikko.fi

pojen opettelu voi vaatia ammattilaisten tai läheisten tukea. Puulämmittäjillä on erityisen tärkeää olla toimivat palovaroittimet ja myös häikäroitin, Leino ohjeistaa.

Paloturvallisuustaitojen ylläpitäminen

Hyviä tapoja edistää paloturvallisuutta seniorikodeissa on järjestää turvallisuusaiheisia koulutuksia, jossa on varauduttu keskustelulle ja osallistujien omien huolien käsittelylle. Tukea turvallisuuskeskuste-

luiden pitämiseen on esimerkiksi Suomen Pelustusalan Keskusjärjestön ylläpitämillä SPEK Opastaa ja www.turvallisempikoti.fi -sivustoilla.

– Varsinkin SPEK erityisryhmien asu-
misturvallisuus -sivuilla on paljon hyviä työkaluja ikäihmisten kotien paloturvallisuuden parantamiseksi. Kodin turvallisuuden tarkistuslista on näistä yksi hyvä esimerkki, kuvailee Ojala. ♥

www.spek.fi/ote



Vierailulla Saamenmaalla



Utsjoen vanhusneuvosto kutsui Vanhustyön keskusliiton kylään kertomaan ikäihmisten asioista ja heitä hyödyttävistä palveluista sekä Tehdään iästä numero -kansanliikkeestä

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Merja Lankinen** ja **Eva Korkiamäki**

Kuntalaisille järjestettiin kunnan valtuustosalissa Kuulolle ikäihmisten asioissa -seminaari 18.10.2022, jonne oli vapaapääsy. Utsjoki on Suomen ainoa saamalaisemmistöinen kunta. Kunnan valtuustossa virallisena kielenä on saame. Seminaarikin tulkattiin kuulijoille saameksi.

Vanhustyön keskusliiton toiminnoista eniten kiinnostusta seminaarissa herättivät asuntojen korjausneuvonta sekä Ystäväpiiri-toiminta, jolla pyritään lievittämään ikäkäiden ihmisen yksinäisyyttä. Luonto on pohjoisessa henkisen voiman lähde, eikä luonnossa liikkua kaipaa toisten seuraa, mutta yksinäisyys on kuitenkin läsnä.

– Olin 2023–2018 Eloisa ikä projektissa Sámi Sosterin edustajana ja kas kummaa siellä huomattiin että oli samoja ongelmia kuten yksinäisyyttä, kertoo porojen hoitaja ja Utsjoen vanhusneuvoston jäsen **Marketta Vuolab**.

Luonnon suuri merkitys

– Voin olla luonnossa yksin. En ahdistu, ettei kukaan kulje kanssani. Minä voin sinne lähteä tekemättä mitään. Vaikka puolukat ovat jo jäässä, saatan lähteä niitä noudattamaan. Ne ovat ikään kuin tekosyy, sanoo **Maija Länsman**, joka tuli 1980-luvulla Pirkanmaalta tutkimustöihin Kevolle. Hän toimii myös Utsjoen vanhusneuvostossa.

Hänellä oli alkuun opettelemista saamelaiseen käsitykseen luonnonvarojen käytöstä.





– Sienet ovat porojen ruokaa. Etelän ihmiset ovat tuoneet ne täällä lautaselle. Toisena esimerkkinä saunavihat. Ensimmäisen kerran anoppilassa, kun olin tehnyt saunavihat, siitä aika läheltä pusikoista, niin anoppi sanoi, että miten sää meet katkomaan porojen ruokaa. Ensimmäinen synnihäväistys, muistelee Länsman.

Länsmanille luonto on ollut se pohjoisessa pitävä voima. Muuten hän olisi eläköityessä muuttanut takaisin etelään. Luonto on tärkeä henkisen hyvinvoinnin lähde, mutta luonto on myös tarjonnut elannon ja ruokaa pöytään.

– Minun nuoruudessaan elettiin vaihdannaistaloudella. Kerättiin luonnosta hilloja, lohta oli runsaasti, poroa oli runsaasti. Ja yksi oli vielä riekonpyynti, ansapyynti. Se oli hyvin merkittävä toimeentulo niillä ihmisillä, joilla ei ollut poroja. Ja niistä se kertyi elämisen ehto. Ei se tietenkään leveä ollut, mutta en minä voi sanoa, että minä olin lapsena nähnyt nälkää, muistelee yli 70 vuoden takaisia asioita pitäjäneuvos **Veikko Guttorm**.

Kirnuaminen

Vierailun isäntämme, oppaamme ja Utsjoen vanhusneuvoston puheenjohtaja **Niilo Vuomajoki** halusi tutustuttaa meidät paremmin saamelaiskulttuuriin ja useampi kuntalainen kehotti tutustumaan poroerotteluun. Menimme Skállovárriin eli Skalluvaaraan, jossa poroisäntä **Vesa Länsmanin** luvalla pääsimme seuraamaan erottelua.

Noin tuhannen poron tokka oli erotusaidassa, jossa katsotaan, mitkä vasat seuraavat

eli juovovat omaa äitiporoaan eli vaadinta. Seuraava vaihe on kirnuaminen, jossa pieni määrä poroja ohjataan pieneen aitaukseen eli kirnuun. Siellä poroisännät tunnistavat omat poronsa ja erottelevat ne omiin aitauksiinsa.

Poromerkkijärjestelmä on monisatavuotinen perinne ja saamelaisilla porosuvuilla on niin sanotut sukumerkit, jonka alle suvun jäsenet poromerkkinsä hakevat. Poromiehen ammattitaitoon kuuluu poromerkkien tunnistaminen.

Vierailu Jäämerellä

Saamelaiskulttuurin ymmärrys syventyi, kun lähdimme matkalle syvemmälle Saamenmaahan ja kohti Jäämerta. Utsjoki sijaitsee aivan Norjan rajalla ja yhteydenpito rajan yli on ollut aina tiivistä. Kauppaa on käyty rajan yli, palvelut haettu rajan yli ja sukulaiset asuvat eri puolilla rajaa.

– Tie Utsjoelle valmistui vasta 1957. Elinvarvikehuolto tuli Norjasta. Ennen kun ei tietä ollut tuonne Suomeen päin, Petsikon pohjoispuolella oli Saamenmaata ja eteläpuolella Suomenmaata, toteaa Guttorm.

Saamekulttuurin esittelyn meille tarjosi Norjan puolella Várjjat Sámi Musea – Varanger Samiske Museumissa Nessebyn vanhusneuvoston puheenjohtaja **Bjarne Store-Jakobsen**. Esittely sujui pohjoisaamen, norjan ja englannin avulla.

