

Vanhustyö

SENIORARBETE

4 • 2022

Luontomenetelmillä
HYVINVOINTIA



**Yhdessä luontoon
– joka iän oikeus**

Vanhustyö

SENIORARBETE

Yhdessä luontoon – joka iän oikeus

6–7

Joutsenparin näkeminen toi lohtua – Luontomenetelmillä hyvinvointia

Luonto on tärkeä osa vanhustyötä. Se soveltuu mainiosti tavoitteelliseksi menetelmäksi ja toimintaympäristöksi iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiselle, vahvistamiselle ja kuntoutumiseen.

8–9

Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä

Vanhuspalveluista löytyy esimerkkejä luontoperustaisen toiminnan kokeilusta, mutta myös vakiintuneita käytäntöjä. Toiminnan suunnittelussa oleellista on huomioida luontoympäristö ja sen toiminnalliset elementit vanhuksen toimintakyvyn näkökulmasta.

12–14

”Luonto on kaikki. Se on ihana.” – iäkkäiden ihmisten luontokokemuksia

Vanhustyön keskusliitto keräsi kesän ajan iäkkäiden ihmisten kokemuksia ja muistoja luonnosta. Iäkkäät kertoivat omia merkityksellisiä kokemuksiaan.



20–21

Taloudellistettua vanhushoivaa

Hoiva on yhä enemmän investointeja, tuloksia, voittoja ja tappioita. Hoivapalveluita kilpailutetaan ja myydään markkinoilla tai vaaditaan tehokkaampaa hoivan tuottamista ja tehokkuuden mittaamista erilaisin mittarein.

Kyberturvallisuus on digitaalisen maailman turvallisuutta

Arjen kiireet ja rutiininomainen tekeminen yhdistettynä tietämättömyyteen parantavat digirikollisten mahdollisuutta onnistua aikeissaan. Huijareiden ansoihin voi langeta kuka tahansa.



30–31

Vanhustyö-lehti 5/2022 ilmestyy 28.11.2022 – Asumisen monimuotoisuus

- 4** Pääkirjoitus: D-vitamiini ja murtumat
- 5** Toriparlamentti: Sukupolvien välinen luontoyhteys
- 6** **Yhdessä luontoon – joka iän oikeus**
- 6** Joutsenparin näkeminen toi lohtua
– Luontomenetelmillä hyvinvointia
- 8** Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä
- 10** Luontoa arkeen – Kertun tarina
- 12** ”Luonto on kaikki. Se on ihana.”
– läkkäiden ihmisten luontokokemuksia
- 14** Esteetön luontoretkeily
toimintarajoitteisten käyttäjien näkökulmasta
- 17** Yhteisiä hetkiä metsässä
- 18** Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** Taloudellistettua vanhushoivaa
- 22** Laatuksikirja luo raamit hyvälle elämän loppuvaiheen hoidolle

OSALLISUUS

- 24** Luontokokemus yhdistää ja virkistää

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 26** Edunvalvontavaltuutus keventää luottohenkilön vastuuta

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 28** Robotiikalla on paikkansa
- 30** Kyberturvallisuus on digitaalisen maailman turvallisuutta
- 32** Taide lisää hyvinvointia ja auttaa unelmoimaan
- 34** Työntekijät oman työnsä kehittämisen asiantuntijoiksi
- 36** Perhe, terveys ja toimeentulo tärkeitä ikäihmisten elämässä
- 37** Milloin vanhuus alkaa?
- 38** Sunnuntaiaamun hetki
- 39** Tarinoita kentältä
- 40** Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
- 41** Ledare: D-vitamin och benbrott
- 42** Att se ett svanpar gav tröst – Vålbefinnande med naturmetoder



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
vanhustyolehti@vtkl.fi
info@vtkl.fi

Kansikuva: Ilkka Vuorinen

TAITTO

PunaMusta Oy,
Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

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

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustyolehti@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.



D-vitamiini ja murtumat

Tätä kirjoittaessa vielä kauniina jatkuva kesä lieenee ollut ainakin auringonpaisteen suhteen useimpia tyydyttävä. Aurinkoa monet kaipaavatkin sekä mielenvirkistykseen että myös D-vitamiinikujen lataamista varten. Tästä luontoaiheesta päästäänkin mielenkiintoiseen ja olemassa olevia käsityksiä horjuttavaan tutkimukseen, joka ei ainaakaan toistaiseksi näytä saaneen Suomessa suurempaa huomiota. Tähän kuitenkin kannattaa vanhustyössä toimivienkin tutustua.

KYSEESSÄ ON SUURI – lähes 26 000 osallistujaa – Yhdysvalloissa tehty tutkimus (VITAL), jossa selvitettiin kontrolloidussa asetelmassa, onko D-vitamiinin annoksesta 50 ug/pv hyötyä murtumien ehkäisyssä keskimäärin terveillä, yli 50-vuotiailla miehillä tai yli 55-vuotiailla naisilla. Tähän toiveeseen pitkälle perustuvat myös suomalaiset suositukset D-vitamiinin käytöstä.

TUTKIMUKSEN VIESTI oli kuitenkin tyyli: D-vitamiinin käyttö ei estänyt murtumia, ei minkään ikäisillä ja riippumatta veren D-vitamiinipitoisuudesta. Tutkimus julkaistiin johtavassa lääketieteen lehdessä (New England Journal of Medicine, 28.7.) ja tuloksia lehdessä pohtinut pääkirjoitus oli jo valmis kuoppaamaan koko D-vitamiinin ympärillä pyörivän mittauksen ja hoidon hyödyttömänä ja turhia kustannuksia aiheuttavana. Ainakin väestön valtaosalla.

VITAMIINIT ovat tietysti välttämättömiä puutosten ehkäisyssä ja hoidossa, eivätkä Arvo Ylpön opit D-

vitamiinista ja riisitaudin ehkäisyn periaatteista lapsilla ole mihinkään hävinneet. Mutta nykyään hyvinvointiyhteiskunnissa ylimääräisiä vitamiineja käyttävät paljon sellaisetkin, jotka eivät niitä oikeasti tarvitsisi ja näin onkin muodostunut todellinen miljardibisnes.

D-VITAMIINI on kuitenkin asiantuntijoiden keskuudessa ollut erityisasemassa, mutta senkin merkitys kaikkien tautien ehkäisijänä on vähitellen murentunut: suurissa kontrolloiduissa – ja siis tieteellisesti luotettavimmissa – tutkimuksissa ei ole voitu osoittaa hyötyä suurten kansansairauksien ehkäisyssä. Viimeisimpänä nyt sitten on menossa hyöty osteoporoosin ja murtumienkin estossa.

VAI ONKO? Edellä mainitun pääkirjoituksen tekijät kuitenkin vielä jättävät hyötyjiin mm. pitkäaikashoidossa olevat ja muut vähän auringolle altistuvat. Epäilemättä keskustelua tullaan vielä käymään myös käytetyistä annoksista (edellä mainitussa tutkimuksessa kuitenkin 50 ug eli enemmän kuin Suomessa nykyisin suositeltu 10–20 ug) ja siitä miten amerikkalainen tutkimus soveltuu näille korkeammille leveysasteille. Jään mielenkiinnolla odottamaan suomalaisten D-vitamiinitutkijoiden arvioita. ♥

Timo Strandberg

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



Aada Honkakari

1. Olen. Vietämme paljon aikaa ulkona ja retkillä, kun nähdään iäkkäiden läheisten kanssa.
2. Monet yhteiset retket. Mutta majojen rakennus tai katolta lumihankeen hyppiminen ovat parhaimpia muistoja.
3. Mummolta olen oppinut tunnistamaan kasveja ja marjoja. Vaari taas opetti soutamaan. Myös kalastusta ja lintujen tunnistusta olen oppinut isovanhemmilta.

Maija Kauppinen

1. En niin paljoa. Minulla on iäkkäitä läheisiä, mutta he asuvat kaukana, joten olemme usein sisällä kun näemme.
2. Paras muisto on, kun olin mummin ja papan kanssa keräämässä marjoja metsästä.
3. Nyt on kyllä mielenkiintoinen kysymys. Varmaan kun pienenä ollaan oltu mumolla ja tehty pajusta jousipyssyt.



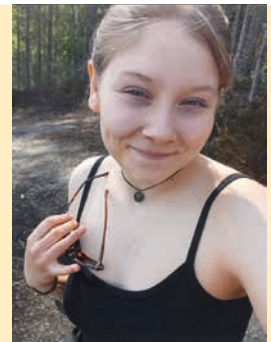
Sukupolvien välinen luontoyhteys

Vanhustyön keskusliiton viestinnässä oli kesäharjoittelijana reipas ja oma-aloitteinen Jenna Koponen. Hän kyseli ikäisiltään nuorilta, millaisia luontokokemuksia heillä on iäkkäiden läheistensä kanssa.

1. Oletko viettänyt paljon aikaa iäkkäiden läheistesi kanssa luonnossa?
2. Mikä on paras muisto iäkkään läheisesi kanssa luonnossa?
3. Onko joku iäkäs läheinen opettanut sinulle jotain hyödyllistä tai taidon luontoon liittyen?

Jenni Piispa

1. Jonkin verran, mutta haluaisin viettää enemmän aikaa. Olemme viettäneet enemmän aikaa sisätiloissa.
2. Ehkä tavallaan kaikki ne ajat mökillä ukin kanssa uimassa ja soutamassa kesällä. Myös metsässä juokseminen isovanhempien kanssa. Ei ole mitään tiettyä aktiviteettia vaan pelkkä yhdessäolo.
3. Ainakin arvostus luontoon kohtaa, ei ehkä yksittäistä taitoa. Myös ettei luontoa saa roskata ja miten tuli sytytetään.



Ronja Aalto

1. Olen viettänyt. Yleensä kaikki juhlapäivät ja kaikki joulut yhdessä isovanhempien kanssa.
2. No ehkä pienenä, kun kävimme erilaisissa puistoissa mummin kanssa.
3. No sen, että pitää kunnioittaa luontoa ja ehkä ettei saa roskata.



Kesätöissä Vanhustyön keskusliitossa

Olin kesätöissä Vanhustyön keskusliitossa kesäkuun ajan. Täällä minä tuotin sisältöä sosiaaliseen mediaan, avustin liiton TikTok-kanavan perustamisessa ja podcast-kanavan aloituksen suunnittelussa. Osallistuin Senioritoiminnan retkille ja toimin avustajana tapahtumissa.

Opiskelen tällä hetkellä Martinlaakson lukiossa ja tarkoitukseni olisi valmistua ensi vuonna. Tulevaisuudessa olen ajatellut opiskella itseni sosionomiksi.

Jenna Koponen



Joutsenparin näkeminen toi lohtua

– Luontomenetelmillä hyvinvointia

Luontokokemukset ovat monenlaisia. Luontoyhteys voi olla henkinen, luonto voi toimia fyysisenä mielipaikkana, harrastusympäristönä, ja siitä voi saada esteettistä nautintoa. Luonto soveltuu hyvin tavoitteelliseksi menetelmäksi ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiselle, vahvistamiselle ja kuntoutumiselle.

Teksti: **Anu Jansson** – Kuva: **Pixapay**



Vanhasta viikon luontoaamut 3.–7.10.2022

Vanhustyön keskusliitto tarjoaa käytännönläheisiä vinkkejä luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen. Ota kahvikuppi mukaan ja tule kuuntelemaan Vanhasta viikon luontoaamujen asiantuntijoita joka arkipäivä 3.-7.10.2022 klo 9.00–9.30.

Puolituntiset luontoaamut järjestetään Teams -verkkoalustalla. Lisätietoja ja ilmoittautuminen vtkl.fi/tapahtumat

Luonto eri muodoissaan on läsnä elämässämme syntymästä kuolemaan. Elämänkulun aikana luonto saa monenlaisia merkityksiä, ja luontosuhde on meille jokaiselle uniikki. Se pihapihlaja, joka on merkityksellinen lapsuudesta juuri minulle, on vain puu muiden joukossa jollekin toiselle. Luontokokemukset ovat monenlaisia. Luontoyhteys voi olla henkinen, luonto voi toimia fyysisenä mielipaikkana, harrastusympäristönä, ja siitä voi saada esteettistä nautintoa. Tuore itse pyydystetty kala ruokapöydässä tai marjat pakkasessa ovat monelle merkityksellisiä ja samalla terveyttä edistäviä luonnon antimia.

Luonto on myös tärkeä osa vanhustyötä. Se soveltuu mainiosti tavoitteelliseksi menetelmäksi ja toimintaympäristöksi iäkkäiden

ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiselle, vahvistamiselle ja kuntoutumiselle.

Monelle iäkkäälle luontoympäristöt ovat tuttuja ja sisäisesti motivoivia oman toimintakyvyn ylläpitämiseen. Luonnossa on luontevaa ylläpitää erilaisia taitoja sekä toteuttaa itseään. Luonnossa voi kuntoilla aivan itsenäisesti tai vaikkapa mukavassa ryhmässä vertaisten kanssa. Esimerkiksi tasapainon ylläpitäminen metsäpolulla voi kokemukseksi olla mielekäs ja omaan arkeen hyvin soveltuva harjoittelun muoto. Luonto edistää myös monin eri tavoin iäkkäiden ihmisten merkityksellisuuden tunnetta ja osallisuutta mm. yhdessä tekemisen ja sosiaalisen toiminnan kautta.

Matalan kynnyksen luontomenetelmiä

Ikääntyessä hyvinvointia edistävien luonto-askelien ottaminen voi vaikeutua esimerkiksi toimintakyvyn haasteiden myötä. Tällöin luonnon elementtejä ja luontomenetelmiä tulee viedä ohjauksella ja tuella ihmistä lähelle, jos ihminen ei voi mennä luontoon tai osallistua luontotoimintaan. Tämänkaltaisia matalan kynnyksen lähelle vietäviä ja digitaalisuuttakin hyödyntäviä luontomenetelmiä voitaisiin ottaa yhä laajemmin käyttöön – niin kotona kuin palvelutaloissa asuvien ihmisten kanssa.

Myös varsin ajankohtaiseen ja tärkeään yhteiskunnalliseen haasteeseen, yksinäisyyteen, luonto voi antaa paljon. Erilaiset luontoon liittyvät menetelmät voivat avata yksinäisyyden käsittelyä ja lievittymistä sekä toimia peilinä kokemuksille: ”puolison kuoleman jälkeen joutsenparin näkeminen toi lohtua.” Iäkkäiden ihmisten luontoon liittyvät yksinäisyyden kuvaukset, kuten ”yksinäisyys on loskassa räpimistä”, saattavat olla olemukseltaan myös tärkeitä tarttumapintoja yksinäisyyden lievittämisen pohdinnalle ammattilaisten tai vertaisten kanssa.

Luontolähtöisiä menetelmiä käytännössä

Vanhustyön keskusliiton toiminnoissa luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty pitkään. Niitä on ryhdytty hyödyntämään myös yhä tavoitteellisemmin Vihreän veräjän organisoiman Green care -juurruttamisprosessin yhteydessä. Esimerkiksi liiton Senioritoiminnassa on toteutettu suosittuja iäkkäiden ihmisten omiin toiveisiin ja tarpeisiin

perustuvia Luonto liikuttaa -retkiä ympäri pääkaupunkiseutua.

Yksinäisyyttä lievittävässä Ystäväpiiri-toiminnassa puolestaan luontolähtöisyys ja luontomenetelmät on sisällytetty tavoitteellisesti sekä ohjaajakoulutukseen että ryhmäprosessiin. Omahoitovalmennus-toiminnassa luontoteemat ovat vahvistaneet ryhmäläisten keskinäistä kanssakäymistä ja luoneet merkityksellisyyttä pariskuntien arkeen tilanteessa, jossa muistisairaus koskettaa. SeniorSurf-toiminnassa on pohdittu, miten hyvinvointiteknologia ja digi voivat tuoda luonnon lähelle ihmistä esimerkiksi silloin, kun luontoaskeleiden ottaminen ei syystä tai toisesta onnistu.

Rohkaisen kaikkia vanhustyössä toimivia ammattilaisia ja vapaaehtoistoimijoita luontomenetelmien hyödyntämiseen matalla kynnyksellä. Sille on syynsä. Luontokokemukset ovat yhteydessä parempaan terveyteen ja elämänlaatuun. Ne esimerkiksi ehkäisevät stressiä, laskevat verenpainetta ja edistävät mielen hyvinvointia. Ja mikä parasta, iäkkäiden asiakkaiden kanssa suunnitellut ja toteutetut luontoelämykset rikastuttavat monipuolisesti omaa työtä ja edistävät työhyvinvointia. ♥



VTKL mukana Green care -juurruttamis- prosessissa

Vanhustyön keskusliiton asiantuntijat ovat tänä vuonna mukana järjestöille suunnatussa Vihreän veräjän (Sininauhaliitto) Green care -juurruttamisprosessissa. Prosessin tavoitteena on saada järjestöjen luontotoimintaa näkyvämmäksi, suunnitelmallisemmaksi ja luonnollisemmaksi osaksi olemassa olevaa toimintaa.

Järjestöt sitoutuvat vuoden mittaiseen prosessiin, jossa Vihreän Veräjän tuella osallistujat työskentelivät luontotoimintaansa vaihe vaiheelta arkityön ohessa.

Katso lisää Sininauhaliiton nettisivuilta. Lisätietoja myös: Minna Malin, 050 432 8994, minna.malin@sininauha.fi.

Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä



Luontoympäristöjen ja -elementtien hyödyntäminen hoito-, hoiva- ja kuntoutustyössä tarjoaa paljon mahdollisuuksia vanhuspalveluiden kehittämiseksi. Luontoperustaiseen toimintaan kannustaa tutkimustieto luonnon myönteisistä vaikutuksista ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Teksti: **Johanna Hirvonen** – Kuva: **Shutterstock**

Moni meistä virkistyy veden äärellä, rauhoittuu metsän suojassa tai nauttii puutarhatöistä ja itse kasvattamistaan kasvimaan antimista. Omaehtoisen luonnossa virkistytymisen lisäksi luontoympäristöjä ja -elementtejä voidaan hyödyntää hoito-, hoiva- ja kuntoutustyössä. Vanhustyössä ammatillinen luontoperustainen toiminta voi olla osa ikäihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä.

Tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista

Tutkimusten pohjalta tiedetään, että luonnolla voi olla myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten terveydentilaan, elämänlaatuun, mielialaan, kognitiivisiin taitoihin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Erityisesti muistisairaiden henkilöiden kohdalla kiinnostavaa on tutkimustieto puutarha- ja viherympäristöissä oleskelun ja toimimisen yhteydestä

levottomuuden vähenemiseen ja unen laatuun.

Rauhoittavan, virkistävän ja stressiä vähentävän vaikutuksen lisäksi luonto moniaistisena ja toiminnallisena ympäristönä voi tukea fyysistä aktiivisuutta, ylläpitää motorisia taitoja ja tuottaa onnistumisen kokemuksia ongelmanratkaisua edellyttävien tehtävien, kuten puutarhatyöskentelyn, muodossa.

Vanhuksissa on kuitenkin paljon heitä, jotka eivät itse tai edes avustettuina pääse luontoon. Heidän kohdallaan luontoyhteyttä voidaan tukea sisätiloihin tuotavien luontoelementtien avulla. Ohjattu luontoperustainen toiminta asumispalveluissa voi olla yksi keino vähentää yksinäisyyden tunnetta ja vahvistaa asukkaiden yhteenkuuluvuutta.

Luontoperustaisen toiminnan käytäntöjä

Ammatillinen luontoperustainen toiminta tunnetaan Suomessa myös termillä Green

Care. Toiminnan lähtökohtana on luontokokemuksen sekä osallisuuden mahdollistaminen tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Green Care -toimintaympäristöjä ovat muun muassa metsät, vesistöt, puutarhat, maatilat ja kaupunkien viher- ja puistoalueet. Luontoelementtejä voidaan tuoda myös sisätiloihin ja Green Care -toimintaa toteuttaa eläinavusteisesti eli vuorovaikutuksessa toimintaan soveltuvien eläinten kanssa.

Vanhuspalveluista löytyy esimerkkejä luontoperustaisen toiminnan kokeiluista, mutta myös vakiintuneita käytäntöjä. Toiminnan suunnittelussa oleellista on huomioida luontoympäristö ja sen toiminnalliset elementit vanhuksen toimintakyvyn näkökulmasta. Toiminnassa tulee varmistaa luontoympäristön esteettömyys ja turvallisuus sekä varsinkin muistisairaiden henkilöiden kohdalla huomioida henkilön herkkyyks luontoympäristön väreille, äänille ja tuoksuille.



Luontoperustaisen toiminnan esimerkkejä vanhuspalveluissa

- eläinvierailut asumisyksiköihin
- maatilalla toteutettava luontoperustainen päivätoiminta
- eläinavusteinen toiminta, kuten kesäkanalatoiminta palvelutalojen yhteydessä
- aistihuoneet ja -puutarhat
- puutarha- ja kasvilavatyöskentely asumispalveluiden yhteydessä
- teknologian avulla tuotettavat luontokokemukset, kuten luontoäännet, seinälle heijastettavat luontokuvat ja virtuaaliset metsäkävelyt

Green Care -toiminnan juurtuminen edellyttää sitoutumista

Luontoperustaisen toiminnan juurruttamisen kulmakiviä ovat työyhteisön, esimiesten ja johdon sitoutuminen kehittämiseen sekä toiminnan ammatillisuuden vahvistaminen henkilöstöä kouluttamalla. Oleellista on myös tunkea Green Care -toiminnan eettiset lähtökohdat.

Green Care -toiminnan tavoitteellisuus ja jatkuvuus jäävät helposti toteutumatta, mikäli toiminta työyksikön sisällä henkilöityä liiaksi yksittäiseen työntekijään tai toi-

minnan ammatillisia lähtökohtia ei tunneta. Tällöin saavuttamatta voivat jäädä vaikutukset, joita luontoperustaisella toiminnalla vanhusten hyvinvointiin ja toimintakykyyn parhaimmillaan on.

Vanhuspalveluiden tarve on maassamme suuri, ja palveluiden kysyntä kasvaa. Luontoperustaiseen toimintaan sisältyy paljon kehittämispotentiaalia, joka on hyödynnettävissä sekä ikääntyneen väestön ennaltaehkäisevissä palveluissa että asumispalveluissa, kuntoutuksessa ja vaikkapa muistisairaiden pitkäaikaisen hoivan palveluissa. ♥



Lähteet

- Cagliardi, C. & Piccinini, F. (2019). The use of nature – based activities for the well-being of older people: An integrative literature review. Archives of Gerontology and Geriatrics 83, 315–327.
- Luke & GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvakeskus ja Green Care Finland ry.
- Nicholas, S., Giang, A. & Yap, P. (2019). The effectiveness of horticultural therapy on older adults: A systematic review. The Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine 20 (10).
- Yeo, N., Elliott, L., Bethel, A., White, M., Dean, S. & Garside, R. (2020). Indoor nature interventions for health and wellbeing of older adults in residential settings: A systematic review. The Gerontologist 60 (3), 184–199.

Hilkka - toiminnantäyteistä arkea tukemassa

Hilkka™-toiminnanohjausjärjestelmällä vapautat enemmän aikaa asiakastyöhön

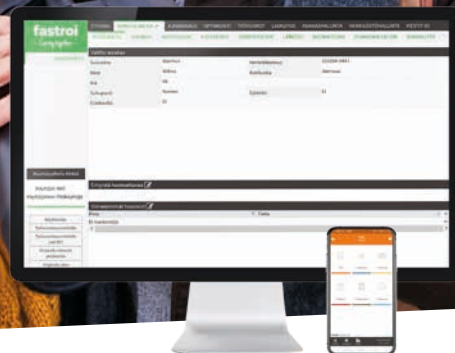
Toiminnanohjaus

Asiakas- ja henkilöstötietojen hallinta

Asiakastöiden hallinta

Hoitosuunnitelmat

Raportointi



www.fastroi.com | sales@fastroi.com

fastroi

Luontoa arkeen – Kertun tarina

Hyvinvointia luonnosta ja arjen askareista.
Luonto auttaa palautumaan ja antaa voimavaroja.

Teksti: Minna Malin – Kuva: Shutterstock



Elpyminen

Luontoympäristön tuottamia myönteisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille kutsutaan elpymiseksi. Elpyminen näkyy esimerkiksi verenpaineen ja syketason laskuna sekä mielialan kohenemisena ja olon rentoutumisena.



Pimennysverho unohtui illalla ikkunan edestä. Aamuauringon ensisäteet säpsyttävät hetkessä hereille. Näin kävi myös Kertulle eräänä aamuna.

– Tuntuikin mukavalta herätä luontaiseen valoon, Kerttu tuumii ja alkaa kahvinkeittopuuhin. Keittiössä hän avaa ikkunan, josta sisälle työntyy vastaleikatun ruohon tuoksu. Misse-kissa hypähtää pöydälle katselemaan ikkunasta näkyviä lintuja ja puskee Kertun kättä kerjäten rapsutuksia. – Mitähän päivä tuo tullessaan, Kerttu puhelee kissalle ja miettii asiointireissuaan.

Aina ei tarvitse lähteä ulos saadakseen luonnosta hyvää oloa ja mieltä. Riittää, että ihminen aistii luonnon elementtejä. Vuodenaikojen mukaan muuttuvat ikkunanäkymät kertovat katsojalleen paljon, voi kokea yhteyttä luontoon tarkkailemalla sitä. Ikkunan avautuessa aistimaailma laajenee tuoksuihin, ääniin ja tuntemuksiin.

Myös eläin, oli se sitten lemmikki tai luonnonvarainen, yhdistää meidät luontoon. Eläimen läsnäolo, sillittäminen ja hoitaminen tuottaa usein hyvinvointia, rentouttaa ja lohduttaa.

Luonto lähelle

Matkalla kaupunkiin Kerttu ottaa laukustaan neulontatyön, jonka parissa bussimatka sujuu rattoisasti. Alpakavillalanka tuntuu käsissä pehmoiselta.

Ensimmäisenä Kerttu suuntaa kirjastoon lainatakseen lankojen kasvivärjäystä käsittelevän kirjan. Samalla hän tutustuu kirjaston

Mielipaikka-näyttelyyn. Koululaiset ovat rakentaneet pienoismaisemia käyttäen luonnonmateriaaleja.

Luontokokemukset jatkuvat apteekissa. Odotustilan tv-ruudulla pyörii norppalive, josta voi seurata Pullervo-norpan edesotamuksia. – Onpas veikeä otus, Kerttu hymähtelee puoliääneen.

Matkalla bussipysäkillä Kerttu ei voi olla ostamatta kaupan mainostamia mustikoita. Ajatus mustikkapiirakasta herauttaa veden kielelle. Ostoskoriin päättyy vielä alekorista viherkasvi, joka varmasti hyvällä hoidolla virkoo täyteen loistonsa!

Luonto tarjoaa käsitöihin ja koristeiksi materiaaleja, joita voi poimia, kunhan huomioi jokamiehenoikeudet. Luonnonmateriaalit tuovat luonnon sisätiloihin ja niillä voi ilmentää vuodenaikoja ja erilaisia teemoja tai ne voivat liittyä tiettyyn paikkaan tai hetkeen. Kasvit ovat helppo tapa tuoda luontoa sisätiloihin lisäämään viihtyisyyttä ja puhdistamaan huoneilmaa.

Pienimuotoinen viljely onnistuu myös ikkunalaudalla. Kasvien hoitaminen tuo vaihtelua arkeen ja antaa merkityksellisyyden kokemuksia.

Luontokokemuksia voidaan tuoda lähelle ihmistä erilaisten teknologisten ratkaisujen, kuten luontovideoiden, äänitteiden ja reaaliaikaisten luontokuvien avulla.

Luonto toimii usein inspiraationa tai teessa, mutta se luo myös itsessään taidetta. Luonnon muokkaamat yksityiskohdat, värit ja muodot takaavat sen, että jokainen luonnonelementti on uniikki.

Poikkea polulta

Paria pysäkkiä ennen kotia bussista puhkeaa rengas. Kerttu päättää kävellä loppumatkan, onhan kaunis ilma ja kantamuksiakin vähän. Hän oikaisee metsän läpi, joka tuntuu rauhoittavalta kaupunkireissun jälkeen.

Jokin havahduttaa Kertun ajatuksistaan. Edessä kaksi oravaa leikkii puunrungolla. – Eipä olisi tällainen kohtaaminen tullut eteen tavanomaisella reitillä, tuumaa Kerttu ja ottaa oravista kuvan muistoksi.

Luonto tarjoaa ilmaisen kuntosalin toimintakyvyn harjoittamiseen. Venyttelyrutiinit voi siirtää metsän reunaan ja tasapainoa voi harjoittaa kävelemällä epätasaisella polulla. Luonto myös auttaa kehoa ja mieltä palautumaan ja rentoutumaan.

Luontokuva riittää tuottamaan hyvinvointivaikutuksia. Kuviin pystyy vangitsemaan itselle tärkeitä asioita ja niihin pystyy palaamaan aina uudelleen. Valokuvien avulla voi tehdä mielikuvamatkan, vaikka mieli-paikkaan tai lapsuuden maisemiin.

Kohtaamisia ja kokemuksia

Kotipihalla vastaan astelee naapurin Anneli, joka kummastelee Kertun kassista pilkistävää viherkasvia. Kerttu kertoo reissustaan ja kutsuu Annelin mustikkapiirakalle.

Kotona Kerttu napsauttaa radion päälle ja alkaa leipoa piirakkaa. Radiosta tulee luontovisailu, johon Kerttu miettii vastauksia. Millä toisella nimellä horsma tunnetaan?

Illalla Annelin soittaessa ovikelloa viherkasvi on jo saanut uudet mullat ja mustikkapiirakka odottaa nautiskelijoitaan. Tuli-aisena Anneli tuo Kertulle luonnonkukkakimpun. – Juotaisiinko kahvit ulkosalla, ehdottaa Anneli.

Luonto yhdistää ja lisää sosiaalista kanssakäymistä. Luonnossa on myös tilaa olla omien ajatustensa kanssa. Aina ei tarvitse lähteä kauas nauttiakseen luonnosta, parveke, piha tai lähipuisto riittää. Pääasia, että ulos lähdetään kaikkina vuodenaikoina.

Nukkumaan mennessään Kerttu katselee mustikoiden siniseksi värjäämiä sormiaan ja muistelee mukavaa päivää. – Huomenna lähdän Annelin kanssa lähimetsään poimaan marjoja, päättää Kerttu.

Muistot ja mielikuvat mahdollistavat hyviin hetkiin ja tuntemuksiin palaamisen. Vuorovaikutusta luonnon kanssa voi lisätä arkipäiviin pienin teoin, havahtumalla lähiympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Kertun pimennysverho jäi sivuun. Tänä iltana ihan tarkoituksella. ♥



Lähde ja lisätietoa

- Korpela, K. 2011. Elvyttävä metsä luonto lisää hyvinvointia. Luontoportti. <http://lehti.luontoportti.fi/fi/artikkelit/elvyttava-metsa>
- <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

”Luonto on kaikki. Se on ihana.”

– Iäkkäiden ihmisten luontokokemuksia

Vanhustyön keskusliitto keräsi kesän ajan iäkkäiden ihmisten kokemuksia ja muistoja luonnosta. Iäkkäät kertoivat omia merkityksellisiä kokemuksiaan. 94-vuotias Esteri tiivisti asian: ”Luonto on kaikki. Se on ihana.”



Metsämansikoita

Olen aina asunut maalla ja luonto on ollut lähellä. muistelin lapsuuttani ja ulkonahan me aina leikimme.

Kävyt olivat lehmiä ja niille teimme tarhoja ja välillä laitoimme ketunleivistä ruokaa. Iso kivi tai kanto toimi hyvin pöytänä ja siihen laitoimme lautasiksi isoja lehtiä ja niiden päälle silppusimme ketunleivistä ruokaa, jota sitten leikisti söimme. Sota-aikana ei ollut paljon leluja, mutta mielikuvitusta riitti.

Kerran lähdimme veljeni kanssa poimimaan metsämansikoita mäenreunalta, joka silloin tuntui olevan kovin kaukana kotoa. Olimme ehkä noin 4–5-vuotiaita. Äiti antoi luvan ja laittoi vielä pienet kipot mukaan.

No niin mansikoita oli tosi paljon ja saimme kipot täyteen. Sitten piti lähteä kotiin. Vaan kotia ei näkynyt missään. Muis-tan aina, kuinka olin hädissäni, kauheeta missä on koti.

Katselin puita ylöspäin ja ne olivat pitkiä ja latvat korkealla. Vähän jo pelotti. Veljeni alkoi itkeä, minä kauhistelin ja katselin ympärilleni, kiipesin ”isolle” kivelle ja voi miten ihanaa, siellä se koti näkyi puiden lomasta. Osasimme kotiin.

Muistan vieläkin sen tunteen, kun pääsimme kotipihalle. Kyllä äidin paistamat lätyt maistuivat ja itse poimitut mansikat niiden kanssa.



Sienimetsässä

Työpäivän päätteeksi lähdettiin sienimetsään. Aluksi en tiennyt kuin kanttarellin ja niitä ei ole täälläpäin kovin paljoa. Opin tunnistamaan sienet ystävien avulla: rouskut ja tatit. En koskaan tuonut yhtään kärpässientä kotiin. Sienistä tehtiin salaatteja, suolasieniä, niitä pakastettiin, annettiin ystäville. Metsässä oleminen poikkesi tavanomaisesta ja kävely siellä oli mukavaa. Jos kävin yksin sienessä, oli pientä jännitystä, etten eksy.

Ystävän kanssa oltiin kerran alueella, jossa asusteli hirviä. Tuoreita hirvenkakkoja tuli usein vastaan. Piti aina välillä katsella ympärille, ettei sarvipää hengitä niskaan.

Muovikassit tulivat täyteen sieniä ja sitten alkoi rankin osuus: piti perkata sienet. Sienet laitettiin yöksi veteen ja seuraavana päivänä niistä tehtiin herkkuruokia. Lapset eivät oikein tykänneet sienistä, mutta kun niitä piilotti lihapulliin, niin ne olivat lasten mielestä parempia kuin tavalliset. Sienestäminen on ollut mukavaa ja luonnonhelmassa on ollut mukava kulkea. Olen jakanut sienitietoutta myös lapsille.

Siili ja rukkanen

Takapihalle oli jätetty työrukkaset penkin alle. Siitä ne löytyisivät seuraavana aamuna mukavasti töihin lähtiessä.

Aurinko meni mailleen. Siiliperhe oli lähtenyt läheiseltä kasvimaalta tutkimusretkelle. Äitisiili lyllersi edellä ja pienet poikaset perässä. Olisiko kissankuppiin jäänyt mitään? Jos olisi onnea, olisi kisasalta jäänyt kalan tähteitä tai muuta syötävää. Olisihan se vaihtelua iänikuisiin maitoihin ja hyönteisiin. Kasteinen heinikko taipui antaen tietä matkalaisille. Kissankellot kumarsivat vaeltajille. Pihakeinu ei liikahtanutkaan. Mistään ei kuulunut ääntä.

Siiliemo tuhahteli tyytyväisenä. Vie no kalan tuoksu kantautui sen sieraimiin. Pian olisi oikein ruoka-aika. Mutta mitä kummaa? Takapihan ovesta ilmestyi nainen pyykkikori kainalossaan. Mitä nyt? Hyvä ettei päälle kävellyt.

Äitisiili syöksyi heinikkoon tuhisten, pienet poikaset perässä. Mutta yksi poikasista säntäsi lähimpään piiloon, maassa lojuvaan työrukkaseen. Siellä se kökötti peiloissaan piikit töröillä. Se oli ihan paniikissa. Muu perhe tuntui lähteneen ja nainen koreineen oli häipynyt.

Äitisiili ohjasi poikasiaan kasvimaata kohti. Siellä olisi kuitenkin turvallisempaa kuin täällä ihmisen pihassa. Tuskin kotipolku häämötti, kun heinikosta hypäsi varoittamatta talon Rusku-kissa. Iso kissaksi ja pelottavan näköinen. Niska-karvat pystyssä, häntä levottomasti vispaten kyyristeli kissa kukkapenkin takana.

