

”PAREMPI HUOMINEN”

Ikääntyneiden osallistaminen terveyttä edistävien
palveluiden kehittämiseen.
Kehittämiprojekti Tyrnävän kunnassa.

Pirjo Asikainen ja Sari Holappa

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi AMK

2015

Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi AMK

Tekijä	Pirjo Asikainen ja Sari Holappa	Vuosi	2015
Ohjaaja	Tuula Ahokumpu ja Sari Arolaakso - Ahola		
Toimeksiantaja	Tyrnävän kunta		
Työn nimi	”Parempi huomina”.		
Sivu- ja liitemäärä	36 + 6		

Yhteiskunnan on mukauduttava iäkkään väestön tarpeisiin. Suomen väestön keskimääräinen elinajan odote kasvaa jatkuvasti ja yhteiskunnalle ikääntyvän väestön kasvu tuo mukanaan paitsi taloudellisia ja sosiaalisia vaatimuksia, myös voimavaroja.

Tarvelähtöinen ajattelu tulisi kääntää voimavaralähtöiseksi ja kiinnittää huomio ikääntyvän väestön itsenäisyyden ja aktiivisuuden tukemiseen, sekä luoda iäkkäille ihmisille mahdollisuuksia osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen. Terveyttä edistävillä palveluilla iäkkäiden toimintakykyisiä elinvuosia ja elämänlaatua voidaan lisätä, sekä siirtää sosiaali- ja terveystyöpalvelujen tarvetta myöhemmäksi.

Opinnäytetyömme oli kehittämisprojekti, jonka toimeksiantajana oli Tyrnävän kunta. Kehittämisprojektin tavoitteena oli osallistaa Tyrnävän kunnan vanhusneuvostoa, sekä ikääntyneitä terveyttä edistävien palvelujen kehittämiseen. Tarkoituksena oli kerätä tietoa ikääntyviltä ja laatia kirjallinen esitys kunnan käyttöön.

Kehittämisprojektissa järjestettiin kaksi tapahtumaa yhteistyössä vanhusneuvoston kanssa, jotka toteutettiin Living Lab ideariihien menetelmän avulla. Tapahtumissa kerättiin ideoita terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseksi. Saaduista kehittämisideoista vanhusneuvosto valitsi tärkeimmäksi ikääntyneiden osallisuuden kehittämisen.

Vanhusneuvosto teki kirjallisen esityksen sijasta sosiaali- ja terveystyölautakunnalle hanke esityksen. ”Parempi huomina” hankkeella pyritään lisäämään ikääntyneiden liikkumista ja yhdessä oloa. Erityistä huomiota hankkeessa kiinnitetään passiivisiin ja vähän liikkuviin ikääntyneisiin.

Asiasanat osallistaminen, terveyttä edistävät palvelut, palveluiden kehittäminen, ikääntynyt, kehittämisprojekti, vanhusneuvosto, Living Lab

Degree Programme in Human Ageing and Social Service.
Bachelor of Human Ageing and Elderly Service.

Author	Pirjo Asikainen ja Sari Holappa	Year	2015
Supervisor	Tuula Ahokumpu ja Sari Arolaakso - Ahola		
Commissioned by	Municipality of Tyrnävä		
Subject of thesis	"Better tomorrow".		
Number of pages	36 + 6		

Society must adapt to the needs of the elderly people. The average life expectancy of the Finnish population is increasing continuously and the growing amount of the aging population brings not only the economic and social requirements but also resources.

Need-oriented thinking should be turned to empowerment-oriented thinking and attention should be drawn to the supporting the independence and activity of the aging population, and create opportunities for older people to participate fully in the development of society and the living environment. Functional years and life quality of the elderly people can be increased with health promotion services, and the need for health and social care services can be postponed.

Our thesis was a development project, which was commissioned by the municipality of Tyrnävä. The objective of the development project was to involve the Tyrnävä elderly council and the elderly people to the development of health-promoting services. The purpose was to collect information from elderly and prepare a written presentation for the municipality.