Varangergin vuonon alueella asuvat myös kveenit, jotka ovat Ruijaan muuttanutta suomalaisperäistä väestöä. Kveenin kielellä on virallisen vähemmistökielen asema Norjassa. Monilla Ruijan niemi-



Tauno Järvesivulla riitti juttua.

maan paikkakunnilla on suomenkieliset nimet esim. Vesisaari.

Matkamme kaukaisin kohde oli Vardön saari, jonne ajetaan meren alle kaivettua lähes kolmen kilometrin pituista tunnelia pitkin. Suuren vaikutuksen teki Steilnesetin 100 metriä pitkä tuulessa seisova muistomerkki. Se on pystytetty niiden 91 ihmisen muistoksi, jotka todettiin noituuteen syyllisiksi ja poltettiin siellä roviolla 1600-luvulla.

Hyvä vanhuus

– Hyvä vanhuus on saamelaisten arvopohjalta, arvo nähdä ja kuulla. Meidät nähdään, meitä kuullaan. Silloin syntyy vuorovaikutus esim. hoitajien ja vanhustyöntekijöiden kanssa. Vanhuksilla mahdollisuus kertoa omasta elämästään ja sen sisällöstä. Haluan olla tekemisissä luonnon kanssa, Vuomajoki totesi matkalla lentokentälle.

Lähtömme jälkeisenä päivänä Utsjoelle satoi ensilumi. ♥



Etäopastus seniorin digitaitojen tukena

Viimeistään koronapandemia sai useat meistä muuttamaan digilaitteiden käyttöä ja opettelemaan uusia digitaitoja, jotta yhteydenpito ja arjen asiointi helpottuisivat. Kun kotoa ei suositeltu lähtemään, piti asiat ratkaista uudella tavalla. Samalla kasvoi myös tarve digituella uusien taitojen opettelua ja digipulmien ratkaisua varten.

Teksti: Emmaleena Niemi – Kuva: Milla Karkulahti

Senioreille digiopastusta tarjoavat yhdistykset alkoivat pandemian alettua kehittää puhelimitse ja videoyhteyksin tapahtuvaa opastusta, jotta tukea digipulmien ratkaisuun olisi tarjolla myös kirjastojen ja muiden opastuspaikkojen sulkiessa ovensa.

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa oli jo aiemmin mietitty, miten voitaisiin tarjota digiopastusta senioreille heidän asuinpaikastaan tai liikkumismahdollisuuksistaan riippumatta. Syntyi idea valtakunnallisesta, keskitetystä palvelusta, josta seniorit voivat pyytää digiopastusta yhden luukun periaatteella. Seniori voi olla yhteydessä palveluun verkossa tai puhelimitse ja pyytää tukea digipulmaansa. Palvelun kautta tavoittaa eri puolilla Suomea asuvia seniori-ikäisiä digiopastajia, jotka yhdessä seniorin kanssa opettelevat uusia taitoja, ratkaisevat ongelmia tai antavat vinkkejä vaikkapa uuden digilaitteen hankintaan.

Digitaitojen opettelua tutussa paikassa

Senioreille suunnattua digiopastusta järjestävät Suomessa useat tahot. Opastusta järjestetään usein kirjastoissa ja muissa paikoissa, joissa käy paljon paikkakunnan ikäihmisiä. Kaikki eivät kuitenkaan voi lähete lähiopastukseen.

SeniorSurfin tavoitteena on tarjota paikasta riippumatonta etäopastusta valtakunnallisesti.

SeniorSurfin tavoitteena on tarjota paikasta riippumatonta etäopastusta valtakunnallisesti. Silloin myös haja-asutusalueilla asuvat ikäihmiset voivat saada digiopastusta, vaikka lähin digiopastuspaikka olisi kaukana. Samalla myös etäopastamisesta kiinnostunut seniori voi aloittaa uuden harrastuksen, ja tulla vertaisopastajaksi palveluun asuinpaikasta riippumatta.

Etäopastusta saadakseen ei tarvitse lähteä mihinkään kotoa, vaan puhelimitse tai videoyhteyden avulla tapahtuva opastus saavuttaa ikäihmisen oman digilaitteen ää-

ressä, vaikka kotisohvalla istuen. Etäopastuksen etuna onkin, että seniori on tutussa ympäristössä, ja hänellä on käytössä kaikki digilaitteet, joita hän tavallisesti käyttää. Opastusta odottavan ei tarvitse jännittää, onko kaikki tarvittava mukana tai onko opastuspaikassa tänään ruuhkaa. Opastukselle on varattu aikaa vain häntä varten. Etäyhteyden avulla opastusta on mahdollista saada myös sellaisille digilaitteille, joita on vaikea ottaa mukaan lähiopastuspaikkaan, esimerkiksi pöytätietokoneille.

Etäopastuksen avulla myös ne seniorit, joille lähiopastuspisteisiin lähtö on liikuntarajoitteen, omaishoitajuuden tai muiden syiden vuoksi vaikeaa, voivat päästä alkuun ja saada tukea uusien taitojen opetteluun vertaisopastajan ohjauksessa. Uusien taitojen opettelu tutussa ympäristössä voi myös kannustaa senioria kokeilemaan ja ottamaan rohkeammin käyttöön opastuksessa opittuja taitoja arjessa.

Vertaisuutta ja aikaa uuden oppimiselle

Ikäihmisille digituen ongelma on usein se, että etenemistahti on liian nopea. Tuen saajalle saattaa jäädä kokemus, että digituen antajalla on kiire: aikaa pysähtyä kuunte-

lemaan ja selittää asioita tarpeeksi selkeästi ei ole. Tuki voi auttaa yksittäisen ongelman ratkaisuun, mutta uuden oppiminen jää usein vähemmälle.

Opastus etenee opastettavan seniorin tahdissa eikä asioita tehdä hänen puolestaan.

Kun yritysten helpdeskeissä työntekijöillä on tiukat tavoiteajat ongelmien ratkaisuun, seniorien digiopastus kestää yleensä noin tunnin, ja tarvittaessa opastusta voidaan jatkaa yhdessä opastajan kanssa myös uudella tapaamisella.

Vertaisopastuksessa ajatuksena onkin, että opastus etenee opastettavan seniorin tahdissa eikä asioita tehdä hänen puolestaan. Ongelmia ratkotaan ja uusia taitoja opetellaan kohta kohdalta selittäen. Asioita on myös mahdollista toistaa opastajan kanssa niin monta kertaa kuin on tarpeellista uuden asian oppimiseksi. Parhaassa tapauksessa kumpikin osapuoli oppii uutta opastuksen aikana – mitä ei vielä osata, se opetellaan yhdessä. ♥



Ikädigituki

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnassa alkoi keväällä 2022 kolmen vuoden STEA-rahoitteinen kehittämishanke. Hanke suunnittelee ja rakentaa yhdessä yhteistyökumppanien kanssa palvelun, josta seniorit voivat pyytää verkossa tai puhelimitse vertaisopastajien antamaa etäopastusta. Opastusta voi pyytää digipulmaan, uuden digitaidon opetteluun tai vaikkapa uuden digilaitteen hankintaan. Opastus tapahtuu puhelimitse tai videoyhteyden välityksellä.

