

Vanhustyö

SENIORARBETE

3 • 2020

Aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyä

KUNTOUTUKSEN
tulee jatkua kotona

Muistisaira
KOHTAAMINEN
arjessa



Toimintakyvyn ylläpito ja kuntoutus

6–9

Aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyä

Rajoitteet toimintakyvyssä yleistyvät iän myötä, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä pyrkiä kohentamaan omaa toimintakykyään. Aktiivisena pysyminen parantaa toimintakykyä ikään katsomatta.

10–11

Yhdessä kehittämällä kohti asiakaslähtöistä arkikuntoutusta

On tärkeää huolehtia iäkkäiden kanssa työskentelevien gerontologisesta osaamisesta ja antaa heille mahdollisuus osallistua oman työnsä kehittämiseen. Yhteistoiminnallinen kehittäminen vahvistaa työntekijöiden osaamista.

24–25

Liikkuminen varmemmaksi sairaalajakson jälkeisellä kotikuntoutuksella

Saumattomasti jatkuva kuntoutus kotiutumisen jälkeen mahdollistaa liikkumiskyvyn kohentumisen ja edistää turvallista liikkumista ja arjessa selviytymistä, mikä puolestaan vähentää kaatumisen riskiä.



16–17



Uudenlaista tukea apuvälineiden käyttöön

Tarkoituksenmukainen ja yksilöllisesti sovitettu apuväline helpottaa liikkumista ja tukee toimintakykyä. Tutkimukset osoittavat, että ergonomisesti oikein käytettynä liikkumisen apuvälineet ovat myös turvallinen ja tehokas keino vähentää kipuja ja ylläpitää tasapainoa.

Asiat kuntoon yhden luukun taktiikalla

Omatorilla asiakas on keskiössä. Hän ei siirry luukulta toiselle, vaan työntekijät yhdessä tai erikseen kohtaavat hänet kokonaisvaltaisesti.



32–33

- 4** Pääkirjoitus: Kuntoutus onnistuu kotiympäristössäkin
5 Toimintakyvyn alenemisen ehkäisyä
6 Toimintakyvyn ylläpito ja kuntoutus
6 Aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyä
10 Yhdessä kehittämällä kohti asiakaslähtöistä arkikuntoutusta
12 Kotikuntoutusta moniammatillisena yhteistyönä Äänekoskella
13 Korona-ajan huoli hoitokodissa asuvasta läheisestä
14 Lyhyesti
16 Uudenlaista tukea apuvälineiden käyttöön
18 Ravitsevaa ja maistuvaa yhdessä syöden
20 Seniorikortti liikuttaa oululaisia
22 Kävelyjalkapallossa juokseminen on kiellettyä, mutta ajatus saa juosta
24 Liikkuminen varmemmaksi sairaalajakson jälkeisellä kotikuntoutuksella

OSALLISUUS

- 26** Vertaistuki kantaa muistisairauden kohdatessa

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 28** Digitaidot kiinnostavat Kouvolan senioriopettajia

VANHUUTEEN VARAUTUMINEN

- 30** Toimintakykyisenä läpi elämän

- 32** Asiat kuntoon yhden luukun taktiikalla
34 Vanhusten (yli)suojelua korona-aikaan
35 Toimintatonni: Työrukkaset käteen ja Toimintatonni käyttöön!
36 Muistisairaahan kohtaaminen arjessa – hoitajan näkökulma
39 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
40 Ajan virrassa
41 Ledare: Rehabilitering lyckas även i hemmiljö
42 En aktiv vardag upprätthåller funktionsförmågan



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

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

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

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

Kansikuva: Riitta Weijola / Vastavalo.fi

TAITTO

PunaMusta, Medialogistiikka

TILAUKSET

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

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustylehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 2020

Vuosikerta 45 €
 Kestotilaus 42 €/v
 Opiskelijatilaus 28 €/vuosi
 Irtonumero 7 € + postikulut
 Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:

www.lehtiluukku.fi/vanhustylehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakauslehtien Liiton jäsen.



www.vtkl.fi

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



Kuntoutus onnistuu kotiympäristössäkin

kääntyneiden kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen tai parantaminen siten, että kotona asuminen ja arjen toiminnoista selviytyminen ovat mahdollista. Tällöin kotihoidon ja tukipalvelujen tarve vähenee ja ympärivuorokautisen hoivan tarve siirtyy eteenpäin.

Toimintakykyisyyttä edistävät seikat ovat samat läpi eliniän. Sairauksien ehkäiseminen, hyvä ravitsemus, liikunnallisuus ja toimintakykyongelmien varhainen tunnistaminen tukevat mahdollisuutta aktiiviseen ja hyvään elämään hyvinkin korkeassa iässä.

KORONAKRIISIN AIHEUTTAMINA poikkeusaikoina vanhusten mahdollisuudesta ylläpitää toimintakykyään ja saada kuntoutusta on syytä olla huolissaan. Koronaepidemian vuoksi koteihinsa sulkeutuneet ja karanteeniin määrätty ihmiset eivät välttämättä voi liikkua riittävästi ja ravintokin voi olla normaalia yksipuolisempaa.

NÄINÄ AIKOKINA kotikuntoutuksen merkitys korostuu. Useimmiten kotikuntoutuksen kohderyhmänä ovat uudet kotihoidon asiakkaat ja sairaalasta kotiutuvat. Kotikuntoutus on kokonaisuus, joka alkaa alkuinterventiosta, tavoitteen asetannasta ja kotikuntoutussuunnitelman teosta, jatkuu toteutusvaiheeseen ja päättyy loppuarviointiin ja jatkosuunnitelman tekemiseen ja toteuttamiseen - aivan kuten ”perinteinenkin” kuntoutus, mutta toteutus tapahtuu kotiympäristöön painottuen. Kokonaisuus toteutetaan moniammatillisesti yhteistyössä fysioterapeuttien, toimintaterapeuttien ja hoitoalan ammattilaisten kanssa.

TOIMINTAKYVYN JA KOTONA pärjäämisen voi nähdä myös kansantaloudellisena satsauksena. Väestön ikääntyessä julkisia menoja pitää kohdentaa siten, että tarpeettomia kustannuksia voidaan välttää. Kotikuntoutus on tällainen mahdollisuus, mutta jo vuonna 2018 noin viidenes vanhuspalveluiden viranhaltijoista arvioi iäkkään väestön toimintakyvyn tukemiseen varatut varat liian vähäisiksi. Tämä on huolestuttavaa erityisesti nyt, kun talouskriisi ravistelee myös kuntasektoria. Riskinä on, että kotikuntoutuksen palveluista säästettäessä raskaampien palveluiden tarve lisääntyy.

VIIME EDUSKUNTAKAUDELLA hallituksen yhtenä kärkihankkeena oli vanhusten kotihoito ja sen osana tehostettu kotikuntoutus. Nykyisessä hallitusohjelmassa palvelujärjestelmää pyritään kehittämään tavoitteena ihmisten toimintakyvyn parantaminen ja tukeminen. Kotikuntoutusta kehitetään viime vaalikauden komiteatyön pohjalta. Ikääntyneiden toimintakyvyn säilyminen on tärkeää paitsi yksilölle, myös yhteiskunnalle. Raporttien mukaan kotikuntoutus on tuonut yhteiskunnallisia säästöjä. Ikääntyneiden asiakkaiden toimintakyky, itsenäisyys ja elämänlaatu ovat parantuneet kotikuntoutuksen myötä. Poikkeusoloissa on syytä nähdä vaivaa myös toimivan kotikuntoutuksen mahdollistamiseksi. ♥

Hannakaisa Heikkinen

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja
TtM, kansanedustaja

Toimintakyvyn alenemisen ehkäisyä

Eri ikäiset henkilöt kertovat, miten pitävät huolta toimintakyvystään.

"Pauliina" 40+

Olen aktiivinen liikkuja. Käyn kuntosalilla, harrastan joukkuepelejä ja lisäksi liikun mökillä sekä lasten ja koirien kanssa. Huolehdin omasta hyvinvoinnista laiskottelemalla sopivasti, syömällä hyvin ja tekemällä itselle mieluisia asioita. Olen alkanut nyt neljäkymmenen ikävuoden täyttymisen jälkeen ajatella liikkumista enemmän siltä kannalta, että haluan olla vielä vanhanakin kykenevä asioihin. Ennen liikuin ollakseni hoikka. Nykyään liikun, koska haluan säilyttää terveyteni mahdollisimman pitkään. Vuodet näkyvät kehos- sa vain vähän. Olen perusterve ja kehoni toimii vielä niin kuin toivonkin sen toimivan. Ainoastaan olen huomannut, että kerätty paino on huomattavasti vaikeampi pudottaa.

"Markku" 60 +

Huolehdin omasta liikkumiskyvystäni harrastamalla liikuntaa monipuolisesti. Mieltä ja kehoa huollan syömällä terveellistä ruokaa, saunomalla, kohtuullisella alkoholinkäytöllä, liikkumalla metsämaisemissa sekä minilomilla. Tiedostin 45- vuotiaana, että ikääntymiseen on hyvä varautua liikkumalla ja itsestä huolehtimalla. Ikääntymisen olen huomannut siinä, että lihasmassa ja voima ovat vähentyneet, kovasta rasituksesta palautuminen on hidastunut, iho vanhentuu hiljalleen ja minulla on nivelkipuja selässä, polvissa ja kyynärpäissä.

"Marjut" 50 +

Käyn säännöllisesti kuntosalilla, lenkkeilen koiran kanssa ja pyrin kävelemään työmatkat. Teen ajoittain jumppaohjelmia kotona ja uute- na harrastuksena olen aloittanut joogan, joka pitää kehoni joustavana ja mielen virkeänä. Pidän itsestäni huolta lukemalla, käymällä oopperassa ja taidenäyttelyissä, unohtamatta ystävien tapaamista! Matkustaminen puolisoni kanssa on parasta mielen ja kehon hoitoa. Itse olen ymmärtänyt liikkumisen tärkeyden jo lapsuudessa, ja liikunta on ollut osa elämäni aina. Olen joutunut kuitenkin toteamaan, että kehoni elastisuus on iän myötä vähentynyt, nivelet ovat jäykistyneet ja painoa on tullut. Maan vetovoima on tehnyt tehtävänsä ja paikat alkavat roikkua.

"Pirkko" 70 +

Normaalisti käyn kuntosalilla ja lenkillä kolme kertaa viikossa. Koronan takia kuntosaliharjoittelu on jäänyt, mutta käyn edelleen lenkillä. Lisäksi venyttelen kotona. Pidän huolta omasta hyvinvoinnistani myös lukemalla kirjoja, soittelemalla ystävien kanssa, pelaamalla pasianssia ja ratkomalla ristikoita. Ennen koronaa kävin elokuvissa ja teatterissa. Syön terveellisesti enkä tupakoi tai käytä alkoholia. Aloin kiinnittämään enemmän huomiota liikkumisen tärkeyteen ja itsestä huolehtimiseen noin 65- vuotiaana. Tosin jo ennen sitä liikuin työmatkat aina pyörällä tai kävellen. Ikääntymisen muutoksia en ole kehossani tai liikkumisessa huomannut muuten kuin siten, että niveliä ajoittain kolottaa

Teksti: Oulunkylän kuntoutuskeskus sr



Aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyä

Väestötutkimuksista saadaan arvokasta tietoa suomalaisten iäkkäiden terveydestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Ihmisen toimintakyky kertoo niistä voimavaroista, joita hänellä on arjesta selviytymiseen. Rajoitteet toimintakyvyssä yleistyvät iän myötä, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä pyrkiä kohentamaan omaa toimintakykyään.



hmissen toimintakyvystä kertoo se, miten hän selviytyy arkisista askareistaan, miten hän on vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja minkälainen on hänen mielensä hyvinvointi. Aktiivisena pysyminen, ystävien tapaaminen, uusien taitojen opettelu ja terveelliset elintavat pitävät yllä tai jopa parantavat toimintakykyä ikään katsomatta.

Maaliskuussa hallitus julisti Suomen olevan poikkeustilassa ja vetosi painokkaasti yli 70-vuotiaisiin, jotta he pysyisivät pääosin kotiloissa. Kaikkien muidenkin on edellytetty pitävän fyysistä etäisyyttä toisiinsa. Lyhyellä aikavälillä vaikutukset ovat olleet positiivisia – epidemiaa on pystytty hidastamaan, tehohoitoa paikat on saatu riittämään kaikille niitä tarvitseville ja uhriluku pysymään maltillisena. Pitkään jatkuessaan rajoitustoimet saattavat kuitenkin heikentää toimintakykyä, kun ikäihmiset joutuvat pidättäytymään harrastuksista, läheistensä tapaamisesta sekä kodin ulkopuolisesta asiainnista. Sosiaalisten kontaktien ja fyysisen aktiivisuuden määrä saattaa monella vähentyä olennaisesti. Tilannetta on tärkeää seurata sekä pyrkiä kompensoimaan mahdollisia negatiivisia vaikutuksia.

Mutta mitä tiedetään iäkkäiden toimintakyvystä? Kansalliset väestön terveys- ja hyvinvointitutkimukset kertovat niin iäkkäiden kuin muidenkin suomalaisten toimintakyvystä, terveydestä ja muusta hyvinvoinnista. Tiedot ovat tärkeitä terveys- ja hyvinvointipolitiikan kehittämisessä niin,

että riittävät palvelut ja muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet voidaan turvata kaikille ja erityisesti niitä eniten tarvitseville.

Tämän artikkelin tiedot iäkkäiden ihmisten toimintakyvystä perustuvat Terveystietokeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen FinTerveys 2017 -väestötutkimuksen perusraporttiin. Koronaepidemian moninaiset vaikutukset iäkkäiden toimintakykyyn tulevat todennäköisesti näkyviin seuraavissa väestötutkimuksissa.

Fyysinen toimintakyky kertoo kehon kyvystä tuottaa liikettä

Portaissa kulkeminen ja pudonneen esineen lattialta nostaminen ovat esimerkkejä fyysisestä toimintakyvystä. Ikääntyessä nämä ja monet muut fyysiset toiminnot heikkenevät ja voivat aiheuttaa huomattavia hankaluuksia arkielämässä. Naisilla ilmenee iän myötä enemmän vaikeuksia fyysisissä toiminnoissa: naiset kokivat saman ikäisiä miehiä enemmän vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä ja portaiden nousussa (Taulukko 1).

Kyykistyminen vaatii liikkuvuutta, varhaisen hallintaa ja voimaa. 80 vuotta täyttäneistä miehistä kykeni kyykistymään vaikeuksitta lähes joka toinen, naisista noin joka kuudes.

Taulukko 1 Tutkittavien arviointi omasta suoriutumisestaan toimintakyvyn eri osa-alueilla, ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Tulokset prosentteina. (FinTerveys 2017).

TOIMINTAKYVYN OSA-ALUE		MIEHET		NAISET	
		70–79 -vuotiaat (%)	80+ (%)	70–79 -vuotiaat (%)	80+ (%)
Fyysinen toimintakyky	0,5 km kävely vaikeuksitta	74	47	69	29
	Portaiden nousu 1 krs vaikeuksitta	81	55	73	38
	Kyykistyminen vaikeuksitta	75	47	40	16
Psyykkinen toimintakyky	Psyykkistä kuormittuneisuutta kokevien osuus	12	30	18	33
Sosiaalinen toimintakyky	Kerho- ja yhdistystoimintaan vähintään 1 krt/kk osallistuvien osuus	38	31	40	40
	Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevien osuus	5	12	9	15
	Itsenäisesti internetiä asiointiin käyttävien osuus	58	33	55	17

Tue toimintakykyäsi – pidä arki aktiivisena!



Mielenterveys

Jos sinua ahdistaa, älä jää tunteen kanssa yksin. Soita esim. Suomen Mielenterveys ry:n auttavaan puhelimeen puh: 09 2525 0111 (24/7).



Ajattelu- ja muistitoiminnot

Tee sanaristikoita, sudokuja tai rakenna palapeli. Pelaa läheisen kanssa muistipeliä tai opetelkaa täysin uusi lautapeli.



Fyysinen kunto

Kävele portaissa, jumppaa kotona tai tee reipas kävelylenkki. Pienikin harjoitus riittää, kunhan teet sen säännöllisesti!



Sosiaaliset suhteet

Ylläpidä ihmissuhteitasi. Soita harrastuskaverille ja kysy kuulumisia. Ulkoile ystävien kanssa, turvaväli muistaen.



Kehonhallinta ja tasapaino

Tee kävelylenkki hiekka- tai asfalttitién sijaan metsässä – muista kuitenkin turvallisuus ja pidä haaste sopivana. Kuuntele lempimusiikkiasi ja tanssi tai keinuttele sen tahdissa!

Kuva: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Psyykkinen kuormittuneisuus yleistyy iän myötä

Psyykkinen toimintakyky kertoo ihmisen mielen toimintoista; hänen kyvystään ajatella, tuntea ja kokea, vastaanottaa ja käsitellä tietoa, hänen mielenterveydestään sekä elämänhallinnastaan eli niistä psyykkisistä voimavaroista, joita hänellä on käytössään arkinsa hallintaan. FinTerveys -tutkimuksessa psyykkistä toimintakykyä selvitettiin psyykkisen kuormittuneisuuden kyselyllä.

Psyykkisen kuormittuneisuuden kokemus näyttää yleistävän iän karttuessa (Taulukko 1). 70–79-vuotiaiden ikäryhmässä merkittävää kuormittuneisuutta raportoivat miehistä noin joka kahdeksas ja naisista joka viides, kun taas 80-vuotiaiden joukossa sitä raportoivat jo noin kolmannes sekä miehistä että naisista.