Siiliperhe raahusti minkä jaksoi, kunhan kissa ei vain hyökkäisi. Silloin alkoi yllättävä rähinä. Naapurin vahtikoira oli



herännyt ja vainunnut jotain. Aikailematta se ajoi kissaa, joka häntä suorana syöksyi edellä. Koira haukkui ja siiliäiti pesuineen livahti pesälleen.

Kun nainen palasi takapihalle, oli ai van hiljaista. Kissa hiiviskeli heinikossa. Rukkanen lojui edelleen penkin alla. Mitä ihmettä? Rukkanen pullotti peukalon kohdalta ja liikahti. Siellä kyyristeli pelokas pikkuinen siili. Ei auttanut muu kuin viedä rukkanenkin kasvimaan suuntaan ja toivoa, että pikku siili löytäisi kotiinsa.

Matkani Laatokan Karjalaan

Ikävöin usein Karjalaan,
sinne lapsuuteni maisemaan.
Unessa vain pääsen käymään siellä,
silloin rajapuomi ei ole tiellä.

Istun varjoon tuoksuvaisen pihatuomen,
ihastelen näkemääni,
kaikki tämä kerran oli Suomen.
Muistoistani mieleen palaa riemulliset hetket,
isän kanssa tekemäni monet kalaretket.
Silloin vielä aamu-untaan nukkui kylän väki, järven takaa
helskytteli kultakurkkukäki.

Marjamatkat, äidin kanssa tulee usein mieleen.
Syksyisin myös kuljeksimme lähimetsään sieneen.

Luonnon vaipuessa pitkään talviuneen, painui suksen jäljet pellon valkolumeen.
Reki luisui vauhtiin kotimäen päältä, luistinparin
piirrot löytyi järven jäältä.

Kipeästi muistan sodan kauhut, pommitukset ja tykkien pauhut.
Sitten jouduin tietä kulkemaan,
joka johti paikkaan tuntemattomaan.

Herään unestani Hämeen kevääseen, kuuntelen, hämäläinen käki kukkuu verkalleen.
@Airi Liimatta



Lisää luontokokemuksia

Lisää iäkkäiden ihmisten omia luontokokemuksia voit lukea verkkosivuilta vtkl.fi/luontoker-tomukset tai kuunnella Spotifyssa (Vanhustyön keskusliitto) viimeistään Vanhustenviikolla 2.-9.10.2022.



Esteetön luontoretkeily toimintarajoitteisten käyttäjien näkökulmasta

Tietoa esteettömistä luontokohteista on vaikea löytää. Tieto on hajallaan ja informaatio ei kuvaa riittävästi luontokohteen ominaisuuksista. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvoja Nina Leino on tutkinut esteetöntä luontoretkeilyä Muotoilu YAMK opinnäytetyössään.

Teksti ja kuvat: **Nina Leino**

Palvelumuotoiluprosessina toteutetun tutkimuksen keskeisenä kysymyksenä on ollut saada selville, mitä käyttäjät ajattelevat esteettömästä luontoretkeilystä. Ja ennen kaikkea, millaiset asiat toimivat ja mikä on esteenä luontoretkelle lähtemiseen. Muotoiluprosessissa nousi viisi

käyttäjille erityisen merkityksellistä kehittämiskohtaa:

Luontokohteiden löytäminen. Käyttäjien mukaan esteettömistä luontokohteista on vaikea löytää tietoa. Tieto on hajallaan ja informaatio ei kuvaa riittävästi luontokohteen ominaisuuksista.

Apuvälinetiedon löytäminen ja niiden saatavuus retkipaikalle. Jos luontoretkeilijä tarvitsee liikkumisen apuvälineitä, niin niistä saatava tieto on vaikea löytää. Kaivataan vertaisiesimerkkejä ja ratkaisuideoita. Apuvälineiden saatavuus retkipaikalle koettiin vaikeaksi.

Retkipalvelujen tarjonta ja niiden löytäminen. Retkikohteen valintaan vaikuttaa myös majoitus- ja ravintolapalvelujen saatavuus. Niitä ei joko ole tai tieto palvelujen esteettömyydestä koetaan vaivalliseksi.

Puutteet retkialueen palveluissa ja varusteissa sekä ristiriidat informaatioissa. Usein retkialueen reittikuvaukset koetaan vaivallaisina tai ne eivät vastaa todellisuutta. WC-tilat ja nuotiopaikat saattavat olla esteellisiä, vaikka muuten reitti on esteetön.

Vertaistokemuksen jakaminen ja löytäminen. Innostavat ja esimerkkinä toimivat luonnossa liikkumisen vertaistokemukset ovat usein retkikimmoke. Vertaistokemuksien jakamiseen kaivataan matalan kynnyksen paikkaa, jossa on tilaa keskusteluille ja ideoiden jakamiselle.

Esteettömyyden kompassi

Tutkimusvaihe ja ideointityöpaja loivat selvän pohjan sille, että käyttäjien näkökulmasta esteettömyyden luontoretkeilyyn liittyvä tieto on hyvin hajallaan. Käyttäjät kaipaavat matalan kynnyksen paikkaa, jossa voi löytää ja jakaa vertaistokemuksia luonnossa liikkumisesta, apuvälineistä, reiteistä ja palveluista. Puuttuu paikka, jossa kohdata muita toimintarajotteisia retkeilijöitä ja tarvittaessa löytää retkiseuraa, avustajan sekä palveluja.



Tähän ongelmaan suunniteltiin prototyyppi yhteisöllisestä mobiilisovelluksesta, jota tukee esteettömyyden luontoretkeilyn tietoa kokoava verkkosivu: Esteettömyyden kompassi. Yhteisöllinen Esteettömyyden kompassi mahdollistaa ennen kaikkea paikan vertaistokemuksien jakamiselle. Tietopankki sisältää seuraavat teemat: retkiyhteisö, retkikohteet, retkipalvelut, apuvälineet sekä retkivälineet.

Paljon on vielä kehitettävää

Opinnäytetyön tutkimus on osoittanut, että esteettömyyden luontoretkeilyn eteen on vielä paljon tehtävää, mutta tahtotilaa edistää esteettömyyttä ja saavutettavuutta löytyy. Esteettömyyden retkikohteita ja tietoa palveluista on olemassa, mutta käyttäjän on vaikea löytää sitä.

Palvelujen tarjoajien toimintaympäristön ja palvelujen esteettömyyden selkeämpi kuvaaminen sekä digitaalisten palvelujen saavutettavuuden parantaminen luovat toimintarajotteisille käyttäjille tietoa, jonka avulla he luovat käsityksen mahdollisuudesta käyttää palveluja ilman esteitä. Palveluidenkin yhteydessä on tärkeää esteettömyystiedon sanoittamisen osaaminen.

Esteettömyyden kompassin kaltainen tietopankki on merkityksellinen viestintä tukeva työkalu. Prototyypin idean mukaiselle tietoa kokoavalle, valtakunnalliselle esteettömyyden luontoretkeilyn sovellukselle ja verkkosivustolle on selkeä tarve. Käyttäjien esimerkit rohkaisevat luontoretkeilyä sekä kannustavat uusiin kokemuksiin. Ja aina voit omalta osalta edistää esteettömyyden luontoretkeilyä ja luonnossa liikkumista tarjoutumalla retkiseuraksi. Harva siitä kieltäytyy! ♥



Löydät esteettömiä luontokohteita ainakin täältä:

- Kansallispuistojen esteettömyyden luontoreiteistä ja esteettömyyden palveluista löytyy tietoa Metsähallituksen luontoon.fi -sivustolla. Hakukoneella voit suodattaa esteettömät kohteet.
- Retkipaikka.fi sivustolta löydät myös esteettömiä luontokohteita. Löydät esteettömät kohteet Esteetön retkeily -osiosta.
- Suomen vapaa-ajan kalastajat ovat listanneet omille verkkosivuilleen esteettömiä kalastuskohteita.
- Katso myös virkistysalueiden sekä kaupunkien ja kuntien verkkosivut.



Lue lisää

Muotoilu YAMK tutkinto-ohjelman opinnäytetyössä *Esteetön luontoretkeily -millaisia tulevaisuuden toiveita käyttäjillä on?* on tutkittu esteetöntä luontoretkeilyä toimintarajotteisten käyttäjien näkökulmasta. Tutkimuksen aikana on kuultu myös luontoalueiden ylläpitäjiä, kuten Metsähallituksen, luonnon virkistysalueiden ja kuntien edustajia sekä myös luontomatkailun yrittäjiä. Opinnäytetyön tilaajan toimi Suomen Paralympiakomitea ry.



Kuva: www.markkupajunen.com

Opinnäytetyön tilaajan toimi Suomen Paralympiakomitea ry.

”Päädyin tähän aiheeseen, koska luonnossa liikkuminen on oma hyvinvointini lähde. Toimin työssäni esteettömyysasioiden parissa ja halusin syventää esteettömyys- ja saavutettavuusosaamistani sekä lisäämään ymmärrystäni palvelumuotoilusta. Tutkimuksessa pääsin yhdistämään sekä harrastuksen että työni”, Nina Leino kertoo.

Opinnäytetyö Theseuksena
tietoa osoitteesta: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060716360>

Mitä jos elämä yllättää?

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

Tee edunvalvontavaltuutus ajoissa.

Lue lisää:

omissakäsissä.fi

**omissa
käsissä**



DIGI- JA
VÄESTÖTIE-
TOKESKUS



OIKEUSMINISTERIÖ
JUSTITIEMINISTERIÖ



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



VALTIOVARAINMINISTERIÖ



Hyvän iän tekijät

HYVÄ IKÄ -MESSUT

28.-29.9.2022 Helsingin Messukeskus

Vanhustyön ja vanhuusiän messuilta löydät ratkaisuja mm. asumiseen, hoivatyöhön sekä vanhuuteen varautumiseen. Tutustu ohjelmaan netissä ja tule mukaan!

Mukana mm.

Jari Pirhonen:
Asukkaat persoonina
palvelutalossa
Riku Rantala:
Hyvän työn tekijät
-paneelikeskustelu



EXPOMARK



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄRBY

hyvaika.fi

Yhteisiä hetkiä metsässä

Eläkeliiton Metsämieli-harjoituksiin perehdytettyjen vertaisvetäjien kanssa on iäkkäiden ihmisten helppoa ja turvallista lähteä nauttimaan luonnosta.

Teksti: **Katja Harinen** ja
Annika Toivoniemi-Matsinen
– Kuva: **Katja Harinen**

Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnon terveysvaikutukset mielen hyvinvointiin ja tukee niin vapaaehtoistoimintaa tekevien kuin vapaaehtoisten apua ja tukea saavien hyvinvointia. Menetelmän on kehittänyt **Sirpa Arvonen** ja sitä hyödynnetään laajasti ympäri Suomen esimerkiksi työyhteisöjen virkistyspäivissä tai ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi kuten Eläkeliitossa.

Eläkeliitto on jäsenmäärältään Suomen suurin eläkeläisjärjestö ja paikallisyhdistyksiä löytyy 397 paikkakunnalta. Paikallisyhdistyksissä toimii tuhansia vapaaehtoisia ympäri Suomen. Metsämieli-menetelmä on otettu järjestössä käyttöön vuonna 2018. Menetelmä koostuu läsnäolo-, rentoutus-, virkistys-, voimavara- ja mielen taitoharjoituksista.

Menetelmää testattiin Eläkeliitossa ensimmäistä kertaa siten, että kaikille vapaaehtoisille avoimella kurssilla hyödynnettiin virkistäviä ja rentouttavia Metsämieli-harjoituksia luentojen välissä. Kurssilla ideoi-

tiin paikallisyhdistyksiin luontolähtöistä vapaaehtoistoimintaa ja osallistujat kokivatkin tämän mielekkääksi saatuaan ensin itse kokemuksen siitä, miten vapaaehtoistoimintaan voidaan yhdistää Metsämieli-harjoituksia. Kurssin jälkeen vapaaehtoiset ovat pitäneet luontoteemaa esillä paikallisyhdistyksissä ja esimerkiksi järjestäneet vapaaehtoisten omia virkistäviä tuokioita laavuilla perinteisen kokoustilan sijaan.

Virkistä ja virkisty

Eläkeliiton työntekijät **Katja Harinen** ja **Annika Toivoniemi-Matsinen** ovat huomanneet, että ikäihmiset kaipaavat luonnossa oleilua, mutta monelta puuttuu rohkeus yksin luontoon lähtemiseen. Tähän ratkaisuun tuovat Eläkeliiton vertaisvetäjät, jotka tietävät keinot ja menetelmät turvalliseen luontoympäristössä oleiluun perehdyttyään en-

sin itse Metsämieli-harjoitusten ohjaamiseen.

Luonnossa tehtäviä harjoituksia käytetään vapaaehtoisten tapaamisissa tilanteen mukaan virkistävänä tai rauhoittavana elementtinä. Vapaaehtoisilta saadun palautteen mukaan luontoon meneminen virkistää heitä itseään samalla kun avuntarvitsijat virkistyvät vapaaehtoisten seurassa. Luonnossa liikkuminen on mukavampaa ja turvallisempaa porukalla.

Eläkeliiton organisoima vapaaehtoistoiminta on kohdennettu ikäihmisille ja painottuu vertaistukeen. Vapaaehtoistoiminta rikastuttaa niin vapaaehtoisen kuin apua ja tukea saavien ihmisten elämää antaen muun muassa iloa, uusia kokemuksia ja ystäviä sekä merkityksellisyyden tunnetta elämään.

Lisätietoja Metsämieli-menetelmästä: www.metsamieli.fi ♥



Luontokokemuksia lyhyesti

Asta-myrsky

Luontokokemus voi tulla hetkessä ja häipyä hetkessä. Suurin kokemus oli Asta-myrsky. Kesti vain lyhyen hetken, mutta jätti paljon jälkeensä. Motot ja ajokoneet joutuivat selvittämään kuukausi kaupalla. Vieläkin löytyy metsästä jälkiä.

- Ale Pellinen

Hyvin varustautunut veneilijä

Luontokokemukseni oli sellainen, kun lähdettiin veneellä saareen. Meitä oli muutaman nuoren porukka, olin silloin itse 16-vuotias. Kun pääsimme perille, edessämme näimme kyltin "maiheinnousu kielletty". Nousimme kuitenkin rantaan.

Vastassamme oli pappa, joka istui yksinään. Pyysimme häneltä kovasti anteeksi, että kielloista huolimatta nousimme maihin. Hän kertoi meille, että saari ei itse asiassa kuulunut hänellekään, vaan hänen veneensä oli ruvennut vuotamaan ja oli itse viettänyt nyt saarella kolme päivää odottaen, että joku tulisi rantaan, jotta hän pääsisi heidän kyydissään maihin takaisin.

Kysyimme häneltä, miten hän oli siellä pärjännyt kolme päivää, johon hän totesi, että ei kai tämän ikäinen mies yksin veneellä lähde minnekään ilman ruokaa ja juomaa matkassaan. Tarjosimme papalle kyydin rantaan ja hän puolestaan tarjosi meille kahvit ja pullat.

- Paula, 95 v.

Muisto puolukkaretkestä

Tämä liittyy erääseen syksyiseen päivään, jolloin teimme veljeni kanssa puolukkaretken kaakkoisen Ilomantsin rajapitäjään.

Kun olimme saaneet astiat täyteen, nousimme korkealle näköalamäelle syömään eväitä. Siinä syödessämme alkoi kuulumaan veden loisketta allamme olevalta suolamelta. Näkymä oli melkoinen, kun isokokoinen karhu ui meitä kohti noin 100 metrin päässä. Veljeni nousi nopeasti ylös ja juoksi autosta hakemaan lehmäntellon, joka hänellä oli aina mukana, kun kävi metsäretkillä. Hän alkoi kuuluvasti soittamaan kelloa ja niin karhu pelästyi ja teki äkkikäännöksen takaisin päin.

Tilanteesta hämmentyneet marjastajakkaan eivät tarvinneet ennen täydennystä puolukkasaaliiseensa.



Elokuva loppurakkaudesta

Klaus Härön uusi elokuva *Rakkaani*, merikapteeni kertoo ihmisen viimeisestä rakkaudesta.

- Elokuissa usein kuvataan ensirakkautta. Halusin tehdä elokuvan ihmisen loppurakkaudesta, elokuvan ohjaaja Klaus Härö kertoo lehdistöinterviewssään 7.6.2022.

Elokuva kunnioittaa ihmisen koko elämänsä ja nostaa esille iäkkään ihmisen itsemääräämisoikeuden: mahdollisuuden itse päättää, miten viettää viimeiset vuotensa. Elokuvasa iäkkään merikapteenin tytär yrittää saada isänsä hoivapalvelujen piiriin vähentääkseen ennen kaikkea omaan huoltoon ja taakkaansa. Isä puolestaan vastustaa kovasti kotoa muuttoa. Tytär palkkaa lähistöllä asuvan iäkkään naisen huolehtimaan kaupassakäynnistä, ruuanlaitosta ja siivouksesta.



Härö pitää elokuvaa yhtenä parhaimmista elokuvistaan. Idea elokuvaan syntyi Häröltä itseltään ja käsikirjoituksen

kirjoittivat samat kirjoittajat kuin elokuvassa *Äideistä parhain*.

- Kaikki lokahti elokuvaan tehdessä paikalleen: käsikirjoitus, näyttelijät, kuvaajat, lavastajat leikkaajat, kuvauspaikat. Kaikki toivat oman osaamisensa elokuvaan, Härö toteaa.

Irlannin länsirannikolla kuvatun elokuvan maisema huokuu yksinäisyyttä. Syrjäisiä teitä ajaessa joutuu kohtaamaan itsensä ja ajatuksensa.

- Meren rannalla olevaa taloa, jossa olisi puutarha, on vaikea löytää Irlannista. Lavastaja loi täysin tyhjiin taloon sisustuksen. Alkuperäisen talon tapaan pitkän eteiskäytävän seinille ripustettiin valokuvia. Kävelet siinä ikään kuin toisen ihmisen elämän läpi, Härö tunnelmoi.

5 vinkkiä syksyyn

1 HYVÄ IKÄ TAPAHTUMA pidetään 28.–29.9.2022 Helsingin Messukeskuksessa. Messuilla nostetaan esille Hyvän työn tekijät. Ammatillaiset pääsevät sisään maksutta rekisteröitymällä. Tervetuloa! hyvaika.fi.