Yhdessä tekeminen on ollut alusta lähtien Ikädigituki-hankkeen perusta. Palvelua rakennetaan yhdessä seniorien sekä digiopastusta järjestävien yhdistysten kanssa, heidän käyttöönsä. Palvelun kehittämisessä on mukana senioreita sekä digituen käyttäjän että digiopastajan roolissa. Kevään ja syksyn 2022 aikana yhteensä noin 20 senioria on pohtinut yhdessä hankkeen koordinaattoreiden kanssa muun muassa palvelun käytäntöihin, etäkohtaamiseen, viestintään ja tekniikkaan liittyviä kysymyksiä.

Ikädigituen yhteistyökumppaneita ovat Enter ry, Eläkkeensaajien keskusliitto ry:n Verkosta virtaa -toiminta, Joen Severi ry, ATK Seniorit Mukanetti ry, HelsinkiMissio ry, Seniorien ATK-yhdistys Savonetti ry sekä DNA Oyj.

Etäopastuspalvelu julkaistaan helmi-maaliskuussa 2023. Lisätietoa hankkeesta osoitteessa: www.seniorsurf.fi/ikadigituki

Enter on ikäihmisten vertaisopastuksen edelläkävijä Suomessa.



”Tätä me tarvitaan!” – yhteistyö sysäsi SeniorSurfin laineille

Vanhustenviikon sunnuntaina 25 vuotta täyttänyt ikäihmisten tietotekniikkayhdistys ENTER ry muistelee jutussa SeniorSurf-toiminnan alkuketkiä.

Teksti: **Juulia Andersson** ja **Tiina Etelämäki** – Kuvat: **SeniorSurf** ja **ENTER ry**

Vuonna 2000 Suomessa järjestettiin ensimmäistä kertaa Senioreiden viestintäpäivä, joka sai alkunsa Ruotsissa järjestetystä SeniorSurf-päivästä. Organisoijana toimi silloin Suomen kirjastoseura, ja tukijoina olivat Opetushallitus, Sonera, Vanhustyön keskusliitto ja Kansalaisopistojen liitto. Teemapäivän tarkoituksena oli alusta lähtien neuvoa ja rohkaisita ikääntyneitä ihmisiä käyttämään tietokoneita ja matkapuhelimia. Tästä syystä myös ENTER ry oli innolla teemapäivässä mukana.

Teemapäivä kuitenkin kuihtui, vielä ei ollut sen aika. Vuonna 2013 oli tilanne kui-

tenkin jo toinen. ENTER oli vuosina 2010–2012 osallistunut @daptation-nimiseen EU-projektiin. Sen päätyttyä tuntui entistä tärkeämmältä laajentaa horisonttia kotimaassakin.

– Kyllä, kansainvälisistä kosketuksista saa virikkeitä ja eväitä, toteaa ENTERin vertaisopastaja **Kati Roiha** muistellessaan SeniorSurf-toiminnan alkua Suomessa.

ENTER toimi silloin vain pääkaupunkiseudulla, ja koki tarvitsevansa isommat hartiät ja yhteistyötä ikäihmisten tietotekniikkataitojen parantamiseksi koko Suomessa.

– Vuoden 2013 alussa otin yhteyttä Vanhustyön keskusliiton silloiseen toimin-

nanjohtajaan **Pirkko Karjalaiseen** ja alustin asiaa seuraavasti, Roiha kertoo.

– Jotta saisimme tälle valtakunnallista näkyvyyttä, tarvitsemme Vanhustyön keskusliiton kaltaista organisaatiota kattojärjestöksi ja koordinaattoriksi. Kun saisimme kirjastot, paikalliset ikäihmisten tietotekniikkayhdistykset, palvelukeskukset ym. tähän mukaan, voisimme järjestää avoimien ovien tilaisuuden samana päivänä eri puolilla Suomea. Tutustumista ja opastusta nettiin ja sen mahdollisuuksiin, Roiha jatkaa.

Vanhustyön keskusliitossa näytettiin heti vihreätä valoa ja luvattiin isännöidä kokousta kiinnostuksen kartoittamiseksi.



Opastusta Lasipalatsissa SeniorSurf-päivänä 2014.

Kuva: ENTER ry

Yhteiskehittämisen jymymenestys

”Tätä me tarvitaan”, oli jo ensimmäiseen ideointikokoukseen osallistuneiden reaktio maaliskuussa 2013. Teemapäivän ajankohdaksi sovittiin lokakuussa järjestettävä Vanhustenviikko ja nimeä maisteltiin: olisiko se suomalaisittain SenioriSurffi? Muiden Pohjoismaiden mallin mukaan nimeksi tuli lopulta SeniorSurf.

Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa teemapäivä ja sen toiminnot ovat sittemmin muuttaneet nimeään ja muotoaan, mutta meillä Suomessa SeniorSurf-nimi ja -verkosto elää ja voi hyvin. Nykyään ei verkossa tosin juurikaan ”surffailla”, tänä päivänä nimestä olisi luultavasti tullut digi-jotain.

Ensimmäinen SeniorSurf-päivä oli todellisen yhteiskehittämisen tulos. Vanhustyön keskusliiton neuvotteluhuoneeseen kerääntyi useamman kerran monta tahoja, joiden tavoitteena oli yhteisponnistaa hieno teema-

päivä. Mukana olivat VTKL:n ja ENTERin lisäksi useita Helsingin kaupungin toimijoita kirjaston, työväenopiston ja palvelukeskusten puolelta sekä seniorien tietotekniikkayhdistykset Mukanetti, Savonetti ja Joen Severi. Seuraavan puolen vuoden aikana verkosto hiljalleen kasvoi, ja opastuspaikkakartta täplittyi tiiviiksi peitoksi koko Suomeen.

Ja työ kantoi hedelmää! Saatoimme kaikki ylpeinä todeta, että päivä oli jymymenestys. Seniorit rohkaistuivat opastuspisteisiin ja aihe sai julkisuutta. Myös Yle noteerasi päivän sekä radiossa että televisiossa, ja näin tietotekniikan ulkopuolellakin olevat saivat kuulla mahdollisuuksista päästä tutustumaan digimailmaan. Tärkeää oli ja on edelleen myös julkishallinnon ja muiden isojen toimijoiden herääminen siihen, että verkkopalveluiden käytön on oltava selkeää ja opastusta on oltava tarjolla.