Runsas kolmannes iäkkäistä osallistuu aktiivisesti kerho- ja yhdistystoimintaan

Sosiaalista toimintakykyä tarvitaan kaikissa vuorovaikutussuhteissa ja sitä ilmaisee myös osallistuminen yhteiskunnan toimintaan sekä eri yhteisöihin. 70–79-vuotiaista säännölliseen kerho- tai yhdistystoimintaan osallistuu miehistä ja naisista yhtä



FinTerveys

on kansallisesti edustava terveystarkastustutkimus, jonka edellinen tiedonkeruu toteutettiin vuonna 2017. Tutkimus tuottaa monipuolista tietoa suomalaisen aikuisväestön terveydestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Tutkimuksen perustulosraportissa ja Terveysme.fi -palvelussa esitellään kaikkien ikäryhmien tulokset. Tässä artikkelissa tarkastellaan ainoastaan 70 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien tuloksia.

Tarkempia tietoja tutkimuksesta:

- Perustulosraportti: Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Tutkimuksen tuloksia: terveysme.fi/finterveys
- Tutkimuksen verkkosivut: thl.fi/finterveys

suuri osuus, lähes 40 prosenttia. Naisilla tämä harrastusaktiivisuus säilyy yhtä yleisenä myös 80 vuotta täyttäneiden ryhmässä. Miehillä aktiivinen harrastaminen vähenee iän myötä ja aiempaa harvempi osallistuu aktiivisesti kerho- ja yhdistystoimintaan.

Sosiaalista toimintakykyä kuvaavat myös suhteiden ylläpito ystäviin ja sukulaisiin ja

toisaalta yksinäisyyden kokemus. Samoin kuin psyykkinen kuormittuneisuus, myös yksinäisyyden kokemus on yleisempää 80 vuotta täyttäneiden ryhmässä. 70–79-vuotiaista miehistä viisi ja naisista yhdeksän prosenttia kokee yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti. 80 vuotta täyttäneistä osuudet ovat miehillä 12 ja naisilla 15 prosenttia.



Useampi kuin joka toinen 70–79-vuotias käyttää internetiä asiointiin

Internetin merkitys on korostunut vielä entisestäänkin kevään 2020 poikkeustilan aikana. Valtaosaan kasvokkain tapahtuvista palveluista on tullut merkittäviä rajoituksia tai ne ovat jääneet kokonaan tauolle. Samaan aikaan sähköisiin palveluihin on panostettu jopa aiempaa enemmän resursseja. Ei voida kuitenkaan olettaa, että kaikilla kansalaisilla on sekä kykyä että mahdollisuuksia käyttää internetiä asiointiin.

FinTerveys -tutkimuksessa useampi kuin joka toinen 70–79-vuotiaista miehistä ja naisista ilmoitti käyttävänsä internetiä itsenäisesti sähköiseen asiointiin. 80 vuotta täyttäneissä osuudet laskevat selvästi; miehistä enää noin kolmannes ja naisista alle viidennes käytti internetiä ilman toisen henkilön apua.

On tärkeää, että sähköisiä asiointipalveluita kehitettäessä pidetään huolta myös niistä, jotka eivät käytä internetiä lainkaan. Heitä oli 70–79-vuotiaista miehistä ja naisista noin kolmannes. 80 vuotta täyttäneistä miehistä noin puolet ja naisista kaksi kolmesta ei käytä internetiä lainkaan. Internetiä käyttämättömien henkilöiden suuri osuus iäkkäistä kertoo, kuinka tärkeää on

hyödyntää viestinnässä internetin lisäksi muitakin kanavia.

Aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyä

Aktiivisena pysyminen ja omien kykyjen monipuolinen käyttö ylläpitävät toimintakykyä. Poikkeustila pakotti koko Suomen kansan ikään katsomatta tarkastelemaan ti-

lannetta luovasti ja löytämään uusia mahdollisuuksia toteuttaa itseään.

Niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää muuttuvista olosuhteista huolimatta. Lehdistä saimme lukea ja uutisista nähdä innovatiivisia tapoja järjestää yhteinen kahvihetki vierekkäisissä autoissa istuen tai ikkunalasin takaa vilkuttellen. Kerrostalojen sisäpihoilla järjestettiin konsertteja, muita esityksiä ja jumppatuokioitakin tuomaan hyvää mieltä ja liikunnan iloa asukkaille. Kansallispuistot täyttyivät retkeilevistä ihmisistä. Kaikki nämä aktiviteetit ylläpitävät toimintakykyä.

Toimintakykyyn voi vaikuttaa ja siihen kannattaa panostaa ikään tai ympäristöön olosuhteisiin katsomatta. Toimintakyvyn ylläpitämistä tai parantamista ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa, mutta aina on liian aikaista lopettaa.

Teksti: Liisa Penttinen, erikoissuunnittelija, **Päivi Sainio**, kehittämisspäälikkö ja **Heli Valkeinen**, erikoistutkija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL ♥



Vinkkejä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen:

- Vahvike (Vanhustyön keskusliitto): www.vahvike.fi on kattava aineistopankki ikäihmisen toimintakyvyn tukemiseksi. Ammattilaisille työn tueksi ja hyviä jumppaohjeita iäkkäiden käyttöön.
- Voitas (Ikäinstituutti, Voimaa Vanhuuteen): www.voitas.fi on ilmainen liikepankki ikäihmisille. Sisältää sekä jumppavideoita että tulostettavia jumppaohjeita. Aloita valitsemalla sivun ylälaidasta kohta "Helposti alkuun", jossa neuvotaan sivuston käyttöön. Jumppaohjeet helposti tulostettavassa muodossa!
- YouTubesta löytyy rajaton määrä videoita – valtaosa tosin muuta kuin jumppaohjeita. Syötä sivun ylälaidassa olevaan hakukenttään hakusana kuten "tuolijumppa" tai "kotijumppa ikäihmisille".

Jos et itse käytä internetiä, anna lista jollekin läheisellesi ja pyydä häntä tulostamaan kotijumppaohjeita itsellesi.

Yhdessä kehittämällä kohti asiakaslähtöistä arkikuntoutusta

Yhteistoiminnallinen kehittäminen antaa mahdollisuuden tarkastella sekä omia että koko työyhteisön toimintatapoja ikäihmisen hoidossa. Toimintatapojen tarkastelu ja niiden kehittäminen saa aikaan positiivisia muutoksia myös asenteissa, lisää työn yhteistä suunnittelua ja asiakaslähtöisen arkikuntoutuksen toteuttamista.



ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville. Laatuvaatimuksissa korostetaan hyvän elämän mahdollistamista kaikille iästä ja toimintakyvystä riippumatta.

Ikääntyneiden toimijuus keskiössä

Ikääntyneen henkilön tulee saada osallistua omien palvelujensa suunnitteluun, asiansa käsittelyyn asiakkaana sekä palvelujen laadun arviointiin myös keskellä kii-reistä arkea. Ikääntyneiden hoitotyön käytännöissä on selvitysten mukaan kuitenkin todettu olevan vaihtelua muun muassa perushoidon eri osa-alueilla ja kuntouttavan hoitotyön sekä hoitoon liittyvien eettisten periaatteiden kuten itsemääräämisoikeuden toteutumisessa. THL:n ASLA-tutkimuksen tulosten mukaan iäkkäät joutuvat olemaan liikaa yksin ja ulkoilumahdollisuuksia koe-taan olevan rajoitetusti.

On tärkeää huolehtia iäkkäiden kanssa

"En tehe enää puolesta vaan annan asiakkaan tehdä" näin eräs yhteis-toiminnalliseen kehittämiskoulu-tukseen osallistunut henkilö arvioi koulu-tuksen tuottamaa hyötyä. Koulutuksen ta-voitteena oli yhdessä kehittämällä vahvistaa

osaamista asiakaslähtöiseen kuntouttavaan työhön sekä sujuvoittaa tiimityöskentelyä. Ikääntyneiden ihmisten hoitoa ja palve-luita turvaavien laatusuosituksen keskiössä on ollut mahdollisimman terve ja toimin-takykyinen ikääntyminen sekä laadukkaat



työskentelevien gerontologisesta osaamisesta ja antaa heille mahdollisuus osallistua oman työnsä kehittämiseen. Tärkeää on myös turvata riittävä henkilöstön määrä ja muut resurssit, jotka mahdollistavat laadukkaan hoivan tuottamisen.

Toimintakyvyn arviointi ja kuntouttavan työn vahvistaminen

Gerontologiseen osaamiseen liittyy mm. toimintakyvyn monialainen arviointiosaaminen sekä kuntouttava työ. Monialaista arviointia suositellaan, kun herää huoli ikäihmisen arjesta selviytymisestä. Arvioinnilla selvitetään, mistä arjen toiminnoista ikäihminen suoriutuu itse ja missä hän tarvitsee apua. Henkilöllä itsellään on oltava mahdollisuus osallistua arviointiin.

Arvioinnin pohjalta asetetaan yksilölliset ja konkreettiset tavoitteet kuntouttavalla työlle. Tavoitteet tulee asettaa yhdessä, jolloin niistä tulee ihmiselle itselleen merkityksellisiä. Konkreettisia arjen suorituk-

sia ovat mm. pukeutuminen, peseytyminen, ruokailu ja liikkuminen.

Ruotsissa vanhustenhuolto rakentuu vahvasti kuntoutuksen varaan. Sairaala- tai kotiuttamisvaiheessa ruotsalainen ikäihminen siirtyy kotiin tai kuntoutussairaalaan. Kuntoutusjakso kestää korkeintaan 30 vuorokautta ja tämä on myös maksimiaika vuodeosastolla olemiseen. Ruotsissa kuntoutukseen kuuluu myös sosiaalinen kuntoutus. Yksinäisyyttä kokeville järjestetään erilaisia tapaamisia, musiikkihetkiä sekä muita yhteisiä tilaisuuksia. Mitä voisimme hyödyntää naapurimaan kuntouttavan toiminnan mallista?

Osallistava yhteistoiminnallinen kehittäminen

Hoitotyössä tarvitaan monipuolista osaamista ja sen kehittämistä, koska ikääntyneiden tarpeet, toimintaympäristöt ja työmenetelmät muuttuvat yhteiskunnan muuttumisen myötä. Osallistavalla yhteistoiminnallisel-

la kehittämiskoulutuksella on saatu hyviä kokemuksia ikäihmisten hoivan kehittämisestä. Tällöin kehittämisen lähtökohtana oli hoivayksikön kehittämistarpeet. Koulutuksissa hyödynnettiin työpajatyöskentelyä, joissa työyksiköiden henkilökunta oli avainasemassa kehittämistyön tavoitteiden asettamisessa, toteuttamisessa ja eteenpäin viemisessä.

Koulutuksissa kehittämistarpeet liittyivät asiakaslähtöisen arkikuntoutuksen toteuttamiseen ja eettiseen kohtaamiseen. Palautteiden mukaan yhteistoiminnallinen kehittäminen antoi hoitohenkilökunnalle mahdollisuuden tarkastella ja kehittää omia ja työyhteisön toimintatapoja. Yhteistoiminnallinen kehittäminen vahvisti työntekijöiden gerontologista osaamista. ♥

Teksti: Reetta Saarnio, TtT, sh, yliopettaja, Oulun ammattikorkeakoulu ja **Sari Aro-laakso**, TtM, ft, lehtori, geronomikoulutus, Lapin ammattikorkeakoulu

Kotikuntoutusta moniammatillisena yhteistyönä Äänekoskella

Kotikuntoutuksella tuetaan ikääntyneen kotona asumista. Kotona ikääntyneen on mahdollista harjoitella jokapäiväisiä arjen toimintoja.

Kotikuntoutus ei ole vain jumppaa, vaan myös arkisten asioiden harjoittelua tai esimerkiksi apuvälineen käytön opettelua. Kuntoutuksen kohderyhmänä ovat kotihoidon asiakkaat, joiden toimintakyky on eri syistä heikentynyt. Lääkärin lähetettä kuntoutukseen ei tarvita, vaan asiakkaaksi tullaan palvelutarpeen arvioinnin tai kotihoidon hoitajien tekemän arvioinnin perusteella.

Kuntoutusjakson pituus määritellään asiakaskohtaisesti. Usein jakso kestää 4-8 viikkoa. Kuntoutukseen kuuluu toimintatäi fysioterapeutin tekemä alkuarviointi ja kuntoutuksen suunnittelu, tarpeen mukaiset kotikuntoutuskäynnit sekä loppuarviointi. Pääpainona kuntoutuksessa on ikääntyneen suoriutuminen itselle tärkeistä arjen toiminnoista kotona ja kodin ul-

kopuolella. Käynneillä harjoitellaan pu- keutumista, peseytymistä, kahvinkeittoa, postilaatikolla käyntiä tai porraskävelyä. Ikääntyneen kuntoutumista voidaan tukea myös ohjaamalla häntä kodin ulkopuoliseen toimintaan kuten seniorikeskuksiin ja kuntosaliryhmiin.

Äänekoskella kotikuntoutuksessa työskentelevien fysioterapeutti **Juha Heiskanen** sekä toimintaterapeutti **Päivi Kovanen** arki on muuttunut koronaviruksen myötä. Varsinaiset kuntoutuskäynnit ovat tauolla ja työntekijät tekevät korvaavaa työtä muissa yksiköissä hoitajien apuna. Kovanen lähtee kotihoidon tiimissä aamukierrokselle ja Heiskanen puolestaan osallistuu aamutöihin lyhytaikaisyksikkö Kuntolassa hoitajan työparina. Tämä ajanjakso on tuonut entistä selvemmin esille kuntoutuksen ja yhteistyön tärkeyden.

Arjessa kotikuntoutusta toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä; alkuarvioinnin jälkeen myös kotihoidon hoitajat toteuttavat kuntoutusta yhdessä asiakkaan kanssa suunnitelman mukaisesti. Kuntoutuksen keinot ovat yksilöllisiä. Aamupesuille voidaan mennä rollaattorilla hoitajan varmistamana sen sijaan että sinne mentäisi pyörätuolilla, yhdessä tehdään tuolista ylösnou-



Kotikäynneillä toimintaterapeutti kannustaa ikääntynyttä jatkamaan arkiaskareita omatoimisesti.

sujumppa tai ikääntyneelle annetaan vaikkapa aikaa voidella voileipä itse hoitajan saannallisesti ohjatessa.

Omaisten ja läheisten kanssa pyritään tiiviiseen yhteistyöhön. Suunnitelmaa tehtäessä sovitaan, mitä kukin ikääntyneen kanssa toimiva tekee, esimerkiksi voiko omainen osallistua ikääntyneen kuntoutumisen tukemiseen käymällä kaupassa yhdessä hänen kanssaan sen sijaan että toisi ostokset kotiin.

Kotihoidon asiakkaiden toimintakykyä on saatu edistettyä kotikuntoutusjakson aikana, ja siten kotona asumista on voitu jatkaa. Kotihoidon käyntejä on myös voitu vähentää, kun asiakkaan avuntarve on vähentynyt. ♥

Teksti: Päivi Kovanen, toimintaterapeutti, Äänekosken kaupunki

Tiesitkö

Jo viikon vuodelepo voi vähentää ikääntyneen lihasvoimaa 25 % ja heikentää luuston tiheyttä viisi prosenttia.



Keväistä viihdetarjoilua terassiyleisölle tarjosi Oskari Taipale 16v.

Korona-ajan huoli hoitokodissa asuvasta läheisestä

Omaisten läsnäolo on ennen korona-aikoja ollut luonnollinen osa hoitokodin arkea. Hoitokodin ovien sulkeuduttua ja vierailukiellon astuttua voimaan, omaiset ovat pitäneet suoraan yhteyttä hoitokodin henkilöstöön. Yhteydenotoista huokuu huoli oman läheisen ja henkilökunnan hyvinvoinnista.

Minulle on esitetty päivittäin median esille nostamiin aiheisiin liittyviä kysymyksiä mm. onko talossamme riittävästi koulutettua hoitohenkilökuntaa ja onko heillä käytössään tarvittavat suojavarusteet. Omaisia on myös huolestuttanut, kuinka hoitajat on perehdytetty suojavarusteiden käyttämiseen.

Muutamat omaiset ovat pyrkineet asettamaan arjen realiteettien vastaisia vaatimuksia suojavarusteiden käytöstä juuri omien läheistensä lähikohtaamistilanteissa. He ovat tiedustelleet, mihin viranomaisiin he voisivat olla yhteydessä suojavarusteisiin liittyvien linjausmuutoksien aikaansaamiseksi. Keskeinen kysymys on tietenkin ollut talon koronatilanne sekä kuinka mahdollinen eristyshoito voidaan käytännössä järjestää. Kuinka saattohoito ja jäähyväistien jättäminen voisi toteutua?

Lisäksi kysytään hoitajien sairauspoissaolojen määrästä ja onko oman läheisen omahoitaja paikalla. Käytännön asioiden hoitamiseen liittyvät selvittelyt, kuten kuinka saada hoitokotiin saapuva lasku hoidettavaksi, ovat myös mietityttäneet omaisia ja luoneet hoitajille uusia työtehtäviä.

Henkilökunta toimii viestinvälittäjänä omaisen ja läheisen välillä monin keinoin.

Suomikodin hoitohenkilökunta on pitänyt tihentyneeseen tahtiin yhteyttä asukkaiden läheisiin puhelimitse ja skypen välityksellä. Etenkin muistipulmaisten asukkaiden omaisilla ja ystävillä on ollut kysymyksiä

siitä, mahtaako läheinen vielä tunnistaa heitä koronavirukseen jälkeen.

Puhelinkeskustelujen lisäksi hoitajat ovat usein hoitokodin ovella toimittaneet omaisten hedelmä- ja kukkalähetyksiä eteenpäin ja sen jatkeena rientämässä asukkaan kanssa terassille vilkuttamaan pihalla odottavalle läheiselle.

Omahoitajan rooli on muodostunut kulanarvoiseksi omaisten huolen helpottamisessa. Hoitokotiarjen jatkumisesta kertovat digikuvat sekä videonpätkät ovat tuoneet hyvää mieltä omaisille. Lähettämistämme kuvaviesteistä olemmekin saaneet paljon kiitosta, jonka myötä myös omasta työstä innostumiseen on tullut uutta virtaa haasteellisen korona-arjen keskellä.

