



IMMO -

ikäosaamista ja integraatiota

Päivi Kauppila (toim.)

IMMO - ikäosaamista ja integraatiota

Päivi Kauppila (toim.)

Sisältö

<i>Julkaisusarja</i>	B:20
<i>Julkaisusarjan vastaava toimittaja</i>	Kari Tiainen
<i>Toimittaja</i>	Päivi Kauppila
<i>Graafinen suunnittelu ja taitto</i>	Salla Anttila

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

ISBN 978-952-275-115-7 (painettu)
ISBN 978-952-275-116-4 (verkkajulkaisu)
ISSN-L 2323-6876
ISSN 2323-6876

Julkaisumyynti Karelia-ammattikorkeakoulu
julkaisut@karelia.fi
<http://www.tahtijulkaisut.net>

Joensuu, Kopijyvä 2014

1 Lukijalle	6
Abstract	8
2 Päivi Kauppila: Monialaisella yhteistyöllä tavoitteisiin	10
3 Tuija Kaltiainen: Ikääntyvien ihmisten palvelut Joensuussa	16
4 Tuula Ikonen-Graafmans, Kati Nygren, Anna-Liisa Pelo, Tarja Sormunen: Kotihoidon asiakkaat ja henkilöstö muutoksen pyörteissä – tavoitteena hyvä elämä	24
5 Hannele Harjula, Juha Kauppila, Maiju Keränen, Reetta Partanen, Veera Varis: Hyvä vanhuus juukalaisten sodan sukupolven seniorien kertomana	30
6 Irma Nykänen: Lieksan Tukipiste ry arjen tukena	38
7 Tarja Parviainen: Unelmien Pienkoti	44
8 Liisa Suhonen: IkäONT –Ikäosaamisen moniammatillinen opinnäytetyöryhmä	48
9 Jenni Karjalainen, Vuokko Suvanto, Liisa Suhonen: Työhyvinvointipäivien järjestäminen Juuan kotihoidon henkilöstölle	54
10 Linda Nevalainen, Liisa Suhonen: Joensuun Nepenmäen lähipalvelualueen esteettömyys – kohderyhmänä ikäihmiset	60
11 Sanni Pirinen, Sini Tiittanen, Liisa Suhonen: ”Voita itsesi! –Voimaa ja tasapainoa ikääntyneille” –dvd Lieksan pienkotien asukkaille	68
12 Tuula Kukkonen: Voimala ikäosaamisen kehittämiskumppanina	74

Lukijalle

Karelia-ammattikorkeakoulun yhtenä painoalana on ikäosaaminen, joka näkyy niin tulevien ammattilaisten koulutuksessa kuin monipuolisessa TKI-toiminnassa. EAKR-rahoitteinen IMMO-hanke - Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä toteutettiin vuosina 2012-2014. Hanke on vastannut väestön ikääntymisen haasteeseen Itä-Suomessa. Hankkeessa kehitettiin ikäihmisten palveluita niin kaupungeissa kuin väljästi asutulla seudulla. Hankkeeseen osallistui kolme pilottikuntaa Pohjois-Karjalasta – Joensuu, Juuka ja Lieksa. Hankkeen hallinnoijana toimi Karelia-ammattikorkeakoulu ja hanketta rahoitti Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto.

Hankkeen tavoitteena oli ensinnäkin ikääntyneiden palvelualueiden kehittäminen, jossa panostimme erityisesti Joensuun Nepenmäen lähipalvelualueen toimintaan. Toiseksi kokosimme monitoimijaista yhteistyöverkostoa, jossa ovat mukana ikäihmiset itse, kunnat, yritykset, järjestöt, ammattikorkeakoulu ja toiset oppilaitokset. Tästä oivana esimerkkinä on Lieksassa tapahtunut pienkotien toiminnan sisällön kehittäminen. Kolmantena tavoitteenamme oli yksiportaisen, ympärivuorokautisen avun ja ennakoivan toiminnan muotojen kehittäminen. Näistä hankkeen toiminnan muodoista mainittakoon Juuassa kotihoidon prosessien kehittäminen ja Joensuussa uutena avauksena ikäihmisten korttelikerhotoiminnan kehittäminen. Neljännen tavoitteen joustavia, työelämäläheisiä koulutusmuotojen malleja toteutimme TKI-toiminnan ja opetuksen integroinnin eri muodoissa. Esimerkiksi hankkeelle tehtiin lukuisia toimeksiantoina tehtyjä opinnäytetöitä ja opintojaksojen toteutuksia. Jokaisessa pilottikunnassa toteutettiin työntekijöiden tarpeiden pohjalta koulutuksia.

Tämän julkaisun artikkeleissa kuvataan eri näkökulmista hankkeen aikana tehtyä kehittämistyötä, hankkeen tuloksia ja sitä kuinka hankkeen aikainen toiminta jatkuu hankkeen päätyttyä. Kirjoittajat ovat yhteistyökumppaneita, opettajia ja opiskelijoita, jotka kirjoittavat omasta hankkeen aikana ikäihmisten parissa tekemästään työstä. Ensimmäisessä artikkelissa projektipäällikkö Päivi Kauppilan kertoo IMMO-hankkeen tavoitteista ja monialaisella yhteistyöllä saavutetuista tuloksista. Kirjoituksessa kerrotaan tarkemmin niistä hankkeen toiminnoista, jotka eivät tule esitellyiksi myöhemmissä toisten kirjoittajien teksteissä.

Kotihoidon aluevastaava Tuija Kaltiainen kirjoittaa ikääntyvien ihmisten palveluista ja niiden kehittämisestä Joensuussa. Eläkkeellä oleva vanhustyönkoordinaattori Tuu-

la Ikonen-Graafmans, kotihoidon palveluohjaaja Kati Nygren, sairaanhoitaja Anna-Liisa Pelo ja kotihoidon esimies Tarja Sormunen kertovat artikkelissaan Juuan kotihoidon kehittämisen prosesseista. Itä-Suomen yliopiston aikuiskasvatustieteen opiskelijat Hannele Harjula, Maiju Keränen, Reetta Partanen ja Veera Varis yhdessä yliopistolehtori Juha Kauppilan kanssa kuvaavat artikkelissaan hyvää vanhuutta juukalaisten seniorien kertomana. Puheenjohtaja Irma Nykänen kuvailee artikkelissaan kuinka Lieksan Tukipiste ry toimii arjen tukena. IMMO-hankkeen projektisuunnittelija Tarja Parviainen visioi kirjoituksessaan Unelmien Pienkotia, sitä millaisessa pienkodissa ikäihminen toivoo asuvansa.

Yliopettaja Liisa Suhonen kertoo Karelia-ammattikorkeakoulun Sote-keskuksen IkäONT - Ikäosaamisen moniammatillisen opinnäytetyöryhmän toiminnasta ja sen merkityksestä. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat tekivät IMMO-hankkeen toimeksiantona lähes kymmenen opinnäytetyötä juuri IkäONT-ryhmässä. Opiskelijat myös kirjoittivat artikkeleita tähän julkaisuun yhdessä opinnäytetyönsä ohjaajan Liisa Suhosen kanssa. Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto kirjoittivat artikkelin opinnäytetyöstään Työhyvinvointipäivien järjestäminen Juuan kotihoidon henkilöstölle. Linda Nevalainen paneutui Joensuun Nepenmäen lähipalvelualueen esteettömyyteen – kohderyhmänä ikäihmiset. Sanni Pirinen ja Sini Tiittanen tekivät ”Voita itsesi! –Voimaa ja tasapainoa ikääntyneille” –dvd:n Lieksan pienkotien asukkaille ja kirjoittivat siitä artikkelin tähän julkaisuun. Dvd on tämän julkaisun takakannessa liitteenä. Kiitämme Karelia-ammattikorkeakoulun viestinnän koulutusohjelmaa hyvästä yhteistyöstä dvd:n tekemisessä. Lopuksi Karelia-ammattikorkeakoulun yliopettaja Tuula Kukkonen kirjoittaa siitä kuinka Voimalla oppimis- ja palveluympäristö toimii ikäosaamisen kehittämiskumppanina ja osaltaan jatkaa IMMO-hankkeen tuloksia ja hyviä käytänteitä.

Onnistuneen hankkeen perusta valetaan suunnitteluvaiheessa. IMMO-hankkeen valmistelusta vastasi Teija Nuutinen. Suunnitteluun mukaan mahtui monenlaisia käännteitä, mutta lopputulos oli erinomainen. Kiitos kuuluu myös kaikille monialaiseen kehittämiseemme osallistuneille – niin kirjoittajille, hanketoimijoille, yhteistyökumppaneille ja ikäihmisille kuin opettajille ja opiskelijoille.

Joensuussa 21.3.2014

Päivi Kauppila

Abstract

Project to Strengthen Competence in Ageing in Multi-Sectoral Collaboration [2012-2014]

Competence in ageing is one of the areas of focus at Karelia University of Applied Sciences. The area is taken into account both in education of students and in versatile research, development and innovation (RDI) activities. Project to Strengthen Competence in Ageing in Multi-Sectoral Collaboration (IMMO) was financed by European Regional Development Fund (ERDF) and it was coordinated by Karelia University of Applied Sciences. The Project took place in the period of 2012-2014.

The Project has tackled the challenge of ageing population in Eastern Finland. In this Project, services were developed for elderly people in both cities and sparsely populated areas. The objectives of the Project were: 1. To develop new local service areas (service campuses) for senior citizens, 2. To develop collaboration between local municipalities, welfare enterprises, NGOs and higher education in social services and health care, 3. To create new models for preventive and proactive work in elderly care and 4. To strengthen multi-disciplinary competence in ageing and education.

Monialaisella yhteistyöllä tavoitteisiin

Päivi Kauppila, projektipäällikkö
IMMO-hanke, Karelia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan keskus

Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hanke on vastannut väestön ikääntymisen haasteeseen Itä-Suomessa, jossa väki ikääntyy muuta Suomea ja Eurooppaa nopeammin. Nykyisellä palvelurakenteella väestön palvelut ovat liian kalliita ja niitä ei pystytä toteuttamaan tulevaisuudessa. Samaan aikaan kun palvelujen tarvisijoiden määrä kasvaa niin hoito- ja hoivapalveluissa työskentelevien määrä tulee laskemaan. On välttämätöntä uudistaa ikäihmisten palvelujen sisältöjä ja rakenteita.

IMMO-hankkeen tavoitteet ikäihmisten palvelujen kehittämisessä oli asetettu neljälle tasolle eli hankkeessa kehitettiin

- 1) uudenlaisia ikäihmisten palvelualueita (palvelukamukset),
- 2) monialaista- ja toimijaista ikäihmisten, kuntien, järjestöjen, yritysten ja koulutuksen yhteistoimintaa ja työnjakoa,
- 3) uudenlaisia, yksiportaisia ympärivuorokautisen tuen ja ennakoivan toiminnan malleja,
- 4) uudenlaista, monialaista ja eri hallintoaloja ylittävää ikäosaamista ja laadukasta, työelämäläheistä koulutusta.

Kehittämistyötä tehtiin kolmessa Pohjois-Karjalan kunnassa, Joensuussa, Juuassa ja Lieksassa. Lähtökohtana oli tehdä kehittämistyötä kunkin pilottikunnan tarpeista lähtien ja siten hankkeen toiminta saikin varsin erilaisia muotoja eri kunnissa. Olennaisesti työn luonteeseen vaikutti myös se, että sitä tehtiin niin kaupungeissa kuin väljästi asutulla seudulla. Joensuussa keskityttiin Nepenmäen lähialueen suunnitteluun ja kehittämiseen. Juuassa keskeinen ponnistus oli kotihoidon prosesseissa ja Lieksassa pienkoti toiminnan sisällön kehittämisessä. IMMO-hankkeessa tehdyssä kehittämisessä huomio kohdennettiin ikäihmisten osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.

Ikäihmiset mukaan kehitystyöhön

Hankkeessa haluttiin alusta alkaen saada ikäihmiset itse mukaan suunnittelemaan ja kehittämään palvelujaan. Hankkeen työntekijät samoin kuin hankkeeseen osallistuneet opiskelijat työskentelivät ikäihmisten parissa heitä kuunnellen. Oli tärkeää saada ikäihmisten omat toiveet ja odotukset kuulluiksi. Erityisen hyvin sen mahdollistivat opiskelijoiden toteuttamat useat opinnäytetyöt ja opintojaksot, joissa opiskelijat tekivät haastatteluja ja kyselyjä ikäihmisille ja myös työskentelivät ikäihmisten parissa. Palvelujen käyttäjiä eli ikäihmisiä on kuultu myös hankkeessa kehitettyjen palveluiden pilotointivaiheessa.

Esimerkkinä arvokkaasta tiedonkeruusta on sosionomiopiskelija Jaana Puustisen opinnäytetyö Nepenmäen lähipalvelualueesta, jossa hän ikäihmisiä haastatellen sai selville ikäihmisten kehitysideoita ja toiveita alueen palveluista (Puustinen 2013). Tehty työ palveli erittäin hyvin hankkeen lähtökohtia ja tarpeita. Eniten toivottiin yhteistä kohtaamispaikkaa, jossa olisi mahdollisuus yhdessä oloon ja tekemiseen sekä kahvitteeluun. Myös sukupolvien välistä kohtaamista toivottiin. Tästä tarpeesta aloimme kehittää SuviMummola kohtaamispaikkaa.

SuviMummola - hyvää mieltä ja yhteistä tekemistä lähipalvelualueella

SuviMummola sukupolvien välinen kohtaamispaikka saatiin toimintaan yhteisin ponnistuksin, jossa olivat mukana Joensuun kaupungin Ikäneuvola/Päivätoiminta ja Karelia-ammattikorkeakoulun IMMO- ja SOHVI-hankkeet. Perustaminen tehtiin paljolti talkoohengessä, esimerkiksi Ikäneuvola/Päivätoiminnan henkilökunta kunnosti SuviMummolan palvelukeskuksen terassin, ompeli tilaan uudet verhot ja IMMO-hanke järjesti kahvikuppikeräyksen Karelia-ammattikorkeakoulun henkilökunnalle. Kahvikupin verran hyvää mieltä -keräys tuotti kahdeksan laatikollista kuppeja ja muita kahvittelutarvikkeita SuviMummolaan.

Nepenmäen lähipalvelualueen kohtaamispaikka SuviMummola on ollut menestystarina avaamishetkestään 4.6.2013 alkaen. Alueen ikäihmiset ovat ottaneet paikan omakseen ja myös lapsiperheet ovat alkaneet löytää sinne. SuviMummolaan on kokoonnuttu tiistai- ja torstai-iltapäivisin yhteisen ohjelman, jutustelun ja kahvikupposen äärelle. Kahvista on vapaaehtoinen maksu. Vastuuta SuviMummolan toiminnasta ovat ottaneet myös Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat tehden siellä vapaaehtoistyön opinto-



Kuva: Sari Lehikoinen.

jaan. Toimintaan on tullut mukaan järjestöjen ja yksittäisiä vapaaehtoisia. SuviMummola on koettu erittäin tärkeäksi ja ikäihmisiä lainaten meitä ”tyttöjä” on kiitetty olemassaolosta ja kerrottu kuinka sitä aamukahvinsa vielä juo yksin, mutta päiväkahville on tärkeää saada seuraa.

SuviMummolan toiminta jatkuu IMMO-hankkeen päätymisen jälkeenkin. Joensuun kaupungin Ikäneuvolan/Päivätoiminnan työntekijälle on sovittu vastuuta toiminnan pyörittämisestä ja Karelia-ammattikorkeakoulun Voimalan opiskelijat jatkavat osallistumisestaan sen toimintaan. Voimala-yhteistyöstä kertoo lisää yliopettaja Tuula Kukkonen omassa artikkelissaan tässä julkaisussa. SuviMummolan toimintaan osallistuminen oli IMMO-hankkeen näkyvin panos Nepenmäen lähipalvelualueen kehittämisessä. Lähipalve-



Kuva: Tarja Parviainen.



Juuri tätä me toivoimme. SuviMummolassa tapamme toisiamme, teemme yhdessä mukavia asioita ja kahvittelemme.

lualueta suunniteltaessa ja käynnistäessä työ pohjautuu pitkälti alueella oleviin voimavaroihin ja resursseihin, jotta toiminnasta tulisi pysyvää eikä kannetun veden varassa olevaa. Oli luonnollista panostaa yhteistyöhön Karelia-ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan keskuksen kanssa, koska se sijaitsee fyysisestikin Nepenmäen lähialueella. Saimme alulle lukuisia oppilaitosyhteistyön muotoja, jotka tulevat jäämään osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun lukukausittaista työtä ja alueen ikäihmisten arkea.

IMMO-hankkeen integrointi opetukseen

IMMO-hanketta integroitiin vahvasti Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan keskuksen opetukseen. Yhteistyö esimerkiksi Joensuun kaupungin hoito- ja hoivapalvelujen kanssa sai useita uusia muotoja. Yhdessä tekemistä jouhevoitti hankkeen projektityöntekijöiden taustat. Projektisuunnittelija Tarja Parviainen on Karelia-ammattikorkeakoulusta valmistunut sosionomi, jolla on vuosien kokemus ikäihmisten parissa tehtävästä työstä. Hän siirtyi Joensuun kaupungin palveluksesta hankkeen ajaksi projektityöhön. Projektipäällikkö eli allekirjoittanut on opettanut Karelia-ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan tulevia ammattilaisia. Toteutettu työparivali palveli hyvin niin itse hankkeen kuin pilottikuntien ja ammattikorkeakoulun tavoitteita ja tarpeita. Pilottikunnat saivat konkreettista ikäihmisten palvelujen kehittämistä ja toimintaa ja opiskelijat mielekkäitä työelämälähtöisiä oppimiskokemuksia. Hankkeen aikana pilotoitiin esimerkiksi korttelikerhotoiminta, joka jää elämään hankkeen jälkeenkäin. Korttelikerho on tavallisen kerrostalon kerhotiloissa säännöllisesti kokoontuva ikäihmisten ryhmä, jossa Karelia-amk:n opiskelijat toteuttavat ohjelmaa.

Sosiaali- ja terveysalan keskuksen TKI-toiminnan ja opetuksen yhteistyöryhmän toiminta oli merkityksellistä hankkeen opetukseen integroinnin onnistumisen kannalta. Yhteistyöryhmä kokoontuu säännöllisesti ja se koostuu hanketyöntekijöistä ja koulutusohjelmista valituista vastuopettajista. Yhteistyöryhmään hankkeet voivat tuoda omia ja työelämäkumppaneiden toimeksiantoja ja yhdessä opettajien kanssa etsitään integroinnille sopiva opintojakso. Yhteistyöryhmässä saimme esimerkiksi sovittua harjoittelussa olevista opiskelijaryhmistä opiskelijoita Nepenmäen lähialueen avajaisiin toteuttamaan toiminnallista ohjelmaa ikäihmisille. Muita integroinnin kannalta merkittäviä Sosiaali- ja terveysalan keskuksen toimintamalleja



ovat opinnäytetyöinfot ja IkäONT-ryhmä. Jälkimmäisestä kertoo tarkemmin yliopettaja Liisa Suhonen tämän julkaisun artikkelissaan.

Opinnäytetyöinfoissa hankkeet ovat käyneet kertomassa toiminnastaan ja tarjonneet opinnäytetyön aiheita opiskelijoille. IMMO-hankkeen toimeksiantoina valmistui yhdeksän opinnäytetyötä. Erityisesti maakunnassa oltiin iloisia opiskelijoiden tuomasta kehittämispanoksesta. Esimerkiksi Lieksa sai tarpeelliset pienkodin oppaat asukkaalle ja läheiselle sekä ammattihenkilökunnalle sairaanhoitajaopiskelija Kaisa Kekkonen opinnäytetyöstä (Kekkonen 2013). Kolmesta opinnäytetyöstä ovat opiskelijat kirjoittaneet artikkelit tähän julkaisuun.

Teimme myös avauksia yhteistyöstä Karelia-ammattikorkeakoulun Luovan talouden ja Liiketalouden ja tekniikan keskuksen opiskelijoiden kanssa opetuksen integroinnista. Kaiken kaikkiaan opiskelijoiden runsas osallistuminen hankkeen toteutukseen antoi toiminnalle ja tekemiselle huomattavaa volyyymiä. Erityisen ilahduttavana koimme hankkeen toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden kiinnostuksen ja innostuksen herääminen ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Ja mikä vielä palkitsevampaa – ikäih-

misten loistavat silmät, kun opiskelijat toivat uudenlaista sisältöä heidän arkeensa. Nämä kohtaamiset olivat meille kaikille erityisen merkittäviä.

Mallia kehittämiseen lähikunnista ja merta edempääkin eli Hollannista ja Tanskasta

Hankkeen aikana tehtiin benchmarkingtoimintaa usealla tasolla. Hollannissa kävimme tutustumassa vapaaehtoistyöhön ja naapuristomalliin. Matka toteutettiin yhdessä Ikäosaavat palvelualueet Etelä-Savossa -hankkeen kanssa. Tanskassa tutustuimme ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävään toimintaan kuten päivätoimintaan ja erilaisiin asumismuotoihin, joissa perushoidon lisäksi panostetaan myös asukkaiden sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn.

Hollannissa näimme mikä valtava voimavara vapaaehtoiset voivat olla toimiessaan ikäihmisten parissa. Saman toteimme olevan mahdollista myös Suomessa, kun tutustuimme Helsingin vapaaehtoistyökoordinaattoreiden työnkuvaan. IMMO-hanke sai tutustumisista ideoita vapaaehtoistyön vahvistamiseen ja niitä myös pilotoitiin. SuviMummolassa ammattikorkeakoulun opiskelijat tekivät vapaaehtoistyön opintojaan. Niinivaaran kotihoidossa Joensuun Lyseon lukion IB-linjan opiskelijat olivat vapaaehtoistyössä ikäihmisten parissa. Lieksan pienkodeissa saimme hyvässä yhteistyössä Lieksan Tukipiste ry:n kanssa monipuolistettua pienkotien toiminnan sisältöä ja sen toteutukseen osallistujia. Hankkeen aikana nousi esille tarve vahvempaan vapaaehtoistyön koordinointiin varsinkin Joensuussa ja kun projektisuunnittelija Tarja Parviainen hankkeen päättyessä palaa työhönsä Joensuun kaupungille, tulee hän käyttämään puolet työajastaan vapaaehtoistyön koordinointiin.

Myös pilottikuntien keskinäinen benchmarking-toiminta oli merkityksellistä. Teimme kaikkien kolmen pilottikunnan vanhustyöntekijöiden kanssa yhteisiä tutustumiskäyntejä toistensa yksiköihin. Kävimme Juuassa tutustumassa Palvelukeskus Kotikallioon, Päivätoimintaan ja Ikäosaamiskeskus Ellinkulmaan. Lieksassa tutustuimme pienkoteihin, Päiväkeskus Karpaloon ja Yrjönhovin Palvelukotiin. Joensuussa tutustuimme ryhmäkoti Raitatuuliaan ja Sepänpihan palvelukeskukseen. Juuan kotihoidon työntekijät kävivät lisäksi tutustumassa Joensuun kotihoidon tiimityöskentelyyn.

Ikäosaavaa, työelämälähteistä koulutusta

Pilottikuntien tarpeista lähteviä koulutuksia järjestettiin kahdesta eri teemasta jokaisessa pilottikunnassa. Lieksassa työntekijät toivoivat ensimmäiseksi koulutusteemaksi maahanmuuttajien kohtaamisessa tarvittavaa osaamista sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä ja toiseksi muistisairaana haasteellista käyttäytymistä. Aiheet olivat mitä ajankohtaisimmat ja ne vetivät Karpalosalin täyteen väkeä. Juuassa koulutukset järjestettiin sähköisestä kirjaamisesta ja tiimityöskentelystä kotihoidossa. Joensuussa koulutusteemat olivat ikäihmisten ravinnosta sekä työhyvinvoinnista toiminnallisista menetelmistä.

Kaikki hyvä päättyi aikanaan, niin myös IMMO-hanke. Mutta hankkeen aikana luodut hyvät käytännöt jäävät elämään, niin pilottikunnissa Joensuussa, Juuassa kuin Lieksassa ja myös Karelia-ammattikorkeakoulun toiminnassa.

LÄHTEET

Kekkonen, K. 2013. Ikäihmisen pienkoti – opaslehtiset pienkotiasumisesta. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013110316525>

Puustinen, J. 2013. Nepenmäen lähialuealue : Ikäihmisten kehitysideoita ja toiveita alueen palveluista. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013053012004>

Ikääntyvien ihmisten palvelut Joensuussa

Tuija Kaltiainen
Vs. kotihoidon vastaava, Joensuun kaupunki

Johdanto

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto ovat antaneet ensimmäisen ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen vuonna 2001. Laatusuositusta päivitettiin vuonna 2008 ja viimeisimmässä vuonna 2013 julkaistussa laatusuosituksessa on tarkoituksena tukea ikääntyneen väestön toimintakyvyn edistämistä sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain (nk. vanhuspalvelulaki) toimeenpanoa. Laatusuositus korostaa mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, oikea-aikaisia ja monipuoliseen palvelujen tarpeen selvittämiseen perustuvia palveluja, tarkoituksenmukaista henkilöstön määrää ja osaamista, johtamista sekä palvelurakenteen muutosta. Iäkkäiden ihmisten osallisuus on kaikkia suosituksen sisältöalueita yhdistävä tekijä.

Väestön ikärakenteen muuttuessa, yhteiskunnan on mukauduttava entistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin. Iäkkäillä ihmisillä pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omassa yhteisössä. Kyse on hyvän elämän edistämisestä eli hyvän elämänlaadun ja toimivan arjen turvaamisesta.