Paljon enemmän kuin pelkkä teemapäivä

Teemapäivän hienoin anti on ollut ikäihmisten digiopastustoiminnan verkostoituminen ja jatkuvuus Suomessa. Onnistuneen päivän jälkeen 2013 Vanhustyön keskusliitto haki ja sai Raha-automaattiyhdistykseltä (nykyiseltä STEA:lta) kolmevuotisen projektirahoituksen SeniorSurfille. Päivän koordinoinnin lisäksi projekti mallinsi hyvät tavat toteuttaa digiopastuksia. Konkareilta opittiin hyviä käytäntöjä ja niitä testattiin hyvin erilaisten ja erikokoisten toimijoi-



Kuva: SeniorSurf

Moni muistaa SeniorSurfin alkuperäisen tunnuksen.

den kanssa ympäri Suomea. Hyväksi koettu toimintamalli jaettiin avoimesti kaikkien toimijoiden hyödynnettäväksi ja sillä tiellä SeniorSurf-toiminta on vieläkin.

Nykyään Vanhustyön keskusliiton organisoimana SeniorSurf-päivää vietetään edelleen vuosittain lokakuussa Vanhustenviikon tiistaina, vaikkakin monissa paikoissa opastusta on tarjolla pitkin viikkoa. SeniorSurfista on kasvanut valtakunnallinen seniorien digiopastuksen yhteistyöverkosto ja vahva vaikuttaja senioreiden digiasioiden puolesta. Myös ENTERissä iloitaan, sillä alkuperäinen tavoite on toteutunut upeasti. Kymmenessä vuodessa meille on kasvanut verkosto, jossa yksittäiset toimijat eri puolilta Suomea saavat tukea SeniorSurfilta ja toisiltaan – Vertaistukea monessa muodossa! ♥

Juttu on alun perin julkaistu yhdistyksen Ikinörtti-blogissa.

Haastattelut: Anja Mäkinen ja Kati Roiha



Vanhustenpäivän juhla Savonlinnassa



Savonlinnasaliin kokoontui lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina satoja iäkkäitä ihmisiä läheisineen seuraamaan Vanhustenpäivän valtakunnallista pääjuhlaa. Juhla oli lämminhenkinen ja paikalliset esiintyjät loivat hienon tunnelman.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuvat: **Timo Seppäläinen**

Vanhustyön keskusliiton vuosittain eri puolilla Suomea järjestämä valtakunnallinen Vanhustenpäivän pääjuhla pidettiin tänä vuonna Savonlinnassa. Tapahtumaa olivat yhdessä suunnittelemassa ja toteuttamassa Savonlinnan kaupunki ja Vanhustyön keskusliiton jäsenyhteisöt Savonlinnan Iltakoti ry ja Savonlinnan Hopearanta ry.

Ohjelma rakennetaan aina mahdollisimman pitkälle paikallisten esiintyjien varaan ja niinpä esiintymässä olivat **Leena Astikaisen** johtamat lapsikuorot Iloinen lapsikuoro ja Laululeikkikuoro, Savonlinnan Taideluki-

on kansanmusiikkiyhtye TaKaMus sekä alueen kanttoreiden muodostama gospel-yhtye G7. Ja kun Savonlinnassa ollaan niin ooppera oli läsnä. Koskettavan esityksen toi oopperalaulaja **Kaisa Makkonen** ja juhlan juonsi oopperajuhlien pitkäaikainen vaikuttaja ja musiikinasiantuntija **Aarno Cronvall**.

Yhdessä luontoon – joka iän oikeus

Luonto on ollut Vanhustyön keskusliiton tämän vuoden teema ja se oli myös Vanhustenpäivän ja Vanhustenviikon teemana. Savonlinnassa luonto on kauniisti läsnä ja ih-

misillä on helppoa päästä luonnon äärelle.

Vanhustenpäivän ja Vanhustenviikon suojelijana toiminut tasavallan presidentti Sauli Niinistö kehotti lähettämässään tervehdyksessään pitämään toisistamme huolta, jotta jokainen voisi nauttia luonnosta, sekä muistuttamaan myös nuorempia sukupolvia terveen luontosuhteen merkityksestä. Tasavallan presidentin tervehdyksen juhlassa luki **Timo Auvinen**, Pyhän Olavin Kilta ry:n kunniapuheenjohtaja.

Juhlapuheen pitänyt vanhusasianvaltuutettu **Päivi Topo** nosti puheessaan luonnossa liikkumisen tärkeyden.



– Ulkoilu avartaa maisemaa, näemme kauas ja tapaamme yllättäviä asioita. Elämän jatkuvuus ja jatkuva muutos on edes-sämme aina, kun ulko-ovi takanamme sul-keutuu, Topo toteaa.

– Päättäjiltä toivon ulkoilun merkityk-sen ymmärtämistä ja resurssien varaamis-ta siihen, että kaikilla iäkkäillä on mahdol-lisuus ulkoilla. Palvelujen tuottajilta toivon sitä, että ulkoiluun suhtaudutaan itsestään selvänä osana palveluiden piirissä olevien iäkkäiden päivittäistä elämää, Topo jatkaa.

Vuoden vanhusteko Kiinni elämässä -toiminta

Viidennentoista kerran jaettavan Vuoden vanhusteko -palkinnon sai tänä vuonna Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Kiinni elä-mässä -toiminta. Sen ansiosta kotona asuvi-en lahtelaisten osallisuus, hyvinvointi ja toi-mijuus ovat lisääntyneet, ja kaupunkiin on syntynyt ikäihmisten avoin yhteisö, johon voi kuulua itselle sopivalla tavalla.

– Olemme pitkäjänteisesti kehittäneet kotona asuvien ikääntyneiden vapaa-ajan-

toimintaa. Tuntuu hienolta, että se nyt huo-mioidaan näin upealla tavalla, Lahden Lähimmäispalvelu ry:n toiminnanjohtaja **Jon-na Piipponen-Karkulowski** iloitsee.

Vuoden vanhusteko -palkinnon jakavat vuosittain Työeläkevakuutusyhtiö Ilmarinen ja Vanhustyön keskusliitto. Palkinnon avulla halutaan tukea vanhustyön menetelmien kehittämistä ja nostaa vanhustyön arvostusta.



– Kiinni elämässä -toiminnan ansios-ta kotona asuvien lahtelaisten ikäihmis-ten hyvinvointi on lisääntynyt. Kaupun-kiin on syntynyt ikäihmisten avoin yhteis-ö, johon voi kuulua itselle sopivalla tavalla. Ikääntyneiden ääni, tarpeet ja oma kulttuu-ri ovat tulleet hankkeen toiminnan myötä nähdyksi, kuulluksi ja tunnistetuksi parem-min, perustelee valintaa Ilmarisen eläkejoh-taja **Outi Pekkarinen**.