Hoitokodissamme on opittu käyttämään erilaisia yhteydenpitomuotoja omaisiin. Kevään hyviin uutisiin kuuluu hoitokodillemme myönnetty tuki talomme digiteknikan laadun parantamiseksi ja käyttömuotojen kehittämiseksi. ♥

Teksti ja kuvat: Taina Andreev, yksikköpäällikkö, Suomikoti



Taina Andreev

toimii yksikköpäällikkönä Tukholman Suomikodissa, joka on ruotsinsuomalaisille ikäihmisille ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa tarjoava 53 paikkainen asumisyksikkö.

suomikoti.se

Seuraa edelleen koronaohjeistuksia

Viranomaiset päivittävät edelleen uusia ohjeistuksia koronavirustilanteesta. Ohjeita kannattaa seurata seuraavilta verkkosivuilta:

Sosiaali- ja terveysministeriö



- stm.fi/stm-ohjeet-koronavirustilanteesta
- stm.fi/varautuminen-koronavirukseen

Valtioneuvosto



- valtioneuvosto.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)



THL:n sivuilta löytyy runsaasti yleistä tietoa koronasta

- ohjeita sote-ammattilaisille
- ohjeistusta, miten ikääntyneet voivat suojautua koronavirustartunnalta.
- thl.fi



LUONTOYMPÄRISTÖ TUKEE HYVINVOINTIA

Luonnon monipuolisia terveysvaikutuksia voitaisiin hyödyntää enemmän ja tavoitteellisemmin ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Suomalaisten ikääntyneiden arjessa, erityisesti maaseudulla, luonto on ollut luonnollinen osa elämää. Luontoympäristö ja vuodenaikojen vaihtelut tarjoavat puuhaa toimintakyvyn ylläpitämiseen: kesällä puutarhanhoito ja marjastus, talvella lumityöt tai vaikkapa pikkulintujen ruokinta.

Elinympäristömme vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme. Tutkimusten mukaan ihminen elpyy mielipaikoissaan ja luontomaiseman katsominen sekä siellä oleskelu rauhoittaa. Luonnon ilmiöiden seuraaminen virkistää ja rauhoittaa. Myös luontokuvat ja -äännet sisätiloissa voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa.

”Yhteispohjoismaisessa New Nordic Nature Based Service Models -hankkeessa kehitämme liiketoiminta- ja palvelumalleja yhdessä pohjoisten luonnonvara- ja matkailualalla toimivien yritysten sekä sote- ja kasvatustoimijoiden kanssa”, kertoo hankkeen projektipäällikkö **Leena Välimaa** Lapin ammattikorkeakoulusta.

Tutustu www.nordicnabs.com



Tulossa Vahvikelinja!

Vahvikelinja tarjoaa puhelimitse iloa ja virikkeellistä sisältöä kotona asuvien, mutta digiyhteyksiä vailla olevien yli 70-vuotiaiden arkeen. Koulutetut vapaaehtoiset vastaavat puheluihin ja antavat ideoita toimintakykyä, voimavaroja ja mielen vireyttä ylläpitävään toimintaan. Valtakunnallinen Vahvikelinja avautuu kesän 2020 aikana.



Poikkeusajan Korvikekerho

Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Korvikekerhossa järjestetään toimintaa kotona asuville ikäihmisille myös poikkeustilan aikana. YouTubessa pyörivän kerhon sisältö rakentuu tuttuun ihmisten, toiminnan ja vierailijoiden ympärille. Teemana ovat muun muassa *kevästutukset*, *musiikki* sekä *käsityöt*. Jokaisella kerhokerralla vieraillaan myös metsässä liikkumassa ja saadaan tervehdys joltakin lahtelaiselta lemmikiltä.

Tutustu Lahden Lähimmäispalvelu ry:n YouTube-kanavalla.

5

hyvää korona-ajan asiaa

1 NAAPURIAPUA ja vapaaehtoistyötä. Heti koronaepidemian alussa syntyi vapaaehtoista naapuriputoimintaa, jolla pyrittiin auttamaan ikääntyneitä asiointipalveluissa kuten ruoka- ja lääkeostoksissa.

2 TOISESTA välittäminen ja muiden lisääntyminen. Postikortti- ja kirjelmätyöt varmasti lisääntyivät. Moni on muistanut läheisiään myös suklaalevyillä ja kukkakimpulla ja yritykset lahjoituksilla.

3 YHTEYDENPITOA uudella tavalla. Moni ikääntynyt otti digilaitteita ja rohkaistui käyttämään älylaitteita ja kuvapuhelua läheisten kohtaamiseen. Yhteydenpitoa läheisiin on osalla ollut ehkä jopa normaalia enemmän.

4 UUDENLAISIA palveluja ja innovatiivisia toimintatapoja on kehitetty monilla aloilla. Ketteryttä ja joustavuutta on löytynyt niin organisaatioista että työntekijöistä.

5 KULTTUURITARJONTA verkossa laajeni. Opastetut virtuaalierrokset museoissa, oopperaesitykset ja suosikkiartistien musiikkiesitykset tuovat elämyksen suoraan omaan olohuoneeseen.

KOTIKUMMIT TARJOAVAT APUA YKSINÄISYYTEEN

Kotikummit tukevat ja auttavat lahtelaisia kotihoidon piirissä olevia ikäihmisiä vapaaehtoistoiminnalla ja yritysyhteistyöllä. Kohderyhmänä ovat kaikkein yksinäisimmät ikäihmiset, jotka ovat vaarassa jäädä "kotiensa vangeiksi". Taustalla esim. yksinäisyys (ei perhettä, sukua tai ystäviä), muistisairaus, heikentynyt fyysinen toimintakyky, masennus tai sosiaaliset pelkotilat (ei uskalleta enää liikkua yksin).

Kotikummi on perehdytetty vapaaehtoinen, joka toimii kotona asuvan ikäihmisen ystävänä, juttuseurana ja aidosti läsnä olevana ja kohtaavana ihmisenä.

Lue lisää Kotikummeista www.dila.fi/diakonia/kotikummit

Kerro meille, millaisin keinoin ikäihmisten yksinäisyyttä lievennetään. Lähetä viesti vanhustyolehti@vtml.fi

Muita keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja syrjäytymisen estämiseen

- Etsivä vanhustyö
- Ystäväpiiri-toiminta



Kokemuksia korona-ajasta -kysely

Tutkijatohtori **Jari Pirhonen** ja apulaisprofessori **Ilkka Pietilä** tutkimusryhmineen keräävät hoivakodeissa asuvien vanhusten läheisiltä kokemuksia korona-ajasta. Helpon sähköisen lomakkeen löydät täältä <https://www.kyselynetti.com/s/84e4f1d>.

Kaikki jaetut kokemukset auttavat kehittämään parempaa hoivaa tulevaisuudessa. Tutkimus tehdään Helsingin yliopistossa ja sen rahoittaa Koneen säätiö. Vastausaikaa on **30.6.2020** asti.

Kannattaa lähteä rohkeasti liikkeelle tutustumaan ympäristöönsä ja sen esteettömyyteen. Helsingin keskustakirjasto Oodissa myös pyörätuolin käyttäjät ylettävät ylähyllylle.

Kuva: Invalidiliiton arkisto/Timo Porthan

Uudenlaista tukea apuvälineiden käyttöön

Ainoastaan käytössä olevasta apuvälineestä on hyötyä, mutta mistä niitä voi saada ja kuinka niitä käytetään. Invalidiliiton TuleApu-hanke on pureutunut asiaan ja tarjoaakin liikkumisen apuvälineiden käyttöön laajan tukipaketin.

Kävelykeppi, rollaattori, pyörätuoli sekä sähköiset liikkumisen apuvälineet ovat kirjaimellisesti apu arjessa. Ne tukevat itsenäistä ja omatoimista elämää sekä edistävät toimintakykyä. Apuvälineet kannattaa ottaa ajoissa käyttöön, eikä vasta pakon edessä. Näin ne tukevat olemassa olevaa toimintakykyä ja niiden käytön opettelu on helpompaa.

Hyödyntämällä apuvälineitä energiaa vapautuu itselle tärkeisiin asioihin sekä sosiaalisiin kontakteihin. Sujuva ja ergonominen käyttö myös ylläpitää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia.

Videoista vauhtia oppimiseen

TuleApu-hanke haluaa helpottaa liikkumisen apuvälineiden käyttöönottoa ja kehittää käytön ergonomisuutta, koska vain käytössä olevasta apuvälineestä on hyötyä.

Hankkeen nettisivuille on tuotettu kaikkien katsottavaksi lyhyitä ja ytimekkäitä opastusvideoita. Näissä esitellään rollaattori, pyörätuoli, sähköpyörätuoli ja sähkömopo sekä opastetaan niiden ergonomiseen käyttöön. Vinkkejä annetaan myös pyörätuolin käyttäjän avustajalle; kuinka tulee ensin tiedustella, miten voisi olla avuksi ja

millä tavoin voi avustaessa huolehtia myös omasta ergonomiastaan.

Videot sopivat niin uusille kuin jo pidempäänkin apuvälinettä käyttäneille sekä heidän läheisilleen. Eri ammattilaisryhmät voivat myös hyödyntää videoita työssä tukena.

Näppärät oppaat

Hankkeen sivuilla on videoiden lisäksi myös iloa ja hyötyä apuvälineistä -oppaat rollaattorin ja manuaalipyörätuolin käyttäjille. Niistä löytyvät keskeisimmät vinkit ergonomiseen välineiden käyttöön sekä tauko-



Apuvälinekummitapaamisissa apuvälinekummit jakavat omaa kokemustietoaan ja taitojaan uusille käyttäjille.

TuleApu-hankkeen nettisivuilla on näppärät Iloa ja hyötyä apuvälineistä -oppaat rollaattorin ja manuaalipyörätuolin käyttäjille. Niistä löytyvät keskeisimmät vinkit ergonomiseen käyttöön sekä taukojumppaohjeet.



jumppaohjeet. Kyseiset taukojummat sopivat niin apuvälineen käyttäjille kuin toimistotuolissa istuville. Ne ovat saatavissa myös erikseen tulostettavana sivuna, vaikka jääkaapin oveen tai taskuun sujautettavaksi ulkoilua varten.

Vertaistuesta voimaa

Pääkaupunkiseudulla on käynnissä Apuvälinekummitoiminnan pilottikokeilu. Tavoitteena on, että vastaavaa toimintaa voitaisiin toteuttaa myöhemmin myös muualla Suomessa. Tapaamisissa kokeneet apuvälinekummit jakavat omaa kertynyttä kokemustietoaan uusille käyttäjille.

Apuvälinekummitoiminnassa kummit ja kummitettava yhdistää sama apuväline, vaikka diagnoosit olisivat hyvinkin erilaisia. Kummitapaamiset lähtevät aina kummitettavan toiveista ja tavoitteista. Yhdessä he voivat pohtia erilaisia liikkumiseen liittyviä ongelmakohtia sekä löytää konkreettisia ratkaisuja niihin. Tähän mennessä kahdenkeskisissä tapaamisissa on harjoiteltu ulkona ja kaupoissa liikkumista.

Apuvälinekummien teemapäivissä on tuotu esiin esteettömän liikkumisen haasteita ja mahdollisuuksia. Näinä päivinä on päässyt harjoittelemaan liikkumista niin Helsingin metrossa kuin keskustakirjasto Oodissakin.

Tuumasta toimeen

Kannattaa lähteä rohkeasti tutustumaan apuvälinetarjontaan. Nykyiset apuvälineet ovat helppoja käyttää ja tarvittaessa niihin voidaan tehdä myös yksilöllisiä muutostöitä.

Kävelykkepejä, rollaattoreita sekä manuaalipyörätuoleja saa lainaan oman alueen perusterveydenhuollon lainaamosta, jossa tehdään yhdessä ammattilaisen kanssa tarpeen arviointi. Halutessaan apuvälineitä voi hankkia myös itse alan liikkeistä.

Tilannetta ja tarvetta kartoittaessa on hyvä ottaa huomioon miksi, missä ja mihin tarpeeseen tukea tarvitsee. Joku käyttää sisällä tasapainon tukena pikkukeppiä ja ulkona liikkueensa rollaattoria. Vastaavasti joku toinen ei tarvitse sisällä ensinkään tukea, mutta ulkona ja pidemmällä matkoilla kulkee pyörätuolilla.

Luovutustilanteessa ammattilainen varmistaa, että käyttäjä sekä mahdollisesti myös hänen tukiverkkonsa hallitsevat välineen käytön turvallisesti. Käytönopastuksessa saattaa kuitenkin tulla paljon asioita kerralla, joten opastusvideoiden antama tuki on hyvä muistaa myös apuvälineen kotiuttamisen jälkeenkin.

Käyttäjän toimintakyvyn muuttuessa tai kun tulee tarve päivittää apuvälineen säätöjä, kannattaa olla yhteydessä apuvälineen luovuttaneeseen tahoon. Kannattaa myös ajoissa selvittää, kuinka tulee toimia, jos apuväline kaipaa huoltoa tai korjausta.

Rohkeasti liikkeelle

Tarkoituksenmukainen ja yksilöllisesti sovitettu apuväline helpottaa liikkumista ja tukee toimintakykyä. Tutkimukset osoittavat, että ergonomisesti oikein käytettynä liikkumisen apuvälineet ovat myös turvallinen ja tehokas keino vähentää kipuja ja ylläpitää tasapainoa. Ethän jättäisi silmälasejakaan hankkimatta, joten helpota myös liikkumistasi ajoissa! ♥

Teksti: Hanna Solja, hankesuunnittelija, Invalidiliitto ry



TuleApu-hanke

Liikkumisen apuvälineiden videot ja muu materiaali ovat hyödynnettävissä osoitteessa <https://www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvälineista>

Lisätietoja hankkeesta ja tulevista apuvälinetapahtumista:

<https://www.invalidiliitto.fi/tuleapu>
044 765 1322
tuleapu@invalidiliitto.fi





Kuvaaja Veikko Somerpuro

Ravitsevaa ja maistuvaa yhdessä syöden

Kaikilla ikääntyneillä tulee olla oikeus hyvään ravitsemukseen sairauksista, toimintakyvyn rajoitteista ja muistiongelmista huolimatta. Ruokailusta saatavaa mielihyvää tuovat yhdessä syöminen, omien kykyjen mukainen osallistuminen ja maukas ruoka.

Terveellisen syömisen perusta on kaikenikäisillä sama. Se sisältää monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä, maitovalmisteita, kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinin lähteitä, kuten palkokasveja. Monipuolisuuden lisäksi tärkeää on, että syödyt ruokamäärät vastaavat tarvetta, päivässä on 5-6 ruokailukertaa ja niistä useimmilla on riittävästi hyviä proteiinin lähteitä toimintakyvyn ja lihaskunnon ylläpitämiseksi.

Suosituksen mukainen, monipuolinen ja

riittävä ruokailu turvaa parhaan mahdollisen ravitsemustilan, edistää terveyttä sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä.

Toimintakyvyn ja ravitsemustilan säilyttäminen

Ikäihmisten ruokailutottumuksissa on parantamisen varaa. He eivät saa riittävästi proteiinia ja tuoreiden kasvien sekä kasviöljypohjaisten levitteiden käyttö on vähentynyt.

Hyväkuntoisten ikääntyvien kohdalla ruokasuositusten tavoitteena on edistää

terveyttä, ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia ja ylipainoa. Terveyttä edistävä ruokailu ja painonhallinta ovat yhteydessä parempaan toimintakykyyn ja voivat suojata myös muistitoimintojen heikentymiseltä. Toimintakyvyn kannalta on myös tärkeää vahvistaa lihaksia ja välttää sahaavaa painon vaihtelua.

Ikääntyneiden, joilla on sairauksia ja haurastumista, tulee erityisesti estää tahontonta painonlaskua huolehtimalla helposti valmistettavista maistuvista ja ravitsevista aterioista. Omaisille on mahdollista antaa

Aterioiden tärkeimmät ominaisuudet ovat monipuolisuus, värikyys ja maistuvuus

ohjausta oikeisiin ruokavalintoihin. Kotihoidon asiakkaille voidaan räätälöidä yksilöllisesti tarvittavien palveluiden kokonaisuus, joilla varmistetaan riittävät päivittäiset ateriat.

Ympäri vuorokautisessa hoidossa huolehditaan yksilöllisillä ratkaisulla ruoan maistuvuudesta, sopivasta rakenteesta ja ravitsemusta täydentävistä ruoka-aineista ja valmisteista. Ruokailun sekä ravitsemustilan seuranta ja arviointi toteutetaan kaikille palveluita tarvitseville ikääntyneille. Esteet riittävälle syömiselle tulee selvittää ja ruokahuo turvata yksilöllisesti sopivilla keinoilla.

Ennakointia tuleville vuosille

Parhaimmillaan vanhuseläkkeelle siirtyvät ovat hyväkuntoisia ja tottuneita huolehtimaan itsestä, säännöllisestä ruokailusta, liikkumisesta ja terveystarkastuksista. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen palauttaa itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilymisenä, kykyä hoitaa päivittäisiä asioita, tavata tuttavien liikunnan ja harrastusten parissa ja valmistaa itselle maistuvaa ruokaa.

Tässä vaiheessa on ennakoida mieltä, kuinka järjestäisi oman ruokailun mahdollisten sairauspäivien tai toimintakyvyn muutosten varalta, huomioiden mahdollisen avun tarve ruuan valmistuksessa, ruokailussa ja ruuan hankinnassa. Ajantasaisen tiedon saaminen paikallisista ruokapalveluista ja tukea tarjoavista järjestö- ja yhdistystoimijoista helpottaa arjen suunnittelua.

Mikä saa ruuan maistumaan?