Laatusuosituksessa painotetaan seitsemää teema-aluetta:

- » osallisuus ja toimivuus
- » asuminen ja elinympäristö
- » oikea palvelu oikeaan aikaan
- » mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen
- » palvelujen rakenne
- » hoidon ja huolenpidon turvaajat sekä
- » johtaminen

Palvelurakenteen muuttaminen kotona asumista tuke- vaksi edellyttää kunnissa asumisen ja asuinympäristön sekä palvelujen uudistamista.

Kuntien sosiaali- ja terveystoimen johtamisen keskeinen tehtävä on luoda edellytykset vaikuttaville palveluille, joil- la turvataan ikääntyvän väestön toimintakyky ja turvataan iäkkäille henkilöille heidän tarpeitaan vastaava laadukas ja eheä palvelujen kokonaisuus.

Joensuun kaupungin ikääntymis- politiikan arvot ja yleiset tavoitteet

Joensuun kaupunkistrategian arvoina ovat luottamus, sitou- tuminen, yhteistyö, vastuullisuus ja avoimuus sekä sosiaali- ja terveystoimen palvelutoimintaa ohjaavina arvoina ovat oikeudenmukaisuus, ihmisarvo ja yhdenvertaisuus.

Joensuun kaupungissa on lähdetty kehittämään ikäih- misten palveluja kaikkien hallintokuntien ja toimijoiden yhteisenä asiana siten, että ikäihmisillä on hyvä elää Joen- suussa. Kaupungin yhteiseksi tavoitelinjaukseksi on asetettu vuoteen 2015 mennessä seuraavaa:

- » Hyvinvointia ja terveyttä edistetään tavoitteellisesti
- » Seniorit ovat aktiivisia ja vastuullisia oman elämänsä toimijoita
- » Monipuoliset, turvalliset ja toimivat asumisen mahdollisuudet
- » Ympäristön ja liikenteen toimivuus itsenäisen elämän mahdollistajana

Valtaosa joensuulaisista ikäihmistä asuu itsenäisesti tai erilaisten palvelujen turvin omissa yksityisasunnoissaan. Itsenäistä asumista tuetaan monipuolisella hyvinvointia ja terveyttä edistävällä ennakoivalla työllä. Palvelujen saa- tavuutta parannetaan kehittämällä kaupungin eri osiin ikäihmisten toimivia lähipalvelualueita. Tavoitteena on, että ikäihmiset voivat asua omissa asunnoissaan turval-

lisesti vaikka tarvitsevatkin runsaasti hoivaa. Toimivien lähipalvelualueiden avulla monipuolistetaan ikäihmisten asumisen muotoja sekä haetaan ratkaisuja tilanteisiin, kun koti ei riitä, mutta toimintakyvyn taso on vielä niin hyvä, että ei ole tarvetta tehostetun palveluasumiseen. Arvioiden mukaan vuoteen 2015 mennessä tarvitaan ikäihmisille noin 170 vuokra-asuntoa esimerkiksi lähipalvelualueiden yhtey- teen, sekä keveämpiä ja tehostettuja palveluasuntoja noin 150. Asumisen kehittäminen on Joensuussa lähivuosien kes- keinen haaste, koska laitosasumisesta ollaan luopumassa.

Sosiaali- ja terveystoimen vanhuspalvelujen kustan- nusten kannalta vaikuttavin palvelurakenteen muutos on pitkäaikaisten laitospaikkojen vähentäminen valtakunnal- lisen laatusuosituksen mukaisesti kohti kolmen prosentin peittävyystavoitetta. Onnistuneella asumisen suunnittelul- la ja toimivalla lähipalvelualueiden kehittämällä voidaan ympärivuorokautisen hoivan tarvetta vähentää ja hillitä kustannusten nousua, vaikka asumispalvelua tarvitsevien ikäihmisten määrä kasvaa.

Sosiaali- ja terveystoimen strategiassa on tavoitteena nos- taa oman tehostetun palveluasumisen tuotantoa suhteessa ostopalveluihin. Tavoitteena on pyrkiä kohti edullisempaa mallia, vähentämällä uusia alle 75-vuotiaiden henkilöiden pitkäaikaisia laitossijoituksia ja järjestämällä heidän tarvit- semansa hoiva pääsääntöisesti kotihoidolla, palveluasumi- sella sekä niiden erilaisilla yhdistelmillä.



Tavoitteena on, että ikäihmiset voivat asua omissa asunnoissaan turvallisesti vaikka tarvitsevatkin runsaasti hoivaa.

Lyhytaikaisia laitospaikkoja varataan ikäihmistien käyt- töön 2-2,5 prosentille 75-vuotta täyttäneille. Tämä on välttä- mätöntä akuuttihoiton turvaamiseksi sekä tehokkaan kun- toutushoidon järjestämiseksi. Lyhytaikaishoidolla tuetaan myös omaishoidon onnistumista ja kotihoidon asiakkaiden kotona pärjäämistä pidempään.

Ikäpoliittisen strategian taustalla on käsitys ikäihmisistä aktiivisina oman elämän subjekteina, yhteiskunnan voimava- roina, elämäkokemuksen ja viisauden lähteinä, jotka tekevät valintoja niissä puitteissa, joissa he kulloinkin ikääntyvät.

Väestö ikääntyy Joensuussa, niin kuin muuallakin Suo- messa. Vuoteen 2015 mennessä 65 vuotta täyttäneiden koko- naismäärä kasvaa 15 128 henkilöön, joka on 20,5 prosenttia koko väestöstä. Strategiakauden jälkeen ikäihmistien määrä kasvaa viiden vuoden periodeissa vuoteen 2020 saakka run- saalla tuhannella yli 75-vuotiaalla. Suurin kasvu tapahtuu vuoden 2020 jälkeen, jolloin 75 vuotta täyttäneiden määrä kasvaa viidessä vuodessa noin 2000:lla.

Ikääntyvien palvelujen tarve

Ikääntyvien määrän kehitys vaikuttaa merkittävästi tu- leviin palvelutarpeisiin. Joensuussa on nopeutunut 65-74 -vuotiaiden määrän kasvu selvästi vuodesta 2010 alkaen. Vanhuspalveluissa on viime vuosina tehty suunnanmuutos ennaltaehkäisevään ja hyvinvointia edistävään suuntaan. On vahvistettu ennakoivan työn osuutta, kuten hyvinvointia ja terveyttä edistävillä kotikäynneillä sekä käynnistämäl- lä Ikäneuvola Ruorin toimintaa. Näillä toimilla on tuettu ja tuetaan ikääntyvien elämänlaatua, vahvistetaan heidän hyvinvointiaan ja ehkäistään terveyden ja toimintakyvyn laskua. Suunnanmuutoksen tavoitteena on myös pitkällä aikavälillä varautua suurten ikäluokkien ikääntymiseen ja kehittää palveluja siten, että mahdollisimman moni ikäih- minen voisi asua omassa kodissa tai tuetussa asumisessa mahdollisimman pitkään.

Muistisairauksien lisääntyminen vaikuttaa merkittä- västi palvelutarpeen lisääntymiseen. Arviolta 11 prosenttia 75-84-vuotiaista sairastaa keskivaiketta tai vaikeaa demen- tiaa. Yli 85-vuotiaiden kohdalla esiintyvyys nousee jo 35 prosenttiin. Arvioiden mukaan kaikista ympärivuorokau- tisen hoidon paikoilla olevista asiakkaista 80-90 prosenttia sairastaa dementoivaa sairautta. Keskivaiketta ja vaikeaa de- mentiaa sairastavien määrän ennustetaan kasvavan noin 35 prosentilla eli 350 henkilöllä vuoteen 2017 mennessä. Puolet

heistä selviää kotihoidon palvelujen avulla ja puolet tulevat tarvitsemaan ympärivuorokautista hoivaa joko tehostetussa palveluasunnossa tai vanhainkoti / ryhmäkoti / hoivakoti tyyppisessä asumismuodossa.

Joensuun palvelurakenne 75 vuotta täyttäneille

Ikäihmistien palvelujen laatusuositus (STM 2008) on aset- tanut iäkkäiden palvelujärjestelmän kehittämiseksi kolme suurta tavoitetta: 1) Palvelujärjestelmän systemaattinen laa- jentaminen terveyttä ja hyvinvointia sekä toimintakyvyn las- kua ehkäisevään suuntaan. 2) Kotona asumisen edistäminen lisäämällä sitä tukevia kuntouttavia palveluja, parantamalla asuntojen turvallisuutta ja esteettömyyttä sekä tarjoamalla kotihoidon asiakkaille mahdollisuus ympärivuorokautisiin palveluihin. 3) Palveluasumisen laajentaminen vanhainkoti- terveystoimintakeskussumisen sijasta.

Ikäihmistien laatusuosituksessa on asetettu seuraavat palvelujen määrälliset valtakunnalliset tavoitteet vuoteen 2012 mennessä.

Laatusuosituksen mukaan 75 vuotta täyttäneistä hen- kilöistä:

- » 91-92 % asuu kotona itsenäisesti tai sosiaali- ja terveystoimen palvelujen turvin
- » 13-14 % saa säännöllistä kotihoitoa
- » 5-6 % saa omaishoidon tukea
- » 5-6 % on tehostetun palveluasumisen piirissä
- » 3 % on pitkäaikaishoidossa vanhainkodeissa tai terveystoimintakeskuksen vuodeostolla.

Joensuun kaupungin tavoitteet laatusuosituksessa esiin nostetuille palveluille vuoteen 2015 ovat

- 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä:
- » 90-91 % asuu kotona itsenäisesti tai sosiaali- ja terveystoimen palvelujen turvin
- » 15,5 % saa säännöllistä kotihoitoa
- » 5 % on omaishoidon tuen piirissä
- » 7 % tehostetussa palveluasumisessa / ryhmäkodissa
- » 3 % pitkäaikaisessa laitoshoidossa.

Tämä osoittaa kiistattomasti että Joensuussa pyritään palvelurakennetta muuttamaan laatusuosituksen mukaises- ti ja tavoitteena on palvelujen pitkäjänteinen kehittäminen ottaen huomioon ikärakenteen muutokset.

Joensuun kotihoidolle on tyypillistä runsas alle 75 vuotta täyttäneiden määrä. Tähän asiakasryhmään kuuluvat muun muassa mielenterveys- ja päihdeongelmaiset asiakkaat. Kotihoitoa tarvitsevien määrä tulee kasvamaan ikäihmisen määrän lisääntymisen myötä, tavoitteena on pitää peittävyys lähivuosina samalla (15,5%) tasolla kuin nytkin. Kotihoidon asiakkuuksien painopistettä siirretään entistä enemmän hoitoa vaativiin ja iäkkäämpiin asiakkaisiin.

Omaishoidon tuen peittävyys nousee viiteen prosenttiin 2015 ja sen ennakoidaan pysyvän samana jatkossa. Omaishoidon tuen osalta on otettu käyttöön alin lakisääteinen maksuluokka ja vuosittaista määrärahaa on lisättävä samassa suhteessa kun peittävyyttä lisätään.

Ympäri vuorokautisen hoivan tarvetta Joensuussa on arvioitu eri mallien kautta. Sosiaali- ja terveystoimen strategian tavoite on vähentää pitkäaikaista laitoshoidoa kolme prosenttia vuoteen 2015 mennessä. Muutosta tehdään muuttamalla osa pitkäaikaishoidon paikoista tehostetuksi palveluasumiseksi. Ympäri vuorokautisen hoivan paikkatarvetta on mahdollisuus madaltaa onnistuneella senioriasumisen ja lähipalveluiden (lähipalvelualueiden) toteuttamisella. Ympäri vuorokautisen hoivan tarvetta pitemmällä aikavälillä vähentää myös tavoitteellinen ennaltaehkäisevä työ, joka on Joensuussa hyvässä vireessä. Erityisen tärkeää on dementoitien sairauksien ennaltaehkäisy, varhainen diagnosointi ja hoito sekä ikäihmisten akuuttitilanteen hoitoon pääsy, hoito ja kuntoutus. Kotihoidon lisääminen ja kohdentuminen on merkittävässä roolissa pyrittäessä hillitsemään ympäri vuorokautisen hoivan kasvua tulevaisuudessa.

Kotona asumista tukeva palvelurakenne edellyttää, että ikäihmiset pääsevät akuuttitilanteissa nopeasti hoitoon ja hoidon jälkeiseen kuntoutukseen. Joensuussa on kehittämisen painopistealueena perusterveydenhuollon akuutti-, kuntoutus- ja lyhytaikaishoidon kehittäminen, lyhytaikaishoidon keskittäminen. Lyhytaikaishoidolla pyritään tukemaan omaishoitoa ja kotihoidon asiakkaiden kotona asumista. Vuorohoitoa järjestetään pääsääntöisesti tehostetun palveluasumisen yksiköissä.

Palveluasuminen Joensuussa sijoittuu pääosin palvelukeskusten läheisyydessä oleviin palvelutaloihin. Palvelukeskuksissa on henkilöstö paikalla päivisin ja iltaisin. Yöaikainen hoito ja hoiva on tarjolla kutsuttaessa joko läheisestä tehostetun palveluasumisen kohteesta tai yöpartion turvin.

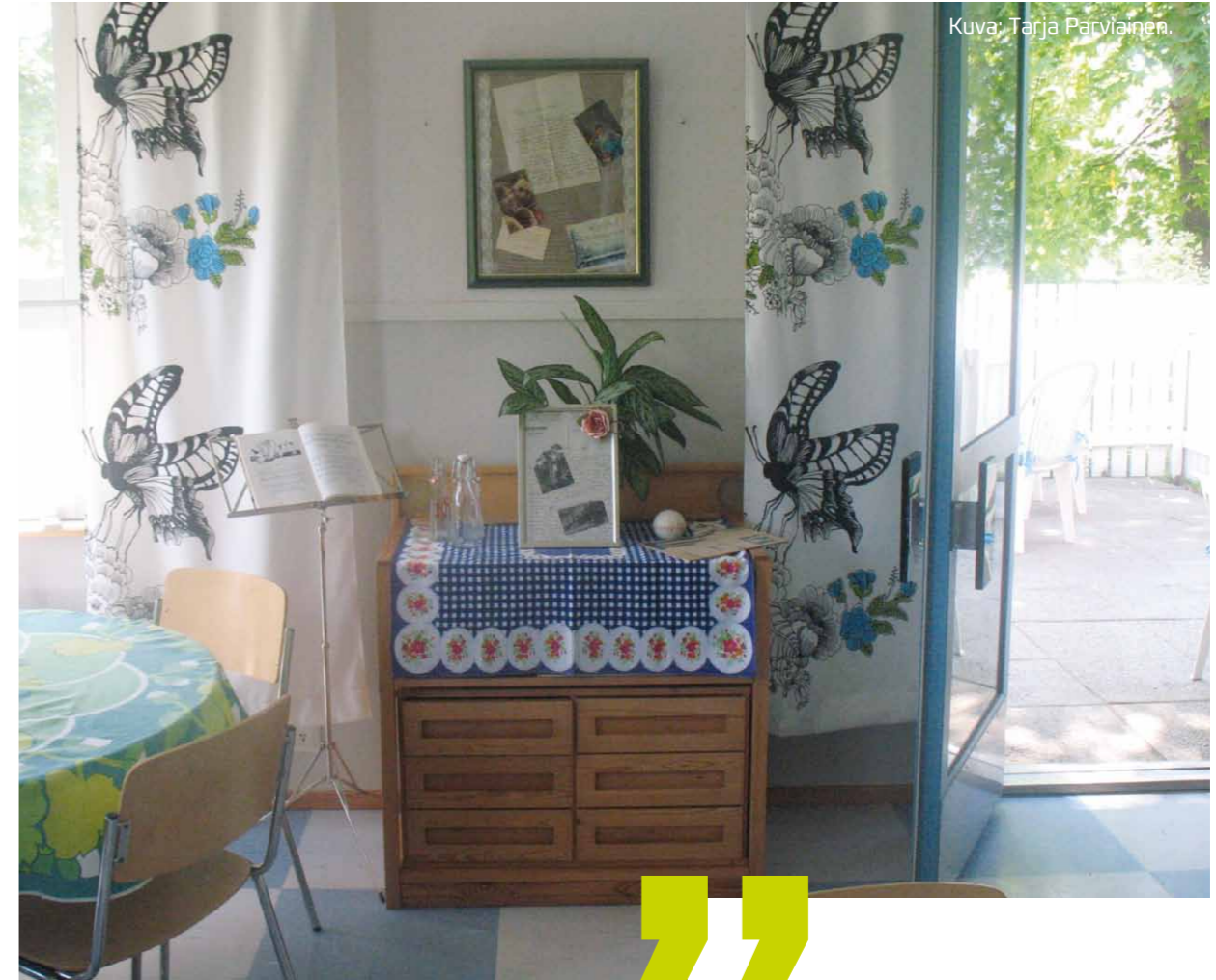
Lähipalvelualueet

Ympäristön ja asumisen toimivuus sekä turvallisuus ovat ikäihmisille tärkeitä. Yhtenä merkittävänä tekijänä ikäihmisten asumisen suunnittelussa on palveluasuntojen ja senioriasuntojen eli niin sanotun tavallisen asumisen toteuttaminen siten, että asuntoja sijoitetaan mahdollisimman lähelle olemassa olevia palveluita. Lähipalveluiden kehittäminen on Joensuun kaupungin asuttopoliittinen kehittämislinjaus tulevina vuosina. Tavoitteena on, että palveluita tuotetaan iäkkäiden tarpeiden mukaan sinne, missä he asuvat.

Kotona asumista tukevat palvelut

Joensuussa on viime vuosina panostettu ikääntyvien ennakointien palvelujen kehittämiseen, kuten käynnistämällä Seniorineuvonta Ankkurin palveluohjauksen keskus, hyvinvointia ja terveyttä edistävät kotikäynnit sekä Ruorihankkeen ikäihmisten neuvolatoiminnan kehittäminen. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy on tulevaisuudessakin ikäihmisten palvelujen kehittämisen yksi tärkeä painopiste. Tavoitteena on, että ennaltaehkäiseviä ja ikäihmisiä osallistavia, yhteisöllisiä toimintoja tarjotaan ympäri Joensuuta. Toiminta järjestetään muun muassa vanhusten päiväkeskuksissa ja päiväkeskusverkkoa laajennetaan kattamaan myöskin maaseutualueet. Päivätoiminta on erittäin keskeinen asia ikääntyvien lähipalveluissa. Toimintaa järjestetään yhteistyössä yksityisten palvelun tuottajien, kolmannen sektorin (erityisesti eläkeläisjärjestöjen), oppilaitosten ja kaupungin kesken. Tavoitteena on saada toimintaa ja ”elämää päiväkeskuksiin kaikkina päivinä”. Ikääntyviä rohkaistaan toimimaan vertaisohjaajina ja vapaaehtoistyössä. Järjestöjen toimintaa tuetaan antamalla käyttöön tiloja, välineitä ja asiantuntijaosaamista. Lisäksi tavoitteena on Ikäneuvola Ruorin toiminnan vakiinnuttaminen osaksi ennakoivan työn palvelukokonaisuutta. Ikäneuvolatoiminnassa keskeisiä toiminnan kohteita on itsehoito- ja palvelupisteet ”Ankkurin napit”. Ikäneuvola Ruorin toiminnassa näkyy poikkihallinnollinen yhteistyö verkostomaisella toimintaperiaatteella siten, että ikäihmiset itse ovat aktiivisia osallistujia ja toimijoita.

Palvelusetelin avulla pyritään vahvistamaan kumppanuutta eri tuottajien välillä. Palveluseteli antaa asiakkaalle valinnan mahdollisuuden. Palvelusetelillä tuotettujen palvelujen tulee vastata sitä tasoa, mitä edellytetään vastaavalla kunnalliselta toiminnalta.



Kuva: Tarja Parviainen.

Elämäkokemusta kunnioittaen, avoimin mielin tulevaisuutta kohti.

Kotihoito

Kotihoidossa asiakkaalle laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma yhdessä asiakkaan ja / tai hänen omaisensa kanssa kokonaisvaltaisen voimavaralähtöisen palvelutarpeen arvioinnin perusteella. Kotihoidossa noudatetaan voimavaralähtöistä työtapaa ja tuetaan asiakkaan omia voimavaroja hänen toimintakykynsä ja omatoimisuutensa edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Asiakkaalle laaditaan liikuntasuunnitelma osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Asiakkaan toimintakykyä ja hoitosuunnitelmaa seurataan ja arvioidaan säännöllisesti yhdessä asiakkaan kanssa. Kehittämisen painopistealueita ovat toimintakyvyn ja liikunnan säilyttämisen ohella yksilöllinen palveluohjaus, ravitsemus, sosiaaliset suhteet sekä muistisairaiden asiakkaiden kotihoito. Erityisenä haasteena tulee olemaan päihde- ja mielenterveysongelmaisten kotihoidon järjestäminen ja yhteistyö heidän osalta muiden toimijoiden kanssa. Sairaalasta kotiutumisen toimintamallia kehitetään. Haasteena nähdään kotihoidon saatavuuden ja palvelun sisällön kehittäminen vastaamaan nykyistä enemmän ikääntyvien yksilöllisiä tarpeita. Kotihoidon toimintaa kehitetään asiakaspalautteiden ja hoitoon osallistuvien yksityisen ja kolmannen sektorin palvelun tuottajien kanssa.

Omaishoito

Viime vuosina on panostettu omaishoitajien vapaapäiväkäytäntöjen kehittämiseen ja monipuolistamiseen. Erityisesti kiinnitetään huomio omaishoitajien jaksamiseen ja omaishoitajien äkilliseen tukitarpeeseen muun muassa perhehoidon ja vuorohoidon keinoin.

Joensuun Nepen lähipalvelualueen toiminta IMMO-hankkeen aikana

Joensuun kaupungilla on ollut mahdollisuus osallistua Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hankkeeseen. Hankkeeseen osallistuminen on mahdollistanut sekä ikäihmisten lähipalveluiden kehittämistä että ikäihmisten yhteisöllisten toimintojen toteutumista. IMMO-hanke onkin nähty edelläkävijänä kehitettäessä lähipalvelualueita.

SuviMummolan käynnistyminen kesäkuun alussa 2013 on tuonut Suvituulen palvelukeskukseen uutta ilmettä. Ikääntyvät ovat voineet kokoontua kahvittelemaan ja viet-

tämään aikaa yhdessä erilaisten tapahtumien merkeissä. SuviUkkilan toimintaa on myös yritetty käynnistellä, mutta se ei ole lähtenyt samalla tavoin käyntiin kuin SuviMummola.

Opiskelijat ovat olleet keskeisessä roolissa yhdessä kehittämisessä. Niinivaaran kotihoidossa on opiskelijoiden osallistumisesta toimintaan erittäin hyvät kokemukset. Etenkin fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelut on koettu hyvänä. Heidän tekemänsä opinnäytetyöt ovat olleet tukemassa Niinivaaran kotihoidon asiakkaille toteuttamaa voimavaralähtöistä työtapaa, samoin opiskelijoiden asiakkaille laatimat liikuntasuunnitelmat, joita on toteutettu. Tällä hetkellä on menossa fysioterapeuttiopiskelijan opinnäytetyön tekeminen, jossa hän haastattelee asiakkaita voimavaralähtöisen työtavan toteutumisesta Niinivaaran kotihoidossa.

Myös Karelia-ammattikorkeakoulun sosionomi-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden työpanos on ollut erittäin merkittävä toteutettaessa ikäihmisten yhteisöllisyyttä sekä viihtyvyyden luomista eri ikäihmisten sosiaalisissa tilanteissa.

Henkilöstö on myös ollut merkittävässä roolissa palveluita kehitettäessä. Henkilöstön aito kiinnostus on auttanut asioiden eteenpäin viemistä ja henkilöstö on saanut uusia näkemyksiä ja innostusta omaan työhön etenkin voimavaralähtöisen työtavan omaksumisessa ja kehittämisessä.

IMMO-hankkeen toteuttama tutustumismatka Hollannin vapaaehtoistyöhön ja naapuristomalliin koettiin hyvänä. Matkan merkittävin anti oli kolmannen sektorin osallisuus ikääntyvien palveluiden toteuttamisesta. Hollannin mallissa olisi meillekin paljon hyviä ideoita kehittää kolmannen sektorin mahdollisuuksia.

LÄHTEET

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto.

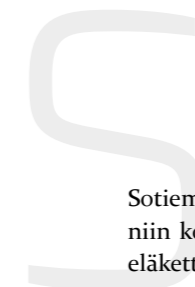
Joensuun kaupungin ikääntymispoliittinen strategia 2010-2015. Palveluntarve ja tavoitteellinen palvelurakenne.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2013:11. Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kotihoidon asiakkaat ja henkilöstö muutoksen pyörteissä - tavoitteena hyvä elämä

Tuula Ikonen-Graafmans, vanhustyönkoordinaattori, johtava hoitaja, eläkkeellä, Juuka
Kati Nygren, kotihoidon palveluohjaaja, Juuan kunta
Anna-Liisa Pelo, kotihoidon ent. vs. palveluohjaaja, sairaanhoitaja, Juuan kunta
Tarja Sormunen, kotihoidon esimies, Juuan kunta



Sotiemme aikana syntyneet ja sodanjälkeinen sukupolvi, niin kotihoidon asiakkaat kuin työssä käyvät, monet jo eläkettä odottavat, ovat valtavassa muutoksessa edelleen. Miten asua ikääntyneenäkin omassa kodissa? Miten tuottaa nykyaikaisin menetelmin riittäviä kotihoitopalveluja kotiin, sivukylillekin? Siinä on haaste edelleen meille kaikille.