2 VANHUSTENPÄIVÄN VALTAKUNNALLISEN PÄÄJUHLAN lähetys Savonlinnasta AlfaTV:ssä sunnuntaina 2.10.2022 klo 16–17.

3 VIRKISTÄVÄT LUONTOAAMUT. Vanhustenviikon luontoaamut arki-aamuisin 3.–7.10.2022 klo 9.00–9.30 Teamsin välityksellä. Lue lisää vtkl.fi/tapahtumat

4 RAKKAANI, MERIKAPTEENI –ELOKUVA kertoo viimeisestä rakkaudesta iäkkäänä. Klaus Härön elokuvan ensi-ilta on 30.9.2022.

5 KUVANVEISTÄJÄ EILA HILTUN syntymästä on 100 vuotta. Juhlanäyttely Materian runous on esillä Didrichsenin taidemuseossa 10.9.2022–29.1.2023.

Pilke-toiminta vahvistaa ihmisen omanarvontuntoa

Pilke®

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

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

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

Sininauhaliitto esittelee Pilke-toimintaa avainhenkilöille, jotka työssään kohtaavat päihteiden kanssa kamppailevia ihmisiä ja suunnittelee heidän kanssaan alueelle Pilke-ohjaajakoulutusta sekä tukee heitä Pilke-ryhmien käynnistämisessä.

Lisätietoa: Pilkettä elämään projekti, Sininauhaliitto, www.ikaantyneidenpaihde-tyo.fi/pilke/



”Kirjeitä minusta” -muistelumatka

LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELUN kotipalvelun asiakkaiden kanssa pilotoidaan uudenlaista kotiin vietävää vapaa-ajantointia. Kirjeitä minusta -muistelutuokiot tuovat sisältöä iäkkäiden kotipalveluasiakkaiden arkeen. Tuokioissa jutustellaan ja muistellaan elettyä elämää.

Lue lisää: lahdenlahimmaispalvelu.fi

Mennään metsään -kampanja Kouvolassa



KOUVOLASSA KERÄTTIIN kaupunkilaisten yhteinen nettipäiväkirja luonnosta ja luontokokemuksista: valokuvien, kuvien tai sanoin. Päiväkirjaa pidettiin syksystä 2021 alkaen kesään 2022 saakka.

Tutustu metsäkuviin www.kouvola.fi/vapaa-ai-ka/yhdistystoiminta/mennaan-metsaan/mennaan-metsaan-kuvat/



Taloudellistettua vanhushoivaa

Yhä suuremmasta osasta ihmisten elämää on alettu puhua talouden termein.

Puhetavat ohjaavat toimintaa, ja hoivaakin on taloudellistettu, muokattu markkinatapaiseksi talouden toiminnaksi. Hoiva on yhä enemmän investointeja, tuloksia, voittoja tappioita ja mittarein mitattua toimintaa.

Teksti: **Minna Zechner** – Kuva: **Shutterstock**

Hoiva on apua ja tukea silloin, kun sitä tarvitsee selvittää tavallisista arjen toimista. Hoiva voidaan mieltää kahden ihmisen väliseksi yksityiseksi asiaksi, mitä se ei ole. Suomessa voi saada omaishoidon tukea tai hakea lyhytaikaista vapaata iäkkään läheisen hoivan vuoksi. Hoivaa tarvitseva ikääntynyt voi hakea hoitotukea tai erilaisia palveluita, kuten kotihoitoa tai asumuspalveluita. Hoiva on siis osa yhteiskuntaa ja se on politisoitunut, eli

sitä määritellään ja ohjataan politiikan keinoin, kuten lakien ja hyvän ikääntymisen laatuksiteoreiden myötä.

Hoivasta puhutaan talouden termein

Viime vuosikymmeninä hoivapolitiikassa on korostunut talouden ulottuvuus ja väitteet, joiden mukaan hoivaan ei ole varaa väestön ikääntymisen vuoksi. Hoivapalveluita myös kilpailutetaan ja myydään mark-



kinoilla tai vaaditaan tehokkaampaa hoivan tuottamista ja tehokkuuden mittaamista erilaisin mittarein. Kyse on taloudellistamisesta eli siitä, että aiemmin taloudetta erillään olevat elämänalueet määritellään osaksi taloutta. Tällöin aletaan käyttää talouden termejä kuten investointi, sijoittaminen ja pääoma.

Taloudellistettaessa pyritään kyseistä elämänaluetta muuttamaan talouden logiikan mukaiseksi, jolloin asioita muutetaan numeerisiksi, mitattaviksi, vertailtaviksi, kilpailutettaviksi, ostettaviksi ja myytäviksi. Taloudellistamisen myötä hoivasta on tehty yhä enemmän talouden ja markkinoiden toimintaa.

Hoiva on ihmissuhde

Markkinoilla toiminta perustuu vaihtoon ja vaihdettavan hyödykkeen arvoon markkinoilla. Hoiva on kuitenkin aina ihmissuhde, oli kyse sitten ammattilaisten tekemästä hoivatyöstä tai omaishoivasta. Hoiva ja hoivan tarpeet eivät taivu markkinoiden logiikkaan, koska hoiva on yksilön tarpeisiin liittyvää, se on tilanteittain muuttuvaa ja sen arvoa on vaikea määrittää rahassa.

Hoivaa tarvitsevan ihmisen tarpeet vaihtelevat. Kaksi samanlaisen muistisairausdiagnoosin saanutta ihmistä tarvitsee erilaista hoivaa. Samakin muistisairas ihminen voi huomenna tarvita erilaista hoivaa kuin tänään.

Hyvä hoiva ei todennäköisesti ole taloudellisesti tehokasta, sillä sitä ei voi vaihteistaa ja liukuhihnatyöksi, kuten teollista tavaraintuotantoa. Hoivatyötä voi vain rajallisessa määrin koneistaa ja teknologisoida, sillä kyse on ihmissuhteesta ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta. Hoivan tarvitsija ilmaisee tarpeitaan juuri siinä hetkessä, tai ellei hän kykene ilmaisemaan tarpeitaan, niin hoivaaja tulkitsee ja vastaa niihin parhaansa mukaan.

Hyvä hoiva ei sovellu osakkeisiin sijoitettavaksi ja nopeilla toimilla tehokkaaksi ja uudelleenmyytäväksi trimmattavaksi, sillä se vie aikaa, vaatii tilanteista osaamista ja monenlaisia taitoja. Hyvää hoivaa ei voida mittarein helposti mitata, sillä hoivan laatu piilee hoivaa tarvitseman ihmisen yksilöllis-

issä tarpeissa ja mieltymyksissä. Se mikä on hyvää hoivaa yhdelle, voi olla ihan tavallista tai jopa huonoa hoivaa toiselle.

Hoivan arvo on hyvinvoinnin pysymisessä tai lisääntymisessä ja tarpeisiin vastaamisessa. Miten tällaista arvoa voitaisiin mitata numeroin ja rahallisesti sekä ostaa ja myydä markkinoilla?

Markkinaistamalla taloudellistaminen

Keskeinen keino taloudellistaa vanushoivaa on ollut hoivapalveluiden markkinaistaminen. Markkinaistaminen tarkoittaa sitä, että julkisesti rahoitettuja hoivapalveluita organisoidaan markkinoilta lainattujen periaatteiden mukaisesti. Hoivapalveluiden tuotanto ulkoistetaan yrityksille tai tuottajia etsitään kilpailutuksin. Tätä varten hoivaa on tuoteistettu ja määritelty suoritteiksi.

Markkinaistaminen on myös hoivapalveluiden sisällä tapahtuvaa, jolloin työ organisoidaan kuten yrityksissä. Tehty työ eli suoritteet on kirjattava entistä tarkemmin, jotta se tulee näkyväksi ja laskutettavaksi.

Hoivatyötä johdetaan yhä useammin teollisuudesta lainattujen johtamisoppien, kuten tuloskorttien tai liinauksen keinoin. Kilpailutusten vuoksi myös järjestöjen tulee organisoida palveluidensa tuotanto yrittäjäiseksi, eivätkä ne saa hyötyä kilpailutuksissa julkisesta tuesta.

Hoivasta on tehty markkinoilla myytävä kulutushyödyke tai kauppatavara ja hoivaa tarvitsevista vanhoista ihmisistä kuluttajia, joiden tehtävänä on shoppailla hoivamarkkinoilla.

Usein vastuuta hoivasta osoitetaan hoivaa tarvitsevalle tai meille kaikille ennen kuin hoivan tarpeita on ilmennyt. Syö terveellisesti, liiku ja huolehdi itsestäsi, investoi omaan terveyteesi, ettei ole julkiselle taloudelle taakka hoivan tarpeinesi. Osta hoivavakuutus, säästä tulevia hoivatarpeitasi varten, hanki lapsia ja pidä suhteet heihin kunnossa varmistaaksesi heidän myönteisyytensä hoivan tarpeittesi suhteen. Taloudellistettu hoiva on yhä enemmän yksilön vastuulla ja julkinen lupaus hoivasta heikkenee. ♥

Hyvä hoiva ei todennäköisesti ole taloudellisesti tehokasta, sillä sitä ei voi vaihteistaa liukuhihnatyöksi.

Ikäihmisen hyvä perhehoito

14,50€
+ toimituskulut

Oppaassa
127 sivua

Ikäihmisen hyvä perhehoito
Minna Laiho
Anne-Katri Kemppainen
Eira Elvanta
Eija Rappe
Perhehoitoliitto

Teemoina ikäihmisten perhehoito ja perhehoitajuus, hyvinvoiva ikäihminen, arjen eläminen yhdessä, hyvä perhehoitoarki on yhteistyötä, ympäristö hyvän perhehoidon mahdollistajana ja hyvinvoiva perhehoitaja.

Lisätietoa opaskirjasta ja tilauslomake
www.perhehoitoliitto.fi/kauppa

Perhehoitoliitto

Laatukäsikirja luo raamit hyvälle elämän loppuvaiheen hoidolle

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Laatukäsikirja elämän loppuvaiheen hoitoon iäkkäiden ihmisten palveluissa tukee vanhustalveluysiköitä palliativisen hoidon ja saattohoidon kehittämisessä ja auttaa vahvistamaan työntekijöiden osaamista.

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





Palliativisen hoidon osaamista tarvitaan kaikissa vanhushpalveluissa

Palliativisella hoidolla lievitetään kärsimystä ja vaalitaan elämänlaatua, jotta kuolemaan johtavaa sairautta sairastava potilas voisi elää aktiivista elämää mahdollisimman vähäisin oirein. Saattohoito on palliativisen hoidon viimeinen vaihe.

Suomalaiset kuolevat iäkkäänä. Käytännössä kaikki ympärivuorokautisen hoidon asiakkaat tarvitsevat palliativista hoitoa. Kansallisen tavoitteen mukaan hoito pitää tarjota siellä, missä iäkkäät asuvat. Siksi kaikki vanhushpalveluissa työskentelevät sote-ammattilaiset tarvitsevat palliativisen hoidon ja saattohoidon perusosaamista.

Selvitysten mukaan iäkkäiden palveluissa tarvitaan lisää osaamista etenkin kivunhoitoon, vuorovaikutukseen, läheisten kohtaamiseen ja oireiden hoitoon.

THL:n Saattohoitopassi-verkkokoulu on tiivis täydennyskoulutus, jonka voi suorittaa itsenäisesti omaan tahtiin. Sosiaali ja terveystieteiden ministeriön suosituksen mukaan yksiköissä, joissa kuolevien potilaiden hoito on osa päivittäistä toimintaa, ammattilaisten on todennettava osaamisensa Saattohoitopassilla tai vastaavalla todistuksella.

Lisätietoja Saattohoitopassista: thl.fi/saattohoitopassi

Keväällä julkaistu Laatu-käsikirja havainnollistaa, millaista laadukas elämän loppuvaiheen hoito on ja mistä osa-alueista se muodostuu. Hoidon tuottamisen vaiheet kuvataan asiakkaan kuulemisesta ihmiskeskeisen hoidon suunnitteluun ja toteutukseen. Läpi käydään laatujohtaminen, laadun mittaaminen ja seuranta.

Käsikirja sopii niin esihenkilöille kuin käytännön hoitotyöntekijöille ja kaikkiin vanhushpalveluyksiköihin.

Tarkistuslistat auttavat hoidon suunnittelussa

Yksiköille käsikirja toimii laadukkaan hoidon suunnittelua tukevana käytännön työkaluna.

– Elämän loppuvaiheen hoidon suunnittelussa on paljon huomioitavaa. Käsikirjan tarkoituksena on selkiyttää suunnittelua ja auttaa luomaan prosesseista toimivia. Huomio kiinnitetään ennakoivaan otteeseen ja elämän loppuvaiheen ennakoivan suunnitelman merkitykseen, kertoo THL:n johtava asiantuntija **Teija Hammar**.

Käsikirjassa hoidon laatu on purettu indikaattoreiksi, joita voi käyttää myös tarkistuslistana. Laatuindikaattoreita seuraamalla saadaan esiin esimerkiksi asiat, joissa yksiköön tarvitaan lisää osaamista.

– Toiminnan tarkastelu laatuindikaattorien kautta auttaa hahmottamaan kokonaisuuden ja tuo ilmi mahdollisia ongelmia – se auttaa näkemään, mihin erityisesti pitää tarttua. Prosessien selkiyttäminen auttaa myös henkilöstön jaksamiseen, sanoo THL:n tutkija **Pirita Forsius**.

Laatu-käsikirjan avulla hoitajat saavat työvälineitä käsitellä elämän loppuvaiheen hoitoa ja kuolemaa.

Osaaminen helpottaa hoitajan työtä

Työntekijöille käsikirja näyttää, mitä hyvään hoitoon tarvitaan ja mitä siinä pitää osata.

– Se auttaa esimerkiksi tunnistamaan, koska ihminen lähestyy elämän loppuvaihetta, jossa hän tarvitsee yksilöllistä palliativista hoitoa, Hammar sanoo.

Asiakkaan kuolema vaikuttaa aina myös hoitajaan. Laatu-käsikirjan avulla hoitajat saavat työvälineitä käsitellä elämän loppuvaiheen hoitoa ja kuolemaa. Se ohjaa käymään kuolemaan liittyviä asioita läpi työyhteisössä ja auttaa tiedostamaan asiat, joissa työtovereilta kannattaa hakea tukea.

Käsikirja avaa myös läheisten roolia hoidossa ja auttaa toimimaan heidän kanssaan.

– Vuorovaikutus läheisten kanssa on olennainen osa elämän loppuvaiheen hoitoa. Hoitajat kaipaavat usein työkaluja siihen. Käsikirja auttaa perustelemaan läheisille, miksi hoidossa tehdään tietynlaisia ratkaisuja. Hyvää hoitoa on välttää kärsimystä lisääviä hoitotoimenpiteitä tai tarpeettomia siirtoja sairaalaan. Tärkeintä on kuolevan ja hänen läheisensä kohtaaminen ja läsnäolo, Hammar muistuttaa.

Kaikkeä ei tarvitse osata itse, mutta pitää osata varautua

On tärkeä tiedostaa, miten paljon yksikössä osataan itse ja millaisissa asioissa tarvitaan ulkopuolista apua. Jokaisessa yksikössä pitää osata tunnistaa tilanteet, joissa palliativinen konsultaatio on tarpeen ja tietää, kuinka niissä toimitaan. Yllättäviin tilanteisiin varaudutaan ennalta.

– Prosessit pitää suunnitella etukäteen. Kun tilanne on päällä, ei ole aika selvittää, onko asiakkaalla elvytyskielto tai mistä palliativisen hoidon erikoislääkäri löytyy, sanoo Forsius.

– Käsikirja ohjeistaa kirjaamaan elämän loppuvaiheen ennakoivaan hoitosuunnitelmaan, miten kunkin asiakkaan kohdalla toimitaan missäkin tilanteessa: miten händä hoidetaan ja kenelle missäkin tilanteessa soitetaan. Ennakoivaan hoitosuunnitelmaan merkitään, millaisissa tilanteissa läheiset haluavat yhteydenottoja ja mistä numerosta palliativisen hoidon erityisosaajan saa kiinni. Hammar kertoo. ♥



Laatu-käsikirja

Linkki laatu-käsikirjaan löytyy THL:n sivuilta: thl.fi > Ikäntyminen > Elämän loppuvaiheen hoito > Laatu-käsikirja elämän loppuvaiheen hoitoon iäkkäiden ihmisten palveluissa



Luontokokemus yhdistää ja virkistää

Luontolähtöinen Ystäväpiiri toi luonnon lähelle ja kokoontumiset lievittivät yksinäisyyttä Rauhallinen, yhteinen hetki antoi mahdollisuuden tulla kuulluksi ja huomioiduksi. Ryhmäläiset innostuivat puhumaan luonnosta.

Teksti: **Evilda Reiman** ja **Sirpa Tillanen** – Kuva: **Shutterstock**

Etenkin näiden koronavuosien ja rajoitusten jälkeen, kokemus yksinäisyydestä on noussut esiin myös ryhmäkotien asukkaiden arjessa, vaikka useita kohtaamisia syntyykin päivittäin sekä asukkaiden välillä että henkilökunnan kanssa. Tämä toimi pohjana innostuksellemme lähteä mukaan Vanhustyön keskusliiton järjestämään Luontolähtöiseen Ystäväpiiri-koulutukseen keväällä 2022.

Luontolähtöinen eYstäväpiiri-koulutus

Aloitimme Luontolähtöisen eYstäväpiiri-ohjaajakoulutuksen tammikuussa 2022. Talon johdolta tullessa sähköpostissa kyseltiin kiinnostuneita mukaan lähtijöitä koulutukseen. Innostuimme heti aiheesta ja koulutuksesta sekä löysimme ohjaajaparina yhteisen sävelen. Ilman ennako-odotuksia lähdimme koulutukseen mukaan.

Luonto aiheena herätti kiinnostuksen ja mitä se antaisi ryhmäkodin asukkaille. Luontolähtöisen Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan tarkoituksena oli myös käsitellä yksinäisyyttä ja lievittää sitä. Koulutuspäiviä oli kevään aikana viisi. Näistä koulutuspäivistä muodostui kattava kokonaisuus antaen väli-
neitä ohjaajaparina työskentelyyn.