Mitkä asiat tuovat sinulle ruokahalua? Mikä lisää ruuan maistuvuutta? Millainen ruoka on helppoa syödä? Millä mielellä odotat tulevaa ruokailua? Mitä voisimme tehdä, jotta ruokailutilanne olisi mukava?

Ruuan aistittavilla ominaisuuksilla on tärkeä merkitys ruuan maistuvuuteen. Ulkonäkö, tuoksut, maut, sopiva lämpötila ja sopiva suutuntuma lisäävät ruuasta saatavaa mielihyvää. On tärkeää selvittää tekijöitä, joilla voi lisätä ruoan maistuvuutta, ruokailutilanteen miellyttävyyttä sekä syömisestä ja nauttimisen helpoutta. Jo pienikin ruokahalun paraneminen vaikuttaa myönteisesti henkilön toimintakykyyn, mielialaan ja hyvinvointiin.



Ikääntyneiden uusi ruokasuositus

Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus on uusi valtakunnallinen laatusuositus, jolla edistetään ja tuetaan ikääntyneiden ravitsemusta. Se julkaistiin keväällä 2020.

Tutustu suosituksiin:

<http://www.julkari.fi/handle/10024/139415>



Miellyttävä yhteinen ruokahetki saa ruuan maistumaan ja auttaa syömään enemmän.

Ruokahuuon vaikuttavat myös mm. ruoka-ajan ja nälän tunteen vastaavuus, ruokailutila, syökö yksin vai seurassa, mieliala, fyysiset ja psyykkiset oireet ja sairaudet. Mukava yhteinen ruokailutilanne lisää ruokailusta saatavaa mielihyvää ja auttaa syömään enemmän, jos ruokahuuon on huono.

Yhteisellä ruokailuhetkellä voi olla vaikutusta myös ajattelu- ja muistitoimintoihin. Ruokailuhetken sosiaalisuutta voidaan toteuttaa myös virtuaalisena ruokaseurana ruudun välityksellä. Tutkimuksissa sosiaalisten kontaktien vähyys ja yksinäisyyden kokemus ovat olleet yhteydessä vähäisempään energiansaantiin, yksipuoliseen ruokailuun ja ruokavalion heikompaan laatuun. ♥

Teksti: Eeva Nykänen, laillistettu ravitsemusterapeutti, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

Ruokailu tukee Leon kuntoutumista, omatoimisuutta ja mielen hyvinvointia

Leo on kuntoutumassa lonkkaleikkauksesta, mikä vaikeuttaa liikkumista, ruokaostosten tekoa ja ruuanvalmistusta. Kuntoutustilanteen, painonlaskun ja vajaaravitsemusriskin vuoksi Leolle on ohjattu energia- ja proteiinirikas ruokavalio.

Kotiutuspalaverissa ja kotikäynnillä suunniteltiin kuntoutumista, ravitsemustilan korjaamista ja omatoimisuutta tukeva 'ruokaketju'. Aamupalan, välipalan ja iltapalan Leo huolehtii itse. Maanantaina 4H -yhdistyksen työntekijä tekee Leon kanssa ravitsemusterapeutin vinkien pohjalta kauppapalvelun ostoslistan netissä. Työntekijä lähtee Leon ruokaseuraksi läheiseen lounasravintolaan ja samalla he tekevät kävelylenkin. Lounasravintolasta lähtiessään he saavat kolmen

päivän pakatut, jäädytetyt ateriat mukaansa. Kauppapalvelu toimittaa Leon ruokaostokset iltapäivällä kotiin.

Leon sisko Kaisa asuu toisella paikkakunnalla ja tulee perjantaisin tekemään Leon kanssa ruokaostokset loppuviikkoa varten, ja he valmistavat yhdessä ruokaa pakastimeen. Kaisa ja Leo syövät perjantaina yhdessä ja sopivat ruokailevan viikolla yhdessä myös kuvapuhelun välityksellä.

Leo osallistuu kuntoutuskurssille, jossa liikutaan, laitetaan ruokaa ja syödään yhdessä. Leolle ruokailu tukee kuntoutumista, omatoimisuutta ja mielen hyvinvointia. Ruokailun ohjaus vahvistaa ruokaosaamista ja yhteinen ruuanvalmistus antaa uusia taitoja ja uutta innostusta itsestä huolehtimiseen.

Seniorikortti liikuttaa oululaisia

Oulussa ikääntyneiden toimintakykyä on jo 17 vuoden ajan edistetty Seniorikortin avulla. Kokemus on osoittanut, että Seniorikortin käytöllä on fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi myös paljon positiivisia sosiaalisia vaikutuksia. Kortin suosio on ollut vuosi vuodelta kasvavaa.

Vuodesta 2003 alkaen Oulussa on ollut käytössä Seniorikortti-palvelukonsepti, mikä oikeuttaa käyttämään päiväsaikaan kaupungin hallinnoimia liikuntapaikkoja. Alkuun Seniorikortin ikäraja oli 70 vuotta, mutta kuntaliitosten myötä vuonna 2013 ikäraja laskettiin koskemaan kaikkia 65 vuotta täyttäneitä oululaisia. Seniorikortin 40 euron vuosimaksulla voi käyttää arkinen päiväsaikaan rajattomasti kaupungin hallinnoimia liikuntapaikkoja, lähinnä uimahalleja ja kuntosaleja.

Suosio jatkaa kasvuaan

Seniorikortin suosio on kasvanut vuosi vuodelta. Vuonna 2019 kortteja myytiin 5144 kappaletta ja niillä suoritettiin 237 048 käyntiä liikuntalaitoksiin. Vertailun vuoksi vuonna 2015 kortteja myytiin 4092 kappaletta ja käyntikertoja oli 189 019. Toki kasvua selittää osaltaan ko. kohderyhmään kuuluvien määrän kasvu väestössä, mutta myös markkinoinnilla ja Seniorikortista saaduilla hyvillä kokemuksilla on ollut osuutensa kortin suosioon.

Kortin edullisella vuosihinnalla pyritään vähentämään liikkumisen taloudellisia esteitä. Oulussa Seniorikortin voi hankkia sen vuoden alussa, kun täyttää 65 vuotta. Vuonna 2019 Oulussa 65 vuotta täyttäneitä oli 33 286 henkilöä, joten kaikista ikäryhmään kuuluvista Seniorikortin lunastaneita oli 15,45 prosenttia.

Seniorikortin sosiaalinen merkitys

Seniorikortin merkitys ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta on tärkeä. Lähtökohtana Seniorikortilla on edistää ja helpottaa ikääntyneiden kotona selviytymistä ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä, mutta yhtä tärkeää on myös sosiaalinen kanssakäyminen, toisten ikäihmisten tapaaminen, yhteiset juttuhetket liikunnan parissa sekä liikunnan tuoma ilo, virkistys ja rentoutuminen.

Tätä näkökulmaa vahvistaa Oulun liikuntapalvelujen liikuntakoordinaattori **Henna Kuusinivan** (2018) tekemä, ylempään ammattikorkeakoulututkintoon liit-

tyvän opinnäytetyö, joka liittyi asiakkaiden kokemuksiin Seniorikortin käytön vaikutuksista koettuun fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa kävi selkeästi ilmi Seniorikortin käytön hyödyt ikääntyneiden sosiaalisen kanssakäymisen näkökulmasta.

Strategiasta konkretiaan

Oulussa ikääntyneiden määrä kasvaa, kuten muissakin Suomen kunnissa. Oulussa on valmisteltu ikääntymispoliittista ohjelmaa monialaisena ja poikkitoiminnallisena yhteistyönä. Prosessin aikana on tullut vahvasti esille ikääntyneen väestön harrastus- ja vapaa-ajanviettomahdollisuudet.

Kaupungin tarjoamalla liikunta- ja kulttuuripalveluilla on iso merkitys ikääntyvän





väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Ohjatut liikuntaryhmät ovat tärkeitä tietyille kohderyhmille, mutta resurssien näkökulmasta ne tavoittavat vain pienen osan koko ikääntyneiden ikäryhmästä. Siksi Seniorikortti on oivallinen lisä ikääntyneille suunnattuun liikuntapalvelutarjontaan, sillä se voidaan tarjota kaikille, käyttö on vapaa käyttöaikojen puitteissa ja aikataulut liikkumiselle voi laatia kukin itse.

Oulun kaupunkistrategiaan on kirjattu, että hyvinvointi kuuluu kaikille ja löydämme mahdollisuuksia hyvinvointiaktiivisuudesta. Seniorikortilla on myös strategista merkitystä, sillä Seniorikortti-palvelukonsepti konkretisoi mitä parhaimmalla tavalla kaupunkitason tavoitetta. Ja mitä pidempään ikäihmiset pysyvät toimintakykyisinä

ja selviävät kotona, sitä suurempia taloudellisia ja inhimillisiä vaikutuksia sillä on.

Ikäihmisten osuus liikuntapaikoilla kasvaa

Oulussa on toteutettu ulkoista arviointia liittyen säästötoimenpiteiden toteuttamiseksi. Seniorikorttikin on ollut tarkastelussa ja on ehdotettu, että kortti muuttuisi vuosikortista puolen vuoden mittaiseksi kerrallaan ja hinta puolen vuoden kortille olisi 30 euroa. Puolen vuoden kortti antaa ostajalleen mahdollisuuden ajoittaa kortin käyttö siten, että siitä on hänelle eniten hyötyä. Jos esimerkiksi viettää pitkiä aikoja kesämökillä tai on tulossa isompi leikkausoperaatio, niin voi miettiä, tarvitseeko sille ajalle lunastaa korttia lainkaan. Lisäksi palveluun

tulisi ikäihmisten toivoma ominaisuus, että Seniorikortin käyttö ulottuu myös viikonloppuihin.

Seniorikortti on Oulussa sen 17 vuoden historiansa aikana osoittanut, että tällaiselle palvelulle on kysyntää ja tarvetta. Oulun kaupungin liikuntalaitoksissa, erityisesti kuntosaleilla, on viime vuosien aikana ollut nähtävissä selkeästi asiakasprofiilin muutosta siten, että ikäihmisten suhteellinen määrä liikuntapaikoilla kasvaa. Ikääntyvä väestö on kiinnostunut oman terveydestään ja sen edistämisestä liikunnan keinoin. Kaupungin liikuntapalvelut ovat pystyneet omalta osaltaan vastamaan tähän haasteeseen. ♥

Teksti: Niina Epäily, liikuntajohtaja Oulun kaupunki



Kävelyjalkapallossa juokseminen on kiellettyä, mutta ajatus saa juosta

”Kaljut pääläet, valkoiset viikset ja punaiset kasvot olivat päivän sana. Pelasipa eräs miehistä silmälasit päässään. Pelaajien yhteenlaskettu ikä oli 1474 vuotta.”

Näin kirjoitti englantilainen sanomalehti Daily Telegraph artikkelissaan vajaat 90 vuotta sitten. Jutussa raportoitiin tiettävästi historian ensimmäisestä kävelyjalkapallo-ottelusta, jossa vastakkain olivat Derbyn ja Crewen kaupunkien iäkkäät rautatietyöläiset. Ottelu pelattiin toukokuussa 1932 Derbyn kaupungin jalkapallopöytätyössä, vuonna 1997 suljetussa Baseball Groundissa. Pääsyliput kustansivat kolme penniä seisomapaikalle ja kuusi penniä istumapaikalle. Yhteensä 1 500 uteliasta silmäparia kerääntyi paikalle kannustamaan näitä kahta joukkuetta, joiden pelaajista yksikään ei ollut 65 ikävuotta nuorempi.

Derbyn ja Crewen väliset jokavuotiset kohtaamiset jatkuivat aina vuoteen 1936 saakka, jonka jälkeen perinne katkesi yhtä äkisti kuin se oli alkanutkin. Samalla myös kävelyjalkapallo hautautui unholaan, kunnes vuonna 2011 Ison-Britannian Chesterfieldissä syntyi ikäihmisten liikuntaryhmä Spireites. Yli 55-vuotiaille tarkoitettussa liikuntaryhmästä useimmat olivat kasvaneet brittiläiseen palloilukulttuuriin ja harrastaneet jalkapalloa nuoruudessaan, mutta vuosien varrella kertyneet vaivat olivat tehneet jalkapallon pelaamisesta vaikeaa tai jopa mahdotonta.

Chesterfieldin harrastejalkapallosta vas-



Kuvaaja: Matias Sakko.

Heart of Midlothianin kävelyjalkapalloharjoitukset Edinburghissa, Skotlannissa.

sekä kovat kontaktit. Sääntöjen tarkoituksena on ehkäistä jalkapallosta syntyviä vammoja ja tehdä kävelyjalkapallosta turvallinen ja helposti lähestyttävä liikuntamuoto kaikille. Myös maalivahdilla on oma puolikaaren muotoinen rajattu alue, josta maali-vahti ei saa poistua.

Skotlannin Edinburghissa paikallisen jalkapalloseura Heart of Midlothianin kävelyfutisjoukkueen riveissä pelaava 73-vuotias David on joukkueen yksi pitkäaikaisimmista jäsenistä. Iän myötä pahentuneet polvivaivat pakottivat Davidin luopumaan läpi elämän mukana kulkeneesta jalkapalloharrastuksesta.

– Jouduin lopettamaan jo parikymmentä vuotta sitten, sillä jalkani eivät kestäneet pallon perässä juoksemista. Silloin en uskonut enää koskaan pelaavani, Heartsin maalivahti muistelee.

Jalkapallosta luopumisessa kovin kolaus oli sosiaalisen elämän merkittävä kaventuminen. Rutiiniksi tulleet jokaviikkoiset treffit ja pelimatkat vaihtuivat kotona television katsomiseen. Uusien harrastuksienkaan pariin David ei löytänyt.

– Olisinhan voinut aloittaa vaikkapa golfaamisen, mutta eihän sitä pelatessa tapaa edes muita ihmisiä, hän naurahtaa.

David kuuli kävelyfutis toiminnasta ensi kerran vuonna 2015 ystävältään ja sai yllättäen takaisin rakkaan harrastuksensa, jonka luuli jo menettäneensä.

– Se tuntui siltä kuin olisin tavannut vanhan ystävän vuosien jälkeen. Eniten jalkapalloajoilta jäi kaipaamaan pukukoppielmää. Huulenheittoa, joka alkaa heti treeni-paikalle saavuttaessa ja jatkuu läpi illan. Se on se tärkein syy, miksi tätä lajia harrastetaan. Olipa sitten vanha pelaaja, kuten minä, tai ensimmäistä kertaa joukkue toiminna mukana.

Suomessakin pelataan

Suomessa kävelyfutis on muutaman vuoden vanha laji. Peli on saavuttanut suuren suosion sosiaali- ja terveysalan järjestöissä matalan kynnyksen liikuntana. Senioreille tarkoitettuja kävelyfutisryhmiä löytyy tällä hetkellä esimerkiksi Turusta ja Kaarinasta. Alkuvuodesta 2020 Suomessa kävelyfutista oli kokeillut 1 134 henkilöä. Aktiivisia joukkueita on yhteensä 35 kappaletta, ja niistä löytyy lähes jokaisesta Suomen suurimmasta kaupungista. ♥

Teksti: Matias Sakko, tiedotuspäällikkö, Kukunori ry

taavat tahot olivat tehneet saman havainnon, ja houkutellakseen senioriväestöä seuran toimintaan mukaan he kehittivät nykymuotoisen kävelyjalkapallon ensimmäisen version – tietämättä 90 vuoden takaisista peleistä mitään. Vaatimattomasta koikeilusta kasvoi kansallinen menestystarina, ja vuonna 2019 koko Ison-Britannian alueella toimii yhteensä 1 200 kävelyjalkapallojoukkuetta. Chesterfield Senior Spireites harjoittelee kerran viikossa noin 40 pelaajan voimin.

”Yllättäen sain rakkaan harrastuksen takaisin”

Kävelyjalkapallo, joka tunnetaan Suomessa paremmin nimellä kävelyfutis, on perinteisen jalkapallon pohjalta kehitetty liikuntamuoto, jonka tärkein eroavaisuus käy ilmi jo lajin nimestä. Kävely on ainoa sallittu etenemisen muoto. Kieltolistalla ovat juoksemisen lisäksi myös pallon puskeminen päällä



Tietoa kävelyfutiksesta

Tietoa kävelyfutiksen vuoroista sekä säännöistä löytyy osoitteesta kavelyfutis.fi.

Kävelyfutiksen tärkeimmät säännöt

- Ei juoksemista
- Ei liukutaklauseja
- Ei pääpallot
- Maksimikorkeus (esim. yläriman, pään tai vyötärön korkeus), jonka yli peliväline ei saa kohota
- Maalivahdin alue, jonka sisällä ainoastaan maalivahti saa pelata
- Ei paitasioita

Kulttuurin ja hyvinvoinnin liiton Kukunori ry:n kolmevuotinen kävelyfutishanke on keskittynyt erityisesti päihde- ja mielenterveysalan toimijoiden kanssa työskentelyyn, mutta kaikki sivulla ilmoitetut harjoitusvuorot ovat ilmaisia ja kaikille avoimia.

Liikkuminen varmemmaksi sairaalajakson jälkeisellä kotikuntoutuksella

Sairaalassaoloaikana liikkuminen on usein vähäistä, mikä heikentää iäkkään ihmisen toimintakykyä. Liikkumiseen kannustava kuntoutus auttaa kohentamaan toimintakykyä sairaalasta kotiutumisen jälkeen.

Fyysinen aktiivisuus eli kaikki energi-
ankulutusta lisäävä liikkuminen vähe-
nee sairaalan pyjamaan pukeutumisen
jälkeen. Näin käy siitä huolimatta, että pas-
sivoivia toimintatapoja, kuten ruokien tar-
joilua vuoteisiin, on karsittu, ja vaikka kun-
tuttava työote on sairaaloissa arkipäivää.
Useat tutkimukset, mukaan lukien terveys-
keskussairaalan kuntouttavalla osastolla to-
teuttamamme, osoittavat potilaiden liikku-
van sairaalajakson aikana keskimäärin alle
tunnin päivässä. Näissä tutkimuksissa fyy-
sistä aktiivisuutta on mitattu vyötärölle tai
jalkaan kiinnitetyllä liikemittarilla, joka re-
kisteröi kehon liikettä kiihtyvyyden muu-
toksina.