Juuan kunnassa asuu 5200 asukasta, joista 1600 on yli 65-vuotialta ja 700 yli 75-vuotialta, joista vajaa kolmasosa asuu omassa kodissaan sivukylillä. Yli 200 asiakasta on säännöllisen kotihoidon piirissä, puolet heistä on jo yli 85-vuotiaita. Kotihoidon henkilöstön lukumäärä on 29 ja lisäksi on viisi varahenkilöä. Keski-ikä työntekijöillä on 50 vuotta. Juuassa on yksi yksityinen kotihoitoyksikkö ja muutama kotiapupalveluyritys.

Juuassa vanhuspalveluja alettiin ensin kehittää kunnan omin voimin. Kotipalvelu ja kotisairaanhoido yhdistettiin samaan työyksikköön, kotihoidoksi vuonna 2009. Samaan aikaan Mediatri-potilastietojärjestelmä otettiin käyttöön kotihoidossakin. Koulutusta oli runsaasti. Opiskeltiin tiimityötä Merja Mäkisalo-Ropposen johdolla, kuntouttavaa työtötta, lääkehoidon osaamista. Tehtiin lukuisia selvityksiä, kartoituksia ja asiakas- ja henkilökuntakyselyjä. Apteekin koneellinen lääkeannosjakelu aloitettiin, uudistuksia tapahtui usealla taholla. Sairaansijoja vähennettiin ja tehostettuja palveluasumisyksiköitä lisättiin palvelukeskus Kotikallion lisäksi. Vanhusten pienryhmäkotikokeilussa etsittiin uutta kotona asumisen muotoa.

Verkottuminen ja projektit lisäsivät osaamista

Voimavaroja ja osaamista lisäsivät moniin projekteihin osallistuminen ja verkostoituminen. VanhusKaste lisäsi osaamista muutoksen johtamiseen. Pohjois-Karjalan maakuntaliiton Rural Transport Solutions -hankkeen (RTS) avulla kehitettiin kodista - kotiin kyytipalveluja. Ensin Veli Puttosen konsultoinnin avulla ja sitten Josekin Hymy/Hyrrä-hankkeessa kirjattiin kunnan kotihoidon sisältö, laskettiin kotihoidon välillisen ja välittömän työajan käyttöä, kustannuksia ja kehitettiin kotihoidon ja hoitokodin palveluseteliä. Opeteltiin kustannus-hyötylaskelmia.

Kaiken aikaa kunnan kiristytävä talous aiheuttaa paineita kotihoidon tehokkuuden vaatimukseen. Haasteena oli vastata enenevään asiakasmäärään ja asiakkaiden hoivan tarpeen lisääntymiseen samalla henkilöstöllä uuden teknologian avulla.

Pohjois-Karjalan maakuntaliiton EAKR-rahoittaman OsaKe-hankkeen (2010-2013) avulla kehitettiin itsehoitoa, kynnysketteriä neuvontapalveluja ja ikäneuvola. Ikäosaamiskeskus Ellinkulma syntyi. Se on kuntalaisten olohuone, yhdistys- ja yritystupa. Kuukausittain kävijöitä on 600 - 800. Ellinkulmassa kokoontuvat monet yhdistykset järjestäen tilaisuuksia ja mukavaa yhdessäoloa. Yritykset kertovat terveyttä ja hyvinvointia tuovista tuotteistaan. Kuntalaisten vapaaehtoistyö ja aktiivisuus on valtava voimavara. Sivukylillä pidetään Kiertävän Pysäkin kanssa kyläiltoja, samassa yhteydessä on sivukyläneuvola. 75 vuotta täyttävälle on vuosittain terveystilaisuus ja hyvinvointia edistävä ja ennakoiva niin sanottu Hehko-käynti. Vuosittainen hyvinvointiseminaari ja messut kokoaa kuntalaisia tutustumaan kotona asumista helpottaviin välineisiin ja uuteen teknologiaan. Kodin ja ympäristön esteettömyystietoutta opittiin Karelia-ammattikorkeakoulun ISAK-keskuksen johdolla.

Ikääntymispoliittisen strategian seurantaraportti valmistui vuonna 2013. Huomiona oli, että palvelurakennemuutos oli suurelta osin toteutunut. Henkilöstön eläköitymisen myötä toiminimikkeitä ja tehtäviä tarkistettiin: uusia toimijoita olivat kotiuttava sairaanhoitaja, muistihoitaja, (vanhustyön) fysioterapeutti, kotihoidon palveluohjaaja ja vanhuspalvelujohtaja. Fysioterapeutin kotikäynnit on koettu erittäin hyväksi.

Seuraavaksi kiinnitettiin huomio ikäihmisten ja nuorten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Pohjois-Karjalan maakuntaliiton tulevaisuusrahaston Yhessä-hankkeessa (2013-2014) aloitettiin nuorten antama ulkoiluapu vanhukille. LC Elli klubi ja sen vapaaehtoisverkosto oli jo muutamien vuotien ollut hoitokotien ja terveyskeskuksen asukkaiden ulkoiluavustajina, tehden 900 vapaaehtoistyötuntia vuodessa. Nuoret neuvovat internetin ja Skypen käytössä, ikäihmiset taas ovat avustamassa tunneilla niin Poikolan koululla kuin Nunnanlahden koulussa. Sähköinen viestintä ja sähköiset palvelut ovat jo yleisiä ja ikäihmiset tarvitsevat niiden käytön oppimiseen tukea. Ikäosaamiskeskus Ellinkulman ja nuorten yhteistoiminta jatkuu Juuan kunnan ja Juuan Vanhustentaloyhdistyksen Kaari-hankkeena, joka sai RAY-avustuksen vuosille 2014-2016.

Juuan kunta on mukana Ikäinstituutin Voimaa Vanhusten hankkeessa, jossa korostetaan liikunnan merkitystä ja Itä-Suomen Aluehallintoviraston KAMU-hankkeessa taas turvallisuutta.

Lisävoimavaroja ja osaamista on saatu osallistamalla hankkeisiin ja hankeverkostojen kautta.

Alustaa aktiivisen ikääntymisen mahdollisuuksille ja saatontonta hoitoketjua kehitettiin, mutta samalla kotihoidon asiakkaat ja kotihoidon vaatimukset kaiken aikaa lisääntyvät. Monella postilaatikollekin alkoi olla jo liian pitkä matka. Kotihoidon kehittämiseksi oli tehty paljon, mutta kunnassa haluttiin nyt keskittyä kotona asumisen ytimeen, kotihoidon kehittämiseen. Avuksi tuli Karelia-ammattikorkeakoulun IMMO-hanke (2012-2014).



Kun postilaatikollekin on liian pitkä matka, ydin on kotihoidossa

Avuksi IMMO ja sen kumppanit

- IMMO-hankkeen tavoitteeksi Juuassa asetettiin:
 - » Kotihoidon kohdentaminen oikein
 - » Kotihoidon kirjaaminen uusien vaatimuksien ja sähköisin menetelmin
 - » Tiimityön selkiyttäminen
 - » Kotihoidon henkilöstön työhyvinvointi

Ensimmäisenä tavoitteena oli saada kokonaiskuva kotihoidon sen hetkisestä tilanteesta ja päivittää henkilöstön kanssa näkemykset uudistustarpeista. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat toteuttivat kyselyn ja Itä-Suomen yliopiston opiskelijat haastattelivat juukalaisia ikäihmisiä heidän näkemyksistä elämästään. IMMO-hankkeen Tarja Parviainen kävi jokaisessa kolmessa kotihoidon tiimissä ja kotisairaanhoidajien kanssa tutustumassa kotihoidon arkeen, tehtiin SWOT-analyysi, lukuisia neuvotteluja käytiin ja suunnitelma jatkotyöskentelyyn valmistui.

Kotihoidon pääsi muuttamaan yhteisiin tiloihin kunnantalolle vuonna 2013 ja tilaa yhteisille aamu/tiimipalaverille löytyi. Uuden käytännön omaksuminen vanhan rutiinin sijaan vie aikaa, mutta tuottaa tulosta. Päälekkäisiä käyntejä on saatu karsittua, tiedonkulku on parantunut ja resursien kohdentaminen helpottunut. Kotihoidossa on paljon uusia lähihoitajia ja työnjakoa ja -sisältöä on mahdollista kehittää edelleen.

Opintokäynnit Nurmekseen, Lieksaan ja Joensuuhun toivat lisäosaamista ja kuntien kotihoitajien välistä kanssakäyntiä ja hyvien käytäntöjen vaihtamista halutaan jatkaa. Lieksassa toimii hyvin palvelutarpeen arviointiryhmä. Hollannin opintomatkalta tuliaisina oli, miten ensin naapurin, sitten vapaaehtoisavulla kotona asumista tuettiin, sitten vasta tulivat avuksi kotihoidon ammattilaiset.

Helena Ikonen Karelia-ammattikorkeakoulusta koulutti hoito- ja palvelusuunnitelman tekoa ja sähköistä kirjaamista. Työhyvinvointiin liittyvät iltapäivät järjestettiin fysioterapeuttiopiskelijoiden toimesta. Juuassa tehtyjä opiskelijoiden opinnäytetöitä toivotaan edelleen, ja niitä onkin tulossa. Koulutuspäiviä muistisairaahan haasteellisesta käyttäytymisestä sekä ikäihmisten ravitsemuksesta pidettiin hyvänä, samoin näyttelijä-ohjaaja Kai Paavilaisen koulutusta tiimityön vahvistamiseksi ja henkilöstön jaksamisen tukemiseksi toiminnallisilla keinoin.

Pilottikuntien edustajista koottu itsearviointiryhmä kokoontui kaksi kertaa vuodessa ja arvioi tavoitteiden saavuttamista. Ryhmä oli keskustelevalta ja ratkaisuja mietittiin yhdessä.

Pohdintaa

Mikä muuttui vai muuttuiko mikään? Sitä pohdittiin kotihoidon kanssa. Koulutuspäivien, opintokäyntien ja kotihoidon sisällön kehittämisessä IMMO-hanke tuki ja antoi apua kotihoidon kehittämisessä edelleen. Älypuhelimet otetaan Juuassakin käyttöön syksyllä 2014, ne helpottavat kirjaamista, mutta riittävää koulutusta ja tukea käyttöönotossa tarvitaan.

Kotihoidon yhtenä ongelmana on vakinaisen kotihoidon lääkärin puuttuminen, jolloin jatkuvuus asiakkaiden hoidossa kärsii. Henkilöstön ikääntyminen tuo mukanaan tuki-, liikuntaelin ja muita sairauksia. Tämä taas aiheuttaa koulutetun henkilöstön sijaistarvetta. Suuri sijaismäärä taas hidastaa pysyvää muutosta. Myös sijaishenkilöstön jatkuvan koulutuksen ja tiedottamisen merkitys korostuu.

Timanttikylien eli Hali, Kajoo, Petrovaaran -kylien kotitalkkaritoimintaa tarvitaan muillekin sivukylille, kun kotona asumisen ongelmana ovat lumityöt, puunkanto ja lämmitys, apu kaupassa ja asioilla käymiseen, yksinäisyys ja turvattomuus. Omaishoidontuen piirissä on 60 henkilöä. Omaiset tarvitsevat tukea. Muistisairaiden määrä lisääntyy. Juuan Läheiset ja Omaiset ry:n tukihenkilö toimii omaishoitajien tukena, lisää tukihenkilöitä tarvitaan. Uusien palvelumuotojen kehittämistä edelleen tarvitaan, sekä tutustumista muiden kuntien hyviin käytäntöihin.

Kotihoidossa työskentely on vaativaa

Kotihoidajilta vaaditaan monialaosaamista, kotihoidon sisällön osaamista ja yhä enemmän myös kotisairaanhoidotaitoja. Työskentelyn odotetaan olevan yksilöllistä, kokonaisvaltaista ja asiakaslähtöistä. Työntekijällä pitää olla vastuuntuntoa, myötäelämisen ja paineensieto kykyä. Työssä jaksamista tukevat työergonomiset taidot ja työn hallintaa ja organisoimista tukevat oman työn johtamistaito ja itsenäinen ratkaisukyky. Työyhteisössä toimiminen ja tiimityöskentely vaativat viestintätaitoja, yhteistyötaitoja ja kykyä arvostaa toisen työtä. Kun kotihoidossa avun tarve on suuri ja voimavarat ovat niukat myötätuntouppumisen ehkäisemiseksi, miten muistaa ja osata hoitaa omaa itseään.

Kotihoidon johtajilta vaaditaan johtamis- ja suunnittelutaitoa jatkuvassa muutoksessa. Lisäksi on tunnettava työ- ja muuta lainsäädäntöä ja ohjeistusta. Johtajan on osattava henkilöstöjohtamista ja hänellä on oltava vuorovaikutustaitoja, rohkeutta puuttua asioihin ja ymmärrystä henkilöstön elämäntilanteisiin. Esihenkilön on myös osoitettava luotamusta ja hänen on oltava helposti lähestyttävä. Kotihoidon johtajien jaksamisessa työnohjaus ja vertaistuki ovat avainasioita. Miten päivittäisen kotihoidon organisoinnin lisäksi siirretään ja saadaan omaksutuksi kotihoitoon koulutuspäivien, opintokäyntien ja uusien työmuotojen anti ja mahdollisuudet. Tiimityön ja kuntouttavan kotihoidon sisällön kehittämistä halutaan jatkaa. Kotihoidon kriteerit vaativat uudelleen päivytystä ja tiedottamista asiakkaille, omaisille ja yhteistyökumppaneille. Aikamoinen haaste on edelleen, miten kohdistaa kotihoidon resurssit oikein, että ne riittävät kaikille apua tarvitseville tasapuolisesti. Asiakkaiden ja omaisten palveluohjaus ja neuvonta korostuvat. Koulutustarvetta on siis edelleen. Räättälöity vanhustyön koulutus voisi tuoda osaamista uusiin tarvittaviin taitoihin kuten kotisairaanhoidon: haavahoitoon, verinäytteiden ottoon, erityisasiakasryhmien: muistisairaiden, mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden hoitoon ja sähköiseen kirjaamiseen. Toisiko Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen TäsmäKoulutus avun? TäsmäKoulutuksella saisimme tarpeisiimme räättälöityä koulutusta ja siten osaamista tämän päivän ja huomisen haasteisiin.

Lopuksi tulevaisuuden visio kotona asuvan ikäihmisen arjesta. Ilman kotihoitoa ei tulla pärjäämään, vaikka kehittyneet tekniikka helpottaa yhä enemmän ikäihmistenkin jokapäiväistä arkea.

Kun olen niin vanha, etten enää postilaatikolle pääse

Asun kymmenen kilometrin päässä keskustasta. Kotini on remontoitu esteettömäksi. Pyörätuolista pystyn terassin korokkeella olevaa kukka/puutarhaani yhä hoitamaan. Minulla on kaikki tekniikka käytössä. Jos putoan vuoteesta tai kaadun WC:ssä, lattiahälytin hälyttää avun, jos turvapuהלinyhteys ei onnistu.

Aamulla aukaisen ikkunan kaukosäätimellä, napsautan television päälle, skypettelen sen kautta lastenlasten ja ystävien kanssa. Automaattikahvinkeitin vuoteen vieressä valmisti jo kahvini, -jääkaappini on lähettänyt ystäväilliselle kauppiaille ostotarpeeni. Kotirobotti imuroi jo lattiaita. Skype-kuntopiiri kutsuu jumppaamaan, mittari ympärilläni kertoo, etten pinnaa. Jos puhekumppanini ovat varattuja, pajatan itsekseni, kuten viisas karjalaisystäväni neuvoi.

Naapurit ovat kaukana tai yhtä raihnaisia kuin minä. Mutta kotitalkkari luo lumet, ruokkii linnut ja kissan (parahoivarobottia vielä vieroksun), tuo postin, kauppaostokseni ja kirjaston kotipalvelun huolehtimat uudet lainastokirjat. Lääkekello huolehtii, että otan oikein lääkkeeni. Ovihälytin muistuttaa, etten saa mennä terassia kauemmas ulos. Kotihoidon palvelusetelillä ostan suihkussakäynti avun. Nosturi kippaa minut tuoliin, ettei avustajan selkä venähdy.

Kaikkeen arjesta selviämiseen en ole vielä löytänyt apua teknologiasta. Pakasteaterioiden lämmitys tuottaa ongelmia, vaikkakin suosikkiateriani valmistaja on löytynytkin. Pukeminen, riisuminen, WC:ssä käynti yksin ei enää onnistu. Kotirobottia ei ole niihin vielä kehitetty. Muistikin alkaa pätkiä.

Tarvitsenko vielä kotihoitoa? Tarvitsen. Kotihoitaja tekee hoito- ja palvelusuunnitelmani minun ja läheisteni kanssa, seuraa sen toteutumista, neuvo, miten toimia kun uusia vai-voja ja ongelmia ilmenee, lääkityksiä pitää tarkistaa, auttaa, kun yksin en enää pysty.



Kuva: Tarja Parviainen.



Yhdessä haimme ja saimme Hollannista uutta iloa ja ideaa ikäihmisten parissa tehtävään työhön.

Hyvä vanhuus juukalaisten sodan sukupolven senioreiden kertomana

Hannele Harjula, kasvatustieteen ylioppilas
Juha Kauppila, yliopistolehtori
Maiju Keränen, kasvatustieteen ylioppilas
Reetta Partanen, kasvatustieteen ylioppilas
Veera Varis, kasvatustieteen ylioppilas
Itä-Suomen yliopisto, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto

E

*”Ei pidä vanhoja ihmisiä pakottaa www. pisteen taakse
joka asiassa...”*

Johdanto

Gerontologian ja terveydenhuollon aloilla on perinteisesti jäsennetty yksilön elämänhallintaa ja selviytymistä toimintakyvyn käsitteen avulla. Ikäihmisten toimintakyky on määritelty laajasti ja mahdollisimman kattavasti sisältäen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Tämä jaottelu on muodostunut lähes normiksi, joka on itsestäänselvyys terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille. Toimintakyvyn dominanssin lisäksi nyky-yhteiskunnassa on Silvennoisen (2012) mukaan yleistynyt puhetapa, jossa eri ikävaiheita pyritään arvioimaan yksipuolisesti taloudellisessa viitekehysessä. Näin katsottuna erityisesti palvelu- ja tavaratuotannon osallistumattomat väestöryhmät kuten lapset, nuoret ja vanhukset nähdään taloudellisina kuluerinä. Ikääntyvien elämää ja elämäntulkua säädelään toimintakyvyn ja taloudellisten välttämättömyyksien näkökulmasta. Ihminen on kuitenkin monimutkaisempi kokonaisuus, kuin vain toimintakyvyn osien summa tai normatiivinen markkinatalouden toimija.

¹ Tämän artikkelin aineisto on kerätty Itä-Suomen yliopiston aikuiskasvatustieteen aineopintoihin kuuluvalla Kehittämiprojekti-kurssilla. Toimeksianto Juuan ikäihmisten haastatteluun tuli IMMO-hankkeelta. Artikkelissa on hyödynnetty kurssin raporttia. Kiitämme Tuula Ikonen-Graafmansiä ja Raija Rantalaa, jotka toimivat yhteyshenkilönä haastattelujen käytännön järjestelyissä.

Ikääntynyt ihminen ei välttämättä toimi siten kuin asian-
tuntijoiden ja omaisten näkökulmasta olisi tarkoituksenmu-
kaista. Esimerkiksi hyväkuntoista vanhusta ei voi pakottaa
osallistumaan järjestettyyn toimintaan, jos hän ei itse koe
toimintaa mielekkääksi tai tarpeelliseksi. Toisaalta ympä-
ristön esteet voivat rajoittaa seniorien osallistumista, vaika-
ka taitoa ja kykyä yhdessä toimimiseen löytyisikin. Tärkeä
seikka ikääntyneen elämäntilannetta ja toimintaa pohdittaessa
on se, kenen näkökulmasta ikäihmisten toimintaa katsotaan
ja suunnitellaan. Nähdäänkö ikääntynyt tarkastelussa
objektina vai subjektina. Jääkö tilaa yksilöllisyydelle ja
erilaisuudelle?

Tässä artikkelissa juukalaisen sodan sukupolven kertomuksia
analysoidaan tapaustutkimuksina elämäntilannetta ja toimijuuden
näkökulmista. Elämäntilannetta voi luonnehtia yksilön tai ryhmän
elämäksi historiassa ja yhteiskunnassa. Sodan sukupolven
elämäntilannetta kokonaisuudessaan raa-
mittivat sota, aineellinen pula ja puute sekä yhteiskunnan
tarjoamat niukat koulutusmahdollisuudet. Sukupolvea on
luonnehdittu vähään tyytyväiseksi ja hiljaiseksi sukupolveksi,
jolle kova elämäntilanne on opettanut nöyryyttä kohdata eri
elämäntilanteiden haasteita ja mahdollisuudet. (Kauppila &
Hartikainen 2012.) Toimijuuden teoriassa puolestaan korostuu
näkökulma, jossa toimintakykyyn liitetään yksilön
mahdollisuus päättää itse ja tehdä valintoja oman halunsa
ja kykynsä mukaisesti. Ikäihmisten toimijuus palvelujärjestelmän
kehittämisessä toteutuu parhaiten siten, että yksilöt saavat
oman äänensä kuuluviin, ja voivat suunnitella itselleen omista
positioistaan käsin parhaita ratkaisuja. Millainen on hyvä
vanhuus juukalaisten sodan sukupolven edustajien itse
kertomana?

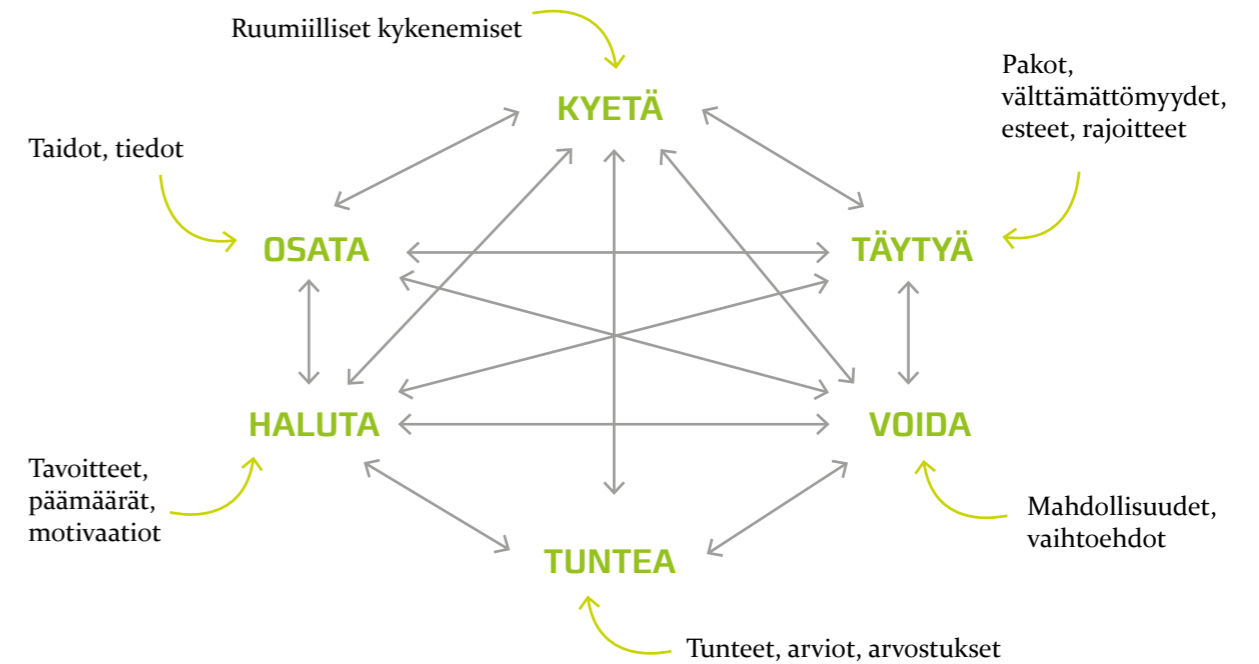
Toimijuus ja ikääntyneen ihmisen elämäntilanne

Toimijuuden käsitteessä yhdistyvät laajasti tulkittuna yksilön
toimintaa mahdollistavat ja rajoittavat tekijät, joita voidaan
tarkastella elämäntilannetta näkökulmasta. Toimijuuden
käsitteen edeltäjänä voi pitää Banduran minäpysyvyyden
käsitettä, joka osuvasti kuvaa tasapainottelua yksilön ja
yhteiskunnan pakkojen sekä mahdollisuuksien välillä. Toimijuuden
ja elämäntilannetta käsitteet ovat käyttökelpoisia kuvattaessa
yksilöiden ikääntymistä, sekä samalla myös kulttuurin ja
yhteiskunnan muutosta. Sodan sukupolven elämäntilanne on
kulkenut lapsuuden ikävaiheen maatalous-

yhteiskunnasta aikuisuuden elämäntilanteen teollisuusyhteiskuntaan
ja edelleen vanhuuden ikävaiheen kontekstina on ollut jälkiteollinen
informaatioyhteiskunta. Erik H. Eriksonin kuuluisan elämäntilannetta
psykologisen teorian mukaan vanhuuden ikävaiheen psykososiaalinen
kehitystehtävä on minän eheyden saavuttaminen tai integraation
epäonnistumisen tapauksessa vaipuminen epätoivoon ja katkeruuteen.
Vanhuuden aika on eletyn elämän arviointia, jossa kunkin sukupolven
edustajat vuorollaan joutuvat hyväksymään tai hylkäämään oman
elämäntilannetta ratkaisut. Toisaalta ikäihmisten pohdinta
kohdistuu nykyhetken sekä vielä edessä olevaan elämään, oman
toimijuuden mahdollisuuksiin ja pakkoihin. Miten pärjään fyysisesti
ja psyykkisesti? Miten sosiaalinen ympäristö mahdollistaa oman
pohdinnan eletyn, nykyisyyden ja vielä edessä olevan elämän
kanssa? Voiko vielä tehdä jotain itselle merkityksellistä?