Kokemuksena koulutus oli ajatuksia herättävä ja saimme paljon uusia ideoita ja työkaluja luontolähtöisen ryhmän ohjaamiseen. Mentorointikertoja oli kaksi. Mentorin ollessa etänä mukana seuraamassa ryhmää, yllätyimme miten hyvin se toimi. Mentorin pääsi heti tunnelmasta kiinni ja saimme suoran palautteen. Mentorilta saatu palaute oli arvokasta ja palkitsevaa. Oli hyödyllistä saada ulkopuolisen kommentteja ryhmän kulusta ja toiminnasta.

Luonto ryhmässä

Luontoryhmässämme näkyi monin eri tavoin. Valitsimme kokoontumistilaksi seniorekeskuksen Viherhuoneen. Viherhuoneessa on paljon erilaisia kasveja sekä luontoaiheista tekstiilitaidetta. Suuret valot tuovat ikkunat avaavat myös katsojalle luonnon maiseman. Kevätilmat toivat haasteita ja siksi pääosin kokoonnuimme sisätiloissa. Pyrimme kuitenkin tuomaan luonnon sisälle monin eri keinoin.

Keräsimme keväisestä luonnosta materiaaleja sitä mukaa, mitä kevät toi tullessaan esimerkiksi varpuja, lehden silmuja, lehtiä ja kukkia. Materiaaleja aistimme eri tavoin, tunnustellen, haistellen ja osaa maistellen. Lähemmin tarkastelimme mm. kiviä, niiden muotoja, värejä ja laatuja. Jokainen ryhmäläinen osasi kertoa jotakin näistä. Istutimme ryhmäkodin parvekkeelle myös perunoita, kukkia ja yrttejä. Kastelimme taimia ja seurassimme niiden kasvua viikoittain ryhmäläisten kokoontuessa.

Asiakasryhmänä muistisairaat

Ryhmämallina suljettu ryhmä toimi hyvin keskivaikeaa muistisairautta sairastavilla. Havaitimme melko nopeasti, miten uudet tilanteet aiheuttivat levottomuutta ryhmässä. Pysyvyys, toistuvuus ja sama paikka loivat ryhmäläisille turvaa. Ryhmytyminen tapahtui yllättävän nopeasti. Ryhmäläiset asuvat samassa ryhmäkodissa ja aikaisemmin saattaneet vain tervehtiä toisiaan. Ryhmän alkaessa ja edetessä ryhmäläiset alkoivat ottaa enemmän kontaktia toisiinsa. He pitivät huolen esimerkiksi siitä, että saivatko kaikki varmasti kahvia vai jäikö joku ilman. Ympäristö, samat kasvot ja pieni ryhmä toivat heidät yhteen.

Iloa ja oivalluksia

Ryhmäläiset innostuivat puhumaan ja kommentoimaan luontoa. Ulkona koettiin keväinen auringonpaiste ja lintujen lentely ja laulu. Kevään ensimmäiset kukat ja maasta työntyvät kasvit herättivät ajatuksia ja virittivät keskinäistä vuorovaikutusta ja puhetta. Luonnon tarkkailu ja ympäristön havainnointi tulivat hyvin esille, erilaiset aistikokemukset pääsivät valloille niin ulkona kuin ryhmäkodin tiloissa.



Kuva: Evilda Reiman

Käden Taidot

Sormet multaan upotamme, kukat, perunat istutamme.
Emäntä ja keittiöapulainen perunat kuorii, ruoat tulille laittaa,
tarjoilija ne asiakkaille saattaa ja siivooja siistiks tilat laittaa.
Käsitöitä paljon tehty, sormet ja varpaat niillä lämmitetty.
Kosketus ja silytys, siinä mielelle piristys.
Tämän runon lopuksi kehystämme ja seinälle sen ripustamme.

Ryhmäläisten yhdessä luoma runo viimeisellä tapaamiskerralla.

Tapaamiset toivat ryhmäläisille myös iloa ja yhdessä olemista, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä läheisyyttä. Tapaaminen muodostui tärkeäksi ja sitä odotettiin.

Yksinäisyydestä puhuminen osoittautui haasteelliseksi. Aihe ei kovinkaan paljon puhuttanut ryhmäläisiä. Eräs ryhmäläisistä kertoi kuitenkin, miten askartelemamme pupu lievitti hänen yksinäisyyttään. Hän kertoi keskustelewansa pupun kanssa mieltä painavista asioista. Toinen ryhmäläinen kertoi hakeutuvansa huoneestaan toisten seuran kaivattessaan ihmisiä ympärilleen.

Hetkessä olemisen merkitys

Halusimme luoda kiireettömän, rauhallisen ilmapiirin ryhmähetkeen. Onnistuimmekin luomaan ympäristön, jossa ryhmäläiset olivat rauhallisia ja levollisia. Asukkaiden levottomuus ja arjen häly olivat poissa. Rauhallinen yhteinen hetki toi mahdollisuuden kuulluksi ja huomioiduksi tulemiselle.

Ryhmäläisillä syntyi oivalluksia läheisyydestä ja kuinka ihanalta toisen kosketus voi tuntua. He alkoivat hakeutua toistensa lähelle. Tuntui kuin aika olisi pysähtynyt ja antoi meille mahdollisuuden syventyä luonnon ihmeellisyyksiin. Luonnon maise- ma isoista ikkunoista vangitsi huomion ja antoi aihetta keskustelulle.

Irtiottoja arjen työstä

Meille ohjaajille tapaamiset ovat tuoneet virkistäviä irtiottoja arjen työkiireistä. Luonto antoi aiheena voimaa sekä ryhmäläisten antama kiitollisuus yhteisistä hetkistä. Työparin kanssa työskentely oli ensiarvoisen arvokasta. Parempi kaksin kuin yksin.

Tämä kokemus antoi meille intoa miettiä jatkoa ryhmille. Työyhteisöltämme saimme palautetta, että ryhmän jatkamiselle olisi jatkossakin tarvetta asukkaiden näkökulmasta. ♥

Edunvalvontavaltuutus keventää luottohenkilön vastuuta



Läheisille edunvalvontavaltuutus on perinteistä edunvalvontaa helpompi vaihtoehto. Yksilölliset toiveet ja asioiden hoitajaksi sovittu henkilö ovat vaikealla hetkellä tiedossa.

Edunvalvontavaltuutuksen suosio on kasvussa. Vuonna 2021 voimaan tulleista edunvalvonnoista ja edunvalvontavaltuutuksista lähes puolet oli edunvalvontavaltuutuksia. Väestön ikääntymisen lisää edunvalvonnan tarvetta tulevina vuosina merkittävästi.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi ennakoon ilmoittaa, kuka hoitaa hänen asioitaan ja miten niitä hoidetaan, jos hän itse ei siihen enää kykene. Edunvalvontavaltuutukseen voi ilmoittaa omia toiveitaan niin talous- ja terveysasioista kuin omaisuudenhoidosta, ja siten pitää tärkeät päätökset omissa käsissä.

Edunvalvontavaltuutus keventää luottohenkilön vastuuta. Valtuutetun tulee alussa antaa luettelo hoidettavanaan olevasta valtuuttajan omaisuudesta Digi- ja väestötietovirastolle, mutta muutoin perinteiseen

edunvalvontaan liittyvää vuosittaista raportointia ei tarvitse tehdä. Edunvalvontavaltuutettuna toimimiseen liittyvät asiakirjat ja tositteet tulee kuitenkin säilyttää huolellisesti tallessa.

Edunvalvontavaltakirjan tekoon on tarjolla tukea

Edunvalvontavaltuutusta tehdessä kannattaa miettiä, miten toivoo luottohenkilön toimivan erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi millaisia toiveita on hoidon järjestämiseen, jos terveydentila heikkenee? Millaisia valintoja valtuutetun tulisi tehdä omaisuuden, kuten vaikkapa asunnon myynnin suhteen? Haluanko muistaa läheisiäni merkkipäivinä? Miten toimitaan, jos luottohenkilö on esteellinen tai joutuu luopumaan tehtävästään?

Edunvaltuutusvaltakirjan ei tarvitse olla pitkä ja yksityiskohtainen. Olennaista on

Edunvalvontavaltuutus kuuluu jokaisen suomalaisen ”tärkeiden papereiden” -kansioon. Jos oma toimintakyky heikkenee, edunvalvontavaltuutus on perinteistä edunvalvontaa ketterämpi tapa järjestää omien asioiden hoito. Omissa käsissä-kampanjassa neuvotaan, miten edetä asiassa.

Teksti: **Sari Myllykoski** – Kuva: **Teemu Kuusimurto**

se, että siitä käy selkeästi ilmi oma tahto. On tärkeää, että sekä henkilö itse että tuleva valtuutettu ymmärtävät, millaisia vaikutuksia valtakirjalla on ja miten sitä voi hyödyntää. Tärkeää on myös varmistaa, että valtakirja on juridisesti pätevä.

Edunvalvontavaltakirja tulee tehdä kirjallisesti. Omien toiveiden kirjaaminen selkeästi voi olla hankalaa ja siksi asiantuntijan neuvot tervetulleita. Pankit, asianajo- tai lakiasiantuntijatoimistot, monet järjestöt ja oikeusaputoimistot neuvovat valtakirjan teossa.

Omissa käsissä -kampanjalla edunvalvontavaltuutus tunnetuksi

Omissa käsissä -kampanjalla herätellään suomalaisia ottamaan tulevaisuuden päätökset omiin käsiinsä ja tekemään edunvalvontavaltuutuksen. Kampanjan omissakäsissä.fi -sivulla löytyy tietoa edunvalvonta-

valtuutuksesta sekä siihen liittyviä palveluita tarjoavia yrityksiä ja organisaatioita. Mukana on yli 70 järjestöä, yritystä ja viranomaista, ja kampanjalla on valtiovarainministeriön, oikeusministeriön ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön tuki.

”Olemme iloisia, että näin laaja ja yhteiskunnallisesti merkittävä joukko organisaatioita on lähtenyt mukaan kampanjoimaan yhdessä edunvalvontavaltuutuksen puolesta. Uskon, että jokaiselle on tärkeää, että voi vaikuttaa omien asioidensa hoitoon, jos elämä tavalla tai toisella yllättää”, sanoo viestintä- ja markkinointijohtaja **Liinu Lehto** Digi- ja väestötietovirastosta. ♥

Muistilista edunvalvontavaltuutuksen tekijälle

Jokainen edunvalvontavaltakirja on yksilöllinen. Huomioi seuraavat asiat, kun teet edunvalvontavaltuutuksen:

- Mieti ensin, mitä asioita haluat, että puolestasi hoidetaan ja miten.
- Sovi asiasta henkilön kanssa, jonka haluat hoitavan asioitasi edunvalvontavaltuutettuna.
- Valitse myös varavaltuutettu ja toissijaiset valtuutetut. Heitä tarvitaan esimerkiksi valtuutetun esteellisyden tai tehtävästä luopumisen vuoksi.
- Tee edunvalvontavaltakirja kirjallisesti. Pankit, asianajot tai lakiasiantuntijat, monet järjestöt ja oikeusaputoimistot neuvovat valtakirjan teossa.
- Kun valtakirja allekirjoitetaan, läsnä tulee olla kaksi esteetöntä todistajaa. Todistajien ei tarvitse tutustua edunvalvontavaltuutuksen sisältöön.
- Edunvalvontavaltakirjassa tulee olla voimaantuloehto. Voimaantuloehto on määräys, jonka mukaan valtuutus tulee voimaan siinä tapauksessa, että valtuuttaja ei sairauden, heikentyneen terveydentilan, henkisen toiminnan häiriintymisen tai muun vastaavan syyn vuoksi kykene hoitamaan omia asioitaan.
- Säilytä alkuperäinen valtakirja tallessa. Anna myös valtuutetulle oma alkuperäinen kappale valtakirjasta. Ilman alkuperäistä valtakirjaa edunvalvontavaltuutusta ei voida vahvistaa.
- Edunvalvontavaltuutettu lähettää valtakirjan vahvistettavaksi Digi- ja väestötietovirastoon vasta, kun et itse pysty hoitamaan omia asioitasi. Valtakirjan liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto.

Hyviä ohjeita edunvalvontavaltuutuksen tekoon Omissa käsissä-kampanjan lisäksi löytyy myös Suomi.fi-verkko- palvelun oppaasta suomi.fi/oppaat/edunvalvonta sekä Digi- ja väestötietoviraston verkkosivuilta osoitteesta dvv.fi/edunvalvontavaltuutus.



MASKUN NEUROLOGINEN
KUNTOUTUSKESKUS



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

Meillä olet osaavissa käsissä

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

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

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

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

Tutustu palveluihimme netissä tai soita ja kysy lisää!

Kurssit ovat Kelan kustantamia ja siten **kuntoutujalle maksuttomia.**

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



Robotiikalla on paikkansa

Pirkko, 87 v. aloittelee aamutoimiaan palvelukodissa ja kääntää tottuneesti päälle yöpöydällä olevan etäläsnäolorobotin. Yhdellä silmäyksellä Pirkko näkee päivän sään – runsasta lumisadetta iltaan saakka. Hetken päästä ruudulle tulee näkyviin päivän aikataulu. Lääkkeet pitää muistaa ottaa ja katsoa iltapäivällä lempiohjelma telkkarista. Kuuden aikoihin on luvassa viikon kohokohta.

Teksti: **Tapio Mäkelä, Toni Pekkola ja Essi Heimovaara-Kotonen** – Kuvat: **Piia Altti ja Viivi Kaartinen**

Robotin ohjaajan on mahdollista olla sen kautta vuorovaikutuksessa toiseen henkilöön, joka on robotin kanssa samassa paikassa. Käytännössä etäläsnäolorobotin käyttäjä siis näkee ja kuulee mitä robotin ympäristössä tapahtuu ja hän voi myös puhua sen kautta. Kaksisuuntainen ääni- ja videoyhteys sekä robotin ohjattavuus lisäävät läsnäolon tunnetta.

Etäläsnäolorobotti on tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella ohjattava robotti.

Perinteiseen videoneuvotteluohjelmistoon verrattuna ohjattava robotti mahdollistaa hieman enemmän. Monet etäläsnäolorobotit liikkuvat itsenäisesti havainnoidulla ympäristöllä ja siellä olevia esteitä.

Neljä vanhus- ja vammaispalveluita tuottavaa yritystä kokeili Robotti tuli töihin -projektissa etäläsnäolorobotiikkaa. Projektissa testattiin kahta erilaista laitetta: norjalaisen No Isolationin Komp ja AV1. Näistä AV1 vastaa tuota edellä kuvattua etäläsnäolorobotin määritelmää. Se mahdollistaa osallisuuden ja vuorovaikutuksen henkilölle, joka ei voi osallistua ryhmätilanteeseen.

Komp valikoitui kokeiltavaksi, koska se ei vaadi ikääntyneeltä käyttäjältään tekno-

logista osaamista. Videopuheluun vastaaminen tapahtuu automaattisesti. Sillä voidaan vastaanottaa viestejä, kuvia ja videopuheluita, esimerkiksi läheisiltä ja hoitajilta, jotka hyödyntävät mobiilisovellusta. Ammattilaisille on tarjolla myös sovellus, joka mahdollistaa edellä mainitun lisäksi ylläpito-, muistutus- ja kalenteritoimintoja.

Etäläsnäolorobotiikan hyödyntäminen

Kokeiluun osallistuville yrityksille esiteltiin aluksi erilaisia mahdollisuuksia kokeilla etäläsnäolorobotiikkaa, mutta lopulta henkilökunta ja asiakkaat määrittivät itse laitekoikeilut tarpeidensa mukaisesti. Kokeilui-

den suosituimmaksi käyttökohteeksi muodostui videopuheluyhteyden hyödyntäminen asukkaan ja läheisen välillä. Puheluiden lisäksi laitetta hyödynnettiin myös kuvien katseluun ja jakamiseen, johon iso näyttö soveltui hyvin.

Tytär ei pääse tällä viikolla säännölliselle vierailulleen Lapin reissun takia – toisaalta ei sääkään olisi yhteiselle ulkoiluhetkelle suotuisa. Vierailun sijaan tytär ilahduttaa päivittäin Kompin kautta mukavilla reissukuvilla lapsenlapsista, kuukkeleista ja revontulista.

Laitetta hyödynnettiin asumisyksikön sisällä myös asukkaan ja hoitohenkilökunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Hoitaja pystyi ohjaamaan asukasta kuva- ja ääniyhteyden avulla yksinkertaisissa päivittäisissä toimisissa ja aikatauluista kiinnipitämisessä. Kuva-ääniyhteydellä koettiin olevan asukasta rauhoittava vaikutus. Tällä on erityistä merkitystä sellaisissa asumisyksiköissä, jotka ovat hajautettuja. Henkilökunta voi olla yksikön eri osassa tai kerroksessa ja silti yhteydessä asukkaaseen.

Kuvien, viestien ja videopuheluiden vastaanottamisen lisäksi Kompin ruudulta voi nähdä kellonajan, päivämäärän ja säätilan.

Siihen voi myös ohjelmoida päivärytmää helpottavia muistutuksia. Komp on suunniteltu erittäin helppokäyttöiseksi ja myös projektissa saadut palautteet niin asukkailta kuin heidän omaisiltaan oli kauttaaltaan positiivista. Käyttö koettiin helpoksi. Ulkonäöltään Komp muistuttaa vanhanaikaisista televisiota ja siinä on vain yksi kääntökytkin. Käyttämiseen ei tarvita tunnuksia tai salasanoja, eikä sitä tarvitse päivittää tai ladata.