Kotiutumisvaihe on kriittinen

Vähäinen liikkuminen heikentää pitkitty-
neiden kipujen tai kaatumisen pelon takia
rapistunutta liikkumiskykyä entisestään.
Siksi on tärkeää, että iäkkään ihmisen liik-
kumis- ja toimintakykyä arvioidaan moni-
puolisesti jo sairaalassa (ks. Toimia-suosi-
tus 2019) ja että liikunnallinen kuntoutus
aloitetaan heti.

Liian usein kuntoutusketju katkeaa. Eri-
tyisen haastavaa kuntoutuminen on henki-
löille, joilla on heikentymistä kognitiivisissa

eli tiedon käsittelyn toiminnoissa ja vaike-
uksia liikkumisessa sekä kaatumisen pelkoa.
Saumattomasti jatkuva kuntoutus kotiutu-
misen jälkeen mahdollistaa liikkumiskyvyn
kohentumisen ja edistää turvallista liikku-
mista ja arjessa selviytymistä, mikä puoles-
taan vähentää kaatumisen riskiä.

Tehostettu kotikuntoutus

Jyväskylässä 2016-2018 toteutetussa tutki-
muksessa verrattiin tehostettua kotikuntou-
tusta ja nykymuotoista kuntoutuskäytäntöä
henkilöillä, jotka olivat olleet äskettäin sai-
raalahoidossa jalkojen tai alaselän vamman,
kipuoireen pahentumisen tai suunnitellun
kirurgisen toimenpiteen seurauksena. Puo-
li vuotta kestänyt fysioterapeutin ohjaama
kuntoutusohjelma sisälsi liikkumistavoittei-
den asettamista, lihasvoima-, kävely- ja tasa-
painoharjoitteita, yksilöllisesti kohdennet-
tua liikuntaneuvontaa, liikkumisen turval-
lisuuden arviointia sekä keskustelua kaatu-
misen pelosta ja kivunhallinnasta.

Fysioterapeutti kävi kuntoutujien luona
seitsemän kertaa, ja hän oli myös puhelimit-
se yhteydessä kuntoutujiin. Yhdessä saatet-
tiin käydä tutustumassa lähiliikuntapaikkoi-
hin, uimahalliin tai kuntosaliin. Tehostettu
kotikuntoutus toimi joillakin kuntoutujil-

la ponnahduslautana uuden liikunnallisen
harrastuksen kuten vesijuoksun tai sauva-
kävelyn aloittamiseen.

Kuntoutuksessa korostui omaisten ja lä-
heisten sekä mahdollisten tukipalvelujen
kuten kotihoidon merkitys, koska monet
kuntoutujat kaipasivat tukea ja motivointia
itsenäiseen harjoitteluun. Kuntoutus aloi-
tettiin sairaalasta kotiutumisen jälkeen, ja
siihen osallistui 117 keskimäärin 80-vuo-
tiasta henkilöä, joista puolet sai tehostettua
kotikuntoutusta.

Aktiivisuuden lisääminen vaatii motivointia

Omatoimiseen liikuntaan ja arjen aktiivi-
suuden lisäämiseen tähtäävä kotikuntou-
tus vähensi iäkkäiden kuntoutujien porraskä-
velyssä kokemia vaikeuksia. Porraskäve-
ly kuormittaa kehoa monella tavoin ja vai-
keuksien kokemisen väheneminen heijas-
taa varmuuden lisääntymistä. Kotikuntou-
tus edisti erityisesti niiden kuntoutujien toi-
mijuutta, joille portaiden kävely oli välttä-
mätöntä kodista ulos pääsemiseksi ja asioin-
nin kuten kaupassa käynnin hoitamiseksi.

Myös liikkumistehtäviä sisältävällä tes-
tillä mitattu jalkojen suorituskyky parani
molemmissa ryhmissä, mutta se jäi keski-

määrin tasolle, jolla riski liikkumiskyvyn heikentymiseen on suuri. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus lisääntyi molemmissa ryhmissä saman verran kolmen ensimmäisen kuukauden aikana sairaalasta kotiutumisesta. Sen jälkeen aktiivisuus vakiintui tasolle, joka on matalampi kuin saman ikäisen väestön keskimääräinen aktiivisuustaso, ja nykyisiä liikkumissuosituksia matalampi.

Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen

edellyttää, että yksilö muuttaa käyttäytymistään. Vakiintuneiden tapojen muuttaminen on kuitenkin vaikeaa. Muutosta pyrittiin edistämään asettamalla fysioterapeutin tuella itselle tärkeitä ja motivoivia tavoitteita, joiden toteutumista arvioitiin säännöllisin väliajoin.

Tutkimuksen perusteella iäkkäiden kuntoutujien terveyden ja toimintakyvyn arvioitiin sekä sen perusteella kohdennettuun,

arjen aktiivisuutta ja liikuntaa edistävään kuntoutukseen on tarvetta panostaa, jotta kuntoutujan arkielämälle merkityksellisten asioiden sujuminen mahdollistuu. ♥

Teksti: Laura Aaltonen-Määttä, tohtori-koulutettava, **Katri Turunen**, tutkijatohtori ja **Riku Nikander**, professori, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta



Lisätietoa tutkimuksesta

Tutkimuksen menetelmät ja päätulokset on julkaistu kansainvälisissä vertaisarvioituissa lehdissä: Turunen K, Aaltonen L, Kumpumäki J, Portegijs E, Keikkala S, Kinnunen ML, Finni T, Sipilä S, Nikander R. A tailored counseling and home-based rehabilitation program to increase physical activity and improve mobility among community-dwelling older people after hospitalization: protocol of a randomized controlled trial. BMC Musculoskelet Disord. 2017;18(1):477. doi: 10.1186/s12891-017-1825-5.

Turunen KM, Aaltonen-Määttä L, Törmäkangas T, Rantalainen T, Portegijs E, Keikkala S, Kinnunen ML, Finni T, Sipilä S, Nikander R. Effects of an individually targeted multicomponent counseling and home-based rehabilitation program on physical activity and mobility in community-dwelling older people after discharge from hospital: a randomized controlled trial. Clin Rehabil. 2020;34(4):491-503. doi: 10.1177/0269215519901155.



Vertaistuki kantaa muistisairauden kohdatessa

Kun iäkäs pariskunta saa tiedon muistisairausdiagnoosista, tilanne monesti pysäyttää ja herättää epävarmuutta tulevasta. Lapin Muistiyhdistyksessä ryhdyttiin toteuttamaan Omahoitovalmennus-toimintaa vuonna 2019 juuri tähän tilanteeseen iäkkäiden pariskuntien tueksi.

Muistisairaudet ovat eteneviä pitkäaikaisia sairauksia, jotka heikentävät muistia ja myös muita tiedonkäsittelyn eri osa-alueita sekä ovat yhteydessä toimintakykyyn. Muistisairaus tuo muutoksia ja tiedon tarvetta sairastuneen ja hänen läheisensä arkeen. Oikea-aikainen tuen saaminen on keskeistä.

Lapin ammattikorkeakoulun YAMK

-opiskelija **Niina Pulli** haki opinnäytetyösään vastauksia kysymykseen, millaisena pariskunnat kokivat Omahoitovalmennukseen osallistumisen. Hän tarkasteli laadullisessa opinnäytetyössään viiden iäkkään pariskunnan kokemuksia Omahoitovalmennukseen osallistumisesta. Hän haastatteli pariskuntia erikseen heidän kotonaan sen jälkeen, kun ohjattu Omahoitovalmen-

nus-ryhmä oli päättynyt. **Laura Rautiainen** haastatteli Niinaa heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Miten muistisairausdiagnoosin saaminen kuului pariskuntien puheessa?

– Muistisairaus oli tuonut ihan konkreettisia muutoksia pariskuntien arkeen. Se oli



Omahoitovalmennus-toiminta

on Vanhustyön keskusliiton kehittämä varhaisen tuen ryhmämuotoinen malli muistisairauteen sairastuneelle ja hänen puolisolleen. Tutkimuksen perusteella ryhmään osallistuminen kohentaa muistisairaiden osallistujien tiedollisia taitoja ja puolisoiden elämänlaatua. Omahoitovalmennus-ryhmä koostuu kahdeksan kertaa kahden kuukauden aikana, ja siihen osallistuu noin kahdeksan pariskuntaa kerrallaan. Ryhmän tavoitteena on käsitellä uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tunteita sekä tunnistaa ja löytää voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen.

muuttanut sairastuneen käytöstä. Eräs vastaajista kuvaili muistisairauden vähentäneen puolison arkiaskareisiin osallistumista. Erityisesti puoliset toivat esille, että omaa aikaa tuntui muistisairauden myötä olevan vähemmän. Pariskunnat olivat helpottuneita siitä, että muistisairaudesta sai Omahoitovalmennus-ryhmässä puhua avoimesti.

Minkälaisena kokemuksena Omahoitovalmennus-ryhmään osallistumista pidettiin?

– Kaikki pariskunnat kokivat osallistumisen hyväksi ja mielenkiintoiseksi kokemukseksi. He kuvailivat saaneensa ryhmästä selkeyttä omaan arkeen, tietoa muistisairaudesta sekä ymmärrystä muistisairaudesta kohtaan.

Niina Pulli korostaa erityisesti vertaistuen mahdollisuutta samassa tilanteessa olevien kanssa. Keskustelu toisten samassa tilanteessa olevien kanssa koettiin hyödylliseksi

si ja tieto muiden sairauksista ja tilanteista toi myötätuntoa omaa tilannetta kohtaan.

– Kaikki osallistujat kokivat saaneensa ryhmästä vertaistukea. Keskusteleminen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa koettiin voimavarana. ”On mukava kuulla, että on muitakin samanlaisia kuin minä, että en ole yksittäistapaus,” kommentoi eräs osallistuja.

Tuliko jotakin yllättävää esille?

– Se ehkä yllätti, miten ryhmään osallistumisen myötä eräs puoliso kuvaili saaneensa rohkeutta puhua parisuhteestaan ja tulevaisuudestaan puolisonsa kanssa. Se oli itsellekin voimaannuttava kokemus.

– Juuri tälle ryhmälle reseptien vaihdosta tuli luonteva tapa olla hyödyksi muille. Osallistujat jakoivat toisilleen hyviä reseptiohjeita, jotka lisäsivät intoa ruoanlaittoon ja niiden koettiin tuovan vaihtelua arkeen.

Kerro vielä, miksi iäkkäiden ihmisten omien kokemusten kuuleminen tuntui sinusta tärkeältä?

– Nostaisin kaksi näkökulmaa. Opinnäytetyössäni pariskuntien kokemusten kuulemisen kautta saatiin juuri heidän oma äänensä kuuluviin. Sen pohjalta voidaan kehittää ja kohdentaa heille suunnattuja palveluita asiakaslähtöisesti.

– Omahoitovalmennus-ryhmässä pariskunta saa itse kertoa omin sanoin kokemuksestaan ja niitä kuullaan herkällä korvalla. Muut ryhmäläiset vahvistavat kokemusten merkitystä yhteisissä keskusteluissa. Tämä tukee osallistujien omaa toimijuutta. ♥

Teksti: Laura Rautiainen, Omahoitovalmennus-toiminta, Vanhustyön keskusliitto ja **Niina Pulli**, terveydenhoitaja, YAMK



eVoima-kohtaamiset

Korona-ajan rajoitukset vaikuttavat iäkkäisiin ihmisiin monin tavoin. Heidän hyvinvointinsa tukeminen ja voimavarojensa esille nostaminen ovat nyt entistäkin tärkeämpiä. Tarve uudennaisille kohtaamismahdollisuuksille on suuri.

Vanhustyön keskusliitto on kehittänyt koronavirustilanteeseen verkossa kokoon-tuvia vertaisryhmiä iäkkäille pariskunnille, joita muistisairaus on kohdannut. eVoima-

kohtaamisissa hyödynnetään pitkään tutkittujen ja kehitettyjen ryhmämallien (Omahoitovalmennus-ryhmä sekä Ystäväpiiri-ryhmä) elementtejä ja tuetaan iäkkäiden pariskuntien voimavaroja ja hyvinvointia.

Kohtaamiset toteutetaan videoyhteydellä pienryhmissä tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien välityksellä. Mukana on korkeintaan neljä pariskuntaa kerrallaan.

Kokemukset eVoima-kohtaamisista ovat

positiivisia: ”En tiennyt kaipaavani tällaista ryhmää elämäni, mutta näköjään tämä oli juuri sitä mitä tarvitsin tähän hetkeen”. Etäyhteys häivyttää välissä olevia kilometrejä ja soljuva keskustelu saa unohtamaan tekniikan läsnäolon.

Lisätietoja eVoima-kohtaamisista:
Laura Rautiainen puh. 050 317 2562

Digitaidot kiinnostavat Kouvolan senioriopettajia

Kouvolan senioriopettajien yhdistyksen tuore puheenjohtaja Irmeli Salminen ja sihteeri Anne Linna ovat hankkineet digitaitojen perusteet ja kouluttautuneet lukuisilla kursseilla. Nyt he toimivat vertaisopastajina yhdistyksensä jäsenille.

Irmeli toimi työssä ollessaan erityisluokan-opettajana. Hän on erikoistunut dysfasia- ja autismiopetukseen. Toissään hän käytti tietokoneita varsin vähän. Lähinnä valmiita opetusohjelmia muun opetuksen tukena. Hän kävi sen saman häpeän viitoittaman polun digimaailmaan, jonka lähes jokainen ikääntyvä ihminen joutuu kulkemaan. Hän sai häpeän kääntymään vahvuudekseen. Vertaisopastajana Irmeli toivoo voivansa olla rohkaiseva opastaja. Digitaalisten välineiden käyttöön ottamisen esteenä on enemmän asenne kuin ikä.

Annen työura alkoi yläasteella ruotsin ja englannin opettajana ja jatkui lukiossa englannin opettajana. Tutustuminen tietokone maailmaan on lähtenyt Comondore 64:n kautta. Lukion työuran aikana opettajan materiaali löytyi jo verkosta. Digimaailma alkoi avautua Annen käytyä Opetushallituksen järjestämässä Moodle-pohjaisen verkkokurssin suunnittelukoulutuksessa.

– Eläkepäivinä, kun aikaa alkoi olla enemmän katsella ympärilleen, huomasin maailman muuttuvan yhä digitaalisemmaksi. Silloin ymmärsin tarvitsevani erilaisia digitaitoja. Kun huomasin itse haluavani lisää oppia, syntyi ajatus ottaa asioista selvää ja samalla auttaa muitakin ikäihmisiä.

Irmeli ja Anne ovat saaneet koulutusta kahdelta koulutuksen järjestäjältä – Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL:n Verkosta Virtaa -toiminnasta ja valtakunnallisesta ikääntyvien digiosaamisen Geronet-kehittämishankkeesta 2019–2020.

Geronetin verkkosivulla kerrotaan: ”Geronet-hankkeen tavoitteena on luoda tutoroinnin ja koulutusten verkosto, joka perustuu aitoon vertaisohjaukseen ja ikääntyville mahdollisimman miellyttäviin oppimistilanteisiin. Mallissa koulutetaan tutoreita, jotka ovat mukana ikääntyville järjestettävillä digitaitoja kehittäville kursseilla. Hanke yhdistää poikkeuksellisen laajasti eri alojen toimijoita ja sitä kehitetään yhteistyössä kesäyliopistoverkoston kanssa. Hanketta koordinoi Jyväskylän kesäyliopisto”.

Verkosta virtaa -toiminta auttaa ehkäisemään ikääntyneiden syrjäytymistä yhteis-

kunnasta. Koulutettu vapaaehtoinen vertaisopastaja neuvoa yli 65-vuotiaita henkilöitä, joilla ei ole tietokoneen käyttökokemusta, tietokoneiden, tietoverkon ja sähköisten palvelujen käytössä. Vapaaehtoiset vertaisopastajat saavat maksuttomat koulutukset ja tukea vapaaehtoistyöhön Verkosta virtaa -toiminnan kautta.

Yhdessä Anne ja Irmeli ovat osallistuneet kaikkiin koulutuksiin ja muutenkin he tekevät paljon yhteistyötä Kouvolan senioriopettajat -yhdistyksessä.

Oman yhdistyksen lisäksi he toimivat opastajina pankeissa ja erilaisissa tapahtumissa kuten digiklinikoissa. Irmeli toimii alueohjaajana Verkosta Virtaa -toiminnassa. Uutena toimintana on jalkauduttu monikulttuurikeskukseen tavoitteena maahanmuuttajien kotouttamisen edistäminen ja kulttuuriimme tutustuttaminen. Ikäryhmä on eri mutta syrjäytymisen vaarat ovat ilmeisiä.

Digitaidoissa opittavaa riittää ja se on antoisaa.

Kun pari vuotta sitten tuli tarpeelliseksi päivittää yhdistyksen kotisivut, tuoreet hallituksen jäsenet Irmeli ja Anne uskaltautuivat OSJ:n kotisivukoulutukseen Helsinkiin. Heillä oli ajatuksenaan päivittää kotisivut ja siten saada ajankohtaiset tiedot helposti ja nopeasti jäsenistön ulottuville.

OSJ:n Digivuosi-teema näkyy kotisivuil-

Kuvat Anneli Rajaniemi



Pelko pois! Ei digitaalisuutta tarvitse pelätä. Kannattaa opetella sellaista, mistä tuntee saavansa hyötyä, Irmeli ja Anne kannustavat.