Lämmin kiitos kaikille tapahtuman jär-jestämiseen osallistuneille!

Ensi vuonna Vanhustenväivän juhlaa vietetään Iisalmessa 1.10.2023 teemalla Tehdään iästä numero. ❤️

Juhlan kooste katsottavissa

Kooste Vanhustenväivän juhlasta on katsottavissa Permanto.fi-palve-lussa. Linkki ohjelmaan löytyy sivul-ta vtkl.fi/vanhustenväivän-pääjuhla

**Hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten
yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!**

Kevään 2023 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-ryhmänohjauksen pari-työskentelynä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton. eYstäväpiiri-koulutuspäivät järjestetään verkossa, Teams-alustalla.



Luontolähtöinen eYstäväpiiri-koulutus, Salo / Varsinais-Suomi

Etäkoulutuspäivät Teams-alustalla ovat 26.1., 2.2., 2.3., 13.4. ja 4.5.2023.
Alueohjaaja Raita Lehtonen, p. 050 373 1057, raita.lehtonen@vtkl.fi



Luontolähtöinen Ystäväpiiri-koulutus, Itä-Suomi

Lähikoulutuspäivät Kuopiossa ovat 2.2., 7.2., 14.3., 18.4. ja 23.5.2023.
Alueohjaaja Minna Partanen, 050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi



Luontolähtöinen eYstäväpiiri-koulutus, Pohjois-Suomi ja Lappi

Etäkoulutuspäivät Teams-alustalla ovat 26.1., 2.2., 2.3., 30.3. ja 11.5.2023.
Alueohjaaja Marjo Pääkkö, p. 050 324 0690, marjo.paakko@vtkl.fi

Hae koulutukseen 10.1.2023 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

Ilman järjestöjä hyvinvointialueiden palveluvalikoima jää vajaaksi

Teksti: Päivi Maisila – Kuva: Shutterstock

Uudet hyvinvointialueet ovat aloittaneet toimintansa ja rakenteiden suunnittelu on parhaillaan käynnissä koko Suomen alueella. Uudelleenjärjestäytymisen kynnyksellä hyvinvointialueiden kannattaa yhdessä järjestöjen kanssa huolehtia siitä, että järjestöjen palvelut ovat jatkossakin alueen asukkaiden saatavilla. Järjestöillä on käytössä hyviä toimintamalleja ja monen järjestön etu on ketteryys, jonka ansiosta on helppo kokeilla uusia käytäntöjä.

Pilkettä päihdeongelmista kärsivien ikäihmisten elämään

Vaikuttamistyössä hyvinvointialueiden suuntaan on tärkeä tavoittaa henkilöt, joilla on valtuutus päättää käyttöön otettavista toimintamalleista ja -käytännöistä. Hyvinvointialueilla on selkeä tarve päihteiden kanssa tasapainoilevien ikääntyneiden henkilöiden palveluvalikon laajentamiselle.

Ikääntyneille päihteitä käyttäville asiakkaille on liian vähän tarjolla matalan kynnyksen palveluja, kuten vertaistukea ja ryhmätoimintaa. Sininauhaliiton Pilke-toiminta vastaa tähän haasteeseen.

Itsetunto kohenee ja hoidon tarve vähenee

Pilke-toiminta on vertaistuellista, ammatillisesti ohjattua yli 60-vuotiaille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia. Porukka koostuu kerran viikossa ja tapaamiseen saattua sellaisena kuin on – myös päihtyneenä. ”Päihdeongelmaisen” identiteetin sijaan yritetään löytää ja vahvistaa muita identiteettejä.



Olen aikaisemmassa työssäni toiminut Pilke-ryhmän ohjaajana, etsinyt ja löytänyt Pilke-toimintaan pilkeläisiä. Olen saanut seurata huikeita kasvutarinoita, miten ihminen on löytänyt omat vahvuutensa, hänen itsetuntonsa ja vuorovaikutustaitonsa ovat kohentuneet ja hän on kertonut ”kuin uusi lehti olisi auennut kirjassa – olen arvokas kuin timantti”.

Pilke-työllä voidaan saavuttaa myös merkityksellisiä kansantaloudellisia hyötyjä, kun raskasta hoitotarvetta voidaan siirtää myöhemmäksi tai jopa poistaa kokonaan.

Rohkeasti kohti kumppanuutta

Esittelemme Pilke-toimintaa kunkin alueen henkilöille, jotka työssään kohtaavat päihteiden kanssa kamppailevia ihmisiä. Jos

Pilke®

kiinnostusta jatkoon ilmenee, lähemme suunnittelemaan heidän kanssaan alueelle Pilke-ohjaajakoulutusta ja tuemme heitä Pilke-ryhmien käynnistämiseksi. Tavoitteemme on, että Pilke-toiminta laajenee kattavasti kaikille Suomen hyvinvointialueille.

Rohkaisen järjestötoimijoita pohtimaan, löytyisikö omasta palveluvalikoimasta jokin ratkaisu hyvinvointialuetta painavaan ongelmaan. Nyt on aktiivisen vuorovaikutuksen ja vaikuttamisen aika. Kumppanuudessa on voimaa! ♥

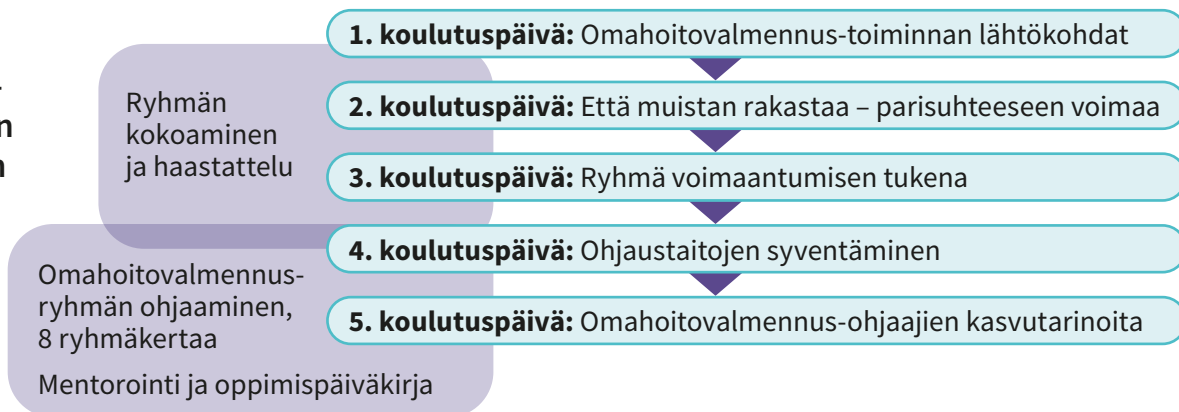
Hanki osaamista vaikuttavan ryhmätoiminnan ohjaamiseen!

