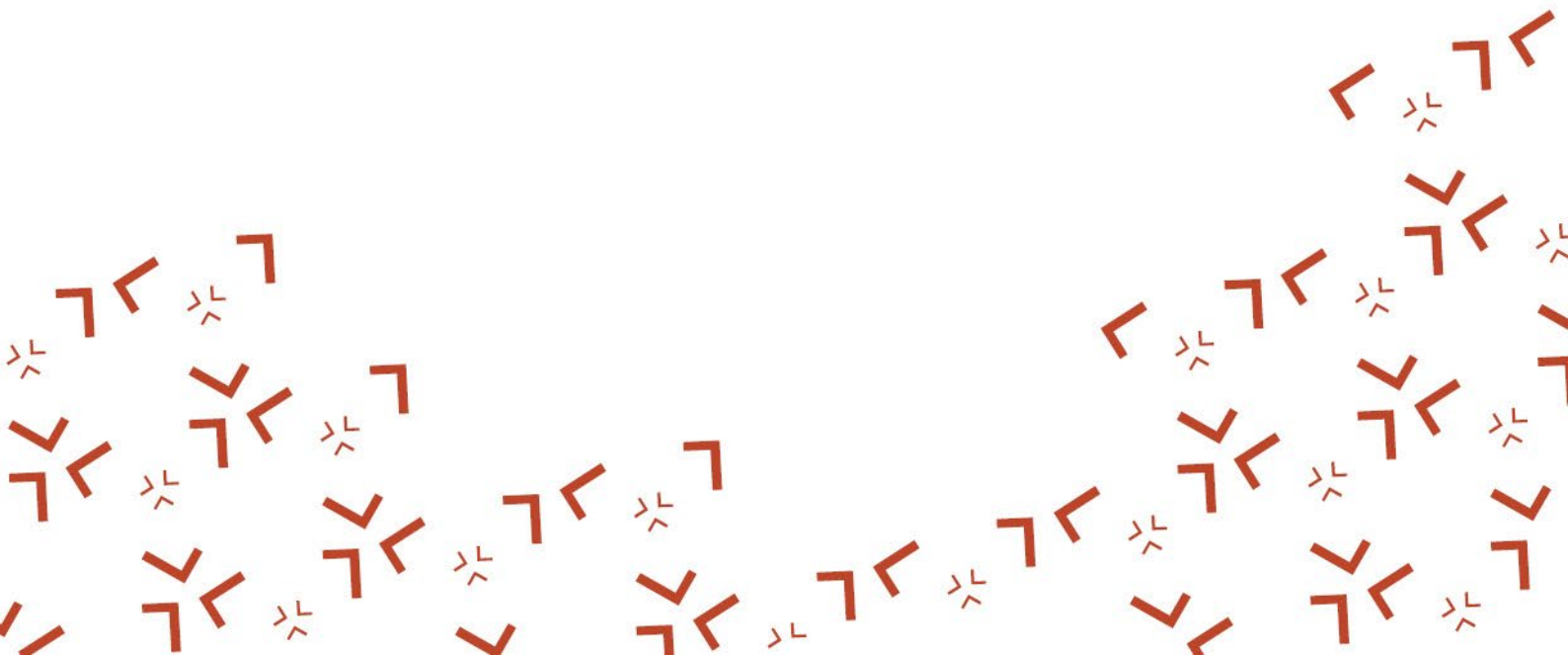


Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Arolaakso, S., Lipponen, T., Meinilä, A. & Marjanen-Korkala, T. 2021. Ikääntyvien hyvinvointia edistettiin kotikäynneillä. Lapin Kansa 10.3.2021, 31.



Ikääntyvien hyvinvointia edistettiin kotikäynneillä

NÄKÖKULMA

Sosiaali- ja terveydenhuollossa painopistettä siirretään ennakkoimiseen ja kehitetään sen mukaisia toimintatapoja ja menetelmiä. Laatusuosituksessa Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023 suositellaan ennaltaehkäisevistä palveluista hyötyvien ikäihmisten etsimistä. Tunnistetaan riskiryhmiin kuuluvia ja ohjataan heitä hyvinvointia ja toimintakykyä edistävän toiminnan piiriin.

Kunnissa suositellaan lisäävän liikuntaan, ravitsemusneuvontaan, taiteeseen ja kulttuuriin, katumisten ehkäisyyn, rokatuskattavuuden parantamiseen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvien vaikuttavaksi todettujen interventioiden toteuttamista ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakykyyn edistämiseksi. Lisäksi suositellaan kunnan eri toimialojen yhteistyötä ikääntyneen väestön terveyden ja toimintakykyyn edistämiseksi vahvistamalla sekä tukemalla toimijuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tavoitteena on ikäystävällinen Suomi.