Irmeli Salminen ja Anne Linna tekevät yhdessä Kouvolan Senioriopettajien verkkosivujen sisällön.

la uutena Digiopastus-päävalikkona, joka on otsikoitu: Digiosaaminen on uusi kansalaistaito! Kotisivuja he kehittävät ja tekevät yhdessä. Irmeli tunnustautuu enemmänkin innovaattoriksi ja Anne taas ylläpitäjäksi. Kotisivuilta löytyvät aikajärjestyksessä tulevat digiopastukset, digikahvilat, koulutukset, OSJ:n tarjoamat verkko-opastukset sekä muiden järjestäjien koulutukset ja vinkit. Ne ohjaavat omaan tiedonhankintaan ja itseopiskeluun. Jäsenille tarjotaan myös henkilökohtaista opastusta. Uutena puheenjohtajana Irmeli on suunnitellut ottavansa kuukausikokouksissa tietoisuutta digiasian kerrallaan.

Syksyn aikana Kouvolan senioriopettajat osallistuivat kansalaisopistolla Opetushallituksen rahoittamaan Kansalaisen digitaidot.fi



Digitaidot karttuvat yhteistyöllä

Kouvolassa käynnistetty digiopastustoiminta on hyvä esimerkki yhteistyön voimasta ja aloitteellisuudesta. Omat digitaidot karttuvat ja yhdistyksen digiopastus tuo jäsenille uutta hyödyllistä yhdessäolon muotoa.

SeniorSurf on Opettajien Seniorijärjestön OSJ:n teemavuoden - Digitaito- ja senioreille – yhteistyökumppani. OSJ:n tavoitteena on kiinnittää huomiota jäsentensä digitaitoihin ja tukea paikallisyhdistyksiä niiden edistämiseksi.

SeniorSurf-toiminta järjestää sekä OSJ:n että Verkosta virtaa -toiminnan ja paikallisten toimijoiden kanssa yhteistyötapahtumia useilla paikkakunnilla. Tarkoituksena on toteuttaa innostavia ja kannustavia tapahtumia, joissa osallistujat saavat tietoa digin hyödyistä, verkostoituvat paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa ja saavat eväitä opastustoiminnan käynnistämiseen.

Korona-ajan digivinkkejä löytyy: www.seniorsurf.fi/digivinkkejä-iloksesi/
Digiopastuspaikat ja etäopastukset: www.seniorsurf.fi/opastuspaikat/

-hankkeeseen, joka jatkuu vielä kevään aikana. Opettajana toimi kansalaisopiston opettaja **Kimmo Yli-Savola** vertaisopastajien avustuksella. ♥

Teksti Anneli Rajaniemi, Irmeli Salminen ja Anne Linna

Artikkeli on julkaistu Senioriopettaja-lehdessä 2020/2.

Toimintakykyisenä läpi elämän

Hyvä liikkumis- ja toimintakyky mahdollistavat itsenäisemmän elämän ja lisäävät aktiivisen osallistumisen mahdollisuuksia. Liikkumiskyvyn heikentymisen ennaltaehkäisy kannattaa aloittaa ajoissa, viimeistään keski-iässä.

Toimintakyky jaotellaan usein fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Toimintakyvyn ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa, ympäristön vaatimuksiin ja edellytyksiin sekä yksilön terveydentilaan ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Hyvä toimintakyky näillä kaikilla osa-alueilla lisää edellytyksiä selviytyä itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista työstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista.

Voidaan tiivistää, että ihminen on toimintakykyinen, kun hän suoriutuu omien tavoitteidensa mukaisesti, omien kykyjensä avulla, omassa toimintaympäristössään, niin että tavoitteet, kyvyt ja ym-

päristö ovat tasapainossa.

Ihmisen toimintakykyä voidaan tukea ja arjessa selviytymistä parantaa asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella ja erilaisilla palveluilla. Jokainen voi itse vaikuttaa merkittävästi omaan toimintakykyynsä.

Kuntoutumisella toimintakykyiseksi

Emme useinkaan ajattele toimintakykyämme arjen keskellä, mutta kun toimintakyky heikentyy tai sen tilapäisesti menettää, silloin huomaamme, että hyvä toimintakyky on edellytys monelle itsestään selvänä pitämällemme asialle ja toiminnalle arjessa.

Menetettyä toimintakykyä pyritään pa-

lauttamaan tai lisäämään aktiivisella kuntoutuksella. Tällöin kuntoutus on suunnitelmallinen prosessi, jossa on selkeät tavoitteet ja päämäärä. Ihmisen itsensä tulee olla prosessin aktiivinen toimija ja osallistuja sekä tasavertainen osa ammattilaisista koostuvaa verkostoa. Kuntoutus tulee suunnitella ja arvioida laaja-alaisella yhteistyöllä. Kuntoutusta voidaan tarvita esimerkiksi akuutin vamman tai leikkauksen jälkeen sekä akuuttien tai kroonisten sairauksien yhteydessä. Kuntoutusta tarjoavat sekä julkisen, että yksityisen sektorin toimijat.

Esimerkiksi akuutin vamman jälkeen liikkumiskyky voi olla alentunut, lihasvoima kadonnut, ja kävelyäkin joutuu opettelemaan uudelleen. Äkillinen toimintakyvyn

Liikunnan avulla mielikin pystyy iloisena, Oulunkylän kuntoutuskeskuksen Kunnon Treenaajia lenkin jälkeen.



Sauvakävely on hyvä ja turvallinen liikuntamuoto ja ryhmässä liikkuminen lisää mielekkyyttä, tietävät Oulunkylän kuntoutuskeskuksen Kunnon Treenaajat.



Ilo kuuluu liikkumiseen, Oulunkylän kuntoutuskeskuksen fysioterapeutti Päivi Linnamies ohjaamassa kuntosaliryhmää.



Ammattilaisen ohjaama kuntosaliharjoittelu on terveellistä ja turvallista, Oulunkylän kuntoutuskeskuksen fysioterapeutti Sanna Paavola ohjaa asiakasta harjoittelussa.

romahdus voi aiheuttaa voimakasta psykistä kuormitusta, sillä mielemme ja kehomme toimivat yhdessä vahvasti toisiinsa vaikuttaen. Nämä ovat taas yhteydessä sosiaaliseen toimintakykyyn ja vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin. Muistin heikentyminen saattaa tuoda lisähuolta.

Ennaltaehkäisyllä elämänlaatua ja säästöjä

Kuntoutusta voidaan toteuttaa myös ennaltaehkäisevänä siinä vaiheessa, kun toimintakykymme on vielä hyvä ja selviydymme arjessa ilman suurempia ongelmia. Ennaltaehkäisy on aina edullisempaa ja helpommin toteutettavaa kuin menetetyin toimintakyvyn palauttaminen. Ennaltaehkäisevän kuntoutuksen menetelmillä on yhteiskunnallisestikin mahdollista saavuttaa säästöjä vaikuttamalla jo työikäisten ja varsinkin juuri eläkkeelle jääneiden toiminta- ja liikumiskykyyn. Kuntoutuksen keinoin on mahdollista ennaltaehkäistä pidempiä sairauksia ja ennenaikaista eläköitymistä, ja

lisätä itsenäistä ja aktiivista elämää kotona.

Vastuuta ennaltaehkäisystä tulisi meidän jokaisen ottaa itse. Ennaltaehkäisevää toimintaa on kaikki omaehtoinen liikkuminen, kuten kävely, tanssi tai marjastus. Erinomainen keino on myös ohjattu lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu yhdessä ammattilaisen kanssa. Ammattilaisen tekemillä testeillä voidaan havaita jo varhaisessa vaiheessa mm. tasapainon heikentyminen ja sen jälkeen kohdentaa harjoittelua oikein. Lihaskunto ja tasapaino ovat tärkeimpiä keinojamme mm. kaatumisten ehkäisyssä. Jos toimintakyky alenee, se voi johtaa merkittäviin uusiin ongelmiin ja jopa pysyvään avun ja hoidon tarpeeseen.

Hyvää oloa ja vanhuuteen varautumista

Liikunnan terveyshyödyistä on kiistatonta tutkimusnäyttöä. Fyysisen kunnon ja lihaskuntojen lisäksi liikunnan positiiviset vaikutukset näkyvät myös mielen hyvinvoinnissa, arjessa jaksamisessa ja sosiaalisissa suh-

teissa. On tärkeää löytää itselleen mielekäs ja turvallinen tapa liikkua. Apuna toimivat kuntoutusalan ammattilaiset mm. fysioterapeutit. Kun liikkuminen on itselle mielekäs, positiivisuuden kehä alkaa ruokkia itseään - liikkumisesta tuleva hyvä olo kannustaa liikkumaan lisää. Mielen hyvinvointiin liittyviä muita asioita ei myöskään pidä unohtaa, kuten sosiaaliset suhteet ja mielihyvä tuottavat asiat ja tekeminen.

Pitämällä huolta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, säilyy toimintakykymme iän karttuessakin ja kykenemme selviytymään arjessa itsenäisesti. Kun liikunnasta, terveydestä ja itsestä huolehtimisesta tekee elämäntavan keski-iässä ja siihen panostaa myös eläkeiän kynnyksellä, on se parasta varautumista vahvoihin vanhuuden vuosiin. ♥

Teksti: Sanna Paavola, fysioterapeutti
YAMK ja Päivi Linnamies, fysioterapeutti,
Oulunkylän kuntoutuskeskus sr
Kuvat: Ahti Kannisto

Asiat kuntoon yhden luukun taktiikalla



Kuvat: Essote, viestintä

Mikkelissä ikäihmisten, vammaisten sekä omaishoitoperheiden palvelut ja ohjaus on keskitetty Omatorille. Toiminta perustuu kumppanuuteen ja yhteistyöhön julkisen sektorin, yritysten, yhdistysten ja vapaaehtoistoimijoiden kesken. Omatorin Kohtaamispisteessä on vapaaehtoisvoimin toimiva verkostokahvila ja päivittäistä avointa toimintaa yhteistyössä paikallisten tahojen kanssa.

Syyskuussa 2018 ihan kaupungin keskustaan, torin laitaan avautui uusi palvelupiste Omatori. Omatorin käynnistyessä tavoitteena oli tarjota monipuolisia palveluja helposti ja kynnyksettömästi. Asiakaspalautteiden ja jatkuvasti kasvavien kävijämäärien mukaan olemme siinä myös

onnistuneet. Monen toimijan yhteiset toimitilat antavat ennen kaikkea asiakkaille lisäarvoa ja helppoutta, mutta myös työntekijöiden kannalta ratkaisu on ollut mieluinen.

– Omatorilla asiakas on keskiössä. Hän ei siirry luukulta toiselle, vaan työntekijät yhdessä tai erikseen kohtaavat hänet koko-

Hektori on näyttelytila, jossa voi tutustua kotona asumista tukevaan teknologiaan ja apuvälineisiin

naisvaltaisesti. Asiakas hyötyy moniammatillisuudesta ja työntekijöiden keskinäisestä luottamuksesta, summaa projektipäällikkönä Omatorin toimintaa rakentanut **Janna Koinsaari**.

Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnanjohtaja **Maarit Väisänen** kertoo käytännön esimerkkejä:

– Samalla käynnillä omaishoitaja on voinut osallistua vertaisryhmään, tutustua arkea helpottaviin apuvälineisiin Hektorissa sekä piipahtaa palveluohjaajan luona suunnittelemassa vapaapäiväjäjestelyjä. Tai olemme voineet selvittää yksilöohjaukseen tulleen omaishoitajan asiaa yhdessä



Kohtaamispisteessä on päivittäistä kaikille avointa toimintaa

vammaispalvelun työntekijän kanssa ja pii-
pahtaa sen jälkeen yhdessä kahveille Koh-
taamispisteelle.

– Kun asiakas on keskiössä, osallisuus ja
vaikuttaminen omiin asioihin paranee, sa-
noo ohjaaja **Päivi Meskanen** Essotelta. Tun-
ne, että minä ja minun elämäni ovat arvo-
kasta, lisääntyy ja auttaa jaksamaan joskus
haastavassakin arjessa, hän jatkaa.

Meskanen vastaa Omatorin Kohtaamis-
pisteen ohjelmasisällöstä, jota suunnitel-
laan asiakastoiveiden pohjalta. Hän näkee
verkostoyhteistyön paikallisten järjestöjen
kanssa erityisen tärkeänä, jotta eri tahojen
toiminta ja tieto tavoittaa kohderyhmät.

Omatorin ryhmistä ja tilaisuuksista on
saatu palautetta, että ne ovat vähentäneet
yksinäisyyttä, parantaneet elämänlaatua
ja lisänneet fyysistä hyvinvointia. Erityi-
sen suosittuja ovat olleet jumpparyhmät ja
elintapaohjaus.

Palveluita saa myös etänä

Kasvokkain annetun ohjauksen lisäksi tu-
kea saa myös puhelimitse ja etälaitteiden
välityksellä.

Matalan kynnyksen palvelusta kysytään
todella erilaisia asioita. Eniten, noin kol-
mannes kysymyksiä tulee vanhuspalveluis-
ta. Toiminta vähentää selvästi varsinaisen
terveydenhoidon paineita, sillä tilastoista
selviää, että viidennes yhteydenotoista kos-
kee terveydenhuoltoa.

Omatorilta palveluita viedään myös ko-
teihin, esimerkiksi kotipalveluja ja kotisai-
raanhoitoa. Vetrea Mikkelin Hoivapalvelut
Pelakuun päällikkö **Leena Vitikainen** ker-
too yhteistyön eri toimijoiden välillä lisään-
tyneen ja olevan helpompaa, kun tunneme-
me toisemme ja toimimme samassa raken-
nuksessa.

– Olemme täällä kuin yhtä perhettä. Ko-
en tärkeäksi, että teemme asioita yhdessä
asiakkaiden parhaaksi, Vitikainen sanoo.

Hyvä yhteishenki innostaa

Asioiden hoitaminen kasvokkain on ollut
helpompaa kuin sähköpostitse tai puheli-
mitse ja niiden pohtiminen toisen alan työn-
tekijän kanssa avaa aivan uusia näkökulmia.
Toisen organisaation työntekijästä on voi-
nut saada tärkeän työparin itselleen. Mui-
den työskentelyä seuraamalla myös oppii
paljon uutta ja kehittyy itsekkin.

– Koko Omatorin työntekijöiden yhteis-
set ruoka- ja kahvihetket sekä kerran kuu-
kaudessa järjestettävät infot lisäävät yhteis-
öllisyyttä ja mahdollistavat tiedon jakami-
sen. Omatorin henki, siellä olevien työntekijöiden välittömyys ja ystävällisyys ovat olleet hieno lisä omaan työyhteisöömme, sanoo Väisänen.

Teksti: Mari Ylönen, diakonissa ja Omato-
rin johtoryhmän puheenjohtaja, Mikkelin
tuomiokirkkoseurakunta

Hektori

Omatorin tuloaulan Hektori-
arkitektonologian esittelytilas-
sa voi tutustua pienapuväli-
neisiin, turvateknologiaan ja vaikkapa
ateria-automaattiin. Ohjaajan kanssa
asiakas voi pohtia arjen sujuvuutta ja
yhdessä pyritään löytämään käytännön
ratkaisuja turvalliseen asumiseen ja hy-
vinvointiin. Ohjaaja myös motivoi ko-
keilemaan apuvälineitä tai teknisiä lait-
teita ja kertoo mistä niitä voi hankkia.

”Teemme yhteistyötä Vanhustyön
keskusliiton Korjausneuvonnan kans-
sa”, kertoo hyvinvointiteknologiaoh-
jaaja **Pauliina Kinnunen**. Omatorilla
halutaan kannustaa ikääntyneitä otta-
maan teknologiaa rohkeammin käyt-
töön. Koulutetut vapaaehtoiset opasta-
vat älypuhelimien ja tablettien käytössä.

Omatorin monitoimisuus ja laaja am-
matillisuus ovat arvoja, jotka on havait-
tu myös poikkeusoloissa. Työtehtäviä
järjestöjen, yritysten ja Essoten kesken
pystytään palveluja joustavasti muok-
kaamaan ja jakamaan. Hyvä esimerk-
ki tästä on puhelinsoitot ikääntyneille
ja omaishoitajille, joita on tehty yhteis-
työssä. Myös kotihoiton etäpalveluja on
rohkeasti kehitetty ja laajennettu, ku-
ten chat-palvelu, jota tehdään Omato-
rilta käsin. ♥

Pauliina Kinnunen, hyvinvointi-
teknologiaohjaaja, Etelä-Savon
sosiaali- ja terveyspalvelujen
kuntayhtymä, Omator



Omatorilla toimivat

Essote, Mikkelin seudun Omaishoi-
tajat ja Läheiset ry, Mikkelin Tuomio-
kirkkoseurakunta, Viola ry, Miesten
asema, Hieroja Hannu Tarkiainen ja
Vetrea Mikkelin Hoivapalvelu Pelakuu.
Teemapäivissä ja tapahtumissa on
mukana laajasti myös muita yhteis-
työkumppaneita.

omatorille.fi



Vanhusten (yli)suojelua korona-aikaan

Koronan kanssa on jo Suomessakin eletty muutaman kuukauden ajan. Hallituksen välittämä vahva viesti kriisin alkaessa oli, että meidän on koko yhteiskuntana kannettava vastuuta siitä, että emme aseta kaikkein heikoimmassa asemassa olevia kansalaisia tartuntariskiin.

Suomessa tartuntojen torjunnassa onkin onnistuttu pääsääntöisesti hyvin. Viime aikoina, akuutin kriisin jo helittäessä, katseet ovat kääntyneet pandemian sijaan rajoitustoimien seurauksiin ihmisten hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.