Koulutamme uusia Omahoitovalmennusryhmänohjaajia keväällä 2023

Pitkäjänteiseen tutkimus- ja kehittämistyöhön perustuva Omahoitovalmennus-ryhmä tarjoaa tukea iäkkäille pariskunnille, joiden elämää muistisairaus koskettaa.

Koulutuksesta osallistujat saavat käyttöönsä vaikuttavan ryhmänohjausmenetelmän. Koulutuksessa käsitellään iäkkäiden muistisairaiden ja heidän puolisoitensa voimaantumista ja hyvinvointia edistäviä sisältöjä, paneudutaan ryhmädynamiikkaan sekä tarkastellaan ohjaustyöskentelyä.

Omahoitovalmennuskoulutuksen eteneminen



Koulutus sisältää viisi koulutuspäivää ja Omahoito-valmennusryhmän ohjaamisen tiimityöskentelyä. Koulutuksen kustannukset: 100 euroa vanhustyön ammattilaisille, vapaaehtois-toimijalle maksuton. Hinta sisältää koulutuksen ja materiaalit.

”Olen kasvanut ryhmän-ohjaajana sekä oppinut pohtimaan ja luottamaan toimintaani.”

Omahoitovalmennuskoulutusten ajankohdat:



Helsinki, lähikoulutus. Koulutuspäivät: 31.1., 7.2., 7.3., 18.4. ja 16.5.2023

Lisätietoja koulutuksesta & koulutukseen hakeutuminen:

Laura Rautiainen, alueohjaaja Etelä-Suomi, Länsi- ja Lounais-Suomi, Sisä-Suomi
p. 050 317 2562, laura.rautiainen@vtkl.fi



Verkkokoulutus (Teams). Koulutuspäivät: 15.2., 16.2., 16.3., 20.4. ja 25.5.2023

Lisätietoja koulutuksesta & koulutukseen hakeutuminen:

Merja Kahilainen, alueohjaaja Itä-Suomi, Pohjois-Suomi ja Lappi
p. 050 568 1107, merja.kahilainen@vtkl.fi

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja Omahoitovalmennus-toiminnasta: www.vtkl.fi/omahoitovalmennus



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vanhustyön asiantuntijat ja ikääntymisen tutkijat koolla Tampereella helmikuussa

Kolmen päivän aikana on mahdollisuus saada rautaisannos uusinta tutkimustietoa, kokemuksia erilaisista hankkeista ja verkostoitua.

Teksti: **Kirsi Lumme-Sandt** ja **Anniriikka Rantala** – Kuva: **Jussi Koivunen**

Gerontologian päivät järjestetään 8.-10.2.2023 Tampereella. Kymmenettä kertaa järjestettävän tapahtuman yhteydessä järjestetään myös Geriatrician päivät. Kolmen päivän aikana Tampere-taloon kokoontuu moniammatillinen ikääntymisen parissa työskentelevä joukko.

Päivien teemana on 'Ikääntymisen uusi aika', jonka voi tulkita monella tapaa. Suomen väestö ikääntyy vauhdilla, ja se muuttaa koko yhteiskuntaa tavalla, jota emme vielä täysin ymmärrä. Mutta myös vanhuus ja käsityksemme siitä muuttuvat.

Ikääntymisen muuttuva maisema

Kuinka pitkä elämä voitaisiin valjastaa hyvinvoinnin osaksi tai välineeksi? Millä tavoin pitkä elämä voitaisiin nähdä etuna, eikä haittana? Muun muassa näitä kysymyksiä pohtii Tampereen yliopiston professori **Anu Siren** ikääntymisen muuttuvaa maisemaa käsittelevässä luennossaan keskiviikkona 8. helmikuuta. Siren käsittelee erityisesti pitenevästä eliniästä seuraavaa kulttuurista muutosta ja yhteiskunnallisia haasteita.

Professori **Teppo Kröger** Jyväskylän yliopistosta on yksi torstain 9. helmikuuta pääpuhujista. Hänen mukaansa ikääntyneiden hoivan tulevaisuutta leimaavat monet avoimet kysymykset ja huolenaiheet.

– Rahoitus laahaa jäljessä ja palveluista ja henkilökunnasta on pulaa samaan aikaan kun tarpeet kasvavat nopeasti. Alan ongelmat on kuitenkin tiedostettu, kaikki poliit-

tiset puolueet tunnistavat ikääntyneiden tarpeet ainakin juhlapuheissaan, professori Kröger sanoo.

Gerontologian päivien puheessaan Kröger pohtii, onko tunnelin päässä valoa näkyvissä.

Tarjolla kattava paketti tutkimustietoa ja hankkeiden tuloksia

Hyvinvointialueet ja niiden rooli ikääntyneiden palveluiden kehittämisessä on yksi päivien ajankohtaisista aiheista. Useissa esityksissä käsitellään vanhojen ihmisten hoivaa niin asiakkaiden kuin henkilökunnan näkökulmasta. Myös hoitotyön johta-

minen ja organisoituminen ovat esillä ohjelmassa. Aivoterveyttä, muistisairauksia ja mielen hyvinvointia käsitellään usean eri tieteenalan näkökulmasta. Esimerkiksi geriatrician sessiossa kerrotaan uusinta tietoa aivorappeumasairauksista.

Gerontologian päivillä kuullaan niin tutkimustietoa kuin kehittämishankkeiden ja interventtioidenkin tuloksia. Tarjolla onkin kattava paketti uusinta tietoa vanhenemisesta kaikille vanhustyön asiantuntijoille ja aiheesta kiinnostuneille. ♥

Lue lisää Gerontologian päivistä ja ilmoittaudu mukaan osoitteessa:

<https://events.tuni.fi/gerontologia2023/>





Tehdään iästä numero -kansanliike

Tule rakentamaan kanssamme ikäystävällisempää Suomea! Vanhustyön keskusliiton kansanliikkeeseen voit osallistua tuomalla iäkkään ihmisen äänen ja kokemuksen esille itsellesi sopivalla foorumilla. Voit myös lähettää kokemuksesi meille osoitteella vanhustyolehti@vtkl.fi, niin viemme viestiä eteenpäin.

Pysyt kartalla kansanliikkeen etenemisestä, kun tilaat sähköpostiisi kerran kuussa ilmestyvän uutiskirjeen sivulta vanheneminen.fi



Tule mukaan lehden arviointiraatiin

Kaipaamme lisää ihmisiä Vanhustyö-lehden arviointiraatiin. Raadin mielipiteillä on suuri merkitys lehden kehittämisessä.