Pirkko herää päiväuniltaan, mutta mitä ihmettä. Missä ovatkaan silmälasit! Parin viime vuoden aikana Pirkon näkö- ja liikkuntakyky ovat heikentyneet sen verran, että siirtyminen palvelutaloon tuli ajankohtaiseksi. Mutta kadonneet silmälasit. Pirkko alkaa hätääntyä, sillä televisiosta on käynnistymässä ohjelma, jota hän seuraa. Mutta kas kummaa, hetken päästä yöpöydän suunnasta kuuluu huhuilua. Tuttu hoitaja näkyy kuvaruudussa ja äänikin kuuluu selkeänä. Hoitaja tarkistaa, että päivääläkkeet on otettu. Samalla Pirkko kertoo ongelman ja hoitajan avulla aletaan ratkomaan kadonneiden silmälasien mysteeriä. Ja sieltä yöpöydän vetolaatikon takaosasta ne sitten löytyvätkin. Pirkko on tyytyväinen, samalla hoitaja vielä



Robotti tuli töihin -hanke

Robotti tuli töihin on Keski-Suomen alueella 1.4. 2019–30.6. 2022 toteutettu ESR-projekti, jossa vastasi pk-yritysten tarpeisiin ottaa käyttöön liiketoimintaa tehostavia robotiikan ja automaation ratkaisuja henkilöstön kannalta kestäväällä ja tuloksellisella tavalla. Projektin toteuttajana oli Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hanketta rahoitti Keski-Suomen ELY.

Tutustu hankkeeseen osoitteessa <https://www.jamk.fi/fi/projekti/robotti-tuli-toihin>

Etäläsnäolorobotiikka. Kohti laadukkaampia hyvinvointipalveluita. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 307.

muistuttaa Pirkkoa siitä, että lapsenlapsi Italiasta ottaa yhteyttä isoäitiin Kompin kautta illalla kello 18 aikoihin. ♥

Etäläsnäolorobotiikka palvelutalossa

Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksen projektipäälliköille **Piia Altille** Robotti tuli töihin –projekti tarjosi mahdollisuuden tutustua uuteen teknologiaan, ja kokeilla etäläsnäolorobotiikkaa tehostetun palvelun yksiköissä ja myöhemmin osana muita palveluja.

– Kyllähän alussa vähän arvelutti, miten uuden teknologian omaksuminen onnistuu, miten henkilökunta ottaisi vastaan uuden teknologian ja miten asiakkaat siihen suhtautuisivat, hän tunnustaa.

Etäläsnäolorobotteja testattiin eri palveluympäristöissä. Havainnot ovat olleet voittopuoleisesti positiivisia.

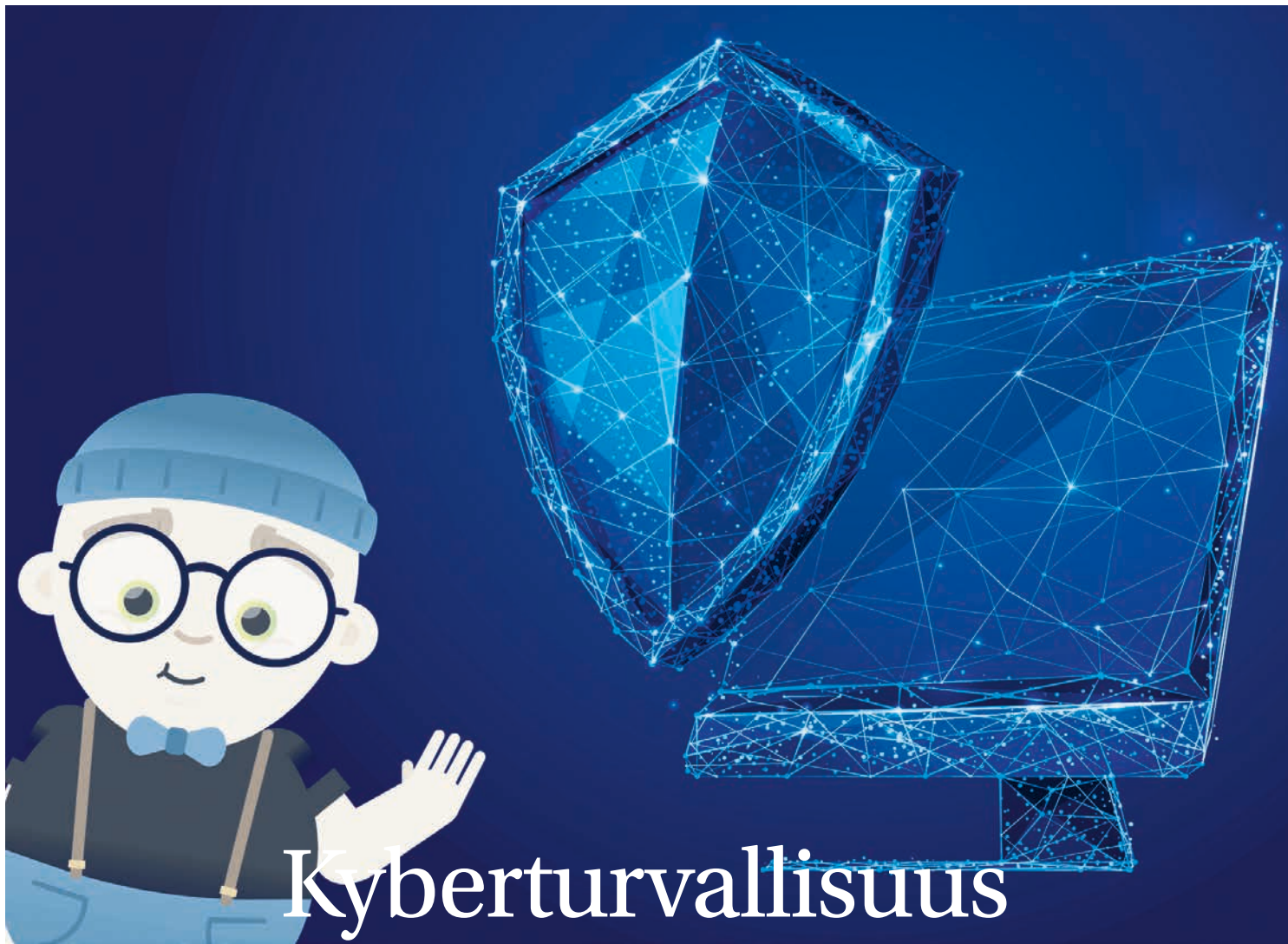
– Etäläsnäolo osoittautui hyväksi menetelmäksi korona-aikana. Laitteen käyttö oli asiakkaan näkökulmasta erittäin helppoa. Omaisten näkökulmasta sovellus on helppo ladata ja käyttää, joten keskinäinen viestintä korona-aikana onnistui vaivattomasti, turvallisesti ja reaaliaikaisesti, Altti kertoo.

Työntekijän näkökulmasta uuden teknologian käyttöönotto oli sujuvaa. Omaisten ja käyttäjien perehdyttäminen vaati aikaa. Onneksi omaisille älylaitteitten käyttö on varsin tuttua. Etäläsnäolorobotiikkaan tutustuminen olikin onnistunut ko-



keilu, sillä se tarjosi matalan kynnyksen toimintatavan tutustua teknologiaan.

– Tulevaisuudessa erilaiset teknologiset ratkaisut tulevat väistämättä osaksi niin asiakkaiden kuin hoitajienkin arkea, joten niihin kantaa tutustua avoimin mielin, summaa Altti kokemuksiinsa projektista.



Kyberturvallisuus on digitaalisen maailman turvallisuutta

Kyberturvallisuus saatetaan mieltää asiaksi, joka kuuluu vain tietokoneiden parissa työskenteleville asiantuntijoille ja viranomaisille. Näin ei kuitenkaan ole, vaan myös yksityisten kansalaisten on syytä huolehtia omasta ja kanssaihminen turvallisuudesta digitaalisessa maailmassa.

Teksti: **Kirsi Heiskanen** – Kuvat: **Heti Sutinen**

Kyberturvallisuus eli digitaalisen maailman turvallisuus on osa nykyihmisten elämää. Älypuhelimet ja tietokoneet voivat kulkea mukana kaikkialla. Laitteet mahdollistavat viestinnän ystävien välillä, uutisten katsomisen ja työtehtävien hoitamisen. Ne ovat näppäriä myös pankki- ja verkkokauppa-asioinnissa.

Tietokoneista ja tietoliikenneyhteyksistä muodostuva sähköinen verkko on kuin valtava hämähäkinseitti, joka kiinnittyy laitteista toiseen ja ulottuu eri maailmankolkkiin. Tieto välittyy lankoja pitkin silmänräpäyksessä tuhansien kilometrien päähän. Suomalaisten tietoja, kuvia ja viestejä voi olla tallessa ja kopioina palvelimilla missä

päin maapalloa tahansa. Digitaalisessa maailmassa ei tunneta rajoja.

Digitaalisuudesta on paljon iloa ja hyötyä, mutta korviin kantautuu uutisia varjopuolistakin. Siellä missä on paljon ihmisiä, jaetaan mielenkiintoisia uutisia, ystävien kanssa kuulumisia ja valokuvia sekä liikutellaan rahaa, on rikollisia valmiina is-



Rikollisten vaikuttamiskeinoja

Digimaailman rikolliset pyrkivät vaikuttamaan mieliimme monilla keinoilla. Tyyppistä on, että päätöksiä painostetaan tekemään nopeasti. Huippuedullinen hinta tai uskomaton arpajaisvoitto ovat aivan käden ulottuvilla, kun pitää kiirettä ja toimii pikaisesti. Voidaan uskotella, että kyseessä on ainutlaatuinen tilaisuus ja vain juuri omalle kohdalle on osunut onni upean palkinnon saajaksi.

Uhkailu ja ongelmilla pelotteleminen kuuluvat myös rikollisten keinovalikoimaan. Jos et nyt heti toimi, niin menetät jotain tai jokin lakkaa toimimasta.

Myötätuntoon ja auttamisenhaluun puolestaan vedotaan tekaistulla avun tarpeella. Annetaan ymmärtää, että vain sinä voit auttaa hädänalaista ja sinun toimintasi ratkaisee hänen tilanteensa parempaan suuntaan. Näihin kehoitteisiin liitetään omien henkilökohtaisten tietojen, kuten tunnusten ja salasanojen luovuttamispyyntöjä sekä linkkien klikkauspyyntöjä.

kemään kyntensä tietoihin ja omaisuuteen, joka ei heille kuulu. Yksityiseen henkilöön kohdistuvilla hyökkäyksillä digirikolliset tavoittelevat usein taloudellista hyötyä. Onnistuakseen he huijaavat ihmisiltä tärkeitä henkilökohtaisia tietoja omia tarkoituksiaan varten ja pyrkivät pääsemään käsiksi esimerkiksi pankkitileihin.

Ihminen ei odota joutuvansa hyökkäyksen kohteeksi

Arjen kiireet ja rutiininomainen tekeminen yhdistettynä tietämättömyyteen parantavat digirikollisten mahdollisuutta onnistua ai-keissaan. Turvallisuuden tunteeseen tuudittaudutaan, sillä itsellä hallussa olevan tiedon ei koeta olevan arvokasta ja kenenkään mielenkiinnon kohteena.

Digimaailmassa rikollisen kasvot saatavat olla vaikka parhaan ystävän, viranomaisten tai kaupanalan toimijan. Rikolliset pyytävät tekaistujen rooliensa suojassa meitä tekemään toimenpiteitä, jotka voivat liittyä salasanoihin tai käyttäjätunnuksiin. Kaiken muun tekemisen keskellä ihminen ei välttämättä pysähdy miettimään, miksi minulta pyydetään tai vaaditaan jotain, tai miksi juuri tuo henkilö vaatii minua toimimaan juuri nyt. Se onkin rikollisen tavoite – osua oikealla hetkellä pahaa-aavistamattoman uhrin kohdalle.

Huijareiden ansoihin voi langeta kuka tahansa. On tärkeää, ettei tapahtunutta hävetä, vaan siitä kerrotaan eteenpäin. Tarvittaessa kannattaa ottaa yhteyttä poliisiin, kertoa havaitusta huijausyrityksestä ja va-

roittaa myös läheisiä. Mitä useampi tietää liikkeellä olevista huijauksista, sitä useampi osaa olla tarkkaavainen ja havaita vaaranpaikat ajoissa. Rikollisille ei pidä vai-kenemalla antaa työrauhaa!

Yhä useampi ikäihminen on aktiivinen ja näppärä toimija digitaalisessa ympäristössä. Tulevaisuudessa tämä joukko kasvaa, kuten myös muistisairauksia sairastavien määrä. Tästä yhtälöstä verkossa vaanivat rikolliset ovat varmasti mielissään. Digitaalisen maailman turvallisuutta – kyberturvallisuutta, onkin syytä katsoa paljon nykyistä enemmän myös seniorien silmin ja pohtia miten voimme paremmin suojautua rikollisia vastaan myös ikäihmisten näkökulmasta. ♥



Miten suojautua digitaalisessa maailmassa?

Tietoisuus, tarkkaavaisuus ja epäilevä mielenlaatu ovat tehokkaita suojakilpiä digirikollisia vastaan

- Pysähdy ja mieti hätiköimättä ennen kuin toimit jonkin pyynnön tai kehotuksen edessä.
- Luota tunteeseen, jos se kertoo jonkin olevan vinossa ja keskustele asiasta jonkun kanssa.
- Pidä huoli henkilökohtaisista tiedoistasi, älä luovuta niitä tuntemattomille.
- Harkitse ennen kuin klikkaat linkkejä sähköpostissa tai sosiaalisessa mediassa.
- Kiinnitä huomiota viestien oikeinkirjoitukseen ja ilmoitusten ulkoasuun.
- Käytä sähköisissä palveluissa vahvoja salasanoja tai vahvaa tunnistautumista.
- Huolehdi käyttämiesi laitteiden tietoturvapäivityksistä.
- Tee ilmoitus poliisille, jos tulet huijatuksi.



Tramps! on äänekäs ja villi muotokuva vastakulttuurista, joka syntyi 1970-luvun lopulla Lontoossa. Kevin Hedgen dokumentissa New Romantics-nimellä kulkeeneen ryhmän jäsenet muistelevat aikaa, jolloin taiteilijat näkivät nälkää, mutta näyttivät upeilta.

Taide lisää hyvinvointia ja auttaa unelmoimaan

Taide- ja kulttuurikokemukset antavat elämyksiä, ideoita ja inspiraatiota arkeen ja niiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille tunnustetaan.

Armas-festivaali tuo elämyksiä ja kokemuksia ikääntyneelle väestölle taiteen ja kulttuurin kautta.

Teksti: **Raisa Karttunen**

Enää ei onneksi tarvitse todistaa sitä, että taiteella ja kulttuurilla on hyvinvointivaikutuksia. Jo vuonna 2010 **Hanna-Liisa (Assi) Liikanen** kirjoitti ehdotuksen valtioneuvostolle Taiteen ja kulttuurin hyvinvoinnin toimintaohjelmasta, jonka keskiössä oli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin.

Taideyliopiston koordinoima ArtsEqual-hanke puolestaan tutki vuosina 2015–

Plan 75 on japanilainen dystopia tulevaisuudesta, jossa yhteiskunta miettii radikaaleja keinoja ikääntyneen väestönosan pienentämiseksi.



2021, kuinka taide julkisena palveluna voi lisätä hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Hankkeen tulosten mukaan taiteella voidaan ehkäistä sairastumista ja tukea hoivatyötä. Taide ja kulttuuri ovat siis merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä.

Unelmat vapauttavat

Taide- ja kulttuurikokemukset antavat elämyksiä, ideoita ja inspiraatiota arkeen. Taiteen tekemisen ja kokemisen kautta omille unelmilleen voi löytää muodon, sävyn tai vaikka äänen. Niin kuin taide, myös unelmat kuuluvat kaikille.

Anna-Stina Nykänen on viime vuoden aikana sukeltanut syvälle suomalaisuuteen ja suomalaiseen mielenmaisemaan Helsingin Sanomien ”Tunne Suomi”-juttusarjassaan. Nykänen näkee ikääntyneiden kohdalla unelmat ja unelmoinnin ennen kaikkea vapauttavana voimana.

– Vanhempana harvoin enää unelmoidaan tavarasta tai urasta, Nykänen sanoo.

Ikääntyminen ikään kuin vapauttaa ihmisen unelmat, ja toisaalta unelmien kautta voi myös vapautua iän kahleista. Unelmissa ihminen voi olla uudestaan lapsi, tai aikuinen, tai vanhus. Unelmat vapauttavat paitsi ajasta myös paikasta.

– Unelmissa ihminen voi kulkea maisemissa, jotka ovat jo kadonneet. Tai maisemissa, joita ei ole vielä tullutkaan, Nykänen sanoo.

Unelmat eivät vanhene -elokuvasarja

Armas-festivaali on jo viiden vuoden ajan omalta osaltaan ollut tuomassa elämyksiä ja kokemuksia ikääntyneelle väestölle taiteen ja kulttuurin kautta. Tämä valtakunnallinen taide- ja kulttuurifestivaali pidetään vuosittain lokakuussa, ja se nostaa esiin ikääntyneitä taiteilijoita sekä ikääntymisen teemoja taiteen ja kulttuurin keinoin.

Armas toimii sateenvarjo-organisaation tavoin. Sen partnereita ovat kunnat, taidelaitokset, vanhusalan järjestöt ja yksittäiset taiteilijat. Kukin toimija vastaa itse omasta ohjelmastaan ja Armas kokoaa näistä yhteen kaksiviikkoisen juhlan. Armas-festivaalin kahden viikon aikana on järjestetty parhaimmillaan yli 250 tapahtumaa ympäri Suomen.

Yksi Armas-festivaalin yhteistyökumppaneista on Suomen suurin elokuvafestivaali Rakkautta & Anarkiaa. Tänä vuonna nämä kaksi festivaalia ovat tuottaneet yhdessä Unelmat eivät vanhene/Dreams Never Age -elokuvasarjan, joka nähdään Helsingissä 15.-25.9.2022. Sarjaan kuuluu viisi elokuvaa eri puolilta maailmaa: Japanista, Tanskasta, Kanadasta ja Ranskasta.