Vastakkain on kärjistetty kaksikin näkemystä. Osa kansalaisista peräänkuuluttaa käyttöönotettavaksi tiukempia rajoitustoi-

mia mm. siksi, että asumispalveluissa on osin epäonnistuttu vanhusten suojelemissa. Äänenpainot rajoitustoimien osittaiseen purkamiseen tai rajaamiseen vain terveydentilaltaan haavoittuviin vanhuksiin, ovat viime aikoina kuitenkin vahvistuneet. Muun muassa Eläkelitto ja Senioriliitto toivovat helpotuksia rajoituksiin toteamalla, että ”eläkeläisiä ei saa suojella hengiltä”.

Toimintakyvystä ja henkisestä hyvinvoinnista on pystyttävä pitämään huolta.

Sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi ovat uhattuna tilanteessa, jossa vanhus asuu yksin tai asumispalveluyksikössä, jossa omaiset eivät pääse vierailemaan. Yksinäisyys, eristyneisyys ja ärsykkeiden puute lisäävät tutkimuksen mukaan ahdistusta, masennusoireita sekä edesauttavat muistin heikkenemistä. Erilaisille tavoille olla turvallisesti yhteydessä on nyt kova kysyntä ja niitä onkin jo otettu käyttöön mm. videopuhelut ja tapaamiskontit. THL kartoittaa muitakin innovaatioita yhteydenpitoon.

Elämän rajoittuessa pääsääntöisesti kohteihin, myös fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen uhka on todellinen. Ulkona liikkuminen on monelle tärkeää sekä henkisen että fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen vuoksi, mutta kaikille se ei ole turvallista tai edes mahdollista.

Erilaiset liikuntajärjestöt ovat koonneet sivustolle www.suomentule.fi jumppavideoita -ja ohjelmia, jotka on tarkoitettu erityisesti vanhuksille, joille toimintakyvyn ylläpitäminen on erityisen tärkeää. Vinkiksi läheisille annetaan, että he tulostaisivat ja postittaisivat ohjeita vanhuksille ja kannustaisivat jumppaamaan.

Vanhukset ovat toimintakyvyltään ja elämäntilanteeltaan erilaisia ja tilanne koskettaa siten heitä eri tavoin. Kaikki vaikutukset eivät välttämättä ole negatiivisia. Omaista huolehtiminen, yhteydenpidon tiivistyminen ja sen mahdollistavien keinojen kehittyminen, lisääntynyt luonnossa liikkuminen ja jumppaaminen ovat asioita, joita kannattaa kuljettaa myös koronan jälkeiseen aikaan. ♥

Teksti: Kirsi Kuusinen-James

Joululehden suunnittelutyöryhmän ensimmäinen tapaaminen – tästä se alkoi!

Valmis joululehti: Senjan joulu.

Työrukkaset käteen ja Toimintatonni käyttöön!

Senja-seniorikorttelissa yhteisöllisyys ja osallisuus ovat osa korttelin elämää. Yhdessä suunnitellaan, tehdään ja sen jälkeen juodaan hyvät kahvit

Jyväskylän Kortepohjassa, aivan kaupungin tuntumassa, on Senja-seniorikortteli, jossa välitetään toinen toisista aivan kuin pienessä kylässä. Seniorikorttelin yhteisöllisyys ei ole syntynyt itsestään, vaan sitä on rakennettu ja ylläpidetty. Rakentamisen tukena oli Virtaa Senjaan -projekti, jonka aikana kortteliin syntyi vapaaehtoisten ryhmä Työrukkanen. Siinä on mukana asukkaita jokaisesta talosta ja heidän vapaaehtoinen työskentelynsä on juurtunut osaksi korttelin toiminnan suunnittelua ja toteutusta.

Työrukkanen toiminnan vahvistamiseksi haettiin Vanhustyön keskusliitolta Toimintatonni. Työrukkanen otti ilolla vastaan ilmoituksen Toimintatonnista kesälä 2019. Suunnitelmia sen käytöstä alettiin tekemään heti.

Korttelissa oli herännyt ajatus oman joululehden – Senjan joulu – toteuttamisesta. Korttelin vapaaehtoisista koottu toimitus keräsi asukailta tarinoita ja muistoja lapsuuden jouluista, taiteesta ja mieliä koskettavasta joulutunnelmasta. Lehteä toimitettiin 250 kappaletta ja sen kahden euron maksusta saatu tuotto siirrettiin seuraavan joululehden painokustannuksiin. Nyt pai-

nokulut kustannettiin Toimintatonnista.

Työrukkanen jäsenten kautta on kutsuttu eri alojen asiantuntijoita puhumaan korttelin ravintolaan. Tavoitteena oli pyytää kevään 2020 aikana jokaiselle kuukaudelle eri alan asiantuntija mm. paikallishistoria, psykiatria ja gastroenterologia, mutta koronaepidemia sotki suunnitelmat. Yhden asiantuntijan luento ehdittiin toteuttamaan ja paikalla oli lähes 50 korttelin asukasta kuuntelemaan esitystä Kortepohjan historiasta. Toimintatonnista hankittiin etukäteen luennoitsijoille pienet muistamiset vaivannäöstä.

Työrukkanen suunnitteli myös toteuttavansa korttelin perinteiset äitienpäiväkah-

vittelut ja juhannusjuhlat, mutta nyt kaikki yhteiset tapahtumat ovat siirtyneet loppuvuodelle, jolloin suunnitelmissa olisi tilanteen niin salliessa toteuttaa ainakin yhteiset pikkujoulut. Ohjelma tehdään yhteistyössä korttelin asukkaiden kanssa ja tarjolle hankitaan Toimintatonni-varoilla riisipuuroa ja joulutorttuja.

Onneksi meillä on siis iloisia asioitakin odotettavissa: yhdessäoloa, kohtaamisia ja halauksia sekä uusi joululehti korttelin välle. Toimintatonnista riittää iloa vielä pitkäksi aikaa. ♥

Teksti: Piia Altti, projektipäällikkö, Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry



Kuva: Heli Pauni



Senja-seniorikortteli - "Täällä on hyvä olla ja elää!"

Korttelissa asuu noin 200 yli 50-vuotiasta jyväskyläläistä kuudessa talossa lähellä Laajavuorta, melkein Matti Nykäsen hyppymäen kupeessa.

Korttelissa on oma ravintola, kuntosali, päiväkeskus, Linkki-palvelulinjan päätepysäkki ja palveluohjaaja. Jokaisessa talossa on yhteiset kokoon-tumistilat – olohuoneet, jossa asukkaat voivat kokoontua yhteisen toiminnan merkeissä.

Muistisaira kohtaaminen arjessa

– hoitajan näkökulma

Työn onnistumisen perustana on luottamuksellisen suhteen ja vuorovaikutuksen rakentaminen asiakkaan ja työntekijän välille. On tärkeää, että muistisairasta kunnioitetaan ja arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on.



Olen työskennellyt viimeiset kahdeksan vuotta toimintakyvyltään sekä kognitioltaan hyvin eri tasoisten muistisairaiden ikäihmisten parissa helsinkiläisessä palvelutalossa. Yksi vastuuhoidettavistani on 95-vuotias, erittäin huumorintajuinen ja herttainen rouva nimeltään Helmi (nimi muutettu). Olemme tunteet toisemme jo hieman yli kaksi vuotta. Alusta asti henkilökemiamme ovat toimineet erittäin hyvin.

Helmi sairastaa vaikeaa Alzheimerin tautia. Koen silti hänen tuntevan minut. Kasvo-

ni eivät välttämättä ole aina tutut, mutta ääneni, kosketukseni ja ylipäättään olemukseni hän tunnistaa. Helmille kosketus on tärkeää. Kun tapaamme, hän ottaa minua usein kädestä kiinni silittäen. Vastaan tähän takaisin kosketuksella. Kosketuksen avulla voi viestiä lämpöä, huolenpitoa ja arvostusta helpommin kuin sanoilla.

Olemme rakentaneet luotettavan ja lämpimän asiakassuhteen näiden vuosien aikana. Helmi purkaa usein mieltään painavia asioita kanssani. Aamuisin hänellä on tapana kertoa edellisen yön unistaan, jotka saat-

tavat olla melko rankkoja. Keskustelu niistä usein parantaa Helmin mielialaa. Vuorovaikutus asiakkaan kanssa vaatii välillä rohkeutta, sillä tilanteessa molemmat saattavat olla hyvinkin tietämättömiä tulevasta. Jokaisesta vuorovaikutustilanteesta voi kuitenkin oivaltaa jotain ja löytää uusia asioita asiakkaan sisäisestä maailmasta.

Kohtaan asukkaan aina empaattisesti ja arvokkaasti. Organisoin päivän työni niin, että kohtaamiset tapahtuvat myös kiireettömästi. Ammatillinen eläytyminen on siitä, että erottaa omat kokemuksensa hoidet-



Kuvassa eivät ole jutun henkilöt.

tavan kokemuksista. Ennen kaikkea tärkeää on olla läsnä ja oma itsensä kohtaamistilanteessa, sillä asiakas tunnistaa heti, mikäli työntekijä yrittää olla jotain muuta kuin oikeasti on. Muistisairaat ovat todella hyviä tulkitsemaan tunnetiloja. Jos hoitaja on huonolla tuulella tai tuo omat ongelmansa kentälle, muistisairas huomaa tämän varmasti ja pahimmassa tapauksessa huonotuulusuus tarttuu myös häneen.

Käyttämäni vuorovaikutus muistisairaiden kanssa on rakentunut paitsi teoriasta niin vuosien työkokemuksesta ikäihmisten

kanssa. Käytän sanallista että sanatonta viestintää, niin kuin kosketusta Helmin kanssa. Asiakasta on helpompi ohjata ja motivoida, kun tuntee ja ottaa selvää hänen historiastaan sekä mieltymyksistään. Helmi esimerkiksi tykkää nukkua aamuisin pitkään.

Sisäisen kokemusmaailman kunnioittaminen

Muistisairasta tulee kunnioittaa ja arvostaa juuri sellaisena kuin hän on. Muistisairas ei sairautensa vuoksi välttämättä muista enää kaikkea kokemaansa, joten tunteet ovat vah-

vasti läsnä. Tunteiden avulla huomioidaan ja pyritään löytämään kenties elämässä kesken jääneitä asioita.

Validaatiomenetelmä on toimintamalli, jota käytetään muistisairaiden ikäihmisten kanssa. Sen avulla on mahdollista kuntouttaa ja vähintäänkin ylläpitää muistisairaan sen hetkistä toimintakykyä ja omatoimisuutta. Muistelu ja siihen liittyvät tunteet parantavat usein itsetuntoa. Pienet juttuhetket päivittäin voivat myös ennaltaehkäistä sanakatoa.

Kaikilla meillä, myös muistisairailta, on

luonnollinen halu tulla kuulluksi sekä tarve kokea olevamme rakastettuja ja hyödyllisiä. Validaatio on muistisairaana sisäisen kokemusmaailman kuulemista ja ymmärtämistä.

Osallisuus ja vuorovaikutus

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen tarkoittaa muistisairaalle suljettuja ovia, jossa hoitaja määrittelee suurimmaksi osaksi asiakkaan elämää. Usein muistisairaana päivä keskittyy pelkästään hyvään perushoittoon ja ravintoon. Meillä viriketoimintaa järjestetään vapaa-ajanohjaajan sekä fysioterapeuttien puolesta. Palvelutalossamme toimii myös jonkin verran vapaaehtoisia työntekijöitä, jotka käyvät ulkoilemassa asukkaiden kanssa. Koen, että hoitajilla on myös velvollisuus osallistua erilaiseen viriketoimintaan sekä asiakkaan osallistamiseen.

Työn onnistumisen perustana on luottamuksellisen suhteen ja vuorovaikutuksen rakentaminen asiakkaan ja työntekijän välille. Olen rakentanut Helmin kanssa luottamuksellista suhdetta jo kahden vuoden ajan. Minua ovat helpottaneet myös Helmin mukavat yhteistyöhaluiset omaiset, joiden kanssa olen keskustellut paljonkin Helmin historiasta ja mieltymyksistä.

Eettiset kysymykset muistisairaiden ikäihmistien kanssa ovat työssäni läsnä jatkuvasti. Muistisairas ei välttämättä ymmärrä omaa parastaan, minkä vuoksi muun muassa itsemääräämisoikeus ei aina toteudu. Asiakas saattaa olla hyvinkin lääkevastainen tai pistää vastaan silloin, kun puhdas vaippa pitäisi vaihtaa. Silloin hoitajan täytyy tehdä ratkaisu, onko asiakkaan arvokkuuden mukaista kulkea pitkin ryhmäkotia haisevassa vaipassa, vai pyrimmekö keskustelemaan asiakkaan kanssa ja teemme voittavamme, että saamme hänet vessaan pesulle.

Teksti: Noora Päivinen



Lähteitä:

- Kan, S. Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön, 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.



Kuva: Helsingin kaupungin museo

Retki Hakaniemeen Helmin kanssa

Helmi toimi aikanaan yrittäjänä Hakaniemen hallissa, joten ajattelin sen olevan oivallinen paikka lähteä muistelemaan menneitä. Helmi on puhunut aina ylpeästi ammatistaan. Muistisairaanaikin Helmi muistaa yllättävän paljon asioita menneisyydestään.

Olimme edellisenä iltana sopineet Helmin kanssa lähdöstä, mutta aamulla hän ei sitä enää muistanut. Minun piti saada Helmi innostumaan retkelle lähtemisestä uudestaan, mikä onnistui juttelemalla niitä näitä ja muistelemalla hänen entistä työtään.

Helmi pukeutui itse valitsemiinsa kauniisiin vaatteisiin ja lähdimme matkaan. Kuljetin Helmiä pyörätuolissa. Päätimme mennä Hakaniemeen metrolla.

Helmi ei ollut hetkeen kulkenut metrolla, mutta muisti kuitenkin mistä on kyse. Vielä 90-vuotiaana Helmi kävi metrolla itseksensä tansseissa. Metro-matka sujui ihmetellen maailman meinoa, ihmisiä ja maisemia.

Jäimme Hakaniemessä metrosta pois ja suuntasimme kohti hallia. Alkuun Helmin oli vaikea hahmottaa, missä olimme. Matkan kohde ja tarkoitus oli jo kenties unohtunut, eikä Hakaniemen aluekaan näyttänyt samalta kuin hänen muistikuvissaan. Muutamaan otteeseen hän kysyi, että ”eikö voitaisi mennä jo kotiin”.

Kerroin hänelle uudestaan, mitä tuleman pitää. Astuimme sisään halliin ja muistot vyöryivät mieleen. Kiertelimme hetken hallia, menimme yläkertaan. Helmin silmät kirkastuivat, kun hän tunnisti entisen kojonsa. Helmi muisteli aikaansa yrittäjänä. Muistot kuulostivat positiivisilta, mutta vaikeuksiakin oli ollut.

Päätimme mennä hallin kahvilaan juomaan pullakahvit. Kahvin ääressä jatkoimme jutustelua menneistä ajoista ja elämästä. Helmi alkoi jo väsyä, joten oli aika lähteä kotiin päin. Kotimatkan ajan Helmi vaikutti mieteliältä. Kotiin päästyämme hän toivoi pääsevänsä leipäilemään, otti kädestäni kiinni ja kiitteli kovasti reissusta.

Seuraavana päivänä Helmi ei enää muistanut reissua.

Tärkeintä muistisairaana kanssa onkin elää hetkessä. Tuo hetki oli hänelle tärkeä ja se toi mieleen rakkaita ja tärkeitä muistoja.

Retkestä on nyt kulunut noin vuosi ja koen, että se paransi luottamusta välillämme entisestään. Oivalsin ja opin uusia asioita Helmistä ja sain rakennettua entistä paremman asiakaslähtöisen suhteen hänen kanssaan. Retkestä saadut kokemukset edistivät myös omaa ammatillista kasvua. Jatkossa haluan viettää kahdenkeskistä aikaa myös muiden asiakkaiteni kanssa, näin pääsee paremmin pintaa syvemmälle.

SYKSYN KOULUTUKSIA



Koulutukset järjestetään koronatilanteen salliessa.

Hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!

YSTÄVÄPIIRI-ryhmäohjaajakoulutus

Syksyllä 2020 koulutuksia järjestetään Helsingissä, Joensuussa, Kalajoella ja Kokkolassa.

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

Hae koulutukseen: www.vtkl.fi/tapahtumat

Lisätietoja: www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta

 Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL BY



Kuva: Titta Lindström

Iloa ja oivalluksia hoivan arkeen 24.9.

Iloa ja oivalluksia hoivan arkeen -koulutus järjestetään tilanteen niin salliessa Lappeenrannan palvelukussäätiöllä 24.9. Koulutus on suunnattu järjestö-, yhdistys-, kunta- ja seurakuntalähtöisten paikkojen hoivan arkeen osallistuville työntekijöille. Katso vtkl.fi/tapahtumat.

Kiitokset lahjoittajille

Fortum on päättänyt tukea kolmen suomalaisen järjestön toimintaa vuosina 2020-2021 ja yksi järjestöistä on Vanhustyön keskusliitto. Käytämme tuen Vahvikelinja-palvelinpalvelun perustamiseen.

Suojavisiirejä toimitettiin usean keskisuomalaisen yrittäjän yhteisellä tempauksella lahjoitettavaksi hoivakodeille ympäri Suomen. VTKL:n kautta visiirejä toimitettiin noin 120 hoivakodin ympärivuorokautisen hoivan hoitohenkilökunnan käyttöön.