Jokainen raatilainen saa Vanhustyö-lehden maksutta kotiinsa ja jokaisen lehden ilmestymisen jälkeen sähköpostilla lyhyen kyselyn, jossa voi kertoa mielipiteensä lehdestä ja antaa kehitysideoita.

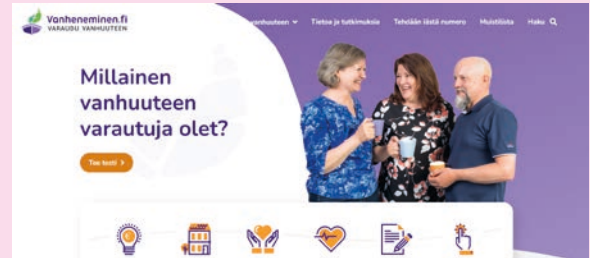
Tule mukaan raatiin!

vtkl.fi/arviointiraati

Minkä kysymyksen kysyisit päättäjiltä?

Eduskuntavaalit pidetään keväällä 2023. Iäkkäiden ääni on saatava kuuluviin vaalikeskusteluissa. Haluamme tietää, miten kansanedustajaehdokkaat edistävät iäkkäiden ihmisten asioita.

Minkä kysymyksen sinä haluaisit kysyä päättäjiltä? Lähetä kysymyksesi lehden toimitukseen, julkaisemme niitä, viemme niitä eteenpäin ja esitämme niitä ehdokkaille.



Vanheneminen.fi sivusto kehitty

Vanhuuteen varautumisen pitäisi olla kansalaistaito ja se pitäisi aloittaa ajoissa, viimeistään 50-vuotiaana.

Miten sinä olet varautunut vanhuuteen? Oletko edes ajatellut asiaa? Käy tutustuvassa vanhuuteen varautumisen aineistopankkiin ja tee testi Millainen vanhuuteen varautuja olet?

Ennakointi ja varautuminen tulevaisuuden asumiseen kannattaa aloittaa jo hyvissä ajoin, sillä asumiseen liittyvät päätökset vievät aikaa. Tutustu sivuilla olevaan kattavaan asumisen osioon.

[Vanheneminen.fi](https://vanheneminen.fi)

Vanhustyö-lehden hinnat pysyvät ennallaan

Kustannusten noususta huolimatta olemme päättäneet olla nostamatta Vanhustyö-lehden tilajahintoja. Voit siis tilata lehden edelleen samaan hintaan.

Tutustu myös edullisiin kimp-patarjouksiin ja opiskelijahintoihin.

Hyvinvointialueet! Muistakaa tilata Vanhustyö-lehti, niin pysytte kartalla mitä vanhuusalalla tapahtuu ja tavoitatte vanhustyön tekijät.
vtkl.fi/tilaa-lehti





Håller en tredjedel av befolkningen på att drabbas av demens?

Många kan ha blivit oroliga över den senaste rubriken i en dagstidning om att en tredjedel av personer över 65 år har nedsatt förmåga för hjärnan att behandla information. Artikeln och resultatet grundade sig på en amerikansk befolkningsundersökning, enligt vilken tio procent har minnessjukdom på demensnivå och 22 procent har en nedsatt förmåga för hjärnan att behandla information, det vill säga en så kallad lindrig kognitiv funktionsnedsättning.

NÄR DET GÄLLDE den amerikanska undersökningen så deltog flera etniska grupper som hade olika minnesfunktioner. Orsaken kan vara olika utbildningsnivåer, eftersom man vet att utbildning minskar försämringen av minnesfunktioner. Resultaten kan därför inte tillämpas på Finland, även om vi inte har utfört någon liknande befolkningsundersökning den senaste tiden.

DET FINNS också andra skäl för att granska bakgrunden till resultaten närmare. Även om undersökningen gällde personer över 65 år, var medelåldern på personerna som deltog i undersökningen 76, det vill säga den åldersgrupp där minnessjukdomar vanligtvis uppstår. Visst är det känt att antalet personer som drabbas av minnessjukdom har ökat och ökar, men det beror framför allt på att antalet äldre personer ökar.

ALLT FLER lever till en så hög ålder att minnessjukdom kan uppstå. I själva verket finns det indikationer på att om man tar hänsyn till ålder skulle risken för minnessjukdom ha minskat. Man kan leta efter orsakerna till detta inte bara i den ökade utbildningsnivån, utan också i den förbättrade behandlingen av riskfaktorer.

Lindrig kognitiv funktionsnedsättning är också ett osäkert begrepp i den meningen att alla inte utvecklar en egentlig minnessjukdom under uppföljningen.

HOS DEN ÅLDRADE befolkningen förekommer dock minnessjukdomar, men lyckligtvis känner man idag till många faktorer som kan påverkas för att minska risken för minnessjukdom.

BLAND DE INDIVIDUELLA riskfaktorerna är det bästa beviset behandlingen av högt blodtryck, och mer uppmärksamhet bör ägnas åt detta. Och att sänka högt blodtryck är fördelaktigt även i hög ålder – regeln ”100 plus åldern” för högt blodtryck gäller inte längre idag.

ÄVEN OM det finns billiga, väl undersökta och effektiva läkemedel tillgängliga, utförs behandlingen fortfarande onödigt dåligt. Den finländska, världsberömda FINGER-studien utredde däremot möjligheterna att förhindra försämringen av hjärnans informationsbehandling med multifaktorell behandling (motion, hälsosam mat, hjärngymnastik) och var mycket framgångsrik. Utgående från FINGER-resultaten har en verksamhetsmodell utvecklats för att stödja den kognitiva funktionsförmågan. Modellen finns (på finska) på <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902276412>. ❤️

Timo Strandberg

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

Samarbete hjälper med förutseende i boendet

När är det rätt tidpunkt att förbereda sig för åldrande i sitt eget boende? Åldrandet är som ett stort troll, och förutseende upplevs inte som viktigt. Organisationer har en betydande roll för att stärka förutseendet och förberedandet för äldres boende.

Text: **Minna Kuusela** – Bild: **Petri Jauhiainen, Vastavalo**

Organisationer har i år samarbetat intensivt för att förutse och förbereda boendet för äldre i det gemensamma projektet Åtgärdsprogram för äldres boende, som finansierats av miljöministeriet. Resultatet är bland annat en gemensam materialbank som håller på att upprättas, där de äldre, deras närstående, organisationer och kommuner hittar information under samma tak om vad som behöver göras, när och hur.

Förutse i god tid!