Sarja tarjoaa tarinoita ikääntymisestä yhteiskunnallisena kysymyksenä, kuoleman kohtaamisesta, muistamisen merkityksestä, kapinallisuudesta ja iän mukanaan tuomista uusista mahdollisuuksista ja myös unelmista. Samalla tavoitteena on kehittää R&A-festivaalia palvelemaan teemoiltaan ja saavutettavuudeltaan yhä paremmin myös vanhempia kaupunkilaisia sekä tuoda sukupolvia yhteen kulttuurin äärelle. Sarjan teemoilla ei ole alaikärajaa. ♥

<https://hiff.fi/>

<https://armasfestivaali.fi/>

g GERONTOLOGIA 2023

IKÄÄNTYMISEN UUSI AIKA

8.-10.2.2023, TAMPERE

Tervetuloa Gerontologia 2023 -kongressiin
8.-10.2.2023 Tampere-talolle

Tule kuulemaan uusinta tietoa
vanhenemisesta ja ikääntyneiden ihmisten
toimintakyvystä, hyvinvoinnista sekä
hoidon haasteista ja mahdollisuuksista.
Puhumassa ikääntymisen
huippuasiantuntijoita Suomesta ja
ulkomailta.

Tapahtuma on perinteisesti joka kolmas vuosi järjestettävä monialainen kongressi, joka kokoaa yhteen laajasti kaikki iäkkäiden parissa toimivat asiantuntijat. Tänä vuonna kongressin teemana on Ikääntymisen uusi aika, joka viittaa sekä väestön vanhenemiseen että vanhuuden toimintakyvyn muutoksiin. Tällä kertaa samassa yhteydessä järjestetään myös vuosittaiset Geriatripäivät, mikä laajentaa entisestään tapahtuman monitieteistä ja moniammatillista luonnetta.

Kongressin järjestävät Tampereen yliopisto ja Gerontologian tutkimuskeskus sekä Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, Suomen Geriatri ry ja Societas Gerontologica Fennica ry.

Lisätietoja kongressista löydät kongressin kotisivuilta:
<https://events.tuni.fi/gerontologia2023/>





Työntekijät oman työnsä kehittämisen asiantuntijoiksi

Sastamalassa tartuttiin työtyytyväisyyskyselyissä nousseisiin haasteisiin ja otettiin työntekijät vahvasti mukaan kehittämään omaa työtään ja työympäristöään. Työajoilla ja työympäristöllä on suuri vaikutus työhyvinvointiin.

Teksti ja kuva: **Mervi Saari** ja **Riitta Räsänen**

Sastamalan ikäihmisten asumispalvelujen yli sadan työntekijän työtyytyväisyyskyselyissä toistuivat kehittämistarpeet: vaikutus- ja urakehitysmahdollisuuksien vähyys sekä johtamisen, työnjaon ja työtilojen ongelmat, joihin työterveyshuollon ja työnohjauksen keinot eivät te-

honneet. Lisäksi osatyökykyisten työntekijöiden ja eläköityvien määrä oli kasvussa.

Tätä haastetta lähdettiin yhdessä taklaamaan työntekijöiden ja esihenkilöiden kanssa sekä hankkeen ohjausryhmän kanssa elokuussa 2020 Työsuojelurahaston tuella. Tässä artikkelissa termi työntekijä kat-

taa kaikki asumispalveluiden hoitotyöhön osallistuvat työntekijät: hoitoapulaiset, hoiva-avustajat, lähihoitajat ja sairaanhoitajat.

Hankkeen pilottiyksiköissä – Anninpirtti ja Jussinkoti – perustehtävä ja työhyvinvoinnin nakertajat olivat samat: vuorovaihtusongelmat, vahvojen persoonien val-



ta, vähäinen keskustelu perustehtävästä sekä sitoutumisongelmat työntekijän rooliin ja työhön. Työyhteisöistä löytyi valmiuksia ongelman ratkaisuun.

Työajoilla työhyvinvointia

Anninpirtti pilotoi työaikoja. Yhä useampi työntekijä tekee lyhyempää työaikaa ja lyhyitä työsuhteita, joten työn kokonaistuntimäärä jakautuu useammalle työntekijälle. Tavoitteena olivatkin aiempaa joustavammat, työhyvinvointia tukevat ratkaisut.

Luomalla asiakastarpeitten mukaisia työvuoroaikoja henkilöstö sai mahdollisuuden vaikuttaa omiin työaikoihinsa, joissa oli tärkeää nähdä koko yhteisö, ei vain oma tar-

ve. Tulokset ennakoivat lyhyemmän työajan etuja. Liukuva työaika, joustotyöaika, työaikapankki ja vuosilomasuunnittelun uudistaminen toivat joustoja työntekijöille.

Työympäristön vaikutus

Jussinkoti aloitti kehittämisen kokoamalla ohjausryhmän muutosten valmisteluun. Ryhmä innosti, mahdollisti ja paransi tiedonkulkua ja vahvisti itseohjautuvuutta työympäristön ja toiminnan muutoksissa.

Kun Iso koti jakautui Iso- ja Pikku-Jussiksi, toiminta muuttui asukaslähtöisempään ja paremmin hallittavaksi. Positiivinen energia näkyy ja palautteissa: työssä on ”kivaa” ja ”helpompi olla”.

Pienikin voimavara on mahdollisuus

Osatyökykyisten työntekijöiden työskentelymahdollisuuksien ja työhyvinvoinnin edistäminen koettiin tärkeäksi joistakin hiertävistä piirteistä huolimatta. Asiaa edettiin hienotunteisesti mutta avoimesti järjestämällä osatyökykyisille työntekijöille työpaja, jossa osatyökykyisyys sanoitettiin voimavarana, ei ongelmana.

Työkykyä tukevat selkeä työnkuva, avoin keskustelu työyhteisöissä osatyökyvyttömyydestä ja valmennus kulttuuriin muutokseen, osatyökykyisen tunne olla tärkeä

työyhteisölle, työterveyshuollon tuki, työhön paluu mahdollisimman pian terveyden salliessa ja mahdollisuus vaikuttaa työaikoihin. Työntekijät kokivat tarvitsevansa tukea oman ajatusmallinsa uudistamiseen jo ennen töihin paluuta siihen, mitä on ennen tehnyt ja mitä tekee jatkossa.

Työyhteisössä tarkastellaan nyt osaamista ja sen pohjalta mietitään uutta työnkuvaa. Palaute työyhteisöistä on hieno: ”osatyökykyiselle on löytynyt työnkuva, josta tykkää asiakas, työntekijä ja kollega.”

Ajatukset jatkosta

Kehittämistyö jatkuu asumispalveluissa myös muihin yksiköihin. Tavoite ei ole siirtää suoraan pelkästään hankkeesta luotuja malleja, vaan siirtää tapa kehittää asioita. Hankkeessa tehty tiimityön kehittäminen on luonut pohjaa hoitajien urakehitysmahdollisuuksille.

Tulevaisuuden ajatuksena on, että esimerkiksi lähihoitaja voisi ottaa isompaa vastuuta tiimien valmentamisesta. On myös pohdittava, miten vanhuspalvelulain tuoma välittömän asiakastyön lisääntyminen näkyy kasvavana laatuna asiakkaiden arjessa ja työntekijöiden hyvinvoinnissa. Henkilöstömäärän lisäyksenhan pitäisi mahdollistaa työn tekeminen paremmin omia arvoja noudattaen. ♥



Lisätietoa hankkeesta

Sastamalan ikäihmisten asumispalveluiden hankkeen tavoitteiksi nousivat vanhustyön veto- ja pitovoiman, johtajuuden ja työnjaon sekä henkilöstön vaikutus- ja urakehitysmahdollisuuksien kehittäminen ja konkreettiseksi keinoiksi työhyvinvointia tukeva työaikasuunnittelu ja työympäristö, sekä osatyökykyisten työntekijöitten työssä jatkaminen. Työntekijöiden itseohjautuvuuden ja asian- tuntuuden vahvistamiseksi tarvittiin tiimityön kehittämistä. Hankeasiantuntijana toimi YTT **Riitta Räsänen**.

Kehittämistyön raamit olivat aikataulu, yhteiskehittäminen ja pääteemat. Työntekijöiden osallistumisella luotiin konkreettinen työhyvinvointikäsité, hankesältö ja toimenpiteitä työn ja työyhteisön veto- ja pitovoimaksi. Monialainen ohjausryhmä tuki hanketta konkreettisesti.

Hankkeessa kehitettiin esimiestyön laatua työntekijöiden ja esihenkilöiden näkökulmasta. Toimiva työyhteisö tarvitsee hanketyössäänkin molemminpuolista luottamusta. Johtamista kehitettiin niiden teemojen pohjalta, jotka tulivat esihenkilöiden kanssa käydyissä keskusteluissa esille.



Perhe, terveys ja toimeentulo

tärkeintä ikäihmisten elämässä

Fyysisestä kunnosta, asunnon sopivasta sijainnista ja sosiaalisista suhteista huolehtiminen ovat vanhuuteen varautumisessa tärkeitä.

Myös asunnon esteettömyydestä huolehtimista ja huomion kiinnittämistä ravitsemukseen pidetään tärkeinä toimenpiteinä.

Teksti: **Tuula Sipilä** – Kuva: **Pixapay**

Kansalaisten asenteet vanhenemiseen ovat pääosin myönteisiä, mutta moni kokee, että yhteiskunnassamme vanhuutta pidetään kielteisenä. Keväällä valmistuneen kyselytutkimuksen tuloksia esitellään syyskuussa Helsingin Messukeskuksessa Hyvä Ikä -tapahtumassa 28.–29.9.2022.

Väestön ikääntyessä vanhustyön ja vanhenemisen aiheet ovat erityisen ajankohtaisia. Vanhustyöhön vaikuttavat mm. huoltosuhteen muutokset, uudet hyvinvointialueet sekä sote-keskukset. Hyvä Ikä -messuilla on

esillä uusimpia tuotteita ja ratkaisuja asumiseen, hoivaan ja hyvinvointiin.

Houkuttelevuutta vanhustyöhön

Vanhustyön keskusliiton kyselytutkimuksessa selvitettiin kansalaisten asenteita koskien vanhuutta, vanhenemista, vanhustyötä ja sukupolvisuhteita. Kyselyssä olivat kattavasti edustettuina eri ikäiset nuorista vanhoihin. Mitä vanhempi vastaaja, sitä myönteisempää oli suhtautuminen omaan vanhuuteen.

– Vaikka yksilötason suhtautuminen vanhenemiseen on myönteistä, vastaajis-

ta 44 prosenttia näkee, että suomalaisessa yhteiskunnassa vanhuutta pidetään kielteisenä. Moni kokee, että iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi tai heitä jopa syrjitään. Ongelmia nähdään erityisesti peruspalveluissa sekä poliittisessa päätöksenteossa. Vanhustyön houkuttelevuus on heikkoa etenkin nuorten ja opiskelijoiden keskuudessa, ja 63 prosenttia vastaajista kertoo, että ei pidä vanhustyötä houkuttelevana alana. Tähän kaivataan uusia keinoja, toteaa Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja **Anni Lausvaara**.

RAI antaa tietoa iäkkään toimintakyvystä ja palvelutarpeesta

RAI on standardoitu välineistö, jonka avulla saadaan kokonaisvaltaista tietoa iäkkään toimintakyvystä ja palvelutarpeesta. RAI-välineistö tulee vuoden 2023 huhtikuussa pakolliseksi ikääntyneiden sosiaalipalveluissa. RAI-välineistöistä ja Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmasta saadaan ajankohtaista tietoa THL:n puheenvuoroissa Hyvä Ikä -messuilla ja asiantuntijat ovat tavattavissa myös messuosastolla.

Kodin turvallisuus, asuinympäristön esteettömyys ja palveluiden saavutettavuus ovat myös tärkeitä ikääntyvien sujuvassa arjessa ja aiheena useammassa puheenvuorossa messuilla. Ennakoimalla voi ikääntymisen tuomiin muutoksiin reagoida ajoissa, ja asuminen voi jatkua halutulla tavalla, vaikka vuosia kertyy. Asumisen ratkaisut vaikuttavat oleellisesti myös kuntien ja hyvinvointialueiden palveluiden järjestämiseen. ♥



Hyvä Ikä -messut 28.-29.9.2022

Hyvä Ikä 2022 Helsingin Messukeskuksessa ke-to 28.–29.9.2022. Ammattilaisten sisäänpääsy veloituksetta rekisteröitymällä kävijäksi netissä. Yleisökävijöille messuliput 10€ (ovelta 12€).

Tapahtumakokonaisuuden järjestävät yhteistyössä Expomark Oy ja Vanhustyön keskusliitto.

Milloin vanhuus alkaa?

Moni kokee itsensä nuoremaksi verrattuna todellisiin ikävuosiinsa.
Mitä vanhempi vastaaja on, sitä myöhemmin vanhuus heidän mielestään alkaa.

Teksti: Merja Lankinen

Suomalaiset suhtautuvat kyselytutkimuksen mukaan vanhuuteen ja vanhenemiseen pääosin myönteisesti. Mitä vanhempi vastaaja, sitä myönteisempi suhtautuminen omaan vanhuuteen on. Vaikka yksilötason suhtautuminen vanhenemiseen on myönteistä, koetaan yhteiskunnassamme yleisesti suhtautumisen vanhuuteen olevan kielteisempää. Moni näkee, että iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi tai heitä jopa syrjitään.

Hyvä vanhuus on sellaista, missä saa tukea riittävästi elämässään asioissa, joissa ei selviä enää yksinään. Vanhusta ei jätetä yksin, häntä kuunnellaan, kunnioitetaan ja pidetään hänestä hyvää huolta.

Vanhuus alkaa keskimäärin 68-vuotiaana

Puolet kyselytutkimuksen vastaajista kokee itsensä nuoremaksi verrattuna todellisiin ikävuosiinsa. Vain 13 prosenttia vastaajista kokee itsensä vanhemmaksi todellisiin ikävuosiinsa verrattuna. Tästä itsensä numeroikänsä vanhemmaksi tuntevien joukosta jopa puolet ovat alle 35-vuotiaita.

Vastaajia pyydettiin myös kertomaan, missä iässä vanhuus heidän mielestään alkaa. Lähes puolet vastaajista vastasi 61–70 välille sijoittuvan ikälukeman ja kaikkien vastaajien keskiarvo asettui 68 ikävuoteen.

Nuorimpien vastaajien vastausten keskiarvo oli matalampi ja keskimäärin tämän ryhmän mielestä vanhuus alkaa jo 62-vuotiaana. Mitä vanhempi vastaaja on, sitä myöhemmin vanhuus heidän mielestään alkaa, ja vanhimmassa vastaajaryhmässä vastausten keskiarvo oli 78 vuotta.

Äitini täyttää tänään 79 vuotta ja elää mielestäni (fyysisistä sairauksistaan huolimatta) hyvää elämää. Henkinen vireys on loistavalla tasolla, ja se on kyllä tosi tärkeää hänelle itselleen ja meille muillekin! ♥



Mielikuvat vanhuudesta

Sukupuolen ja iän mukaan

Missä iässä vanhuus mielestäsi alkaa? Anna vastauksesi numerona.	Kaikki vastaajat	Nainen	Mies	16-25-vuotiaat	26-35-vuotiaat	36-45-vuotiaat	46-55-vuotiaat	56-65-vuotiaat	66-75-vuotiaat	76-85-vuotiaat	Yli 85-vuotiaat
Keskiarvo	68	70	66	62	63	65	67	69	72	75	78
Mediaani	70	70	67	65	65	65	70	70	75	75	80

 Vanhustyön keskusliitto
CENTRALEBUNDEN FÖR DE GAMLA ÅR 75

Mistä koostuu hyvä vanhuus?

- riittävät sosiaaliset kontaktit. Erityisesti perhe ja muut läheiset nousivat esiin vastauksissa
- yhteisöllisyys muiden alueen vanhusten kanssa
- fyysinen ja henkinen terveys
- riittävä toimeentulo
- mahdollisuus harrastuksiin
- turvallinen asuinympäristö
- hyvien palveluiden, erityisesti terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden saatavuus
- mahdollisuus elää omassa kodissa mahdollisimman pitkään
- riittävän tuen saaminen
- mahdollisuus itsenäiseen elämään
- itsemääräämisoikeuden säilyminen
- mahdollisuus rauhalliseen elämään ilman huolia.

Lähde: Vanhustyön keskusliiton kyselytutkimus



Esteettömässä hyötypuutarhassa mansikat ovat käden ulottuvilla sekä perunaa pääsee kuokkimaan rollikalla istuen. Kasvun seuraaminen on aina yhtä innostavaa. Tietoa puutarhanhoidosta siirtyy vanhemmilta lapsille ja lapsenlapsille.

Sunnuntaiaamun hetki

Sunnuntaiaamuna seitsemän aikaan mummukan ja papukan ovelta kuuluu hihkaisu: ”Huomenta, kuinka täällä voidaan? Pistähän anoppi muurikkalletutaikina turpoamaan ja lähdetään ranta-saunalle viettämään sunnuntaiaamua.” Paritalomme toisessa päässä mummukka tekee perinteisellä salaisella reseptillä herkkulista taikinaa, ja talon toisessa päässä nuoremmat valmistelevat grilli- ja nokipannutarvikkeet.

Rantasaunalla papukka putsaa muurikkaa ja kertoilee samalla tarinoita lapsuuden kodin ajoista, kuinka hän oli savotalla töissä, tehtiin talven puut, sahattiin ja talkoil-la pinottiin. Nuotiossa rätisee ja savuaa närepuut ja mummukka ohjeistaa laittamaan koivupuuta nuotioon, jotta saadaan tulet eikä savua. Välillä istutaan hiljaa ja kuunnellaan luonnon ääniä. Järveltä kuuluu kuikan ja joutsenten toivotus. Ilma on tyyni ja rauhallinen. Yhdessä päätetään viettää pieni hartaushetki, luetaan päivän sana ja lauletaan virsi Soi kunniaksi Luojan. Taas istutaan hetki hiljaa ja nautitaan aurinkoisesta tyynestä aamusta.

Yhdessä todetaan, että elämä on hyvää. Olemme kiitollisia mummukan kanssa, et-

tä saamme asua paritalossa lähekkäin ja jakaa arjen hetket.

Papukan lapsuudenkodissa oli kymmenen pellavapäätä pienessä ahtaassa mökissä. Maalla elettiin lähes omavaraisesti. Paritalomme pihapiiriin on tehty hyötypuutarha, jonne pääsee rollaattorilla hiekkapolkuja pitkin tekemään perunamaata sekä poimaan mansikoita. Papukalle on tärkeää perunanistutus, kasvun seuranta sekä potunosto. Kun on syntynyt maalle, kunnioittaa omavaraisuutta.