During the development project two events were arranged in collaboration with the elderly council. The events were implemented with Living Lab brainstorming method. In the events ideas were collected for the development of health promotion services. From the received development ideas the elderly council chose as the most important idea the participation of the elderly.

The elderly council made a project proposal for the health and social care commission instead of a written presentation. "Better tomorrow" project would try to increase opportunities for elderly to exercise and get together. Special attention would be paid to passive and only slightly exercising elderly.

Key words participation, health promotion services, development services, elderly, development project, elderly council, Living Lab

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN KÄYNNISTYMINEN	8
2.1 Toimeksiantajana Tyrnävän kunta	8
3 KEHITTÄMISPROJEKTI.....	10
3.1 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoite.....	11
3.2 Kehittämiprojektin suunnitelma	12
4 IKÄÄNTYNEIDEN OSALLISTAMINEN TERVEYTTÄ EDISTÄVIEN PALVELUIDEN KEHITTÄMISEEN	14
4.1 Ikääntyneiden osallistaminen.....	15
4.1.1 Vanhusneuvosto.....	16
4.1.2 Living Lab.....	17
4.2 Terveyttä edistävät palvelut	18
5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS.....	21
5.1 Ideariihi tapahtumat	21
5.2 Ideariihi tapahtumien palautteen työstäminen.....	23
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TULOS "PAREMPI HUOMINEN" HANKE	26
7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI	27
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	28
7.2 Palaute yhteistyökumppaneilta	29
8 POHDINTA	31
LÄHTEET	33
LIITTEET	37

ALKUSANAT

Suuret kiitokset Tauno Alaraappana, Tuula Kallinen, Ritva Kauppila, Aimo Kortekangas, Tauno Laukka, Heleena Nuolioja - Saksio, Leino Saarela ja Vesa Ylitalo eli Tyrnävän kunnan kantaaottava ja osallistuva vanhusneuvosto. Haluamme kiittää myös Tyrnävän kuntaa ja palvelupäällikkö Teija Eskolaa hyvästä yhteistyöstä. Oli ilo työskennellä kanssanne.

Aloitamme opinnäytetyön raporttimme ideariihä tapahtumien alussa esitetyn Tauno Laukan runon sanoin:

Pihlajani

*Pienen pihlajan äitini kanssa
minä pirttimme päähän istutin
äidille iloksi, minulle muistoksi
kaikille muillekin katseltavaksi
siinä se kasvanut kaussani mun
on aikapuuksi jo aikoja sitten
vuosikymmenten varrella varttunut
kohti korkeutta hiljaa kohonnut
sen vierellä vietetty hetkiä on
pihakeinukin lähellä huoleton*

*Kun puuni isoksi kasvaa sai
on se ollut kodimme vartiija uakaa
sen oksilla tuhannet linnut
on kesät kauniit laulaneet
ja niin monta myrskytuulta
se vaieten vastaan ottanut
oi terve terve, sinä pihlaja suuri
sua kirves ei koskaan kaataa saa
oma pihlaja kodin, alla synnyinmaa
Tauno Laukka*

*Ei onnenpäiviä aina
tämä pihlaja pieni elänyt ei
muurahaiset oksilla glös alas
sen lehtiä käärien maahan palas
ei kukat sen oksia kaunistaneet
punamarjat tertuissa riippuneet
minä puuni luona jotain toimin
sitä hoitaa koitin kaikin voimin
monta hiljaista hetkeä vietin
äidin neuvoja kaipasin, mietin*



1 JOHDANTO

Vuosikymmenien ajan yhteiskunnassamme on käyty keskustelua ikääntyneiden olemassaoloon, elämiseen ja vanhuspalveluihin liittyvistä kysymyksistä. Keskusteluissa itse ikääntynyt on helposti jäänyt ulkopuolelle ja palveluja suunniteltaessa sekä kehitettäessä iäkkään syvällistä ymmärrystä, asiantuntijuutta ja viisautta on hyödynnetty aivan liian harvoin. (Näslindh - Ylispangar 2012, 12.)