Palvelutarpeen moniammatillista arviointia toteutetaan, kun huomataan riskitekijöitä ikäihmisen arjessa. Arviointi tehdään mahdollisimman monipuolisesti ja kattavasti henkilön itse osallistuessa arviointiin. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota nykytarpeisiin ja ennakoimaan tulevaa (vanhuspalvelulaki).

Lapin ammattikorkeakoulu (amk) ja Kemi ovat 2010 lähtien toteuttaneet yhteistyössä 75-vuotiaille kaupunkilaisille Hyvinvointia Edistäviä Kotikäyntejä. Kotikäyn-

nillä vastataan vanhuspalvelulain ja palvelujen laatusuosituksen tavoitteisiin. Käynneillä toteutetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää neuvontaa ja ohjausta sekä annetaan tietoa alueen palveluista. Lisäksi kerätään ikäihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn liittyvää tietoa palveluiden kehittämiseksi.

Käynnit toteutuvat geronomi- ja terveydenhoitajaopiskelija parina ja käynneistä vastaa amkn opettajien lisäksi Kemin nimeämä vastuuhenkilö. Tänä vuonna kotikäyntejä toteutettiin yhteistyössä 34 kemiläiselle. Kaupunki jatkaa kotikäyntien toteuttamista.

Ikäihmisten mielestä kotikäyntejä tulisi toteuttaa säännöllisen väliajoin, tukemaan ja turvaamaan toimintakyvyn muutoksia.

KOTIKÄYNNEILLÄ nousivat selkeästi esille koronapandemian vaikutukset arkeen. Vaikutukset ulottuivat kaikille toimintakyvyn osa-alueille, mutta selkeästi esille nousivat lisääntyneet ongelmat fyysisessä- ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Sosiaalisten kontaktien ja osallistumismahdollisuuksien väheneminen näyttäisi lisänneen yksinäisyyttä ja vaikuttaneen mielialaan alentavasti.

Vaikutuksia näyttäisi olleen myös fyysisen toimintakykyyn. Liikkumiseen liittyviä ongelmia tuli esille selkeästi enemmän verrattuna aikaisempien vuosien tilanteeseen. Haasteita koettiin olevan tasapainossa, portaissa liikkumisessa, pit-

kien matkojen kävelyssä sekä raskaiden kotitöiden tekemisessä.

Tänä vuonna käynnin vastaanottaneet kaupunkilaiset toivat aktiivisesti esille kehittämisehdotuksia niin kotikäyntiin kuin kaupungin palveluihin liittyen. Ikäihmisten mielestä kotikäyntejä tulisi toteuttaa säännöllisen väliajoin, tukemaan ja turvaamaan toimintakyvyn muutoksia. Lisäksi merkityksellisenä pidetään kotikäyntien aikana saatua matalan kynnyksen palveluneuvontaa ja -ohjausta.

Käynneillä pohdittiin myös, miten varmistettaisiin käyntien toteutuminen kaikille halukkaille. Eräs asiakas toivoi, että omaishoitajuudesta saisi tietoa missä tahansa sosiaali- tai terveydenhoitoyksikössä silloin, kun omaishoitajuus on ajan-kohtaista. Geronomi- ja terveydenhoitajaopiskelijat pohtivat, voisiko ikäihmisille tarjota matalan kynnyksen keskusteluapua mielialaan liittyvissä asioissa.

Käynnit koettiin erittäin tarpeellisina ja hyödyllisenä. Ikäihmisille tarjottiin ennaltaehkäisevästi tietoa ja neuvoja ikääntymisen myötä tuleviin muutoksiin sekä haasteisiin. Lisäksi oltiin tyytyväisiä siihen, että opiskelijat antoivat aikaa yksinäisyyden keskellä.

Opiskelijat saivat opettavaisia kokemuksia työelämän haasteisiin. Kotikäynnit koettiin ehdottomasti ammattitaitoa edistävinä ja työparina työskentely opettavaisena.

SARI AROLAAKSO

lehtori, geronomikoulutus

TARJA LIPPONEN

lehtori, hoitotyönkoulutus

ARJA MEINILÄ

lehtori, hoitotyönkoulutus,
Lapin ammattikorkeakoulu

TANJA MARJANEN-KORKALA

geronomi, Kemin kaupunki