Juukalaisten sodan sukupolven eläkkeelle siirtymistä ja hyvää
vanhuutta analysoidaan kirjoituksessamme Jyrki Jyrkämän
hahmotteleman toimijuuden luokittelun avulla. Jyrkämä kuvaa
toimijuuden käsitettä kuuden ulottuvuuden kautta; kykeneminen,
osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen.
Nämä ovat toimijuuden osa-alueita, jotka yhdessä luovat sen
keskinäisen kokonaisuuden. Toimijuuden modaliteetit pohjautuvat
Greimasin modaliteetteihin, jonka avulla voidaan analysoida
tekstien merkitys- ja arvomaailmaa. (Jyrkämä 2008.)

Pyrimme omassa analyysissä huomioimaan modaliteettien
kontekstuaalisuuden, muuttuvuuden ja vuorovaikutteisuuden
(ks. Jyrkämä 2008). Kontekstuaalisuudella tarkoitetaan tietyn
tilanteeseen, tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottua toimijuutta.
Kuuluminen sodan sukupolveen, vanhuuden ikävaihe ja vaikkapa
nykyinen asumismuoto antavat oman merkitysperspektiivin
ajatella ja toimia tietyllä tavalla. Toiseksi pyrimme huomioimaan,
että toimijuus ei ole staattista, aina samana toistuvaa, vaan se
muuttuu dynaamisesti modaliteettien kuten kykenemisen ja
haluamisen vaihdelluudessa. Esimerkiksi ikääntynyt haluaa
asua omassa kodissaan, mutta kun hänen kuntosensa heikkenee,
hän ymmärtää, ettei enää kykene hoitamaan omaa taloaan ja
pihamaata. Hän tekee luopumistyötä ja lopulta haluaa siirtyä
asumaan palvelutaloon. Kolmanneksi toimijuus toteutuu
suhteessa muihin ihmisiin, se on interaktionaalista. Ikääntyneet
ihmiset tarvitsevat keskustelukumppaneikseen merkittäviä
 muita ihmisiä, joiden kanssa käymien keskusteluiden kautta omaa



Kuva 1. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008)

identiteettikertomusta ylläpidetään ja muutetaan. Ikääntyneiden
persoonallisen elämäntilannetta historian kautta rakentuva toimijuus
kohtaa arkielämässä hyvinvointiyhteiskunnan palvelujärjestelmän
rakenteet ja kulttuurin merkitysrakenteet (arvot, normit, ideologiat,
säännöt jne.). Miten sodan sukupolven juukalaiset kokevat oman
toimijuuden suhteessa ympäröiviin rakenteisiin? Millainen on heidän
kertomuksensa hyvästä arkielämästä ja vanhuudesta?

Eläkkeelle siirtyminen ja hyvä vanhuus tapaustutkimusten valossa

Aineistonkeruun menetelmän ja aineiston analyysin apuna
tapaustutkimuksissa käytimme fenomenografista lähestymistapaa.
Metsämuurosen (2001, 22) mukaan fenomenografia tarkoittaa
ilmiön kuvaamista tai ilmiöstä kirjoittamista. Fenomenograafisen
tutkimuksen lähtökohdaksi on hyvä teoreettinen tietämys. Sovelsimme
toimijuuden ja elämäntilannetta käsitteitä. Käsitteiden kautta saatu
teoreettinen esitietämys

auttoi haastattelukysymysten teossa ja tapaustutkimusten kirjoittamisessa.
Lähestymistavassa tutkija lähtee siitä, että hän kysymyksillään
auttaa tutkittavaa ilmaisemaan maailmaa koskevia tiedollisia
käsityksiä. Haastattelutilanteessa hänen on oltava aktiivinen
kuuntelija ja orientoituttava tekemään jatkokysymykset
ennemminkin haastateltavan antamien vihjeiden perusteella
kuin oman etukäteissuunnitelman mukaan. (Syrjälä et al. 1994, 132-137.)

Ikäihmisten haastattelut suoritettiin syksyllä 2012 Juuassa.
Haastattelut tehtiin pareittain. Toinen yliopiston opiskelija
haastatteli yhden ikäihmisen nauhurin kanssa, samalla kun toinen
kirjoitti huomioita paperille. Juuka-aineisto sisälsi kahden
naisen ja kahden miehen elämäntilanteen haastattelut. He olivat
iältään 80-90 -vuotiaita ja koulutukseltaan he olivat hyvin
koulutettuja. Mukaan mahtui myös elämäntilannetta käynnynyt.
Haastattelun keskeisiksi aiheiksi muodostuivat vanhuuden
elämäntilanteet, hyvä vanhuus, ikäihmisten arkieläkkeellä
ollessa ja tulevaisuuden odotukset.

Liisalle eläkkeelle pääsy oli syntymäpäivälahja

Elämän siirtymät ovat tärkeitä ja elämänkulku voidaan nähdä elämäntapahtumien ja siirtymien ketjuna syntymästä kuolemaan, jossa eläkkeelle siirtyminen on ketjun viimeinen institutionaalinen siirtymä. Haastattelussamme kysimme eläkkeelle siirtymisestä, miten haastateltavat sen kokivat. Liisa kertoi päässeensä eläkkeelle ”*Se oli kuin syntymäpäivälahja minulle, olen nauttinut todella eläkkeellä olost.*” Eläkettä edelsi hänen elämässään henkilökohtainen menetys, surua ja omien voimavarojen vähenemistä niin, että haastava henkinen työ muodostui liian vaikeaksi ja päätös eläkkeestä oli helpotus ja positiivinen asia. Modaliteettien valossa hän olisi osannut tehdä työtään, mutta ei olisi siihen enää kyennyt, hän halusi ja saattaa päästä eläkkeelle. Hänelle päätös eläkkeestä oli arvokas ja hän tunsii iloa ja helpotusta uudesta elämäntilanteesta, kun henkinen paine helpotti ja ei ollut työn pakkoa.

Myöhemmin hän kuvaa hauskaasti autosta luopumista. Hän pohti eläkkeellä ollessaan omaa tarvettaan auton käytölle. Koska auton ylläpito oli hänen mielestään liian kallista bensakulujen ja vakuutusmaksujen, sekä huoltokustannusten vuoksi, ja lisäksi se oli hänelle tarpeeton, hän luopui autosta ja ratkaisi kulkemisensa polkupyörän, ystävien kyytien ja taksin avulla. ”*Kaikella kun on aikansa, eikä auto ole mulle mikään status, ni mä oon hyvin helpottunut, huoleton on hevose-ton poika. Sillä rahallahan mä ajelin vaikka joka toinen päivä taksilla.*” Ongelmanratkaisut ovat arvovalintoja ja ne tehdään myös omien intressien ja kykenemisten pohjalta. Autolla ei ollut Liisalle statusarvoa, joten siitä oli helppo luopua järkiperusteluilla. Hän osasi tehdä rationaalisen taloudellisen ratkaisun, halusi ja voi sen tehdä, sillä hän kykeni hyvän fyysisen kunnon vuoksi pyöräilemään vaihtoehtona ajamiselle. Hänellä oli ystäviä, joiden kanssa pystyi kulkemaan, ja tarvittaessa raha riitti taksimatkoihin.

Ikäihmisten elämän ehkä suurin mullistus ja vaativuus nykyaikana on teknisten apuvälineiden ja median hallitseminen. Tästä Liisa oli sitä mieltä, että ”*tekniikka on hyvä isäntä, mutta huono renki. Ei pidä vanhoja ihmisiä pakottaa www. pisteen taakse joka asiassa ja suorastaan orjuuttaa tekniikan vaatimuksella.*” Toisaalta kännykkä ja sähköposti ovat hänen mielestään oivallisia välineitä yhteydenpitoon. Kännykkä myös lisää turvallisuutta, koska sillä voi lähettää hätäviestin tarvittaessa. Vaikkakin Liisa kokee tekniikan haastavimpana arkielämän tehtävänä, hän käyttää päivittäin tarvittaessa sähköpostia, joskus Skypeä, pankkiasiat

hän hoitaa kotona päätteellä ”*sehän on tosi helpotus, kun saa maksaa rauhassa... siis musta kotikone on aivan loistava. Koneisiin tulee suhtautua järkevästi, olen juuri varannut ajan ikäkeskukselta oman koneeni päivitykseen, apua pitää hakea silloin kun tuntuu ettei itse osaa.*” Tekniikan suhteen Liisa haluaa itse rajoittaa sen käytön vain tarpeelliseen, eikä halua, että yhteiskunta pakottaa vanhukset käyttämään kaikessa tietotekniikkaa, koska se koetaan vaikeaksi ja kuormittavaksi. Toisaalta hän on tottunut opiskelamaan ja hän voi saada apua ikäkeskuksen tietotekniikkapalvelusta ja haluaa, sekä kykenee tätä käyttämään. Hän arvostaa tietotekniikkaa siksi, että se helpottaa elämää mm. pankkiasiointia ja parantaa turvallisuutta.

Maija haluaa asua kotona ja pitää järjen päässä loppuun asti

Liisan kokiessa eläkkeelle siirtymisen tärkeänä etappina elämässä oli Maijalla kokonaan toisenlainen lähtökohta eläkkeestä. Hän ei kokenut sellaista koskaan tapahtuneenkaan, sillä elämä on jatkunut samoja taloustöitä tehden läpi vuosien. Toimijuuden modaliteettien näkökulmasta taloustyöt ovat Maijan edelleenkin hyvin hallitsemaa osaamisaluetta, hän kykenee hyvin ruuanlaittoon, uunin lämmitykseen, kaupassa käyntiin ja muihin tarvittaviin taloustöihin. Apua hän ottaisi vastaan mielellään isompiin siivouksiin sekä pojat tekevät uunin lämmityspuut valmiiksi. Omat rajoitteensa tuovat nivelrikkoiset sormet, jotka estävät muun muassa aikaisemmin niin mieluisten käsitöiden tekemisen sekä pieni eläke. Pieni eläke laittoikin miettimään vaihtoehtoja. Maija pohti sanomalehti Karjalaisen tilauksen lopettamista, jotta voisi tilata tarvitsemaansa siivousapua.

Maija tunsii tärkeiksi asioiksi elämässään lapsensa ja kultaiset naapurinsa, ja hän voikin terveytensä puolesta sekä itse vierailta että ottaa vieraita vastaan. Maijan puheesta erottui huumorintaju, sillä mahdollisuuksistaan osallistua erilaisiin ikäihmisten kerhoihin hän kertoi: ”*minä tulen sitten kunhan tulen vanhaksi. --- Kyllä minä siellä ruppeen sitten käymään. Pitäähän minun käyvä sitten. Vanhat ihmisen siellä käyvät, eihän ne nuoret sinne tule.*”

Omaa elämää sävyttäneet vähäiset koulunkäyntimahdollisuudet ja evakkona olo toivat turhautumista nykyajan nuorisoon. Maija koki, että nykyajan nuoriso saa elää rauhan maassa, koneet tekevät raskaat työt, saa tulla ja mennä vapaasti sekä leikkiä ja silti vaan nuoriso valittaa eikä arvosta koulunkäyntiä. Maija totesikin, että: ”*työ ootta onnellisessa*

asemassa, minä kaikille nuorille sanon että nykyjään suavat kouluja käyvä ja leikkiä ja mennä ja tulla vapaasti ja sitten vielä sannoot että elämä on tylsää niin miun tekköo ihan pahasti sannoo.”

”*..se ois päivävnselvästi tärkeetä kiun saisi van tässä (kotonona) ellää niin kauan kun sitten van nuk kuis (kuolisi pois) muutaman kerran*” –lauseessa kiteytyy hyvin se, mitä Maija tulevaisuudeltaan haluaisi. Hymyssä suin hän sanoi, että pitääkö tässä nyt elää yli 100-vuotiaaksi ja toiveena todella olisi, että järki pysyisi päässä ja saisi kotona asua kuolemaansa saakka, ettei tarvitsisi kenenkään nosteltavaksi ja kanneltavaksi missään laitoksessa olla.

Pekka viettää ”kevytkenkäistä elämää” vaimon jouduttua hoitokotiin

Merkittävämmäksi tapahtumaksi ennen eläkeikää Pekka kertoo sairastumiset. Ne ovat olleet raskaita kokemuksia, vaikka ne eivät ole tulleet yhtäkkiä. Omakotitalon rakentaminen on myös hänelle merkittävä kokemus, vaikka se tapahtui jo ennen eläkeikää. Tyttären sairastuminen muutti hänen mukaansa koko perheen elämäntyyliä. Hän on aina ollut hyvä selvittämään ongelmia, niin työssä ja yksityiselämässään. ”*Ennen kuin minä tietoisuuteen itselleni sen asian myönsin, niin miun alitajunta tiesi jo kaiken tämän.*”

Pekalla eläkeikään siirtyminen ei tuottanut hänelle kummoisia ajatuksia. Hän tiedosti tulleen eläkeikään ja jäi eläkkeelle 63-vuotiaana. Hän mietti olisiko vielä jatkanut töitään ja varmasti olisi saanut jatkoa, mutta kun hän mietti työhistoriaa ja käytyä sotaa, oli hän mielestään tehnyt tarpeeksi hyvää yhteiskunnalle. Hän ei kokenut eläkkeelle siirtymistä kovinkaan suurena asiana. Arkielämä eläkkeellä on muuttunut paljonkin. Aluksi vaimo hoiti kaikki taloustyöt, mutta kun hän huomasi vaimonsa heikentyneen tilan, rupesi hän auttelemaan ja lopulta kotihommat siirtyivät hänelle. Isoin muutos arkielämässä on ollut juuri katsoa vaimon muuttumista ja kuinka tasaveroisesta, omasta vaimosta ja naisesta on tullut kokovaltaista apua tarvitseva. Kaikki se entinen on hiipunut, mennyttä. Hyvästä vanhuudesta hän kertoo, että perintötekijät tietenkkin vaikuttavat asiaan. Eikä niille itse juuri voi mitään. Se, että pitää itseltään huolta, on hänen mielestään tärkeää ja pitää yhteyksiä sukulaisiin.

Terveydestään hän toteaa olevansa luuloterpe. Eli hänen mielensä on täysin kunnossa. Muuten hänellä on niin sanotusti ennaltaehkäiseviä lääkkeitä käytössä esimerkiksi

kolesteroliin ja sydämentahdistimeen, jos esimerkiksi tulisi rytmihäiriöitä. Käytännössä hän on niin terve kuin vain voi olla ja hän on aloittanut hoidot hyvissä ajoin. Hän ajaa edelleen autolla ja pyörällä. Rullaluistimen hän tosin on jättänyt, kuten myös hiihtämisen, sillä huomasi viime talvena, ettei se enää niin hyvin suju. Hän sanoo kävelevänsä paljon, noin tunnin mittaisia kävelylenkkejä, niistä hän pitää. Pekka oli menossa haastatteluhetkellä pian terveystarkastukseen, mutta toteaa ettei siinä ole muutoksia, hän on luuloterpe. Hän ei ole kuitenkaan pitänyt siitä, että on joutunut turvautumaan yhteiskuntaan vaimonsa ja tyttärensä sairauksissa, mutta ei sille hänen mielestään voi mitään. Hän kertoi, että arki sujuu ja ajatus on hänellä aina kulkenut edellä, että tietää mitä tapahtuu ja mitä on tapahtumassa. Uudet asiat jäävät hänellä hyvin mieleen, mutta pianonsoitto ja uusien kielten opettelu ovat sellaisia, joita ei enää opita. Hän kaipaisi shakin pelaamiseen kaveria, se olisi hänestä hyvää aivovoimistelua. Haasteita arkielämässä ei juuri ole. Hän on juuri kirjoittamassa muistelmia ajastaan työelämässä. Hän kertoo, että hänellä on hätäilemätön elämänsäsenne siihen, mitä hän tekee. Se johtaa siihen, että tulee mietittyä asioita etukäteen eikä sitten tarvitse hätäillä.

Ilmissuhteistaan hän kertoo, että hän saa tuttavlia helposti ja hänellä on myös läheisiä ystäviä. Hänen on helppo aloittaa ja vauhdittaa keskusteluja. Kun keskustelua saa helposti aikaan ja kosketusta ihmisiin, käyttää hän niistä ihmisistä hauskaasti sanaa ”kertakäyttötuttava”, sillä hänen mielestään niitäkin on. Kodin ulkopuolinen elämä koostuu lähinnä tehtävistä yhdistyksessä, jossa hän toimii. Lukeminen antaa hänelle paljon ilon aiheita. Myös teatteri ja konsertit ovat lähellä sydäntä. Eläkkeestään hän kertoo, että se on oikein hyvä. Se ei ole ollut ongelma. Hän on osannut tarpeen tullen olla myös nuuka. Muuten hän on aina erinomaisen hyvin pärjännyt. Yhteiskunnan tukipalveluita hän käyttää niin, että siivoaja käy kolmen viikon tai kuukauden välein.

Hyvää ikääntymistä Pekka suunnittelee juuri tällä tavalla eli jatkamalla samaan malliin. Pekka ei kuitenkaan haluaisi tukeutua enää yhteiskuntaan, vaan haluaisi asua kotona loppuun asti. Hän on tilannut jo ensi vuodelle lehtiä ja ajokortti pitäisi uusua, että pääsisi vielä liikkumaan. Hän kertoo, että sikäli, kun muutosta on tapahtunut, kun vaimo siirtyi hoitokotiin, on hän omien sanojensa mukaan ruvennut viettämään niin sanotusti kevytkenkäistä elämää. Eli menee siellä sun täällä ja kulkee yksin. Tosin hän toteaa, että aika pöljältä se tuntuu.

Lauri: "Ei sitä suuria ennää tällä iällä ossoo.."

Lauri kertoi kokeneensa eläkkeelle siirtymisen hyvänä asiana, vaikka eläkkeelle jäännin aikaan hieman "pumppu reistailikin". Toimijuuden modaaliteettien näkökulmasta katsottuna Lauri kokee selviytyvänsä kodin päivittäisistä askareista vielä kohtalaisen hyvin, mutta suurempien siivouksien teossa hän kertoo saavansa kahdelta tyttäreltään apua. Pihatöiden hoitoon Lauri on ostanut apuvälineeksi päältä ajettavan ruohonleikkurin ja perunoiden viljelyn hän on jättänyt voimavarojen pikku hiljaa ehtyessä. Laurin vaimon lääkeseisioissa avustamassa käy kotisairaanhoidaja, joka tarvittaessa auttaa myös Lauria. Kiitollisuudella hän kunnan tarjoamasta avusta puheleekin: "On hirveen hyvä apu, vaimolla kun käy kotisairaanhoidaja niin siitä aina minuaki jelpää."

Kodin ulkopuoliseen toimintaan Lauri osallistuu jonkin verran, vaikka hän ajoittain kokee, ettei tahdo olla tarpeeksi aikaa. Kodin ulkopuoliseen toimintaan Lauri summaa "ukkojengin" tapaaminen, pyöräilyllään tapaamat ihmiset ja kullanarvoiset naapurit. "Kyllä mä sikäli kodin ulkopuolella, kun on tämä jengi minkä kanssa vuoroin siellä uimassa esimerkiksi käyään ja niinikkään. Kyllähän tuo pyöräily on semmosta, että siellä sitten tapaa niitä ihmisiä mitkä pyöräilee kansa ja niinikkään. Niin, se on minusta aikailla hyvä että siellä aina pysäyttään ja jutellaan. Tässä on hyviä läheisiä naapureita, kun oli huono aika, etten ite pystynyt marjoja tuua, jos millon on marja-aika niin toivat. Jos vastaavasti jos ois mitä antaa, niin mielellään annetas vaan eihän meillä oo. Meillä on naapurisuhteet aika hyvät." Hyvässä vanhuudessa onkin ensiarvosen tärkeää pysyvät ja läheiset ihmissuhteet, jotka antavat voimavaroja jokapäiväiseen elämään.

Tulevaisuuteen Lauri katsoo luottavaisin mielin. Hänen suurimpana tulevaisuuden toiveena olisi uusi palvelutalo, johon hän vaimonsa kanssa voisi muuttaa yhdessä. Haaveena olisi joku valvottu palvelutalo, jossa voisi jatkaa normaalia elämää. Lauri kertoo hyvin lämpimästi parisuhteestaan, jossa hän toivoisi voivansa jatkaa niin pitkään kuin vain mahdollista. "Sehän se oisi sitä tulevaisuuden toivoa, että saatat mahdollisimman pitkään yhdessä olla ja toinen toistaan tukien mennä etteenpäin." Elämän realiteetit huomioon ottaen Lauri ei suuria haaveita ole enää itselleen tai elämälleen asettanut. Aivan haastattelun loppuun Lauri kiteytti muutamaan lauseeseen, tulevaisuutensa näkymät:

"Ei sitä suuria toiveita ennää tällä iällä ossoo, ku ei muuten kivulias se loppu ois. Ei mua pelota tulevaisuus. Pittää vaan päivä kerrallaan. Kaikki on otettava vastaan mitä annetaan."

Lopuksi

Nyky-yhteiskunta pyrkii korostamaan vanhuuspalveluiden kustannustehokkuutta, joka helposti tuottaa sosiaalisille rakenteille alamaisia ja alistettuja ikäihmisiä, joiden toimijuus on tiukasti palvelujärjestelmän kontrollissa ja valvonnassa. Ikääntyneiden oma tahto ja ääni ei pääse vaikuttamaan hyvän elämän ja toimijuuden onnistuneiden koordinaattien valintaan, kuten Liisa pohtii omassa runossaan "Hoitotahto - viimeinen uhmaikä."

Eriksonin teoriassa vanhuuden persoonallisuuden integraation keskeinen tunnusmerkki on oman elämän hyväksyminen ja siitä kumpuava perusvoima synnyttää viisauden. Monessa kulttuurissa viisaus liitetäänkin vanhuuden ikävaiheeseen. Meidän kulttuurissa vanhoja ihmisiä ja viisauden sanaa ei tahdota kuulla. Juuan ikäihmisten haastatteluaineistosta nousi esiin hyvän vanhuuden yllättävän erilaiset tulkinnat. Ikäihmisille toimijuuden modaaliteetit ilmenivät vanhuuden elämänvaiheessa oman minän ja omien toiminnan mahdollisuuksien harkittuna reflektointina. Palveluissa yksilöllisyys, vaihtoehdot ja mahdollisuudet koettiin merkittäviksi asioiksi. Sukupolven mukaisesti - muiden ikävaiheiden tavoin - vanhuuden ikävaiheen toimijuus ilmeni tyynenä sopeutumisena ulkoisiin olosuhteisiin, vaikka ne eivät heitä kaikilta osin miellyttäneet. Seesteisyys, realismi, autonomian tarve sekä arkielämää kantava positivismi kertautuivat toistuvasti juukalaisten kertomuksista. Elämänpiirin pienentyessä hyvän elämän vaatimukset olivat hyvinkin kohtuullisia, liittyen usein turvallisuuteen, terveyteen ja asumiseen.

Hoitotahto - viimeinen uhmaikä

Mie en halluu, jotta miulle soitettaa sota-ajan imellii iskelmii, ne tuopi miellee paperinarukengät ja tallukastalakoot ja mottitalkoot ja sen ikkuisen nälän ja elämättömäksi jänneen nuorruuden.

Enkä mie halluu, jotta minnuu sinuttelloot alaikäiset aputyöt, jotka syöttää väkisin kun keskospossuu.

Ja sitäkkään mie en halluu, jotta miule tullaan tuputtamaan Jumalan sannoo, jos mie halluun levätä hiljaisuudessa.

Mie oon vahana ja väsynnä elämmää. Mie halluun viimmennii vuottoo noutajoo puhtaaks pestynä kun pien vauva ja hymyillä lähtiäisiks.

LÄHTEET

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä, hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 22(4), 190-203.

Kauppila, J. & Hartikainen, E. Sukupolvien vuodenaajat. Suomalainen elämäntilanne ja sukupolvikonfliktit hyvinvointivaltiossa. Aikuiskasvatus 32(3), 166-176.

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: Methelp Ky.

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu 2012. Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistönä IMMO-hanke 2012-2014. <http://www.ikaosaaminen.fi/immoo>. 10.12.2012.

Silvennoinen, H. 2012. Pääkirjoitus. Aikuiskasvatus 32(3), 164-165.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Lieksan Tukipiste ry arjen tukena

Irma Nykänen, puheenjohtaja, Lieksan Tukipiste ry

M

Mikä ihmeen Tukipiste?

Lieksan Tukipiste ry on vuonna 1997 perustettu yhdistys, jonka juuret ovat silloisessa vammaisneuvostossa. Yhdistyksen perustaminen tapahtui kahdesta syystä. Ensimmäkin koimme, että yleinen vammaiskäsitys liittyy liikaa kohteena olemisen ideaan. Ei huomata sitä, että vammaisuus on vain yksi ihmistä määrittävä tekijä. Kaikilla ihmisillä on myös kykyjä, joita he voivat käyttää yhteiseksi hyväksi. Toiseksi näimme, että monet pienet järjestöt puurtavat vain omissa piireissään. Joitakin asioita voitaisiin tehdä yhdessä. Näin syntyi yhdistys, joka toimi aluksi pelkästään vapaaehtoisten voimin. Pian kuitenkin huomasimme, että yhdistyksessä tarvitaan myös palkattuja työntekijöitä. Aloitimme palkkaamalla palkkatuella ensin yhden, sitten kaksi ihmistä ja lopulta kolmannen hakemisen jälkeen saimme RAY:n avustusta Kolmas sektori käytössänne -projektiin ja siihen työntekijän. Tästä on pikkuhiljaa tultu siihen, että yhdistyksellä on noin 20 palkattua työntekijää ja kuntouttavassa työtoiminnassa ja erilaisissa harjoitteluissa on kymmenkunta ihmistä. Vapaaehtoisia on yhteensä noin sata, joista osa toimii kertaluontoisesti tai satunnaisesti, kun taas muutamat vapaaehtoiset ovat mukana lähes päivittäin.