Finland åldras med fart. Enligt prognoser kommer över en fjärdedel av finländarna att vara över 65 år om tio år. Särskilt andelen äldre växer snabbt; antalet personer över 85 år kommer att fördubblas under de följande 20 åren. Det är viktigt att uppmuntra och stödja äldre att förutse framtida boendebeställningar och att förbereda sig för dem i god tid med nödvändiga åtgärder. Problemet är ofta attityden ”det berör mig inte riktigt ännu”, samt även svårigheter att hitta tydlig information om bra lösningar och tillgänglig hjälp. Kostnader är ofta ett hinder för förberedelser och akuta reparationsarbeten.

Tillsammans är vi effektivare!

Nationella organisationer kan nå de äldre genom många kanaler, och organisationerna spelar en betydande roll för att stärka förutseendet och beredskapen för äldres boende. I år har ett samordnat projekt pågått, i vilket medverkar sex organisationer. Projektet koordineras av Työtehoseura och finansieras av miljöministeriet. Äldreinsti-

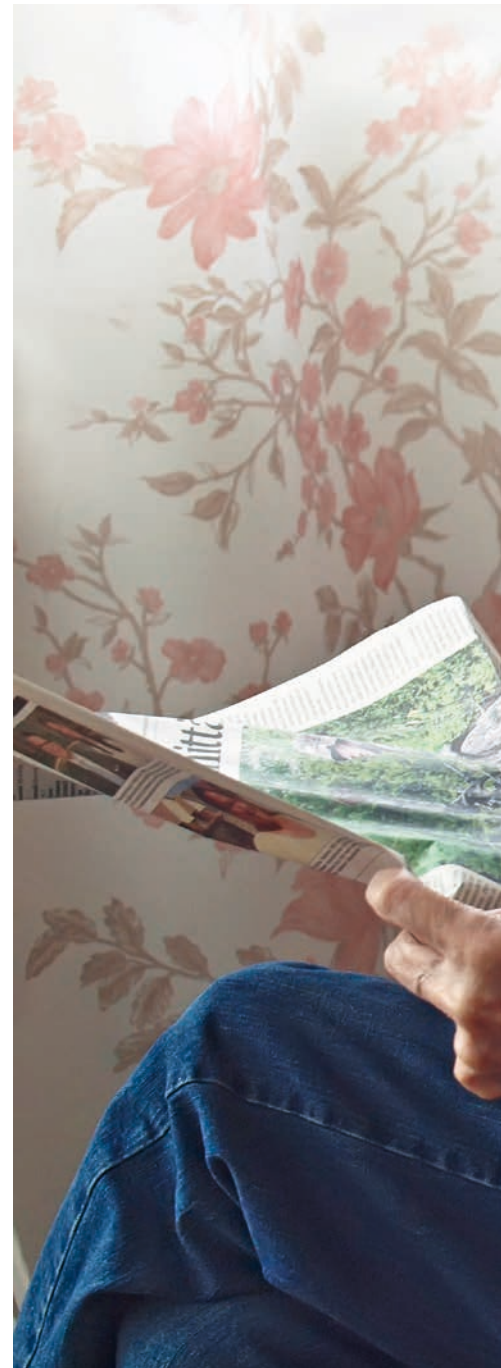
tutet, Centralförbundet för de gamlas väl, Miina Sillanpään säätiö, Minnesförbundet, Suomen Asuminen Apu och Finlands minnesspecialister deltar i projektet. Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet ARA har också deltagit i genomförandet. Målet att tillsammans främja äldre personers eget förutseende och egna förberedelser för boendet samt att utveckla samarbetet och verksamhetsmetoderna.

Varje organisation har separata projekt, i vilka man producerat bland annat enkäter, broschyrer, podcaster, anordnat verkstäder och webinarier. Organisationernas verksamhetsområden har kompletterat varandra – till exempel har Minnesförbundet och Finlands minnesspecialister bidragit mycket och ökat även de andras kompetens i minnesfrågor. Bland annat har kommunikationen, gemensamma evenemang och webinarier arrangerats tillsammans. En viktig del var det gemensamma informationspaketet som sammanställdes av organisationerna för Äldrerådets dagar: Kommunernas ansvar över att ge råd och information är trots allt betydande och i kommunerna behövs mycket mer information och stöd för rådgivningen.

Ett pressmeddelande publicerades också om detta (på finska) på <https://www.epressi.com/tiedotteet/sosiaaliset-kysymykset/ennakoi-asumistarpeesi-ajoissa-tietoa-tukea-ja-valineita-ikaantyyville.html>

Låt oss bygga åldrandet som ett trendigt varumärke!

En tydlig utmaning har identifierats i kommunikationen: man talar vanligtvis om åld-



rande genom negativa sammanhang, vilket förstärker attityden ”inte ännu”. Åldrandet är som ett stort troll, och förutseende är inte så kallat mediesexigt, men vi vill ha en ändring i detta. Kan förberedelser för boende och åldrande på något sätt göras trendigt? I organisationernas verkstad har man bland annat på ett lekfullt sätt skapat en vision om ett väckande tv-program ”Ålderdomen kommer, är du redo?” och en tidningsartikelserie ”Åldras på ett stiltigt, trevligt och ungdomligt sätt”. Som tur är har organisationerna redan i år kunnat få ut temat i medierna på ett mer effektivt sätt. Stora artiklar har publicerats bland annat i eftermiddagstidningarna. Enligt enkäterna som utförts i projektet når elektroniskt material och sociala medier inte alla äldre eller deras

närstående, så därför behövs även traditionell kommunikation och personlig rådgivning. Organisationerna har deltagit på olika mässor i år, den första var Habitare. Vi är säkra på att varje person vi träffar som vi kan ge en aha-upplevelse, svar eller ett tips om vem man kan fråga mer av, är ett steg i rätt riktning.

Välkomna till materialbanken!

Återigen har vi sett vikten av samarbete. Fle- ra aktörer är verksamma inom de äldres boende, men alla behövs. Nu har man kunnat stärka samarbetet mellan de deltagande organisationerna så att det blir en ännu mer effektiv del av verksamheten även i framtiden.

Det kanske viktigaste gemensamma resultatet är en gemensam, lättanvänd mate-

rialbank med kommunikations- och rådgivningsmaterial om att förutse boendet för äldre. I materialbanken samlas in rådgivningsmaterial, som skapats nu eller publicerats tidigare av de deltagande organisationerna, om förutseende, konkreta åtgärder, finansiering och goda exempel. Naturligtvis finns det även andra parter material om frågan med i banken. Materialbanken publiceras på webbplatsen www.vanheneminen.fi som förvaltas av Centralförbundet för de gamlas väl. Den första versionen kommer redan i år, och den kommer även att uppdateras i framtiden. Redan nu finns nytt material som hjälper med förutseende i boende på organisationernas egna webbplatser för det gemensamma projektet. ♥





RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

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

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

DomaCare® on Invian Oy:n tuote.