Arjen iloksi -tuotepaketeissa lähetettiin Avainlippuyritysten tuotteita jaettavaksi palvelutaloille, joille on myönnetty joko Suomalaisen Työn Liiton Avainlippu- ja/tai Yhteiskunnallinen Yritys -merkki ja ne ovat Vanhustyön keskusliiton jäsenyrityksiä. Tuotepaketeilla pystytään ilahduttamaan 425 hoivayksikön henkilökuntaa ja asukkaita. #arjeniloksi #vastuullisuusteko



HENKILÖSTÖUUTISIA



Joel Eklund

Aloitin järjestökoordinaattorina Vanhustyön keskusliitossa toukokuussa. Viimeisin työnantajani oli Helsingin yliopiston alumniyhdistys, jossa työtehtäviini kuuluivat jäsenrekisterin hallinta ja viestintä. Työskentelin ravintola-alalla 12 vuotta kunnes tein totaalisen alanvaihdoksen ja menin Helsingin yli-

opistoon opiskelemaan valtiotieteitä. Opintojeni työharjoittelun suoritin Folkhälsans Förbundetissä, jossa hahmottelin uutta vapaaehtoistyön strategiaa ja tein töitä myös jäsenrekisterin parissa. Odotan innolla, että pääsen työskentelemään yhdessä jäsenyhteisöjen kanssa.



Outi Hellsten

Aloitin työt toukokuun alussa määräaikaikaisena vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina Vahvikelinja -hankkeessa. Geronomi-opiskeluni ovat loppusuoralla ja odotan mielenkiinnolla tulevaa. Työnkuvani on monipuolinen ja pääsen siinä organisoimaan ja suunnittelemaan vapaaehtoisten verkko-

koulutusta sekä myös vastaamaan ikääntyneiden puheluihin. Eriytisesti minua ilahduttaa Vahvikelinjan muista puhelinauttamisen muodoista poikkeava voimaannuttava toimintamalli, jossa yhteydenoton lähtökohtana ovat ikääntyneen omat voimavarat ja niiden vahvistaminen.



Raita Lehtonen

Olen toukokuun alussa aloittanut työn Länsi- ja Sisä-Suomen sekä Lounais-Suomen Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajana. Asun Jyväskylässä ja täältä käsin alueohjaajan tehtäviä hoidan. Olen koulutukseltani geronomi (AMK), muistihoitaja sekä vanhustyön lähihoitaja.

Työurani ikäihmisten parissa alkoi hoitotyössä, ja geronomiksi valmistuttuani v. 2006 olen työskennellyt palveluohjaajana ja muistihoitajana sekä järjestökentällä projektityöntekijänä ja muistiohjaajana. Työssä minulle on tärkeää se, että pystyn toiminnallani tukemaan ja vahvistamaan ikäihmisten osallisuutta sekä omia voimavaroja. Vapaa-ajalla ulkoilen – usein kameran kanssa, sekä harjoittelen villasukkien neulontaa!



Visa Rantanen

Olen valtiotieteiden maisteri (sosiologi) ja aloitin tutkijana VTKL:n vanheneminen.fi-hankkeen vanhenemiseen varautumista tarkastelevassa tutkimusprojektissa. Olen myös sosiaalitieteiden tohtorikoulutettava Helsingin yliopistossa. VTKL:n toteuttama tutkimus

on osa väitöskirjatutkimustani, joka käsittelee vanhenemiseen varautumista ja erityisesti eläkesuunnittelua. Tutkijana minua kiinnostavat erityisesti rakennemuutos vanhenevan väestön yhteiskunnassa sekä tasa-arvon ja hyvinvoinnin turvaaminen.

Ehdota Vuoden vanhusteko -palkinnon saajaa

Vanhustyön keskusliitto ja Ilmarinen hakevat jälleen ehdokkaita Vuoden vanhusteko 2020 -palkinnonsaajiksi. Hakuaika päättyy **15.6.2020**.

Vuoden vanhusteolla tarkoitetaan tekoa tai hanketta, jonka vaikutukset vanhustyössä ovat nähtävissä tänä vuonna. Palkinnon suuruus on 5 000 euroa. Tule mukaan vanhustyön kehittämiseen ja ilmoita ideasi.

Lue lisää vtkl.fi/vuoden-vanhusteko



BlindShell Classic Puhuva näppäinpuhelin

BlindShell Classic on helppokäyttöinen, puhuva näppäinpuhelin. Laite puhuu mm. kaikki valikot, puhelinnumerot ja tekstiviestit. Puhelinta voi käyttää myös äänikomennoilla. Tutustu tuotteeseen verkkokaupassamme osoitteessa aviris.fi. Puhelimen hinta on 349 e (sis. alv. 24 %).



AVIRIS

Marjaniementie 74, Helsinki (IIRIS-keskus)
p. 09 3960 4700 www.aviris.fi info@aviris.fi



Suomi toimii

Valtioneuvoston Suomi toimii -kampanjan tavoitteena on vahvistaa luottamusta oman elämän hallintaan, instituutioihin ja yhteisöihin. Jokainen voi olla mukana omalla tavallaan ja omien voimien mukaan jakamalla kiitosta ja hyvää mieltä ympärillään. Aihetunnisteilla [#suomitoimii](https://twitter.com/suomitoimii) [#yhdessä](https://twitter.com/yhdessä) pääset mukaan keskusteluun Twitterissä ja Instagramissa.

Hengähdä hetkeksi

Raittiuden Ystävien Raitis Linja -puhelinpalvelu tarjoaa keskusteluapua ja tietoa päihdeongelmista, raittiin elämäntavan eduista ja vinkkejä päihdeettömään vapaa-aikaan. Sivuilta löytyy myös Hei eläkeläinen, hengähdä hetkeksi -opas.

Lue lisää Raitis.fi

Vetovoimainen vanhustyö -hanke

Vetovoimainen vanhustyö -hanke uudistaa vanhustyön toimialaa Pohjois-Savossa 1.1.2020-31.12.2021. Hankkeen tavoitteena on selvittää vanhustyön veto- ja pitovoimatekijät. Mitkä asiat houkuttelevat alalle? Mikä motivoi vanhustyön ammattilaisia työssään?

Hankkeessa kehitetään menetelmä, jonka avulla valmennetaan toimivista työyhteisöistä entistä parempia. Tärkeintä on tunnistaa työyksiköiden vahvuudet ja auttaa niiden kehittämisessä sekä näkyväksi tekemisessä.

Positiiviset mielikuvat ja alan vetovoimaisuus ovat elintärkeitä alan tulevaisuuden kannalta. Haluammehan tarjota hyvää ja turvallista hoivaa läheisillemme, sekä taata, että sitä tekee riittävä määrä ammattitaitoisia hoitajia myös tulevaisuudessa. Hankkeen yksi keskeinen tavoite on myös lisätä positiivista medianäkyvyyttä.

Hankkeessa tehdään töitä pohjoissavolaisten vanhus-työtä tekevien organisaatioiden kanssa.

Tutustu vetovoimainenvanhustyo.fi



Rehabilitering lyckas även i hemmiljö

Målet med rehabilitering för äldre är att upprätthålla eller förbättra deras funktionsförmåga, så att de kan bo hemma och klara av sina dagliga aktiviteter. På så sätt minskar behovet av hemvård och stödtjänster, och behovet av vård dygnet runt flyttas fram.

Faktorerna som främjar funktionsförmågan är de samma hela livet igenom. Förebyggande av sjukdomar, bra kost, motion och tidig identifiering av problem med funktionsförmågan främjar möjligheterna till ett aktivt och gott liv även vid en mycket hög ålder.

Under de undantagsförhållanden som coronakrisen har orsakat finns det skäl att vara orolig över de äldres möjligheter att upprätthålla sin funktionsförmåga och få rehabilitering. På grund av coronaepidemin kan de som isolerat sig i sina hem och försatts i karantän inte nödvändigtvis röra på sig tillräckligt, och även kosten kan vara mer ensidig än normalt.

I dessa tider är vikten av hemrehabilitering ännu större. Oftast är målgruppen för hemrehabilitering nya klienter inom hemvården och personer som hemförlovats från sjukhus. Hemrehabilitering är en helhet, som börjar med en inledande intervention, därefter skapas målsättningar och en plan för hemrehabiliteringen. Sedan fortsätter man med genomförandefasen och den avslutas med en slutbedömning samt utarbetande och genomförande av en uppföljningsplan – precis som ”traditionell” rehabilitering, men genomförandet sker i huvudsak i hemmet. Helheten genomförs multiprofessionellt genom samarbete mellan fysioterapeuter, arbetsterapeuter och hälsovårdspersonal.

Upprätthållen funktionsförmåga och möjligheten att bo

hemma kan även ses som en nationalekonomisk satsning. När befolkningen blir äldre måste de offentliga utgifterna riktas så att onödiga kostnader kan undvikas. Hemrehabilitering erbjuder möjligheten, men redan 2018 bedömde omkring en femtedel av tjänsteinnehavarna inom tjänster för de äldre att resurserna som finns reserverade för att stödja funktionsförmågan hos den äldre befolkningen är för små. Det här är särskilt oroande nu, då den ekonomiska krisen även drabbar den kommunala sektorn. Det finns en risk för att behovet av tyngre tjänster ökar om man sparar in på hemrehabiliteringstjänsterna.

Under den förra riksdagsperioden var ett av regeringens spetsprojekt hemvård för de äldre och en effektiviserad hemrehabilitering var en del av projektet. I det nuvarande regeringsprogrammet är målet att utveckla servicesystemet så att det förbättrar och stöder människors funktionsförmåga. Hemrehabiliteringen utvecklas på basis av kommittéarbetet under den förra valperioden.

Att bevara de äldres funktionsförmåga är viktigt för individen, men även för samhället. Enligt rapporter har hemrehabilitering medfört samhälleliga inbesparingar. De äldre klienternas funktionsförmåga, självständighet och livskvalitet har förbättrats tack vare hemrehabilitering. Under undantagsförhållanden finns det skäl att göra ansträngningar även för att möjliggöra fungerande hemrehabilitering. ♥

Hannakaisa Heikkinen

Ordförande för Vanhustyön keskusliitto –

Centralförbundet för de gamlas väl ry

Magister i hälsovetenskaper, riksdagsledamot



En aktiv vardag upprätthåller funktionsförmågan



Befolkningsundersökningar ger värdefull information om hälsan, funktionsförmågan och välbefinnandet hos de äldre i Finland.

Människans funktionsförmåga visar vilka resurser hen har för att klara vardagen. Begränsningar i funktionsförmågan blir vanligare med åldern, men det är aldrig för sent att försöka förbättra sin funktionsförmåga.

En människas funktionsförmåga visar hur hen klarar av sina dagliga sysslor, hur hen samverkar med andra och hurdant mentalt välbefinnande hen har. Att fortsätta vara aktiv, träffa vänner, lära sig nya färdigheter och en hälsosam livsstil upprätthåller eller till och med förbättrar funktionsförmågan, oavsett ålder.

Vad vet vi om de äldres funktionsförmåga? Nationella befolkningsundersökningar om hälsa och välbefinnande beskriver funktionsförmågan, hälsan och det övriga välbefinnandet hos såväl äldre som övriga finländare. Informationen är viktig med tanke på utvecklingen av politiken kring hälsa och välbefinnande och för att tillräckliga tjänster och andra åtgärder som främjar välbefinnande ska kunna tryggas för alla och i synnerhet för dem som har de största behoven.

Uppgifterna om äldre personers funktionsförmåga i denna artikeln grundar sig på grundrapporten om befolkningsunder-

sökningen FinTerveys 2017, som genomfördes av Institutet för hälsa och välfärd. Coronaepidemins varierande effekter på de äldres funktionsförmåga kommer sannolikt att synas i kommande befolkningsundersökningar.

Den fysiska funktionsförmågan avslöjar kroppens förmåga att producera rörelse

Att gå i trappor och ta upp föremål från golvet är exempel på fysisk funktionsförmåga. När man blir äldre försämras dessa och många andra fysiska förmågor, vilket kan orsaka stora svårigheter i vardagen. Hos kvinnor förekommer fler åldersrelaterade problem vid fysisk aktivitet: kvinnor upplever fler svårigheter än män i samma ålder vid en halv kilometers promenad och gång uppför trappor (Tabell 1).

Att huka sig ner kräver rörlighet, kroppskontroll och styrka. Bland män över 80 år

kunde nästan varannan huka sig ner utan problem, medan omkring var sjätte kvinna kunde göra detsamma.

Psykisk belastning blir vanligare med åldern

Den psykiska funktionsförmågan avslöjar människans mentala förmågor: hens förmåga att tänka, känna och uppleva, ta emot och behandla information, hens psykiska hälsa samt livshantering, det vill säga de psykiska resurser hen har tillgång till för att hantera sin vardag. I undersökningen FinTerveys undersöktes den psykiska funktionsförmågan med hjälp av en enkät om den psykiska belastningen.

Upplevelsen av psykisk belastning verkar bli vanligare då man åldras (Tabell 1). I åldersgruppen 70–79-åringar uppgav cirka var åttonde bland männen och var femte bland kvinnorna att de upplever en betydande belastning, medan till och med om-

DELOMRÅDE AV FUNKTIONSFÖRMÅGAN		MÄN		KVINNOR	
		70–79-åringar (%)	80+ (%)	70–79-åringar (%)	80+ (%)
Fysisk funktionsförmåga	Promenera 0,5 km utan problem	74	47	69	29
	Gå en våning upp i trappor utan problem	81	55	73	38
	Huka sig ner utan problem	75	47	40	16
Psykisk funktionsförmåga	Andel som upplever psykisk belastning	12	30	18	33
Social funktionsförmåga	Andel som deltar i klubb- och föreningsverksamhet minst 1 gång/mån.	38	31	40	40
	Andel som upplever ensamhet ganska ofta eller hela tiden	5	12	9	15
	Andel som på egen hand använder nätet för att uträtta ärenden	58	33	55	17

kring var tredje bland både män och kvinnor som fyllt 80 år uppgav detsamma.

Drygt en tredjedel av de äldre deltar aktivt i klubb- och föreningsverksamhet

Social funktionsförmåga behövs i allt samspel, och även deltagande i samhällsverksamhet och i olika samfund vittnar om detta. Bland 70–79-åringarna deltar en lika stor andel män och kvinnor i regelbunden klubb- eller föreningsverksamhet, nästan 40 procent (Tabell 1). Bland kvinnor är deltagandet i aktiviteter lika vanlig även bland de som har fyllt 80 år. Bland männen minskar den aktiva hobbyutövningen med åldern, och färre än tidigare deltar aktivt i klubb- och föreningsverksamhet.

Även upprätthållandet av relationerna till vänner och släktingar och upplevelsen av ensamhet beskriver den sociala funktionsförmågan. Liksom psykisk belastning är även upplevelsen av ensamhet vanliga bland de som har fyllt 80 år (Tabell 1). Bland 70–79-åringar upplever fem procent av männen och nio procent av kvinnorna ensamhet ganska ofta eller hela tiden. Bland de som har fyllt 80 år är andelen tolv procent för männen och 15 procent för kvinnorna.

Fler än hälften av 70–79-åringarna använder nätet för att uträtta ärenden

Internet har blivit ännu viktigare än tidiga-

re under undantagstillståndet våren 2020. Majoriteten av tjänster som sker ansikte mot ansikte har begränsats betydligt eller helt och hållet pausats. Samtidigt har till och med mera resurser än tidigare lagts på elektroniska tjänster. Man kan dock inte anta att alla medborgare har både förmåga och möjlighet att använda internet för sina ärenden.

I FinTerveys-undersökningen uppgav fler än varannan bland män och kvinnor i 70–79-årsåldern att de använder nätet på egen hand för elektroniska ärenden (Tabell 1). Bland de som har fyllt 80 år sjunker andelarna klart: bland männen är det bara en tredjedel och bland kvinnorna under en femtedel som använder nätet utan hjälp.

I utvecklingen av elektroniska ärendehanteringstjänster är det viktigt att även tänka på dem som inte alls använder internet. Bland män och kvinnor i åldern 70–79 år utgör de omkring en tredjedel. Bland de som har fyllt 80 år använder omkring hälften av männen och två tredjedelar av kvinnorna inte alls internet. Den stora andelen äldre personer som inte använder internet visar hur viktigt det är att även använda andra kanaler än internet för kommunikation.

En aktiv vardag upprätthåller funktionsförmågan

Att fortsätta vara aktiv och använda sina förmågor på ett mångsidigt sätt upprätthåller funktionsförmågan. Undantagstillståndet tvingade finländarna oavsett ålder att se

Tabell 1 De undersökta personernas bedömning av sin förmåga inom olika delområden av funktionsförmågan, per ålders- och könsgupp. Resultaten i procent. (FinTerveys 2017).

kreativt på situationen och hitta nya möjligheter att förverkliga sig själva.

Upprätthållande av såväl den fysiska, psykiska som sociala funktionsförmågan är viktigt även under föränderliga förhållanden. I tidningarna fick vi läsa om och i nyheter se exempel på påhittiga människor som till exempel ordnat en gemensam kaffestund genom att sitta i bil bredvid varandra eller konserter som ordnades på höghus innejårdar. Nationalparkerna fylldes av människor på utflykt. Alla dessa aktiviteter upprätthåller funktionsförmågan.

Du kan påverka funktionsförmågan och det är värt att satsa på den oavsett ålder eller omständigheter. Det är aldrig för sent att börja upprätthålla eller förbättra sin funktionsförmåga, men det är alltid för tidigt att sluta. ❤️

Text: Liisa Penttinen, specialplanerare, Päivi Sainio, utvecklingschef och Heli Valkeinen, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd (THL)



DomaCare

TOIMINNANOHJAUSJÄRJESTELMÄ

| ASIAKASTIEDOT

Ajantasainen tieto aina saatavilla

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

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/asiakastiedot

| MOBIILISOVELLUS

Liikkuvan hoivatyön tehostamiseen

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

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/mobiili

| RAI-ARVIOT

Hyödynnä RAI-tietoa aivan uusilla tavoilla

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

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/rai

| RESEPTIPALVELUT

Helppo tapa kirjoittaa sähköisiä reseptejä

DomaCare reseptijärjestelmän kautta lääkärit voivat kirjoittaa vaivattomasti sähköisiä lääkemääräyksiä ja hoitajat tarkastella reseptilistoja. Kysy lisää asiakaspalvelustamme!

Lue lisää Domacaresta
www.domacare.fi/reseptit

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