Vaikka yhdistyksen toiminnan laajuus ja sisältö on jatkuvasti kasvanut, periaatteemme ovat pysyneet samoina. Tunnuksemme on 'Kappale matkaa yhdessä'. Kaikki voivat sitoutua toimintaamme siinä määrin kuin se tuntuu omaan

elämäntilanteeseen ja voimavaroihin hyvältä. Toiseksi olemme yhä vahvemmin tulleet vakuuttuneiksi siitä, että me kaikki tarvitsemme joskus apua, mutta me kaikki voimme myös omalla panoksellamme ja omilla kyvyillämme auttaa muita.

Kuka on ikäihminen?

IMMO-hankeelta sain alun perin artikkelin otsakkeeksi Lieksan Tukipiste ry ikäihmisten arjen tukena. Jätin otsakkeesta pois sanan ikäihmiset siksi, että toiminta on kahdensuuntaista. Toki meillä toimitaan ikäihmisten tukena, mutta on myös tilanteita, joissa ikäihmiset ovat tuen antajana.

Tässä kohtaa pohdin käsitettä ikäihminen. Lainsäädännössä ja kuntien toiminnassa puhutaan vanhuksista. Jotkut ovat paheksuneet sanan sisältöä siksi, että se viittaa turhan paljon siihen, että kyseinen ryhmä on vain hoidon, hoivan ja auttamisen kohde. Siksi onkin toivottu, että puhuttaisiin esimerkiksi senioreista. Sanat eivät ole mielestäni keskeisiä, ensisijassa on kyse asenteista. Minun mielestäni sanat ikäihminen ja vanhus ovat kauniita sanoja, jos niihin liitetään kunnioittava asenne.

Jotta tietäisitte kenestä puhun, on syytä kertoa, minkä ikäisistä ihmisistä minun kirjoituksessani on kyse. Täytän ensi kesänä 65 vuotta. Olen silloin kansaneläkeikässä. Vedän rajan suunnilleen tuohon ikään. Koemmeko itse tai kokeeko ympäristömme meidät ikäihmisiksi tai vanhuksiksi, on ajattelussani sivuseikka. Voidaan kai kuitenkin todeta, että meille on näiden vuosikymmenien aikana karttunut valtavasti kokemusta.

Miksi Tukipiste toimii ikäihmisten kanssa?

Niille, jotka kysyvät toimintamme luonteesta, kerron yleensä, että kyse on kansalaistalo-tyyppisestä toiminnasta. Kaikki se, mitä teemme, on syntynyt meille tuoduista ideoista, joiden toteuttamista olemme ryhtyneet pohtimaan. Tällä tavalla syntyi myös yhteistyömme IMMO-hankkeen kanssa, josta kerron myöhemmin erikseen. Kaikella tekemisellä pyrimme tuomaan sisältöä ja mielekkyyttä ikäihmisten toimintaan. Ikään kuin kylkiäisenä voimme myös näillä tavoilla torjua yksinäisyyttä ja siihen liittyviä lieveilmiöitä.

Meillä on kaksi toimipistettä. Yksi on entisellä Lieksan rautatieasemalla ja toinen on Viekijärvellä, jossa marraskuussa 2013 toimintamme piiriin tuli aiemmin Helluntai-seurakunnan pyörittämä Tuumatupa.



Toki meillä toimitaan ikäihmisten tukena, mutta on myös tilanteita, joissa ikäihmiset ovat tuen antajana.

Ryhmätoiminnot

Jos ajatellaan niitä toimintoja, joiden kohteena tällä hetkellä ovat ikäihmiset, niin aloitetaan ryhmätoiminnoista. Kymmenkunta vuotta sitten olimme itse aloitteellisia perustaessamme asukaskerhon Lieksan Vanhaintaloyhdistyksen asumisyksikköön Harjupellontiellä. Taustalla oli huomio siitä, että asukkaat eivät juuri olleet tekemisissä toistensa kanssa ja kärsivät yksinäisyydestä. Järjestimme ja järjestämme heille erilaisia teemallisia kokoontumisia kerran kuussa. Aiheet vaihtelevat yhteislaulusta, bingosta, muisteluista ja juhlapäivistä pihatapahtumiin. Harjupellontien innoittamana aloitimme myös toisen asukaskerhon Kaskenkadulle. Kokoonnumme siellä samanlaisin teemoin kaksi kertaa viikossa. Koska siellä asukkaina on muitakin kuin vanhuksia tai liikuntarajoitteisia, toiminta on lisännyt myös asukkaiden keskinäistä avunantoa. On löytynyt ihmisiä, jotka auttavat liikuntarajoitteisia kerhoihin tai käyvät kaupassa naapureittensa puolesta.

Vanhusten päiväkeskus Karpalosta meitä pyydettiin järjestämään viikoittain bingoa. Toiminnalla on vankka kannattajakuntansa. Jos ajattelee sen merkitystä, niin sen lisäksi, että kyse on toivotusta ajanvietteestä, voi se olla joillekin havaintokykyä ylläpitävää toimintaa. Erityistä merkitystä tämä sai siitä kautta, että työntekijöittemme ja vapaaehtoisten lisäksi avustustehtävissä on ollut maahanmuuttajia. Samoin kuin koko väestössä niin myös vanhuskeskuudessa ilmeni osittain voimakastakin antipatiaa ulkomaalaistaustaisia kohtaan. Nyt kun maahanmuuttajat ovat osoittautuneet hyväksi avustajiksi, ennakkoluulot ovat hälvenneet ja kohtelu on hyvin luontevaa.

Samantapaista toimintaa järjestämme myös Lieksa-kodilla ja mielenterveyskuntoutujille kuntoutuskoti Onnelassa, joiden asukkaista osa on vanhuksia.

Erityinen lukunsa on toimitiloissamme Lieksan asemalla järjestetty käsityökahvila. Sen kävijät ovat pääsääntöisesti ikäihmisiä. Kahvilan vetäjänä on sen olemassaolon aikana toiminut idean tuoja kotiteollisuusopettaja Pirkko Leinonen. Kävijöitä on jatkuvasti ollut kolmisenkymmentä ja heitä yhdistää kiinnostus käsitöihin. Kahvilassa on joka kerta joku teema tai idea, joka voi olla myös jonkun osallistujan tuoma tai esittelemä. Ryhmän sosiaalinen merkitys on suuri. Kun ehdotimme, että se voitaisiin jakaa kahtia, koska ihmisistä syntyvä ääni on aika voimakas, jäsenet kieltäytyivät siitä. He halusivat olla yhdessä kaikkien kahvilaan osallistujien kanssa. Toiminta osoittaa myös sen, miten tärkeää ihmisen on saada olla tekemisessä itselleen tärkeiden asioiden kanssa. Kävijöistä muutamat ovat tulleet paikalle nauttimaan ilmapiiristä, vaikka eivät enää itse jaksaisi tehdä käsitöitä.

Ikäihmisten ystävät ja ikäihmiset ystävinä

Suurimman osan vapaaehtoistyöstä tekevät eläkeläiset. Tämä koskee myös Tukipisteen ystävinä toimivia vapaaehtoisia. Osa heistä on toiminut tällä saralla lähes koko elämänsä ja osa haluaa tulla mukaan eläkkeelle päästyään saadakseen mielekkyyttä ja sisältöä elämäänsä. Vapaaehtoisenakin toimimisessa noudatamme periaatetta 'Kappale matkaa yhdessä'. Jotkut toimivat vuosikausia hyvin säännöllisesti. Osalla auttaminen voi katketa, kun sukulainen tai naapuri tarvitsee apua. Jotkut jaksavat vähän aikaa ja sitten elämään tulee muita tehtäviä. Toimintamme aikana on ollut myös lukuisia ihmisiä, jotka ovat toimineet vuosikaudet vapaaehtoisina, mutta kunnan heikettyä ovat lopettaneet ja sen jälkeen jääneet vakituisiksi osallistujiksi tilaisuuksiimme. Vapaaehtoisemme käyttävät avustustehtäviin vuosittain noin 2000 tuntia.

Aina ei kuitenkaan vapaaehtoisten avustuspanos riitä. Meillä on kaupungin kanssa sopimus kimpakyyti- ja taksivastuksesta, joka hoidetaan työllistämishankkeemme palkkatuella palkattujen työntekijöiden voimin. Kimpakyytiavustajat avustivat aikaisemmin keskussairaalakäynneissä apua tarvitsevia ihmisiä. Kun Kela:ssa tehtiin päätös siitä, että kaikki kyydit ovat taksikyytejä, on sairaalakäyntien avustaminen vähentynyt selvästi. Työntekijämme toimivat kuitenkin myös kimpakyytiläisten apuna asiointissa ja

paikallisissa terveyskeskuskäynneissä. Tämän lisäksi työntekijät vastaavat niihin avustuspyyntöihin, joihin Tukipiste ei vapaaehtoisten voimin pysty vastaamaan. Työntekijöiden tekemiä avustustunteja oli viime vuonna yli 1000.

Palautetta meille

Teimme syksyllä kyselyn, jossa haastateltiin toimintoihimme osallistuneita. Kouluarvosanaksi saimme 8,4. Tätäkin arvosanaa tärkeämpi on se, mitä yksittäiset ihmiset sanovat. Kaikessa toiminnassa on ylä- ja alamäkiä. On ollut hetkiä, jolloin olemme miettineet, että tulisiko toiminta lopettaa. Juuri silloin on aina tullut ihminen, joka on kertonut toiminnan merkityksestä itselleen. Järjestämme joka sunnuntai 'Sunnuntai-kahvilan'. Lukuisia kertoja sinne on tullut ihmisiä, jotka ovat kertoneet, että piti tulla tänne, etteivät sairaudet, yksinäisyys tai elämän vastoinkäymiset liikaa painaisi. Nämä ovat hyvin tärkeitä asioita. Tällöin tiedämme, että meillä järjestöjen amatööreillä ja meidän toiminnallamme on merkitystä.

Yhteistyö IMMO-hankkeen kanssa

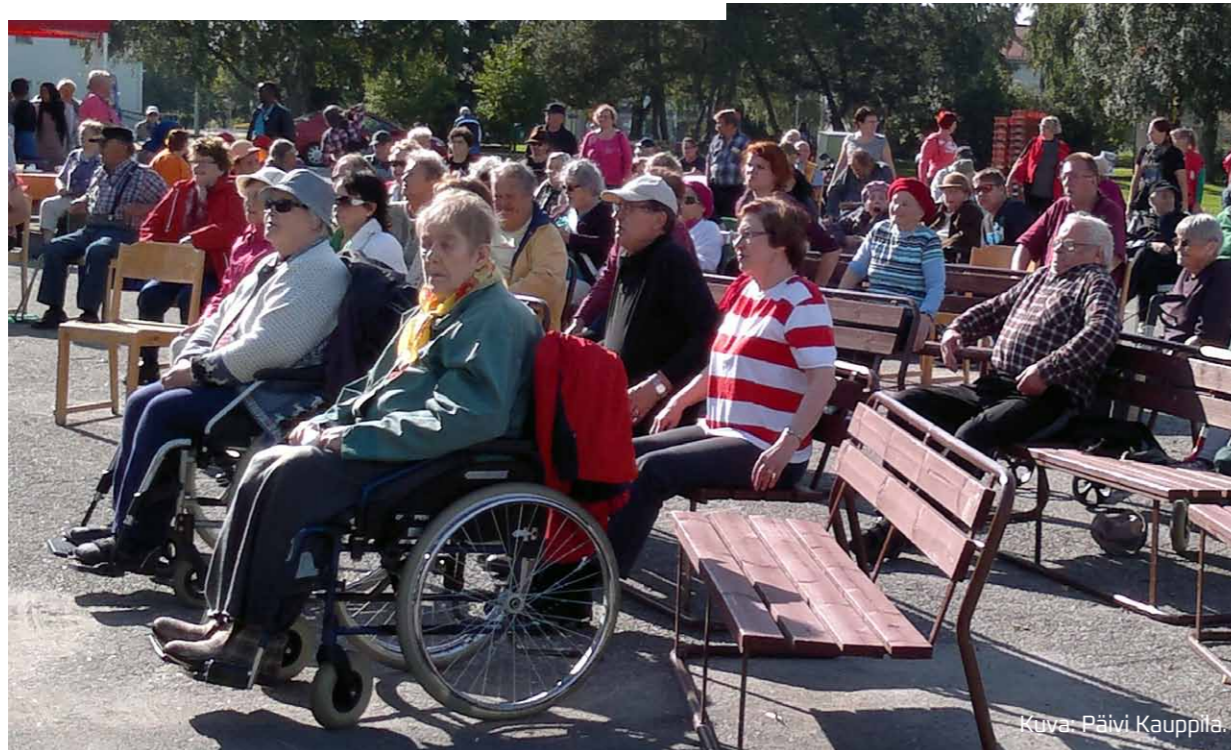
Kun Päivi Kauppila ja Tarja Parviainen kertoivat, että IMMO-hankkeen kehittämiskohteena Lieksassa on pienkotien toiminnan kehittäminen, koimme työn sisällön vastaavan hyvin omia päämääriämme. Ensinnäkin meille tuli tilaisuus tutustua pienkotien toimintaan, joka oli meille tuttua vain pinnallisesti. Lupasimme myös olla mukana tuomassa lisää sisältöä asukkaiden elämään. Ongelmana oli aluksi yhteistyökuvioiden muodostaminen kotipalvelun kanssa niin, että pääsy koteihin suljettujen ovien taakse saatiin varmistetuksi.

Toimintamme tärkeimmäksi kohteeksi tuli Kiramonttiellä sijaitseva kolmen naisen yksikkö. Yhtenä sisältönä oli ulkoileminen. Yhdistimme kuitenkin näihin tapahtumiin yhdessä laulamista ja muun muassa muisteluista ja jäätelökioskilla käyntiä. Kun samassa pihapiirissä asui myös kaksi pyörätuolilla kulkevaa miestä, otimme myös heidät mukaan ulkoilutapahtumiin. Erityisen hienoa oli, että samassa pihapiirissä asuu yhdistyksemme perustajajäsen Helvi Ahvenainen. Hänen terassillaan järjestimme kaksi pihatapahtumaa, joista toinen oli Helvi Ahvenaisen töihin liittyvän taidenäytelyn avaaminen. Sadepäivänä oli myös runotuokio, jossa Helvin johdolla palautettiin mieleen kansakoulusta tuttuja runoja. Tapahtumissa oli mukana RAY:n rahoittaman Mahdollisuus-projektin työntekijä, palkkatuella palkkattu työntekijöitä, harjoittelemassa olleita maahanmuuttajia ja



Kuva: Päivi Kauppila.

Seniorien iloinen ulkoilutapahtuma Lieksassa 5.9.2013.



Kuva: Päivi Kauppila.

vapaaehtoisia. Käynnit tapahtuivat kerran viikossa. Yhteinen suru oli siitä, että pystyimme järjestämään näitä hyviksi koettuja tilaisuuksia niin vähän.

Yksi vapaaehtoisistamme, jonka tuettava siirtyi Teeritien pienkotiin, kävi myös lukemassa siellä. Tämän vuoden alun Kiramontien pienkodissa hoitavat Pohjois-Karjalan Kuntayhtymän lähihoitajaopiskelijat. Maaliskuun lopussa palaamme Kiramontielle.

Kaikkien ihmisten, niin myös ikäihmisten hyvä elämä muodostuu merkittävistä hetkistä. Tällaista merkitystä saatiin myös 5.9.2013 Lieksan torilla järjestetyssä liikuntatapahtumassa, mikä tapahtui useiden toimijoiden yhteistyönä, ja jossa Tukipisteellä ja IMMO-hankeella oli keskeinen rooli. Toteutuksessa olivat myös mukana Lieksan kaupungin vanhustyö, erityisliikunta, lähihoitajaopiskelijat ja Lions-järjestö.

Me järjestötyöntekijät koemme joskus ongelmaksi sen, että monenlaisissa strategioissa mainitaan usein yhteistyö kolmannen sektorin kanssa, mutta roolimme konkretisoiminen on joskus vaikeaa. Me emme ole mukana ammattilaisten verkostoissa ja joskus tuntuu siltä, että meidän olemassaoloamme ei koeta kovinkaan merkitykselliseksi. IMMO-hanke on ollut auttamassa meitä siinä, että vuoropuhelu on lisääntynyt.

Meillä on hyvin tiedossa muisteluiden merkitys vanhusien hyvinvoinnille. Kun tietää, millainen toiminta on hyvää, se ei vielä riitä. Niinpä Tarja Parviaisen muistelukoulutus auttoi meitä tämän toimintamme kehittämisessä. Avustus-toimintamme toteuttamista on osaltaan auttanut 'Ulkoiluystävänä iäkkäälle' -koulutus, jossa kouluttajana oli Lieksan kaupungin fysioterapeutti Aino Mitrunen.

Meidänkin toimintamme ja rahoituksemme on kiinni jatkuvasta rahojen hakemisesta, projektien ja hankkeiden aloittamisista ja lopettamisista. Yhteistyö IMMO-hankkeen kanssa oli hyvää. Harmi, että sekin oli niin lyhytaikaista hankkeen päättyessä. Yritämme kuitenkin jatkaa myös tästä yhteistyöstä syntyneiden uusien toimintojen kanssa.

Mitä olemme oppineet ikäihmisistä ja ikäihmisiltä?

Se, että iäkkäiden osuus suomalaisista on kasvanut niin paljon, on saanut aikaan keskustelun, jonka pääasiallisena sisältönä on ikäihmisten yhteiskunnalle aiheuttama taloudellinen taakka. Sivuutan tässä sen, että me ikäihmiset muodostamme valtaosan vapaaehtoistyöntekijöistä, hoidamme ainakin tilapäisesti lapsenlapsiamme ja myös vielä iäkkäämpiä vanhempiamme. Jos katson asiaa siltä kannalta, mitä olen Tukipisteellä kokenut, voidaan asiaa katsoa myös hieman toisin. Ihmisen osaaminen ei useinkaan katkea tiettyyn ikään tai elämän vaiheeseen. Se säilyy osittain tai kokonaan. Kerronpa, mitä Tukipisteen ikäihmiset osaavat. Kädentaitojen taitajia on valtava määrä. Sääli, jos heidän osaamisestaan tulee katoavaa kansanperinnettä. Opettajat osaavat opettaa vielä eläkkeelläkin. Heidän taitojaan hyödynnetään muun muassa maahanmuuttajien opetuksessa. Muusikko osaa soittaa, kirjoittaja kirjoittaa, taiteilija maalata, näyttelijä näyttellä, myyjä myydä vielä eläkkeelläkin. Ruokaa Tuumatuvalle ja tarjoilua Sunnuntaikahvilaan valmistetaan osittain eläkeläisten voimin. Pitää vain antaa tilaisuus. Eikä tämä koske pelkästään hyvässä kunnossa olevia ihmisiä. Se, mitä on osannut hyvin, säilyy pitkään. Sillä, että saa tehdä sitä mitä osaa, on merkitystä itselle ja ympäristölle.

Lopuksi kaksi kertomusta. Kun pidimme IMMO-hankkeen kanssa ensimmäistä palaveria, Tarja Parviainen kertoi dementoituneesta vanhuksesta, joka rypytteli karjalanpiirakan, kun hänelle tuotiin se eteen. Kun olin tämän vuoden ystävänpäivän juhlassa, tuli juhlan loppupuolella sisään mies, joka ei ollut käynyt meillä aiemmin. Kanssani samassa pöydässä istui hieman dementoitunut nainen, joka oli tehnyt elämässään paljon vapaaehtoistyötä. Hän kääntyi heti miehen puoleen ja kysyi lämpimästi ja luontevasti, että mikä mies sinä olet ja mikä toi sinut tänne. Mies sai kauniin vastaanoton ja tuli Tukipisteelle seuraavana tiistaina syömään.

On tärkeää, että me kuljemme läsnä olevina toistemme kanssa kappaleen matkaa yhdessä: Ikäihmiset meidän kanssamme ja me ikäihmisten kanssa.

Unelmien Pienkoti

Tarja Parviainen, projektisuunnittelija
IMMO-hanke, Karelia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan keskus

T

Tämä Alinan tarina on fiktiivinen kooste sosionomiopiskelijoiden toteuttamista haastatteluista Lieksassa syksyllä 2012. Haastateltavina oli pienkodin työntekijöitä ja esimiehiä. Lisäksi tähän on sisällytetty keräämiäni, pienkodeissa asuvien ikäihmisten ja siellä työskentelevien työntekijöiden mietteitä ja pohdintoja Unelmien Pienkodista.

Alinan kertomaa:

Olen asunut täällä Unelmien Pienkodissa parin vuoden ajan. Aikaisemmin asuin tuolla Viekin suunnalla, jonne mieheni kanssa muutimme, kun pistimme lusikkamme samaan laattikoon vuonna 1952. Mukavasti siellä elämä soljuu. Lapsia siunaantui puolenkymmentä, kaksi poikaa ja kolme tyttöä. Jokainen heistä on jo pitkään elellyt omaa elämäänsä omien perheittensä kanssa. Pojat jäivät tänne kotiseudulle, mutta tyttäret läksivät työn perään Etelä-Suomeen ja sille tielle jäivät. Vaan käyvät kyllä lomillaan täälläpäin – se meidän entinen kotitalo on nyt perikunnan kesäpaikkana.

Pitkän yhteisen elämän sain mieheni kanssa elellä. Neljä vuotta sitten jäin leskeksi, mies sai sydänkohtauksen. Siihen päättyi ahkeran metsätyömiehen ja perheen isän taival kerta rysäyksellä. Pari vuotta asustelin yksinäni. Sula-ajat sujuivat melko mukavasti, mutta talvella alkoi olla vaikeuksia. Puiden kantamiset, lumityöt ja raskaimmat siivoukset alkoivat tehdä heikkoja. Ja kovinhan se oli yksinäistäkin elo

siellä korvessa. Pojat perheineen kävivät auttelemassa milloin joutivat. Vaan kun jokaisella on omat työt ja perheet, niin eipä niiden varaan voi elämäänsä laskeskella.

Kotihoidon työntekijät kävivät auttelemassa kolme kertaa viikossa. Niillä avuilla pärjäsin jotenkuten, vaan kun yksinäisyyskin alkoi vaivata, niin ruvettiin porukalla miettimään muuttoa keskustan tuntumaan ihmisten ilmoille. Maire-hoitaja se sitten esitteli tätä pienkodin toimintaa ja minusta se rupesi tuntumaan ihan hyvältä vaihtoehdolta.

Käytiin poikieni kanssa tutustumassa Unelmien Pienkotiin. Mukavaltahan täällä näytti. Oma huone on hyvän kokoinen ja tänne saa tuoda omat huonekalut ja tärkeät tavarat. Ja tietysti vaatteet sekä muut elämisessä tarvittavat vehkeet. Keittiö, olohuone ja vessat ovat yhteiset. Lastenlapset kutsuvat tätä mummojen kimppakämpäksi! Pojilleni hommattiin avaimet tähän uuteen kotiini, ei tarvitse käydessään ovikelloa rimpautella.

Ennen lopullista muuttoa kävin koeasumassa tämän uuden kotini. Parin viikon ajan täällä sai majoilla ilman sitovaa päätöstä. Minulle varmistui koeaikana, että tämä järjestely on minulle sopiva juttu. Asuinkumppanit ja viihtyisä piha tuntuivat mukavilta.

Pienkodissa asuessaan sitä tietää, että samassa asunnossa on useamman ihmisen koti. Naapurihuoneesta kuuluu ääniä ja juttuseuraa on aina saapuvilla. Ja oma rauha on taattu, kun laittaa huoneensa oven kiinni. Aamuisin kokoontumme yhteiseen aamupalapöytään, kun kotihoidon työntekijä tulee puuron keittoon. Tosin tuon vastapäisen huoneen Hilma syö puuron vasta myöhemmin, hän kun on sellaista aamu-unista sorttia.

Eilen oli mukava aamu. Aamupalaa laitettiin porukalla; Katariina-hoitaja hämmensi puurokattilaa ja keitti kahvit, minä laittelin lautaset ja kupit pöytään ajatuksella jotta ”hittaasti hyvä tuloo”. Miina-mummo voiteli leipiä ja asetteli meidän jokaisen lempimukit omille paikoilleen. Kattila pöytään, kahvit kuppiin ja puurolusikat iäntä kohti. Katariina-hoitaja antoi aamulääkkeet, jokaisellahan niitä joitain pillereitä on otettavana. Aamupalan jälkeen luettiin yhdessä aamun lehti ja sitten suuntasimme aamutoimille. Minä selvydyn vielä itse, mutta Miina-mummo tarvitsee Katariina-hoitajan apua; nivelrikko on Miinalla äitynyt niin pahaksi, etteivät sormet taivu oikein minnekään. Hilmakin heräili ja suuntasi aamupalalle ja sen syötyään hän laitteli astiat altaaseen likoamaan.