Muurin pohjaletut oman maan mansi-koilla maistuu ja papukka tuumaa: ”Jos jonkun vanhan vielä saisi takaisin, niin sen, että kaikki vanhat saisi asua lastensa lähellä.” Johon mummukka lisää hörppien nokipannukahvia: ”Tällainen asumismuoto on myös ekologista; yhdellä kauppareissulla tuotte ruokaa meille vanhemmille sekä itsellenne, ruokaillaan saman pöydän ääressä ja hyötypuutarhasta haetaan potut.”

Puolenpäivän aikaan sammutetaan nuotio, laitetaan haravat paikoilleen ja vedetään vene rantaan. Puuhastelu rannassa on ollut hyvää hyötyliikuntaa. ”Kyllä tässä pysyy notkeana vielä, kun täällä maalla on aina tekemistä, puhdetöitä.” Papukka lastaa osan

tavaroista rollikkaan ja mummukka kerää tavaroita koriin. ”Ensi viikolla on taas käytävä inrissä ja pitää muistaa käydä uusimassa resepti.” Kerrataan vielä läpi suurperheen menot seuraavalle viikolle ja kiitetään sunnuntaiaamun hetkeä. ”Oli taas hieno aamu, hyvää viikon alkua kaikille, olette rakkaita.”

Vanhempieni 60-vuotista avioliittoa kunnioittaen. ♥



Teksti: **Mirja Hokkanen**, Gerontologisen sosiaalityön sosiaaliohjaaja, YAMK-gerontologinen asiantuntijuus opiskelija, Essote

Luonnonläheiset juhlat – 110-vuotias Kivelän seniorikeskus tanssi, soi ja nyrkkeili

Töölöön, keskelle Helsingin kantakaupunkia, kätkeytyy vehreä ja historiallinen miljö, jossa vietettiin perjantaina 10. kesäkuuta Kivelän seniorikeskuksen 110-vuotisjuhlaa. Päivä oli täynnä viihdyttävää ohjelmaa sekä paljon musiikkia. Henkilöstö pääsi lopuksi myös tanssimaan – sekä nyrkkeilemään.

Toiminta Kivelän alueella alkoi jo 1870-luvulla, jolloin sinne alettiin rakentamaan työ- ja vaivaistalon rakennuksia. Kivelän sairaala perustettiin vuonna 1912. Sen piha-alueita



kehitettiin hyvin varhain, sillä ajateltiin, että kauniilla ympäristöllä on terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä vaikutus. Kivelässä on nykyään sekä suomen- että ruotsinkielistä pitkä- ja lyhytaikaista asumispalvelua, hoivaa, kuntoutusta ja kotona-asumista tukevia palveluja.

PUHEITA, MUSIIKKIA JA KLOVNEJA

Juhlahumu levittyi koko seniorikeskuksen alueella. Sosiaali- ja terveystoimialan johtoa oli paikalla juhlimassa 110-vuotista seniorikeskusta. Avajaispuheita juhlassa lausui Helsingin apulaispormestari **Daniel Sazonov** sekä eteläisen palvelualueen johtaja **Helena Venetvaara**. Tervehdyspuheita kuultiin myös sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelujen johtajalta **Seija Meripaa**ilta.

Musiikkiesityksistä juhlapäivänä vastasivat mm. iskelmälaulaja Eino Grön sekä klassista viihdemusiikkia ja vanhaa tanssimusiikkia soittava Kalliolan viihdeorkesteri. Yleisöä viihdyttivät myös sairaalaklovnit, joiden kanssa Kivelän seniorikeskus aloittaa tiiviimmän yhteistyön syksyllä 2022. Juhlissa kuultiin myös samalla alueella toimivan Päiväkotin Kivelän kahden ryhmän lauluesitys. Tapahtuma päättyi Kivelän seniorikeskuksen kummiseurakuntien, Töölön seurakunnan sekä ruotsinkielisen seurakunnan Petrus församlingin tervehdykseen ja suvivirteen.

OMA JUHLA HENKILÖSTÖLLE

Asiakkaille ja muille kiinnostuneille suunnatun ”virallisen” 110-vuotisjuhlan jälkeen henkilöstölle järjestettiin oma juhla, jossa Tanssii tähtien kanssa -ohjelmasta tutut tanssijat **Ansku Bergström** sekä entinen nyrkkeilijä **Elina Gustafsson** opettivat henkilökunnalle tanssia ja nyrkkeilyä.

Teksti: **Minna Hujanen**

Kiitokset Korjausneuvonnalle

Haluamme kiittää teitä ja ennen kaikkea korjausneuvoja **Pekka Hulkkos-ta**. Olin sairaalassa ja otin yhteyttä Pekkaan. Sovimme, että hän tulee käymään meillä.

Hän tuli sovittuna päivänä, keskustelimme ja täytti hakemuspaperit tietokoneella. Itse emme oikein hallitse. Hän otti yhteyttä, jos oli kysyttävää, lähetti hakupaperit Aralle, jotta saisimme apua tiensä päässä oleva tuplavarttikaton uusimiseen.

Haluan teille kertoa, että en ole ennen tavannut näin ihanaa ihmistä, kun on tä-

mä Pekka Hulkkonen. Hän saapui jämpästä ajallaan. Hän on osaava, asiallinen, täytti kaikki paperit, mitä tarvittiin. Saatuaan tiedon avustuksen myöntämisestä sähköpostiin hän soitti minulle iloisia uutisia. Purskahdin itkuun.

Meillä on nyt ehjä katto päämme päällä. Suuret kiitokset avusta.

Tällaisia osaavia, auttavia Pekka Hulkkosia saisi olla Suomessa enemmän.

Aune ja Martti Laari Savitaipaleelta



Vanhustenviikko 2.-9.10.2022

Vanhustenviikko on yksi vanhimmista Suomessa vietettävistä teemaviikoista. Sitä on vietetty 1970-luvulta lähtien. Vanhustenviikon aloittavaa Vanhustenviikkoa vietetään puolestaan jo 69. kerran. Valtakunnallinen pääjuhla pidetään Savonlinnassa.

Vanhustenviikon teemana on Yhdessä luontoon – joka in oikeus ja ruotsiksi Alla ålders rätt – Tillsammans i naturen. Vinkkejä ja ideoita Vanhustenviikon viettoon löytyy sivulta vtcl.fi.

VANHUSTENVIIKON MENU

Valio on jälleen tänä vuonna luonut ruokamenun Vanhustenviikolle. Jokaiselle päivälle on ehdotus päivän menun ja kahvin kanssa tarjottavasta sekä proteiinipitoinen vaihtoehto.

Tutustu ruokaehdotuksiin Valion sivuilla: www.valio.fi/ammattilaiset/artikkelit/vanhustenviikko/

TAPAHTUMIA VANHUSTENVIIKKOLLA

Joko teillä on oma Vanhustenviikon ohjelma selville? Kerro siitä meille, niin voimme mainostaa tapahtumianne Vanhustenviikon Facebookin tapahtumakalenterissa. Sieltä näet myös muiden järjestämät Vanhustenviikon tapahtumat.

LUONTOAAMUT

Virkisty luonnosta Teamsin välityksellä: Luontoaamut Vanhustenviikon aamuissa:



- 3.10. Osallistava luontokävely
 - 4.10. Luontoa lähelle ryhmätoiminnassa
 - 5.10. Luonto lääkkeenä läpi elämän
 - 6.10. Luonto liikuttaa
 - 7.10. Naturen som medicin genom livet
- Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan vtcl.fi/tapahtumat

VANHUSTENPÄIVÄN PÄÄJUHLA SAVONLINNASSA

Vanhustenviikon valtakunnallista pääjuhlaa vietetään Savonlinnasalissa sunnuntaina 2.10.2022. Juhlaa ovat järjestämässä Savonlinnan kaupunki sekä jäsenyhteisömme Hopearanta ja Iltakoti.

Juhlasta näytetään koostelähetys AlfaTV:ssä seuraavasti:

- sunnuntaina 2.10 klo 17.00–18.00
- tiistaina 4.10 klo 14.00–15.00
- perjantaina 7.10 klo 11.00–12.00

Lisäksi juhla näytetään su-ma välisenä yönä klo 00.00–01.00.



Valtakunnalliset Green Care -päivät 2022

Vuoden 2022 Green Care -päivät järjestetään 3.–4.11. Terälahdessa, Pirkkanmaalla. Merkkää ajankohta jo kalenteriin! Seminaari- ja paikkana on Murikanranta.

Vanhustyön keskusliiton Anu Jansson ja Laura Rautiainen pitävät tapahtumassa workshopin.

www.gcfinland.fi/

HENKILÖSTÖUUTISIA

Sari Elomaa, juristi



Aloitin elokuun puolivälissä Vanhustyön keskusliiton juristina ja johtoryhmän jäsenenä. Tehtäviini kuuluu oikeudelliset asiat, mm. lakiklinikan ja jäsenneuvonnan järjestäminen sekä erilaisiin lainsäädäntöhankkeisiin liittyviin lausuntopyyntöihin vastaaminen. Osallistun myös erilaisiin verkostoihin ja työryhmiin.

Olen toiminut pitkään sote-juridiikan parissa eri rooleissa, mm. palvelutuotantoa ja yleishyödyllistä toimintaa toteuttavan säätiökonsernin palveluksessa. Myös ikääntyneiden henkilöiden oikeudet, holhous- ja edunvalvonta-asiat ja tietosuoja ovat kuuluneet pitkään työtehtäviini. Työurani ensimmäinen vuosikymmen, josta jo onkin aikaa, vierähti asianajajan tehtävissä yksityisoikeuden parissa.

Juridisen tiedon jakaminen ja tuominen sovellettavaksi arkeen kiehtoo minua edelleen. Parhaaseen lopputulokseen päästään yhdistämällä monialaista osaamista ja tekemällä sekä vaikuttamalla asioihin yhdessä. Odotan innolla yhteistyötä ja kohtaamisia kanssanne!

Vapaa-ajallani innostun liikkumisesta vesillä ja luonnossa perheen ja ystävien kanssa, kirjoista ja käsitöistä.



D-vitamin och benbrott

När det här skrivs har den fortsatt vackra sommaren i alla fall beträffande solsken varit bra för de flesta. Många längtar ju efter sol för både uppgivning och för att ladda D-vitaminbatterierna. Från det här naturämnet kommer vi in på en intressant och aktuell forskning som skakar om gällande uppfattningar, som för närvarande inte ser ut att ha fått någon större uppmärksamhet i Finland. Men det lönar sig dock även för dem som arbetar inom äldrearbetet att bekanta sig med den.

DET ÄR FRÅGA OM en stor undersökning (VITAL) med nästan 26 000 deltagare som gjorts i USA, där man i en kontrollerad miljö undersökte om det finns några fördelar med en D-vitaminsupplementering på 50 ug/dag för att förebygga benbrott hos i genomsnitt friska, över 50-åriga män eller över 55-åriga kvinnor. De finska rekommendationerna för användning av D-vitamin baserar sig också till stor del på det här önskemålet. Undersökningens budskap var dock hårt: användningen av D-vitamin förhindrade inte benbrott, inte i någon ålder och oberoende av blodets D-vitaminhalt. Undersökningen publicerades i en ledande medicinsk tidskrift (New England Journal of Medicine, 28.7.) och ledaren som diskuterade resultaten var redan färdig att förkasta hela undersökningen och behandlingen som kretsade kring D-vitamin som värdelös och som orsakar onödiga kostnader. I alla fall för merparten av befolkningen.

VITAMINER är förstås nödvändiga för att förebygga och behandla brister, och Arvo Ylppös kunskaper

per om principer om D-vitamin och förebyggandet av engelska sjukan hos barn har inte försvunnit. Men idag används extra vitaminer i välfärdsamhället även av sådana som egentligen inte behöver dem och därför har de utvecklats till en verklig miljardbusiness. D-vitamin har ändå haft en särställning bland experterna, men nu har dess betydelse som förebyggare av sjukdomar så smått försvunnit: i större kontrollerade – och därför i vetenskapligt mer pålitliga – undersökningar har man inte kunnat påvisa nyttan i förebyggandet av folksjukdomar. Den senaste som håller på att försvinna är nu nyttan med förebyggandet av osteoporos och benbrott?

ELLER ÄR DEN? Författarna till den ovan nämnda ledaren håller dock fortfarande fast vid att bland annat patienter i långvården och andra som inte får tillräckligt med sol gynnas av det. Otvivelaktigt kommer man fortfarande att diskutera även doserna som används (i den ovan nämnda undersökningen ändå 50 ug, alltså mer än de 10–20 ug som idag rekommenderas i Finland) och hur den amerikanska undersökningen passar för dessa nordliga breddgrader. Jag väntar med intresse på bedömningarna från finländska D-vitaminforskare. ♥

Timo Strandberg

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



Att se ett svanpar gav tröst

– **Välbefinnande med naturmetoder**

Det finns många sorters naturupplevelser. Naturanknytningen kan vara spirituell, naturen kan fungera som en fysisk älsklingsplats, vara en hobbymiljö och man kan få estetisk njutning av den. Naturen passar bra som en målinriktad metod till att upprätthålla, förstärka och rehabilitera människors välbefinnande.

Text: **Anu Jansson** – Bild: **Shutterstock**



Naturmorgnar under de gamlas vecka 3–7.10.2022

Centralförbundet för de gamlas väl ger praktiska tips på hur man kan använda naturinriktade metoder. Ta med dig en kaffekopp och kom och lyssna under de gamlas vecka (3–7.10.2022) på naturmorgnarnas experter varje vardag kl. 9.00–9.30.

De halvtimmeslånga naturmorgnarna ordnas på Teams-plattformen. Mer information och anmälan <https://vtml.fi/sv/handelser>

Naturen i dess olika former är närvarande i våra liv från födseln till döden. Under livsloppet får naturen många betydelser, och naturförhållandet är unikt för oss alla. Rönnen på gården, som har varit så betydelsefull för mig sedan barndomen, är bara ett träd bland alla andra för någon annan. Det finns många sorters naturupplevelser. Naturanknytningen kan vara spirituell, naturen kan fungera som en fysisk älsklingsplats, vara en hobbymiljö och man kan få estetisk njutning av den. En färsk fisk på matbordet som man precis har fångat eller bären i frysen är betydelsefulla för många och samtidigt naturens gåvor som främjar hälsan.

Naturen är också en viktig del av åldersarbetet. Den lämpar sig utmärkt som

en målinriktad metod och verksamhetsmiljö för att upprätthålla, förstärka och rehabilitera äldre människors välbefinnande.

För många äldre är naturmiljöerna bekanta och motiverade för det inre för att upprätthålla den egna funktionsförmågan. I naturen är det naturligt att upprätthålla olika färdigheter samt förverkliga sig själv. I naturen kan man motionera helt självständigt eller i en trevlig grupp med likasinnade. Exempelvis kan upprätthållandet av balansen på en skogsstig vara trevlig som upplevelse och en träningsform som passar mycket bra i ens egen vardag. Naturen främjar även på många olika sätt äldre människors känsla av betydelse och delaktighet, bland annat genom att man gör saker tillsammans genom social verksamhet.

Naturmetoder med låg tröskel

När man blir äldre kan det bli svårare att ta de promenadsteg i naturen som främjar välbefinnandet, till exempel på grund av utmaningar i funktionsförmågan. Då bör man med ledning och stöd föra inslag av naturen och naturmetoder närmare människan, om människan själv inte kan gå ut i naturen eller delta i naturverksamheten. Sådana här naturmetoder med låg tröskel som man kan göra nära och även utnyttja digitalisering för, skulle man kunna börja använda i större utsträckning – såväl hemma som med människor som bor i servicehus.

Även för en aktuell och viktig samhällslig utmaning, ensamheten, kan naturen ge mycket. Olika metoder som rör naturen kan öppna behandling och lindring av ensamhet samt fungera som en spegel för upplevelser: ”efter att maken dog fick jag tröst av att se ett svanpar.” Äldre människors beskrivningar av ensamhet som rör naturen, som ”ensamhet är som att klafsa runt i snömodd”, kan till sin form vara viktiga punkter när man tillsammans med experter eller likasinnade funderar på lindrandet av ensamhet.

Naturbaserade metoder i praktiken

Naturbaserade metoder har länge använts i Centralförbundets för de gamlas väls verksamhet. Man har även börjat utnyttja dem alltmer målinriktat i Green Care-rottningsprocessen som organiseras av Vihreä veräjä. I Seniorverksamheten har man till exempel genomfört populära Luonto liikuttamotionensutfläkter runt om i huvudstadsregionen

som baserar sig på äldre människors egna önskemål och behov.

I Vänkretsen-verksamheten som lindrar ensamhet har man däremot målinriktat inkluderat naturinriktning och naturmetoder i både ledarutbildningen och grupprocessen. I egenvårdshandledningsverksamheten har naturteman stärkt gruppmedlemmarnas ömsesidiga umgänge och skapat mening i parens vardag i situationer, där minnessjukdom berör. I SeniorSurf-verksamheten har man funderat över hur välbefinnandeteknologi och digitalisering kan föra naturen närmare människan, till exempel när man av en eller annan anledning inte kan ta promenadsteg i naturen.

Jag uppmuntrar alla experter och frivilliga som verkar i äldrearbetet att utnyttja naturmetoder med låg tröskel. Det finns en anledning till det. Naturupplevelser har ett samband med bättre hälsa och livskvalitet. De förbygger till exempel stress, sänker blodtrycket och främjar psykiskt välbefinnande. Och det bästa är att naturupplevelser som har planerats och genomförts med äldre kunder berikar mångsidigt det egna arbetet och främjar arbetsvälfärden. ♥



Centralförbundet för de gamlas väl är med i Green Care- rottningsprocessen

Experterna i Centralförbundet för de gamlas väl är i år med i Vihreä veräjäs (Sininauhaliitto) Green Care-rottningsprocess. Målet med processen är att göra organisationernas naturverksamhet mer synlig, mer planerad och naturligare som en del av den nuvarande verksamheten.

Organisationerna förbinder sig till en årslång process, där deltagarna med stöd av Vihreä veräjä bearbetar sin naturverksamhet fas för fas vid sidan av det dagliga arbetet.

Se mer på Sininauhaliittos webbplats. Mer information ges även av: Minna Malin, 050 432 8994, minna.malin@sininauha.fi.



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.