Viime viikolla meillä oli leivontapäivä. Katariina-hoitajalla oli opiskelija mukana ja mehän innostuimme pullan tekoon. Opiskelija kiikutti astioita ja aineksia pöytään ja me asukkaat porukalla ruvettiin taikinan tekoon. Muuten oli kyllä sopuisa homma, mutta kardemumma ja rusinat herättivät keskustelun, että kuuluvatko ne vehnäseen vai eivät. Muisteltiin kaikkia niitä leivonnaisia, joita tehtiin silloin nuorena ollessa joka viikko. Leivät, pullat, piirakat ja rieskat, kukoista nyt puhumattakaan. Johan herahti vesi kielelle! Pullantuoksu alkoi levitä kotiimme ja saimme nautiskella iltapäiväkahvilla omatekemää pullaa. Makialtahan se maistui!

Naapurihuoneen Hilma on ollut ikänsä kova tyttö laulamaan. Viime viikolla täällä kävi pari herrasmiestä mieskuorosta meitä laulattamassa. Heillä oli hanuri mukana ja laulettiin sydämiemme pohjasta nuoruudenaikaisia lauluja. Kylläpä muistui mieleen lavatanssi- ja riijjuu-reissut! Kummasti ne laulujen sanat palautuivat mieleen, vaikka siitä on aikaa, kun niitä viimeksi olen laulanut. Ja olihan niillä mieslaulajilla laulunsanojakin mukana, ihan vaan pieneksi avuksi...



Kevään koittaessa meillä alkaa viherpeukaloita kutkutella. Tässä on mukavankokoinen oma piha. Viime kesänä kasvatettiin muutaman metrin penkissä porkkanaa, salaattia ja herneitä.

Kevään koittaessa meillä alkaa viherpeukaloita kutkutella. Tässä on mukavankokoinen oma piha. Viime kesänä kasvatettiin muutaman metrin penkissä porkkanaa, salaattia ja herneitä. Satoa saimme mukavasti, aamupalalla ja iltapäiväkahvilla nautittiin oman maan antimista! Lisäksi kasvatimme ampelimensikoita – kitkeminen kun ei maistu kenellekään meistä – tuli vissiin aikoinaan ihan tarpeeksi sitä hommaa harrastettua. Kesäkukkia käymme porukalla ostamassa torilta. Ja sillä reissulla juodaan aina munkkikahvit torikahvilassa.

Ensi pyhänä päästään kirkkoon, tulevat tuolta Lieksan Tukipisteeltä isommalla porukalla meitä sinne saattamaan. Parin viikon päästä meille Unelmien Pienkodin asukkaille järjestetään hemmottelupäivä! Lähdemme porukalla Päiväkeskus Karpaloon, jossa jokainen saa valita,

mitä hemmotteluja haluaa. Minä ajattelin ottaa jalkahoidon, hieronnan ja laitattaa hiukseni kauniiksi.

Kesäaikana olen joitain viikkoja tyttärien kanssa entisellä kotipaikalla Vieissä. Mukava siellä on olla, mutta en minä enää yksin pärjäisi. Paljon siellä on muistoja ja puuhastelen vointini mukaan vanhoja tuttuja askareita. Osat ovat vaihtuneet; ennen pidin huolta tyttärien lapsista ja nyt he pitävät vaivihkaa minua silmällä, kun liikuskelen pihapiirissä ja rantasaunalla.

Oikein hyvin olen nykyisessä kodissani viihtynyt. Vaikka ei sitä enää joka päivä ja joka rientoon jaksaa lähteä - ikä alkaa painaa. Vaan silloin lähdän kun jaksan. Kun on seuraa ja mukavaa tekemistä, niin ei tule tarkkaan kuunneltua kaikkia kolotuksia, joita ikä tuo mukanaan. Päivät ovat elämänmaukuisia täällä Unelmien Pienkodissa.



IkäONT - Ikäosaamisen moniammatillinen opinnäytetyöryhmä

Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden keskus, fysioterapian koulutusohjelma

Johdanto

Sosiaali- ja terveystieteillä on moniammatillisuudesta puhuttu ja sitä tavoiteltu jo vuosikymmeniä sekä käytännön työssä että opetustoiminnassa. Ammattikorkeakouluinstituution syntymisestä, 1990-luvun alkuvuosista lähtien on julkisuudessa kuitenkin kerrottu tavoiteltavan ja jopa toteutettavan moniammatillisuutta ja monialaisuutta. Ammattikorkeakoulut muodostettiin useiden eri alojen oppilaitosten yhteenliittymänä ja silloin ajateltiin yhteisen monialaisen työskentelyn syntyvän hyvinkin luontevasti. Yhteen liittyminen ei kuitenkaan läheskään vielä tarkoittanut ja taannut sitä, että eri alojen kesken tehtäisiin työtä yhdessä. Ammattikorkeakoulujen konkreettisessa opetustyössä onkin ollut vaikeaa löytää moniammatillisia työskentelytapoja. Vaikuttaa myös siltä, ettei edes noista käsitteistä kaikkialla ole yhteistä ja yksiselitteistä ymmärrystä.

Moniammatillinen työskentely on erityisen tärkeää etenkin sosiaali- ja terveystieteillä ja varsinkin ikäihmisten palveluissa, joissa onkin kehitetty runsaasti toimivia yhteisen tekemisen muotoja useissa Euroopan maissa (ks. esim. Leichsenring 2004). Myös Suomessa on monissa kunnissa pystytty yhdistämään sosiaali- ja terveyspalveluja. Ikääntyneiden kanssa työskennellessä on keskeistä ymmärtää ikääntynyt ihminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti oman elämänsä subjektina omassa elämäntilanteessaan ja elinympäristössään. Tällöin tarvitaan eri ammattilaisten osaamista ja eri osaajien tiedon ja taidon jakamista sekä kommunikointikykyä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

si (vrt. Allen ym. 2013). Tarkoitushan on pystyä tukemaan ikääntyneen ihmisen hyvinvointia ja terveyttä sekä mahdollisimman itsenäistä toimintakykyä, jotta hän kykenisi asumaan myös elämänsä loppuajan kotonaan ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan yhteiskunnan arvokkaana ja arvostettuna jäsenenä, kuten uudessa vanhuspalvelulaisessa edellytetään (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012).

Moniammatillisuus ja monialaisuus

Englannin kielessä moniammatillisuutta merkitseviä käsitteitä on useita: multidisciplinary, interdisciplinary, ja transdisciplinary (Veijola 2004, 20). Tieteiden yhteydessä puhutaan myös suomen kielessä tieteiden välisestä (interdisciplinary) ja poikkitieteisestä (trans- tai crossdisciplinary) yhteistyöstä. Suomen kielessä ei kuitenkaan ole erillisiä käsitteitä, jotka kuvaisivat näitä moniammatillisen yhteistyön eri tasoja. Käytössä ovat peruskäsitteet moniammatillinen yhteistyö tai moniammatillinen tiimityö. Ne pitävät sisällään niin moniammatillisen rinnakkaintyöskentelyn kuin roolirajoja rikkovat työskentelymuodot. (Kontio 2010.)

Ammattikorkeakoulukontekstissa enemmän tai vähemmän vakiintunut käsitys on, että monialaisuudesta puhutaan silloin, kun kyseessä on eri alojen yhteistyö. Tällöin kyse on esimerkiksi tekniikan alan ja sosiaali- ja terveysalan välisestä yhteistyöstä. Moniammatillisuudesta on totuttu puhumaan silloin, kun eri ammattilaiset saman alan sisällä tekevät yhteistyötä. Näin on asia myös Moniammatillisessa ikäONT-ryhmässä, jossa on mukana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, eli fysioterapian, hoitotyön, terveyden hoitotyön ja sosiaalialan opettajia ja opiskelijoita.

Hakkaraisen, Lonkan ja Lipposen (2000) mukaan asiantuntijuuden jakamisen arvo on siinä, että toisen tai toisten antama palaute toimii uusien ajatusten testaamisen välineenä. Omien käsitysten tarkastelu muiden näkökulmasta on älykkään toiminnan ja uusien ajatusten luomisen kannalta olennaista. Samalla se tukee syvällisen käsitteellisen ymmärryksen saavuttamista. Jaettu asiantuntijuus onkin erinomainen perusta haluttaessa muodostaa laajempi tietoedustus tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Emt.) Juuri tällaiseen tiedon ja osaamisen laajentamiseen on IkäONT-ryhmässä mahdollisuus ja tarkoitus päästä moniammatillisen keskustelun avulla.



Omien käsitysten tarkastelu muiden näkökulmasta on älykkään toiminnan ja uusien ajatusten luomisen kannalta olennaista.

Sosiaali- ja terveysalan moniammatillinen ikäosaamisen opinnäytetyöryhmä

Karelia ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan keskuksessa sovittiin keväällä 2012, että kokeillaan koulutusohjelmien yhteistä, moniammatillista, ikäosaamiseen liittyvää opinnäytetyöryhmää. Kokeiluun lähti kolmesta koulutusohjelmasta kustakin yksi opettaja. He toivat mukanaan oman alansa opiskelijoita, jotka olivat kiinnostuneet tekemään opinnäytetyönsä ikääntymiseen ja ikäihmisiin liittyen. Ryhmään tulivat mukaan myös IMMO-hankkeen toimijat: projektipäällikkö ja -suunnittelija. Tuolloin sovittiin, että ainakin aluksi pyrittäisiin kytkemään opinnäytetyöt nimenomaan IMMO-hankkeen tavoitteisiin ja toimintoihin. Myös muita aiheita toki sallittaisiin ja niitä tulikin mukaan jo heti ryhmän alusta lähtien.

IkäONT-ryhmä käynnistettiin syyskuussa 2012, jolloin ryhmälle annettiin nimi, perustettiin oma Moodle-alusta ja sovittiin ryhmän pelisäännöistä. Koulutusohjelmien opinnäytetyöprosessit poikkeavat osittain toisistaan muun muassa aikataulujen suhteen. Niinpä sovittiinkin, että opiskelijat tekevät opinnäytetyönsä omaan koulutusohjelmaansa ko. koulutusohjelman prosessien mukaan. Kullekin opinnäytetyölle on nimetty oman alan ohjaaja, joka siis on mukana tässä IkäONT-ryhmässä. Ohjaus tapahtuu pääosin ryhmässä seminaarityyppisesti, ja vain tarvittaessa opiskelijoilla on mahdollisuus yksilöohjaukseen, joka useimmiten

on hyödyllisintä prosessin loppuvaiheessa. Sitä opiskelijat ovat kuitenkin kokeneet tarvitsevansa varsin vähän. IkäONT-ryhmässä käsitellään opiskelijoiden opinnäytetyöideat, ideapaperit, ont-suunnitelmat sekä opinnäytetyön etenemistä vaihe vaiheelta opiskelijan valitsemissa kohdissa.

Lähtökohtana on, että opiskelija osallistuu ryhmän tapaamisiin ja keskusteluihin riippumatta siitä, onko hänen oma työnsä käsiteltävänä kyseisellä kerralla. Käsiteltäväksi tarkoitettujen paperit toimitetaan IkäONT-Moodle-alustalle viikkoa ennen seminaaria. Toive on, että kaikki ryhmäläiset tutustuvat papereihin etukäteen, jotta he pystyvät osallistumaan seminaarikeskusteluun. Opinnäytetyön vaiheen esittelyyn valmistaudutaan myös ppt- tai jollain muulla esityksellä, joka myös tallennetaan etukäteen Moodleen.

Opiskelijat toimivat vuorotellen tapaamisten puheenjohtajana ja sihteerinä. Kunkin tapaamisen alussa sovitaan, ketkä kulloinkin vastaavat näistä tehtävistä. Sihteerit vie muistion Moodleen, jotta keskustelujen antia voidaan hyödyntää ont-työskentelyn tueksi.

Lukukauden kokoontumisajat, joita on säännöllisesti kerran kuukaudessa, sovitaan edellisen lukukauden loppupuolella. Tapaamisiin on mahdollista ja toivottavaa tuoda myös vinkkejä esimerkiksi uusista tutkimuksista, kirjallisuusvinkeistä, ajankohtaisista tapahtumista tai muusta sellaisesta jaettavaksi ryhmälle.

Syksyllä 2013 täsmennettiin ryhmän aiempia pelisääntöjä. Silloin todettiin, että ryhmään ovat tervetulleita ikääntymiseen liittyviä opinnäytetöitä suunnittelevat, käynnistävät ja toteuttavat opiskelijat. Ryhmään voi tulla missä vaiheessa lukuvuotta tahansa ja tuoda minkä työn vaiheen tahansa käsiteltäväksi. Tavoiteltavaa on, että ryhmään osallistutaan säännöllisesti, jos mukaan on lähde. Ryhmäläisiä pyydetään ilmoittamaan mahdollisesta osallistumisesta. Niitä ovat olleet pääsääntöisesti harjoittelujen samanaikaisuus tai sairauspoissaolot. Muutoin opiskelijoiden osallistumisaktiivisuus on ollut kiitettävää. Opettajat sen sijaan vaihtuivat ensimmäisen toimintavuonna, mutta lukuvuonna 2013-2014 myös opettajaporukka on pysynyt samana, mikä on todettu hyväksi käytännöksi.

IkäONT-työskentelyn arviointia

Helmikuuhun 2014 mennessä IkäONT-ryhmässä on valmistunut toistakymmentä opinnäytetyötä ja työn alla on kymmenkunta. Ryhmässä työskennelleiltä opettajilta ja opiske-

lijoilta on pyydetty suullista ja kirjallista palautetta kunkin lukukauden lopulla sekä yksittäisiltä opiskelijoilta heidän opinnäytetyönsä valmistuessa. Opiskelijoiden kokemukset ovat olleet kauttaaltaan positiivisia. Moniammatillisuus on koettu hyväksi. Opiskelijoiden näkökulma laajenee, he ovat oppineet toisten ammatillisista näkemyksistä ja kokemuksista. He kertovat myös oman ammatillisuutensa vahvistuneen, kun ovat joutuneet perustelemaan näkemyksiään muiden ammattien edustajille. Myös kiertävä puheenjohtajuus ja sihteerisyys on koettu positiivisesti. Opiskelijat ovat kokeneet hyväksi sen, että läsnä on eri alojen opettajia. He oppivat, ettei asioilla välttämättä ole yhtä ainoaa oikeaa totuutta, vaan asioita voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, jotka voivat kaikki olla yhtä ”oikeita”. Tärkeintä on oppia perustelemaan omat näkökulmansa ja tekemänsä valinnat.

Opettajat ovat niin ikään kokeneet moniammatillisessa ryhmässä työskentelyn hyödylliseksi oman kehittymissänsä kannalta. Työskentelyä tosin hankaloitti ensimmäisenä työvuotena tapahtuneet opettajien vaihtumiset. Tämän kaltaisessa työssä olisikin tärkeää, että myös opettajat voisivat sitoutua toimintaan ainakin yhdeksi lukukaudeksi, mieluiten koko lukuvuodeksi. Yhteiset työskentelyperiaatteet ovat silloin kaikkien tiedossa ja keskinäinen luottamus pääsee syntymään. Opettajien yhteisenä tavoitteenahan on tukea ja auttaa opiskelijoita etenemään ont-prosesseissaan ja samalla oppia ikääntymiseen liittyvistä asioista, moniammatillisesta toiminnasta ja tietenkin tutkimus- ja kehitysprosesseista. Keskeisiä asioita, joita tämän tyyppisessä työskentelyssä substanssiosaamisen lisäksi opitaan, ovat argumentointitaito, muiden prosesseita oppiminen ja toisten prosessien tukeminen omalla työskentelyllä.

Moniammatillista yhteistyötä tekeviltä edellytetään vastuunottoa, selkeää käsitystä omasta tehtävästä, toisten asiantuntijuuden kunnioittamista, kuuntelu- ja ilmaisu-taitoja sekä kokonaisuusien ymmärtämistä. Sipari (2008, 36) huomauttaakin, että erityisesti henkilön ammatillinen osaamisen ja työorientaation tiedostaminen luovat pohjan ammatilliseen toimintakulttuuriin osallistumiselle ja yhteistoiminnalle. Eri näkökulmia sisältävän tiedon kokoamiseksi tarvitaan myös uudentyyppistä yhteisöllistä älykkyyttä ja nykyisen vuorovaikutuskulttuurin tunnistamista. Pitäisi tietoisesti pyrkiä sellaisiin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen, jossa tiedon ja eri näkökulmien yhteen saattaminen on mahdollista. (Emt.) IkäONT-ryhmä on tarjonnut, ja

toivottavasti tarjoaa jatkossakin, opiskelijoille ja opettajille mahdollisuuden tällaiseen moniammatilliseen ja tulevaisuudessa ehkäpä monialaiseenkin työskentelyyn.

Jatkokehittelyehdotuksia

Tähänastisessa työskentelyssä on vahvana yhdistävänä tekijänä ollut IMMO-hanke ja siihen kytkeytyneet monet opinnäytetyöt. IMMO-hankkeen työntekijöiden läsnäolo IkäONT -ryhmässä on taannut vahvan toimeksiantajan sisällöllisen asiantuntijuuden ja käytäntöläheisyyden, mikä on koettu erityisen arvokkaaksi. Myös IMMO-hanke, ja sitä kautta alueiden ikäihmiset, ovat hyötäneet opinnäytetöissä tehdystä työstä, kuten tämän julkaisun opinnäytetöitä esittelevistä artikkeleista voidaan havaita.

Jatkossa olisi myös hyödyllistä saada jokin yhteinen nimittäjä, jonka ympärille voitaisiin linkittää useita opinnäytetöitä. IMMO-hankkeen loppuessa tilalle voisi tulla joku toinen ikäosaamiseen liittyvä hanke tai esimerkiksi jokin oppimis- ja palvelukeskus Voimalan piloteista tai vaikkapa useampikin. Mikäli Voimalan toimintaan saataisiin liitetyksi useampia opinnäytetöitä, toisi se myös Voimalan pilotteihin selkeästi tutkimuksellista otetta ja siten jäsentynyttä ja läpinäkyvää suunnittelua ja arviointia.

Yksi ajatus, jota silloin tällöin on moniammatillisissa yhteisissä keskusteluissa väläytelty, on muodostaa vastavia seminaarityöskentelyn foorumeita muillekin substanssialueille kuin ikäosaamiseen. Esimerkiksi lasten ja nuorten kasvatuksen, hoidon ja kuntoutuksen monimuotoisessa ilmiömaailmassa tarvitaan yksilön osaamisen lisäksi moniasiantuntijuuteen perustuvaa yhteisöosaamista, yhteisöllistä asiantuntijuutta, jota kutsutaan myös horisontaaliseksi asiantuntijuudeksi. Horisontaalinen asiantuntijuus edellyttää vertikaalisen osaamisen jakamista muille asiantuntijoille, sekä erilaisten osaamisten yhdistelytaitoa (Launis 1994; Sipari 2008).

IkäONT:n kaltaisessa moniammatillisessa työskentelyssä voisi olla mahdollisuuksia saada aikaan isompia opinnäytetyöryhmiä, jossa opiskelijat tekisivät yhteistä työtä eri ammatillisista lähtökohdista käsin, samoin kuin tiedemaailmasta tutuissa tutkimusryhmissä on tapana. Ammattikorkeakoulussa ehkä puhuttaisiin yhteisistä T&K&I -ryhmistä, joissa opiskelijat ja opettajat eri aloilta toimisivat. Silloin voitaisiin päästä jopa yhteiseen tiedon rakenteluun (vrt. Scdamalia & Bereiter 2006), osaamisen yhdistämiseen ja

raikkaaseen eri osajien väliseen ”ristipölytykseen”, mikä mahdollistaisi aidosti uusien, innovatiivisten ratkaisujen syntymisen. Vielä tähän ei ole päästy, mutta siihen saattaisi olla ainakin asenteellisella tasolla mahdollisuuksia jatkossa.

LÄHTEET

Allen J, Ottmann G & Roberts G. 2013. Multi-professional communication for older people in transitional care: a review of the literature. *Int J Older People Nurs.* 8(4):253-69.

Kontio, M. 2010. Moniammatillinen yhteistyö. <http://oulu.ouka.fi/seutu/tukeva/Moniammatillinen-julkaisu.pdf>. 5.2.2014.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvasta (980/2012). [www. Finlex.Fi](http://www.finlex.fi). 28.2.2014.

Leichsenring K. 2004. Developing integrated health and social care services for older persons in Europe. *International Journal of Integrated Care*, 2004, 4:e10.

Launis, K. 1994. Asiantuntijoiden yhteistyö perusterveydenhuollossa. Käsiytyksiä ja arkikäytäntöjä. Tutkimuksia 50. Sosiaali- ja terveystalvasta tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Scardamalia, M., & Bereiter, C. 2006. Knowledge building: Theory, pedagogy, and technology. In K. Sawyer (Ed.), *Cambridge Handbook of the Learning Sciences*, pp. 97-118. New York: Cambridge University Press.

Sipari, S. 2006. Kuntouttava arki lapsen tueksi. Kasvatuksen ja asiantuntijuuden rakentuminen asiantuntijoiden keskustelussa. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*. 342. Jyväskylä.

Veijola, A. 2004. Matkalla moniammatilliseen perhetyöhön. Lasten kuntoutuksen kehittäminen toimintatutkimuksen avulla. Oulu: Oulun yliopisto.

Työhyvinvointipäivien järjestäminen Juuan kotihoidon henkilöstölle

Jenni Karjalainen, fysioterapeutti
Vuokko Suvanto, fysioterapeutti
Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu,
Sosiaali- ja terveysalan keskus, fysioterapian koulutusohjelma

Johdanto

Tämä artikkeli pohjautuu toiminnalliseen opinnäytetyöhömmö, joka on tehty toimeksiantona Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä eli IMMO-hankeelle. IMMO-hanke on kehittämisprojekti, joka pyrkii löytämään ratkaisuja väestön ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin Itä-Suomessa, ja sen kohdealueita ovat Joensuu, Lieksa ja Juuka (Ikäosaaminen 2013). Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Juuan kotihoidon henkilöstö ja aiheena työhyvinvoinnin tukeminen. Juuan kotihoidon henkilöstö työskentelee pääasiassa ikäihmisten parissa ja henkilökunta on itsekin ikääntyvä. Onkin erityisen tärkeää tukea työntekijöiden työhyvinvointia, jotta he jaksaisivat työssään eläkeikään saakka.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Juuan kotihoidon henkilöstölle työhyvinvointia fysioterapian keinoin tukeva tapahtuma. Tarkoituksena oli tarjota kotihoidon henkilöstölle tapahtuman myötä keinoja, joilla henkilöstö voisi vaikuttaa työssä jaksamiseensa ja työhyvinvointiinsa jatkossakin.

Näkökulmia työhyvinvointiin

Nykyisin työ hallitsee ihmiselämää enemmän kuin koskaan aiemmin (Kasvio 2006, 15). Hyvinvoiva henkilöstö nähdään työpaikan tärkeimpänä voimavarana (Työterveyslaitos & Ahonen 2012). Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan työntekijän fyysistä ja psyykkistä olotilaa, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen (Jolkkonen 2006, 114).

Sosiaali- ja terveysala on merkittävä työllistäjä: se työllistää 15 prosenttia Suomen työllisestä väestöstä. Sairauspoissaolopäiviä sosiaali- ja terveysalalla oli vuonna 2008 hieman muita toimialoja enemmän. Toimialan henkilöstö on arvioinut oman terveydentilansa yleensä hyväksi. Sosiaali- ja terveysalan eri ammattien välillä työkykyarviot vaihtelevat niin, että fyysisesti raskainta työtä tekevät (esimerkiksi kotipalvelutyöntekijät) arvioivat työkykynsä matalammaksi. (Laine 2010, 231.) Työhyvinvointi kuntasektorin toimialoilla vuonna 2003 -tutkimuksen mukaan terveysala on kuntasektorin niin fyysisesti kuin henkisesti raskain toimiala (Forma, Väänänen & Saari 2004, 5, 7). Työolot ja hyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla 2005 -kyselytutkimuksen mukaan 30 prosenttia kotipalvelun työntekijöistä koki, ettei terveytensä vuoksi kykene jatkamaan työssään eläkeikänsä saakka. Kuormittavinta kotipalvelutyössä on työn fyysinen raskaus ja jatkuvat muutokset. (Laine, Wickström, Pentti, Elovainio, Kaarlela-Tuomaala, Lindström, Raitoharju & Suomala 2006, 88 - 89.)

Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen ovat haasteita muuttuvassa työelämässä (Elo & Feldt 2005, 311). Työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta on kannattavaa sekä kansantaloudellisesti että liiketaloudellisesti, sillä kustannuksiin verrattuna saavutetut hyödyt voivat olla taloudellisesti moninkertaisia (Antti-Poika 2006, 48 - 49).

Työhyvinvointipäivät

Järjestimme Juuan kotihoidon henkilöstölle kaksi työhyvinvointipäivää. Työhyvinvointipäivien suunnittelun tueksi laadittiin kysely, jolla kartoitettiin kotihoidon henkilöstön toiveita päivien sisällön osalta. Kyselyyn vastanneista 40 prosenttia toivoi työhyvinvointipäivän teemaksi lihashuoltoa, 30 prosenttia rentoutumista ja 10 prosenttia työergonomiaa. Kotihoidon työn kuormittavuutta selvitettiin työntekijöitä haastatteleamalla ja henkilöstön työtä havainnoimalla. Kyselyn, havainnoinnin ja haastattelun avulla työhyvinvointipäivien sisältö suunniteltiin kotihoidon henkilöstölle soveltuvaksi.

Työhyvinvointipäiviä järjestettiin kaksi, koska vain puolet kotihoidon työntekijöistä pystyi kerrallaan osallistumaan päivään. Työhyvinvointipäivät pidettiin Juuassa 4. ja 6. kesäkuuta 2013. Kumpikin hyvinvointipäivä kesti kolme tuntia ja työntekijät osallistuivat päiviin työajallaan. Työhyvinvointipäivät koostuivat sekä teoreettisista osuuksista että käytännön harjoitteista. Työntekijöillä oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan työhyvinvointiin liittyvistä asioista. Työhyvinvointipäivissä käsitellyt teemat olivat lihashuolto ja lihaskunto, rentoutuminen sekä ergonomia.

Työntekijöiden säännöllinen liikuntaharrastus vaikuttaa positiivisesti työntekijään itseensä ja hänen työpanokseen. Liikuntaharrastus voi vähentää sairauspoissaoloja ja parantaa työkykyä ja suoriutumista työssä. Liikunnan avulla voidaan vähentää työstressiä, parantaa unta ja parantaa itsetuntoa ja tunnetta elämänhallinnasta. (Työterveyslaitos 2011.) Työhyvinvointipäivissä lihaskuntoa ja lihashuoltoa käsiteltiin osana terveysliikuntaa. Teoreettisessa osuudessa kerrottiin terveysliikunnan merkityksestä ja annettiin ohjeita lihaskuntoharjoittelun ja lihashuollon toteuttamisesta. Käytännön osuus koostui alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoitteista, loppujäähdyttelystä ja venyttelystä. Käytännön osuus kesti puoli tuntia. Alkulämmittelyn tavoitteena oli valmistaa keho lihaskuntoharjoittelua varten. Käytännön osuuden lihaskuntoharjoitteet suunnattiin päälihasryhmille. Lopuksi ohjattiin loppujäähdyttely ja venytykset koko keholle. Valitut harjoitteet olivat helppoja toteuttaa, jotta osallistujat voisivat tehdä niitä jatkossa myös itsenäisesti.



Liikunnan avulla voidaan vähentää työstressiä, parantaa unta ja parantaa itsetuntoa ja tunnetta elämänhallinnasta.

Psykologinen irtautuminen työstä ja lepo ovat tärkeitä työhyvinvoinnin kannalta (Kinnunen & Feldt 2005, 32). Psykkisen stressin välttäminen on tärkeää, koska stressin on todettu lisäävän liikuntaelimiin kohdistuvaa biomekaanista kuormitusta (Riihimäki & Takala 2006, 116 - 117). Rentoutumisella on tutkitusti monenlaisia merkityksiä, kuten voimien kerääminen, fyysinen hyvinvointi, stressin vähentäminen ja irrottautuminen arjen kiireistä (Suvanne 2007, 37, 40, 43 - 45). Työhyvinvointipäivissä kerrottiin muun muassa henkiseen työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja henkisen hyvinvoinnin edistämisen keinoista, kuten rentoutumisesta. Lisäksi kotihoidon henkilöstölle ohjattiin rentoutumisharjoitteita. Aluksi ohjattiin kaksi lyhyttä hengitysharjoitusta ja sitten aktiivinen rentoutusharjoitus. Aktiivisen rentoutusharjoituksen tavoitteena oli aistia, milloin lihas on jännittynyt tai rentoutunut, harjoitella lihaksen kunnollista rentouttamista ja lisätä kehotietoisuutta.

Ergonomisilla kehityshankkeilla voidaan lisätä työn sujuvuutta ja tehokkuutta, mikä vaikuttaa työn tuottavuuteen. Ergonomiset parannukset ovat yleensä helppoja toteuttaa ja kannattavia yritystaloudellisesti. (Launis & Lehtelä 2011.) Taukojen pitäminen töissä auttaa ehkäisemään lihas- ja nivelvaivoja (Työterveyslaitos 2013). Ergonomiasta, sen merkityksestä ja taukoliikunnasta pidettiin pieni teoreettinen osuus, jonka tarkoituksena oli herätellä työntekijöiden ajatuksia oman työnsä ergonomiasta.

Työhyvinvointipäivien päätteeksi kotihoidon henkilöstölle kerättiin kirjallista palautetta. Palautteen mukaan työntekijät saivat sopivasti tarpeellista ja uutta tietoa, kokivat käytännön harjoitteet sopiviksi ja mielekkäiksi sekä kokivat voivansa hyödyntää hyvinvointipäivien sisältöä jatkossa.

Pohdinta

Työhyvinvoinnin tukeminen on erityisen tärkeää nykyään, koska työelämän vaatimukset ovat lisääntyneet. On selkeästi voitu osoittaa, että työhyvinvoinnin edistäminen on kannattavaa. Työoloja ei voida aina mukauttaa kaikille työntekijöille sopiviksi, ja tällöin työntekijän on pystyttävä sopeutumaan työoloihin. Henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva työntekijä jaksaa työssä paremmin ja selviytyy työelämän vaatimuksista ja haastavistakin työoloista.

Työhyvinvointipäivien tarkoituksena oli lisätä Juuan kotihoidon henkilöstön tietoisuutta työhyvinvoinnin edistämisestä ja tarjota työntekijöille keinoja, joilla on mahdollista vaikuttaa työhyvinvointiin. Työntekijän itsensä päätettäväksi jää, ottaako hän työhyvinvointipäivistä saadut keinot käyttöönsä.

IMMO-hankkeella oli toiminnalleen selkeät tavoitteet, mikä auttoi rajaamaan opinnäytetyön aihetta ja antoi työn toteutukselle raamit. Myös opinnäytetyön kohderyhmä saatiin IMMO-hankkeen kautta, mikä ohjasi opinnäytetyön tekemistä. Hankkeen projektipäällikkö ja projektisuunnittelija olivat helposti tavoitettavissa ja tukivat opinnäytetyön tekemisessä tarpeen vaatiessa. Yhteistyö sujui kaiken kaikkiaan hyvin ja opinnäytetyön tekeminen hankkeen toimeksiantona tuntui turvalliselta.



Henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva työntekijä jaksaa työssä paremmin ja selviytyy työelämän vaatimuksista ja haastavistakin työoloista.

LÄHTEET

Antti-Poika, M. 2006. Kuntoutus osana työkyvyn edistämistä. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 219-228.

Elo, A.-L. & Feldt, T. 2005. Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 311-329.

Forma, P., Väänänen, J. & Saari, P. 2004. Työhyvinvointi kuntasektorin toimialoilla vuonna 2003. Helsinki: Kuntien eläkevakuutus.

Ikäosaaminen. 2013. Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hanke. <http://www.ikaosaaminen.fi/imm0>. 9.12.2013.

Jolkkonen, L. 2006. TYÖSUOJELUSANASTO = Arbetarskyddsordlista = Vocabulary of safety and health at work = Arbeitsschutzglossar = Vocabulaire de la santé et de la sécurité au travail. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kasvio, A. 2006. Suomalainen työelämä 21. vuosisadalla. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 14-21.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2005. Stressi työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 13-37.

Laine, M. 2010. Terveystienhuolto ja sosiaalipalvelut. Teoksessa Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö-Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2009. Helsinki: Työterveyslaitos, 228-233.

Laine, M., Wickström, G., Pentti, J., Elovainio, M., Kaarlela-Tuomaala, A., Lindström, K., Raitoharju, R. & Suomala, T. 2006. Työolot ja hyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla 2005. Helsinki: Työterveyslaitos.

Launis, M. & Lehtelä, J. 2011. Ergonomia. Helsinki: Työterveyslaitos.

Riihimäki, H. & Takala E.-P. 2006. Työ ja liikuntaelimestö. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 116-130.

Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölliselle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu- tutkielma. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN_NBN_fi_jyu-2007331.pdf?sequence=1. 9.12.2013.

Työterveyslaitos & Ahonen, G. 2012. Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti. <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx>. 9.12.2013.

Työterveyslaitos. 2013. Tauota työtäsi. http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi/sivut/default.aspx. 9.12.2013.

Työterveyslaitos. 2011. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx. 9.12.2013.

Joensuun Nepenmäen lähipalvelualueen esteettömyys - kohderyhmänä ikäihmiset

Linda Nevalainen, fysioterapeutti
Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu,
Sosiaali- ja terveysalan keskus, fysioterapian koulutusohjelma

Johdanto

Tämä artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhöni, jonka tavoitteena oli IMMO-hankkeen toimeksiantona selvittää Nepenmäen lähipalvelualueen esteettömyyttä ikäihmisten näkökulmasta. Opinnäytetyössäni tarkastelin ikäihmisiä ja esteettömyyttä hyödyntämällä Maailman terveysjärjestön (World Health Organization) julkaisemaa toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä ICF-luokitusta (International Classification of Functioning, Disability and Health). ICF-luokitus toimii viitekehyksenä jäsentäen tietoa ihmisen toimintakyvystä ja sen rajoitteista. (WHO 2004, 3-4.) Tässä artikkelissa tarkastelun kohteina ovat ikääntyessä tapahtuvat muutokset kehon rakenteessa ja toiminnoissa ja niiden heijastuminen suorituksiin ja osallistumiseen. Erityisesti tarkastelen esteettömyyden merkitystä ikäihmisille.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Esteettömyyskartoitukset valituista kohteista tehtiin syyskuussa 2012 ja tammikuussa 2013. Kartoitukset tehtiin hyödyntäen valokuvaamista ja Invalidiliiton julkaisemaa asiakaspalvelutilojen esteettömyyden tarkistuslistaa (Invalidiliitto Ry 2006).

Ikäihmiset ja esteettömyys

Ikääntymisen myötä ihmisen on sopeuduttava heikkenevän toimintakyvyn aiheuttamiin muutoksiin. Sopeutuakseen erilaisiin toiminnanrajoitteiden ja -vajauksien aiheuttamiin muutoksiin ihminen usein muuttaa toimintatapojaan selviytyäkseen joistakin tehtävistä. Toiminnanrajoitteiden aiheuttamaa haittaa voidaan yrittää kompensoida myös apuvälinein, avustajalla tai ympäristön muuttamisella. (Laukkanen 2008, 262–264.)

Esteetön elinympäristö edistää kokonaisvaltaisesti ikäihmisen toimintakykyä lisäämällä ikäihmisen omatoimisuutta ja tasa-arvoa. Esteettömyys ja turvallisuus kulkevat usein rinnakkain: mitä esteettömämpi ympäristö, sen turvallisempi se usein on. Nykyään tavoitteena on, että ikäihmiset pystyisivät asumaan mahdollisimman pitkään kotona. Tämä tarkoittaa tulevaisuudessa sitä, että palvelukeskuksen tyypisissä asumisyksiköissä tulee asumaan toimintakyvyltään heikompia ikäihmisiä. Asumisyksiköissä tulisi suunnata enemmän voimavaroja ja resursseja ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Esteetön suunnittelu ja rakentaminen ovat avainasemassa tässäkin tilanteessa. (Åkerblom 2008, 37.)

Fysioterapeuttien eettisten ohjeiden mukaan kaikkia ihmisiä pitää kohdella tasa-arvoisesti, ihmiset ovat tasavertaisia liikkujia (Suomen Fysioterapeutit ry 2012). Tavoitteena tulisi olla sellainen ympäristö, jossa kaikilla olisi mahdollisuus esteettömään liikkumiseen ja kaikilla olisi samat mahdollisuudet käyttää heille suunnattuja palveluita. Ikäihmisten huomioimiseen yhteiskunnan tasavertaisena jäsenenä voitaisiin kiinnittää parempaa huomiota, sillä heidän lukumääränsä ei ole lähitulevaisuudessa ainakaan vähenemässä.

Opinnäytetyön tarkoitus ja yhteys IMMO-hankkeeseen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä esteettömyys näkyvämmäksi ja herättää ihmiset ajattelemaan enemmän ympäristön esteettömyyttä. Lisäksi eri viranomaisten olisi hyvä havahtua ajattelemaan kaupunkiin ja palveluihin liittyvässä suunnittelussa ikäihmisiä. Tarkoituksenani oli myös tuoda fysioterapeutin asiantuntijuutta näkyvämmäksi esteettömyydessä. Fysioterapeutin laaja tietämys ihmisen toimintakyvystä, etenkin fyysisestä toimintakyvystä, voi olla hyödyksi esteettömyyttä selvittäessä.

Tämä artikkeli liittyy IMMO-hankkeessa mukana olevista pilottikunnista Joensuuhun, sillä esteettömyyskartoitukset tehtiin Joensuun Nepenmäellä sijaitsevista kohteista. Hankkeen aikana Joensuun Nepenmäen kaupunginosaan on tarkoituksena suunnitella ja käynnistää uusi ikäihmisille suunnattu palvelualue. (IMMO-hanke 2011.)

Nepenmäen esteettömyyttä kartoittamassa

Tein esteettömyyskartoitukset Nepenmäen lähipalvelualueen seuraavista kohteista: Suvituulen palvelukeskus, Suvikuja 2:n kerrostalo ja Niinivaaran ostoskeskus. Kohteiden valintaan vaikutti pääasiassa se, että kyseiset kohteet tarjoavat niitä palveluita, joissa ikäihmiset asioivat Nepenmäen lähipalvelualueella eniten. Tarkastelin kyseisiä kohteita käyttäen Suomen Invalidiliiton julkaisemaa Asiakaspalvelutilojen esteettömyyden tarkistuslistaa, johon on omat täyttöohjeet (Invalidiliitto Ry 2006). Tarkastelin kaikkia kohteita erikseen ja tein jokaisesta yhteenvedon, joka sisältää myös korjausehdotuksia havaitsemiini ongelmakohtiin esteettömyyden kannalta.

Tehdessäni valittujen kohteiden esteettömyyskartoituksia mukanani oli Joensuun kaupungin hoito- ja hoivapalveluiden kotihoidon fysioterapeutti sekä opinnäytetyön kohderyhmän edustaja, liikkumisen apuvälinettä käyttävä ikäihminen. Esteettömyyskartoitukset valituista kohteista tein syyskuussa 2012 ja tammikuussa 2013, jolloin pystyin tarkastelemaan ajankohtien välillä tapahtuneita muutoksia.

Suvituulen palvelukeskuksen esteettömyys

Suvituulen palvelukeskus sijaitsee osoitteessa Suvikatu 21, 80200 Joensuu. Suvituulen palvelukeskus on suunnattu ikäihmisille, ja siellä järjestetään avoimia yleisötilaisuuksia ja ryhmätoimintaa. Suvituulella on kotihoidon fysioterapeutin tilat ja kuntosali, jossa fysioterapeutti vetää ohjattuja voima- ja tasapainoryhmiä. Palvelukeskuksessa on ruokala, jossa lähellä asuvat ikäihmiset voivat käydä aterioimassa. Suvituulen muutostyöremontti alkoi syksyllä 2012 ja valmistui tammikuussa 2013. Remontin myötä tiloja muunneltiin niin, että kuntouttavan päivätoiminnan ryhmien olisi mahdollista aloittaa Suvituulella toimiminen. Remontin yhteydessä kotihoidon toimisto siirtyi pois Suvituulen palvelukeskuksesta Suvikuja 2:n kerrostaloon. (Koivula 2013.)

Suvituulen palvelukeskuksen muutostyöremontin myötä kohteen esteettömyys parantui selkeästi, ja nyt palvelukeskuksen tilaratkaisut palvelevat työntekijöitä ja siellä asioivia ikäihmisiä paremmin. Esimerkiksi ennen remonttia toisesta pääsisäänkäynnistä oli mahdotonta kulkea, mikäli liikkui apuvälineen kanssa. Muutostyöremontin ansiosta painavat lasiovet vaihtuivat automaattisesti aukeaviin ja sul-

keutuviin teleskooppioviin (kuva 1). Muutostöiden myötä ruokala, joka toimii myös avointen yleisötilaisuuksien toimilana, sai kattoon kuuluvuutta parantavat ja kaikumista vähentävät akustiikkalevyt. Suvituulen palvelukeskukseen esteettömyyden kehittämiseksi voisi Niinivaarantien puoleisen pääsisäänkäynnin yhteyteen laittaa selkeät ja kaukaa luettavissa olevat opasteet, joista selviää rakennuksen nimi.



Kuva 1. Suvituulen muutostöiden jälkeiset esteettömät teleskooppiovet.
Kuva: Linda Nevalainen.

Suvikuja 2:n kerrostalon esteettömyys

Suvikuja 2 on vuonna 2012 valmistunut kuusikerroksinen kerrostalo, joka sijaitsee osoitteessa Suvikuja 2, 80200 Joensuu. Kerrostalon kaikki 26 asuntoa ovat ikäihmisille suunnattuja vuokra-asuntoja, jotka ovat Joensuun Kodit Oy:n omistamia. Lisäksi Suvikuja 2 pitää sisällään sosiaali- ja terveystoimen kotihoidon toimitilat. (Joensuun Kodit Oy 2012.) Tarkastelin Suvikuja 2:n kerrostalon yleisten tilojen esteettömyyttä käsitäten ulkoalueen, sisäänkäynnin sekä sisätiloista portaat ja hissin.

Suvikuja 2:n kerrostaloon tuli opinnäytetyöprosessin aikana parannuksia esteettömyyden suhteen. Esimerkiksi vielä syyskuussa 2012 pääsisäänkäynnin ulko-oven joutui avaamaan manuaalisesti avaimella (kuva 2). Tammikuussa 2013 oven sai auki kätevästi painonapilla, jolloin ovi aukeaa automaattisesti napista painamalla. Painonappi ei ole kuitenkaan oven yhteydessä oleva kiinteä painike, vaan se on irrallinen ja sellaisen saa pyydetessä henkilökohtaiseen käyttöön. Sisätiloissa oleva hissi olisi huomattavasti käytännöllisempi apuvälineellä liikkuvan kannalta ajateltuna,

jos se olisi rakennettu leveyssuunnassa leveämmäksi (kuva 3). Lisäksi Suvikuja 2:n esteettömyyden parantamiseksi voisi liikuntaesteisille tarkoitettun pysäköintipaikan sijoittaa lähemmäksi pääsisäänkäyntiä, esimerkiksi autorivin ensimmäiseksi. Sisällä olevien portaiden askelmiin tai ainakin joka kerrokseen olisi hyvä laittaa huomiotarrat, jotka lisäävät porraskulkemisen ja askelmien erottuvuutta ympäristöstä. Mikäli huomioraita tai muu tunnusmerkki olisi jokaisessa porraskaskelmassa, heikompinäköisen ihmisen olisi turvallisempaa liikkua portaita pitkin.

Kuva 2. Vielä syksyllä 2012 tällä Suvikuja 2:n rakennukseen menijällä ei ollut käytössään painiketta, ja ovesta kulkeminen ilman apua oli mahdottomuus. Kuva: Linda Nevalainen.



Kuva 3. Suvikuja 2:n kerrostalon hissistä poistuminen peruuttamalla vaatii hyvää hahmotuskykyä. Kuva: Linda Nevalainen.

Niinivaaran ostoskeskuksen esteettömyys

Niinivaaran ostoskeskuksella tarkoitetaan tässä Joensuussa osoitteessa Suvikatu 18, 80200 Joensuu olevaa rakennusta, jonka omistaa Pohjois-Karjalan Osuuskauppa. Rakennus uusine tiloineen valmistui tammikuussa 2012. Rakennus sisältää Niinivaaran S-marketin, Postin palvelut, Otto-automaatin, Veikkauksen palvelut sekä Niinivaaran terveysaseman. Terveysasemalla toimii vastaanotto toiminta, äitiys- ja lastenneuvola sekä hammashoitola. (Sanomalehti Karjalainen Oy 2012.) Tarkempina tarkastelun kohteina olivat jalankulkureitit läheisistä kerrostaloista ostoskeskukseen, pääsisäänkäynti, hissi, sisätiloissa olevat portaat, terveysaseman tilat sekä ulkona oleva pankkiautomaatti.

Niinivaaran ostoskeskuksessa esteettömyyteen oli pääosin kiinnitetty huomioita. Hissi täyttää esteettömyyskriteerit, mutta porrasratkaisuun olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota. Kierreportaiden käyttömukavuus on suoria portaita heikompi, mutta kierreportaiden etuna on niiden soveltuvuus pieneen tilaan. Kierreportaissa liikkumisen turvallisuutta voi lisätä laittamalla jokaisen porrasaskelman huomioraidat, joiden myötä on helpompi havaita seuraavan porrasaskelman alkaminen. Liikkuminen Niinivaaran ostoskeskuksessa on pääosin esteetöntä. Ulkona olevan pankkiautomaatin käyttö on kuitenkin mahdotonta, mikäli käyttää tavallista pyörätuolia tai sähköpyörätuolia (kuva 4). Kehittämisehdotuksena olisikin, että pankkiautomaatti vaihdettaisiin, jotta se soveltuisi mahdollisimman monelle käyttäjälle huomioiden liikuntaesteiset. Terveysaseman yhteydessä olevan liikuntaesteisille tarkoitetun vessan puolelpeilin voisi sijoittaa alemmas, jolloin pyörätuolin käyttäjät näkisivät oman päälakensa lisäksi omat kasvonsa.



Kuva 4. Kaikkiin pankkiautomaatin toimintoihin on mahdotonta yltää pyörätuolista käsin. Kuva: Linda Nevalainen.

Tehdyn opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyö on yksi näyte siitä, miten fysioterapeutti voi toteuttaa esteettömyyskartoituksen. Fysioterapeuttien asiantuntijuutta voi hyvin käyttää hyödyksi, kun ollaan suunnittelemassa ja rakentamassa esteettömiä rakennuksia ja lähipalvelualueita. Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää kartoituksessa olevien kohteiden kehittämisessä esteettömämpään suuntaan. Kehittämisehdotuksista ja kohteissa jo valmiiksi olevista esteettömyysratkaisuista voi ottaa mallia muihin kohteisiin, joissa on puutteelliset esteettömyysratkaisut.

Opinnäytetyön tietoperustassa on käsitelty ikääntyessä tapahtuvia vanhenemismuutoksia ja esteettömyyden merkitystä ikäihmisille (Nevalainen 2013, 6). Kyseistä tietoa voi hyödyntää jatkossa, kun suunnitellaan ja rakennetaan esimerkiksi ikäihmisille suunnattuja asuntoja. On hyvä kuitenkin pitää mielessä, että usein esteettömyys ei koske vain ikäihmisiä, vaan se helpottaa eri palveluiden saavutettavuutta ja käytettävyyttä ihan meidän kaikkien ihmisten kannalta.

Opinnäytetyön tekeminen toimeksiantona hankkeelle oli opettavainen kokemus. Opin tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa: moniammatillinen opinnäytetyön ohjausryhmä, opinnäytetyöprosessissa mukana olleet kohderyhmän edustajat sekä kotihoidon fysioterapeutti unohtamatta tietenkään IMMO-hankkeen edustajia. Opin sisäistämään sen, millaista on olla mukana hankkeessa. IMMO-hankkeen ja minun välinen yhteistyö oli toimivaa ja avointa: heiltä sain opinnäytetyön aiheen, mutta opinnäytetyön ideoimiseen ja toteuttamiseen sain vapaat kädet.

Kun tarkastellaan kokonaisvaltaisesti esteettömän ympäristön vaikutuksia ihmisten elämään, voidaan todeta, että ne ovat pelkästään positiivisia. Esteetön elinympäristö lisää ihmisten omatoimisuutta ja tasa-arvoa sekä mahdollistaa itsenäisemmän elämän. Esteettömässä ympäristössä palveluiden saavutettavuus on vaivattomampaa, ja osallistuminen yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin on tasavertaisempaa. Esteetön ympäristö on etu kaikille ihmisille.

LÄHTEET

- IMMO-hanke. 2011. Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) 2012–2014. Projektisuunnitelma.
- Invalidiliitto Ry. 2006. Asiakaspalvelutilojen esteettömyyden kartoituslomake ja täyttöohje. http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/tarkistuslistoja/. 10.9.2013.
- Joensuun Kodit Oy. 2012. Joensuun Kodit Oy:n kohteet: Suvikuja 2. http://www.joensuunkodit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=418&Itemid=335&lang=fi. 6.9.2013.
- Koivula, M. 2013. Fysioterapeutti. SuviTuulen palvelukeskus. Haastattelu. 21.1.2013.
- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 261–272.
- Nevalainen, L. 2013. Joensuun Nepenmäen lähipalvelualueen esteettömyys – kohderyhmän ikäihmiset. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Karelia-ammattikorkeakoulu. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63749/Nevalainen_Linda_Ont_7_6_2013.pdf?sequence=1. 19.9.2013.
- Sanomalehti Karjalainen Oy. 2012. Niinivaaran terveysasema muuttaa tällä viikolla. <http://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/maakunta/item/3035-niinivaaran-terveysasema-uudet-tilat-suvikatu>. 6.9.2013.
- Suomen Fysioterapeutit ry. 2012. Fysioterapeutin eettiset ohjeet. http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=58. 13.9.2013.
- WHO. 2004. ICF- toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes.
- Åkerblom, S. 2008. Arkiympäristö – iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden perustekijä. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan yhteis-kunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 31–39.

“VoiTa itsesi! - Voimaa ja tasapainoa ikääntyneille” -dvd Lieksan pienkotien asukkaille

Sanni Pirinen, fysioterapeutti

Sini Tiittanen, fysioterapeutti

Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan
keskus, fysioterapian koulutusohjelma

Johdanto

Ikääntyneiden määrä Suomessa kasvaa, ja ennustetaan, että vuoteen 2060 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa 1,79 miljoonaan (Pajala 2012, 7- 8). Ikääntyessä lihasvoiman heikkenemistä selittävät erilaiset sairaudet, muutokset hermo-lihasjärjestelmän toiminnassa, muutokset muissa elinjärjestelmissä ja vähentynyt fyysinen aktiivisuus, ja nämä voivat olla merkittäviä toimintakyvyn alenemiseen vaikuttavia tekijöitä (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 107, 113). Ikääntymisen myötä tapahtuu muutoksia myös kaikissa tasapainon ylläpitoon osallistuvissa säätelyjärjestelmissä (Era 1997, 57). Tasapainon säätely tapahtuu yhteistyönä useissa eri säätelyjärjestelmissä, joita ovat keskushermosto, tuki- ja liikuntaelimestö sekä eri aistikanavat, kuten näkö, asento- ja liiketunto sekä sisäkorvassa sijaitseva tasapainoelin (Pajala, Sihvonen & Era 2008, 136). Toimintakyvyn heikkenemisen takia kaatumistapaturmat yleistyvät, ja ikääntyneiden kaatumistapaturmat ovat taloudellisesti merkittävä ongelma. Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vuosittain, ja on todennäköistä, että yhden kaatumisen jälkeen kaatuminen toistuu. Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun avulla voidaan vähentää kaatumisriskiä, mutta lihasvoimassa ja tasapainossa tapahtuu muutoksia vain, kun harjoittelu on riittävän kuormittavaa. (Pajala 2012, 7 - 8.)

Pohjois-Karjalassa väestön vanheneminen tapahtuu nopeammin kuin muualla Suomessa tai Euroopassa. Ikääntyminen ja ikäosaaminen nähdään Pohjois-Karjalassa maakunnallisena voimavarana, ja on tärkeää painottaa ikääntyneiden hyvinvoinnin, kotona selviytymisen ja omaehtoisen vireyden tukemista. (Nuutinen & Jämsén 2011, 15.) Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) -hanke on käynnistetty vastaamaan ikääntyvän Itä-Suomen haasteisiin, ja IMMO-hankkeessa pyritään uudistamaan ikääntyneille suunnattujen palvelujen sisältöä, toimintatapoja ja rakenteita (Ikäosaaminen 2012a). IMMO-hanke toimii Joensuun, Lieksan ja Juuan alueella (Ikäosaaminen 2012b). Toiminnallisen oppinäytetyön tarkoituksena oli kehittää Lieksan pilottipienkoteihin liikunnallista sisältöä, ja tavoitteena oli tehdä voima- ja tasapainoharjoitteita sisältävä dvd osana IM-

MO-hanketta. Pienkotiasuminen on laitoshoidon ja kotona asumisen välille sijoittuva asumisen muoto. Se on suunnattu tuki- ja hoivapalveluja tarvitseville ikääntyville, jotka eivät halua tai pysty asumaan yksin (Karpalo 2008).

Dvd:n tuotekehitys

Tuote syntyy aina tuotekehitysprosessin kautta, ja tuoteistamisen lähtökohtana tulisi olla palvelun tai tuotteen käyttäjä. Tuotteistaminen etenee viiden vaiheen kautta, joita ovat tarpeen tunnistamisen-, idea-, luonnostelu-, kehittäminen ja viimeistelyvaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 16, 23 - 24, 85.) Prosessin eteneminen on tuotekohtainen, ja dvd:n valmistuksessa jotkut vaiheet ovat toisia pidempiä. Jatkuvan arvioinnin kautta työ muuttuu ja tuotekehityksen vaiheet limittyvät toisiinsa (kuvio 1).



Kuvio 1. Dvd:n tuotekehityksen vaiheet.

Dvd:n harjoitusohjelmien suunnittelu alkoi pienkotien asukkaiden ja työntekijöiden toiveiden ja tarpeiden kartoituksella. Pienkotien asukkaiden toimintakyky kartoitettiin käyttämällä Bergin tasapainotestiä sekä tuoilta ylönousu -testiä. Bergin tasapainotesti ja tuoilta ylönousu -testi ovat helppoja toteuttaa kotiooloissa, ja ne antavat kuvaavaa tietoa ikääntyneiden tasapainon eri osa-alueiden hallinnasta ja alaraajojen lihasvoimasta (VSSHP 2013, 216). Lopulliset harjoitusohjelmat muotoutuivat esitestauksen jälkeen. Pienkodeille tehty harjoitus-dvd sisältää kaksi lihasvoimaa ja kaksi tasapainoharjoitusohjelmaa sekä alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Ikääntyneillä harjoitukseen valmistautuminen ja siitä palautuminen on hitaampaa, joten alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn on hyvä varata aikaa riittävästi (Koivula & Räsänen 2008, 32). Ikääntyneille suositellaan voimaharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa, ja päälihasryhmiä suositellaan harjoiteltavaksi sopivan vastuksen kanssa jokaisella harjoituskerralla 10 - 15 toistolla (Nelson, Rejeski, Blair, Duncan, Judge, King, Macera, & Castaneda-Sceppa 2007, 1098, 1100). Alaraajojen lihasvoiman harjoitteluun keskitytään silloin, kun halutaan parantaa tasapainoa. Tällöin harjoiteltavia lihasryhmiä ovat lonkan loitontajat ja ojentajat,

polven koukistajat ja ojentajat sekä nilkan koukistajat ja ojentajat. (Sakari-Rantala 2003, 35.) Tasapainoharjoittelua suositellaan tehtäväksi kolme kertaa viikossa, ja harjoittelu suositellaan aloitettavaksi tuen kanssa tehtävillä nojaamis-, kurkottamis- tai painonsiirtoharjoituksilla. Vähitellen tuen määrää vähennetään ja harjoitusten vaikeustasoa nostetaan. (Nelson ym. 2007, 1100 ; Sihvonen 2008, 124.)

Dvd:n harjoitusohjelmat ovat kestoaltaan noin 10 minuuttia, ja sekä tasapainoa että lihasvoimaa suositellaan harjoitettavaksi 2-3 kertaa viikossa. Dvd:n lihasvoimaharjoitusohjelmissa keskitytään alaraajojen lihasvoiman harjoittamiseen. Toisessa lihasvoimaharjoitusohjelmassa käytetään mielikuvaharjoittelua ja toisessa hyödynnetään vastuskuminauhaa. Myös tasapainoharjoitusohjelmista toisessa käytetään harjoittelun mielekkyyden lisäämiseksi välineenä palloa ja toisessa harjoitetaan tasapainoa mielikuvametsätretken avulla. Osa alkulämmittely ja harjoitusohjelmien liikkeistä tehdään pariharjoituksina. Harjoittelun progressiivisuus huomioitiin tekemällä sekä toinen voimaharjoitusohjelma että toinen tasapainoharjoitusohjelma haastavammaksi käyttämällä harjoittelussa välinettä sekä tekemällä harjoitukset pääasiassa seisten. Harjoitusvälineinä käytettyjen vastuskuminauhojen ja pallojen kustannuksista vastasi IMMO-hanke.



Jokaisessa tuotekehitysprosessin vaiheessa tehtiin yhteistyötä sekä IMMO-hankkeen toimijoiden että pienkotien työntekijöiden ja asukkaiden kanssa. Parhaan mahdollisen tuotteen valmistamiseksi yhteistyötä tehtiin myös Karelia-ammattikorkeakoulun viestinnän koulutusohjelman audiovisuaalisen puolen opiskelijoiden, Anni Hirvosen ja Kimmo Palsan kanssa. He vastasivat videon kuvaamisesta ja leikkaamisesta, sekä tekivät videosta dvd:n. Valmis dvd luovutettiin pienkoteihin ja henkilökuntaa opastettiin dvd:n käytössä toukokuussa 2013. Dvd jaettiin myös hankkeen edustajille sekä Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointikulmaan. Dvd on liitteenä tämän julkaisun takakannessa.

Pohdinta

Osa pienkotien asukkaista tarvitsee harjoitukseen ja dvd:n käyttämiseen ulkopuolista apua, mutta pienkotien työntekijöille dvd on helposti hyödynnettävä väline. Lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen on ikääntyneille tärkeää, jotta toimintakykyisyys säilyisi tai parantuisi. Pienkodeissa yhteinen harjoitteluhetki voi myös olla sosiaalisesti tärkeä tapahtuma.

Fysioterapian asiakasryhmänä ikääntyneet ovat nopeimmin kasvava ryhmä. Itsenäisen liikkumis- ja toimintakyvyn säilyttäminen on kansantaloudellisesti merkittävää ja siihen voidaan vaikuttaa harjoittelulla, jolloin fysioterapeuttien asiantuntijuutta tulisi hyödyntää. Erilaisille harjoitusvälineille ja muodoille on tarvetta ja dvd harjoitusohjelmien julkaisumuotona on yksi keino tuoda harjoitteet osaksi ikääntyneiden luonnollista toimintaympäristöä.

Opinnäytetyön tekeminen IMMO-hankkeeseen toi työn tekemiselle tarkoituksen, koska tarve liikunnallisen sisällön kehittämiseksi oli todellinen Lieksan pienkodeissa. Hanke loi raamit, jotka antoivat tilaa luovalle ja vapaalle työskentelylle. Hankkeen projektipäällikkö ja projektisuunnittelija tukivat työskentelyä ja antoivat palautetta opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Konkreettisen tuotteen valmistaminen oli tärkeää niin meille opinnäytetyön tekijöille kuin IMMO-hankkeelle.



Lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen on ikääntyneille tärkeää, jotta toimintakykyisyys säilyisi tai parantuisi.

LÄHTEET

Era, P. 1997. Havaintomotoriikan ja kehon asennonhallintakyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 49 - 62.

Ikäosaaminen 2012a. Ammatilainen. Ikäosaaminen. <http://www.ikaosaaminen.fi/index.php/ammattilainen?id=21>. 28.9.2012.

Ikäosaaminen 2012b. IMMO. <http://www.ikaosaaminen.fi/imm0>. 5.10.2012.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannus Oy Tammi.

Karpalo 2008. Palvelutuotteet. Karpalo - Pielisen Karjalan ikäihmisten kehittämissyysikkö. http://www.lieksa.fi/Resource.php/sivut/sivut-lieksa-karpalohanke/kehittamisosaalueet/palvelutuotteet.htx?locale=fi_FI. 28.9.2012.

Koivula, M. & Räsänen, J. 2008. Vastuksesta voimaa. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään - Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Helsinki: Ikäinstituutti, 22-33.

Nelson, M. E., Rejeski, J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A. & Castaneda-Sceppa, C. 2007. Physical Activity and Public health in Older Adults - Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. <http://circ.ahajournals.org/content/116/9/1094.full.pdf>. 21.5.2013.

Nuutinen, T. & Jämsén, A. 2011. Ikäosaamisen askelmerkit - muutostalkoisiin Pohjois-Karjalassa!. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:32. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>. 13.5.2013.

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 136-157.

Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Sihvonen, S. 2008. Harjoittelu ehkäisee ikääntyneiden kaatumisia. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Lii-kunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 119-125.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 107-119.

VSSH. 2013. To-Mi Toimintakyvyn mittarit. <http://www.tyks.fi/fi/to-mi-kansio>. 23.5.2013.

Voimala ikäosaamisen kehittämis- kumppanina

Tuula Kukkonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu,
Sosiaali- ja terveysalan keskus

T

Tarkastelen tässä artikkelissa IMMO-hankkeen merkitystä Voimalan, uuden oppimis- ja palveluympäristön, kehittämiselle. Ja toisaalta Voimalan mahdollisuuksia jatkaa IMMO-hankkeessa käynnistettyä kehittämistoimintaa. Voimala on Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan oppimis- ja palveluympäristö, jonka suunnittelu- ja pilotointityötä on tehty samanaikaisesti IMMO-hankkeen toteutuksen kanssa. Tämä samanaikaisuus ei ole ollut suunniteltua, mutta rinnakkaiset kehittämisprosessit ovat tukeneet toisiaan.

Kuvaan ensiksi Voimalan lähtökohtia ja kehittämisvaihetta erityisesti ikäosaamisen kehittämisen näkökulmasta. Seuraavaksi kuvaan IMMO-hankkeen ja Voimalan kytkentöjä IMMO-hankkeen toiminta-aikana. Lopuksi tarkastelen lähipalvelualueen kehittämisyhteistyön jatkuvuuden mahdollisuuksia Voimalan jatkokehittämisen näkökulmasta.

Voimala ikäosaamisen kehittämistoiminnassa

Sosiaali- ja terveysalan uuden oppimis- ja palveluympäristön tavoitteena on kehittää ja monipuolistaa opiskelijoiden oppimismahdollisuuksia ja samalla uudistaa työelämäyhteistyön käytäntöjä. Oppimis- ja palveluympäristöä ideotaessa on pidetty tärkeänä pitkäjänteisten yhteistyörakenteiden aikaansaamista, kehittämisprosessien jatkuvuuden varmistamista sekä pedagogista kehittämistä.

Oppimis- ja palveluympäristön kehittäminen käynnistyi ikäosaamisen teemoissa, sittemmin sisällöt ovat laajentuneet myös lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointiin sekä työikäisten hyvinvointiin. Tässä artikkelissa keskityn kuitenkin ikäosaamisen painopisteeseen IMMO-hankkeen tavoitteiden suuntaisesti.

Oppimis- ja palveluympäristön kehittäjinä ovat olleet hyvin vahvasti opiskelijat. Heidän aikaansaannostaan on ympäristölle vakiintunut nimikin, Voimala. Alusta lähtien opiskelijat ovat toimineet moniammatillisessa kokoonpanossa, pääosin sosiaali- ja terveysalan eri koulutusohjelmien opiskelijoiden kesken. Monialaisuuden ituja on virinnyt yhteistyöstä muotoilun ja musiikin opiskelijoiden kanssa. Tavoitteena on ollut opiskelijoiden kehittämä oppimis- ja palveluympäristö, toki kiinteässä yhteistyössä työelämäkumppaneiden, ikäihmisten, opettajien, hankehenkilöstön ja muiden kumppaneiden kanssa.

Voimalan kokeiluvaiheessa toimintaa on kehitetty työelämäkumppaneiden ilmaisemien tarpeiden pohjalta. Kokeilu-toiminta on jäsenetty kehittämispiloteiksi, joiden keskeisiä periaatteita ovat olleet käyttäjälähtöisyys, pitkäjänteiset työelämäkumppanuudet, moninammatillisuus, prosessikehittäminen ja uusien pedagogisten ratkaisujen kehittäminen.

Kokeiluvaiheessa, joka virisi jo vuonna 2012 ja käynnistyi laajemmin vuonna 2013, on käynnistetty kolme kehittämisspilottia: Omaishoitajien hyvinvointia ja terveyttä tukeva toiminta (Omais-kunto), Siilaisen vuodeosaston kuntouttavaa työtä ja kotiutumisen prosesseja tukeva toiminta sekä ikäihmisten vertaistoimijoiden hyvinvointia ja terveyttä tukeva toiminta. Omana kokonaisuutenaan on suunniteltu ja osin pilotoitu ammattikorkeakoulun tiloihin Tikkarinteelle rakentuvan hyvinvointikulman toimintaa. Tähän Voimalan ”kotipesään”, joka rakentuu Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuksen peruskorjauksen myötä, kytkeytyy

IMMO-hankkeen kanssa tehty lähipalvelualueyhteistyö pääosin Joensuun Niinivaaran kaupunginosassa. Lisäksi Voimalan opiskelijat ovat olleet kehittelemässä yhteisiä toimintoja muun muassa toisen asteen koulutuksen kanssa sekä muistisairaiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen tiimoilta.

Keskityn seuraavassa Nepenmäen lähipalvelualueen ja Voimalan hyvinvointikulman kehittämissivaiheen tarkasteluun, koska ne ovat selkeimmin IMMO-hankkeen kehittämisiä tai hankkeeseen kytkeytyviä toimintoja.

IMMO-hankkeen lähipalvelualuekehittämisen kytkennät Voimalaan

IMMO-hankkeen kolmesta kumppanikunnasta Joensuun kaupunki on ollut Voimalan kehittämistoimintaa lähinnä. Tämä on johtunut ensinnäkin Voimalan kokeiluvaiheesta, jolloin toiminta on rajoittunut muutamaa pilotteihin ja maantieteellisesti pienelle alueelle. Toiseksi Joensuun kaupungin lähipalvelualueista IMMO-kehittäminen on kohdentunut Nepenmäen lähipalvelualueeseen, joka sijaitsee Niinivaaran kaupunginosassa, kuten ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuskin. Näin vuoden 2014 lopussa valmistuvat Voimalan tilat ja hyvinvointikulma sijoittuvat samalle alueelle tämän lähipalvelualueen kanssa.

Yksi IMMO-hankkeen näkyvimmistä tuloksista Joensuussa on Nepenmäen lähipalvelualueelle syntynyt SuviMummola, jota kuvataan tarkemmin toisaalla tässä julkaisussa. SuviMummola on tarjonnut myös Voimalan opiskelijoille mahdollisuuksia kohdata ikäihmisiä ja omakohtaisesti oppia yhteisöllisten kohtaamispaikkojen merkityksestä. Kaikkiaan Suvituulen palvelukeskus on ottanut Voimalan kumppanikseen IMMO-hankkeen mukana. IMMO-hanke on myös tarjonnut Voimalan opiskelijoille tehtäviä muun muassa selvittäessä ikäihmisten tarpeita ryhmätoiminnoille.

IMMO-hanke ja Voimala ovat toimineet yhteistyössä lähipalvelualueiden kehittämiseksi Niinivaaran lisäksi myös muualla Joensuussa. Ikäihmisten omia vertaisryhmiä on tuettu sekä ruutukaava-alueella että Rantakylässä. Nämä aloitteet ovat ikäihmisiltä lähtöisin, ja kiinnittyvät selvästi asuinalueeseen ja lähiyhteisöön. Joensuun kaupungin Senioripiha avaa ovensa ensimmäisille asukkaille huhtikuussa, ja tarjoaa samalla sekä mahdollisuuden että haasteen kehittää kumppanuutta ja ”Voimala-oppimista” sekä konseptin että fyysisten tilojen suhteen upouudessa kontekstissa. Tähänkin kehittämiseen IMMO-hankkeen työ antaa hyviä eväitä.

Lähipalvelualueen kehittämistyön lisäksi IMMO-hanke on ollut aktiivinen laajemminkin ammattikorkeakoulume ikäosaamisen kehittämistoiminnassa. Sekä opiskelijoille että ikäihmisille suunnattu Voimalan ikäosaamisen viikko on toteutettu yhteistyössä IMMO-hankkeen kanssa, ja saatuja kokemuksia hyödynnetään ikäviikon jatkokehittämisessä. IMMO-hanke on ollut keskeinen kumppani käynnistetäessä moniammatillista ikäosaamisen opinnäytetyöryhmää (IkäONT), jota yliopettaja Liisa Suhonen tarkastelee tämän julkaisun artikkelissaan. Hankkeen projektipäällikkö ja projektisuunnittelija ovat olleet opinnäytetyöryhmän kantavia voimia, keskeisiä toimeksiantajia ja ohjaajia. Opinnäytetyöryhmää jatketaan, ja suunnitteilla on Voimalan kehittämispilottien roolin vahvistaminen ryhmässä IMMO-hankkeen jalanjäljissä.

Kehittämishankkeiden ainainen haaste, kehitettyjen toimintojen ja käynnistettyjen prosessien jatkuvuus hankkeen päättymisen jälkeen, on IMMO-hankkeessa huomioitu erityisellä tavalla. Tilannekin on ollut tälle toiminnalle suosiollinen, kun samanaikaisesti olemme olleet kehittelemässä Voimalan konseptia. IMMO-hankkeen projektisuunnittelija on hankkeen loppuvaiheen ajan työskennellyt aktiivisesti hankkeessa kehitettyjen toimintojen vakiinnuttamiseksi osaksi Voimalan toimintaa. Voimalan opiskelijat saavat tässä vaiheessa olla mukana IMMO-hankkeen tulosten soveltamisessa Voimalan kehittämiseen. Tämä on oiva tilaisuus oppia jotain olennaista kehittämistyöstä ja hanketoiminnan tulosten juurruttamisesta.

On ollut kiinnostavaa havaita, miten kahden, sattumalta samanaikaisen kehittämissivaiheen polut ovat alkaneet kohdata, ja miten monia jatkuvuuden aihioita on syntynyt. Tätä tuskin kukaan meistä osasi suunnitella. Tämä lienee jälleen opiksi otettava kokemus kehittämistoiminnan prosessiluonteesta ja kehkeytyvästä kehittämistyöstä.

Näkymä tulevaan: Voimala jatkamassa yhteistyötä lähipalvelualueen kehittämisessä

Nepenmäen lähipalvelualueen keskipisteenä on Suvituulen palvelukeskus. Voimalan toiminta Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuksella asettuu luontevasti Suvituulen läheisyyteen. Tikkarinteelle rakentuviin Voimalan tiloihin sijoittuva Hyvinvointikulma voisi näin toimia opiskelijoiden tukikohtana, josta opiskelijatiimit lähtisivät

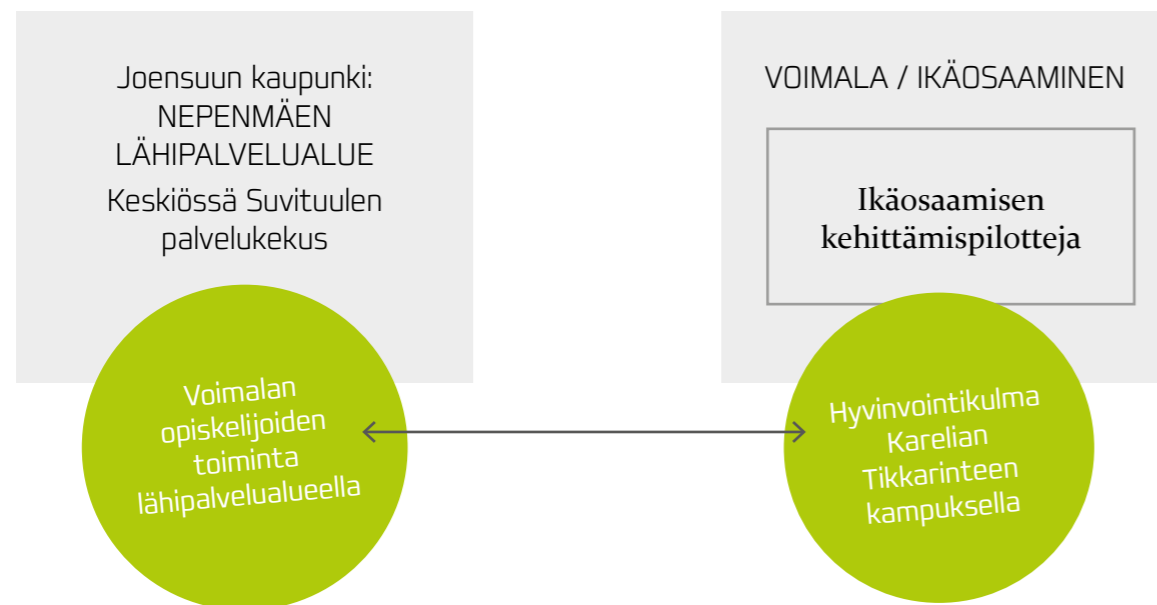


esimerkiksi järjestämään ryhmätoimintoja ja muutoinkin toimimaan ikäihmisten kanssa lähipalvelualueella. Visio- na voisi olla jopa se, että opiskelijayhteisö ottaisi vastuuta esimerkiksi säännöllisistä ryhmätoiminnoista. Toisaalta Hyvinvointikulmassa Tikkarinteellä on tarkoitus kehittää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä tukevaa toimintaa, teemapäiviä, tapahtumia sekä yksilöllistä ohjausta ja neu- vontaa. Tällä pyritään kehittämään Tikkarinteen kampusta ympäristöksi, jossa ikäihmiset ja opiskelijat toimivat yhdes- sä, oppivatkin yhdessä ja toivon mukaan myös kehittävät yhdessä.

Lähipalvelualueajattelua on mahdollista jatkaa myös Joensuun kaupungin Senioripihan kanssa käynnistyvässä yhteistyössä. On jo visioitu moniammatillista opiskelijatii- miä, ehkä -yhteisöäkin, osaksi Senioripihan toimijajoukkoa.

IMMO-hanke on toiminut Joensuun lisäksi Juuassa ja Lieksassa. Maakunnallisuus on tarkoitus huomioida myös Voimalan toiminnassa. Se, kuinka oppimis- ja palveluympä- ristötoimintaa voidaan toteuttaa muualla maakunnassa, on vielä pohdittavana. Pitkät välimatkat asettavat omia haas- teitaan muun muassa opiskelijoiden toiminnalle. Kuitenkin esimerkiksi verkko-opetukseen kehitettyjä sovelluksia on mahdollista hyödyntää myös kehittämistoiminnassa.

Visio Voimalan ja Nepenmäen lähipalvelualueen yhteistyöstä Joensuun Niinivaaralla



” Ikäosaaminen vahvistuu yhdessä tekemällä: Opiskelijoiden ja ikäihmisten innostavia kohtaamisia.

Kuva: Sari Kurvinen.



Kuva: Tarja Parviainen.

IMMO – Ikäosaamista ja integraatiota on Karelia-ammattikorkeakoulun hallinnoiman Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hankkeen loppujulkaisu. EAKR-rahoitteinen hanke vastasi väestön ikääntymisen haasteeseen Itä-Suomessa. Hankkeessa kehitettiin ikäihmisten palveluita niin kaupungeissa kuin väljästi asutulla seudulla. Hanketta rahoitti Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto ja se toteutettiin vuosina 2012-2014.

Julkaisun artikkeleissa kuvataan eri näkökulmista hankkeen aikana tehtyä kehittämistyötä ja hankkeen tuloksia. Kirjoittajat ovat yhteistyökumppaneita, opettajia ja opiskelijoita, jotka kirjoittavat hankkeen aikana ikäihmisten parissa tekemästään työstä. Julkaisun nimen mukaisesti artikkelien sisältö painottuu ikäosaamisen ja tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan ja opetuksen integraation teemoihin.



Pohjois-Karjalan
MAAKUNTALIITTO



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013