Suomen väestön keskimääräinen elinajanodote kasvaa jatkuvasti ja yli 80 - vuotiaat ovat nopeimmin kasvava ikäryhmä. Ikääntyvien palvelutarpeen kasvua voidaan hillitä terveyttä edistävillä palveluilla, jotka tukevat ikääntyvien toimintakykyä ja terveyttä. Yhteiskunnalle ikääntyvän väestön kasvu tuo mukanaan paitsi taloudellisia ja sosiaalisia vaatimuksia, myös voimavaroja. Mahdollista on kääntää tarvelähtöinen ajattelu voimavaralähtöiseksi ja kiinnittää huomio ikääntyvän väestön itsenäisyyden ja aktiivisuuden tukemiseen. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5.)

Väestön ikärakenteen muutoksen hallitseminen vaatii muutoksia iäkkäiden ihmisten oikeuksiin, palveluihin ja asemaan. Sosiaali- ja terveystalitiikan kannalta keskeisimmät niistä liittyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen rakenteiden ja sisältöjen kehittämiseen sellaisiksi, että ne tukevat tervettä ikääntymistä ja vastaavat iäkkäiden ihmisten tarpeita paremmin. Lisäksi on nykyistä paremmin pystyttävä tunnistamaan suuret palvelutarpeiden aiheuttajat ja varautumaan niihin. Ikätasa-arvon edistäminen ja iäkkäiden osallisuuden turvaaminen ovat sosiaali- ja terveystalitiikan tärkeitä päämääriä ja näiden muutosten toteuttaminen on ydintehtävä ikääntymistalitiikassa. (Voutilainen 2013, 299.)

Meille tarjoutui mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyö yhteistyössä Tyrnävän kunnan kanssa. Yhteisten keskustelujen perusteella tärkeäksi koettiin ikääntyneiden osallistaminen palveluiden kehittämiseen, ikääntyneiden terveyttä edistävien palveluiden kehittäminen, sekä yhteistyö vanhusneuvoston kanssa.

Tarve edellä mainittujen asioiden kehittämiseen perustuu väestörakenteen muutoksen lisäksi vanhuspalvelulakiin, sekä kuntalakiin. Näissä edellytetään kuntia kehittämään terveyttä edistäviä palveluita, sekä lisäämään iäkkäiden henkilöiden osallisuutta palveluiden kehittämiseen.

Opinnäytetyössämme käsittelemme terveyttä WHO:n määritelmään pohjautuen, jonka mukaan terveys ei ole ainoastaan sairauksien ja toimintavajauden puuttumista, vaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (World Health Organisation 2015). Tässä työssä tarkoitamme terveyttä edistävillä palveluilla, kaikkia niitä palveluita joilla voidaan lisätä iäkkäiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan kehittämisprojektina. Opinnäytetyön prosessissa henkilökohtaisina tavoitteinamme on lisätä geronomi koulutuksen tunnettavuutta sekä kehittää omia projektityöskentelyvalmiuksia.

Kehittämisprojektin tavoitteena on osallistaa Tyrnävän kunnan vanhusneuvostoa sekä ikääntyneitä terveyttä edistävien palvelujen kehittämiseen. Tarkoitus on kerätä tietoa ikääntyviltä ja laatia kirjallinen esitys kunnan käyttöön.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN KÄYNNISTYMINEN

Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee Tyrnävän kunnan vanhuspalveluissa ja on opintojen myötä osallistunut kunnan toteuttamaan vanhustyön kehittämiseen. Tämän johdosta Tyrnävän kunta oli kiinnostunut opinnäytetyön toteuttamisesta kunnalle.

Yhteisten keskustelujen pohjalta koettiin tärkeiksi ikääntyneiden osallistaminen palveluiden kehittämiseen, ikääntyneiden terveyttä edistävien palveluiden kehittäminen, sekä yhteistyö vanhusneuvoston kanssa. Tältä pohjalta lähdimme suunnittelemaan kehittämisprojektia ja teimme toimeksiantosopimuksen kunnan kanssa (Liite 1).

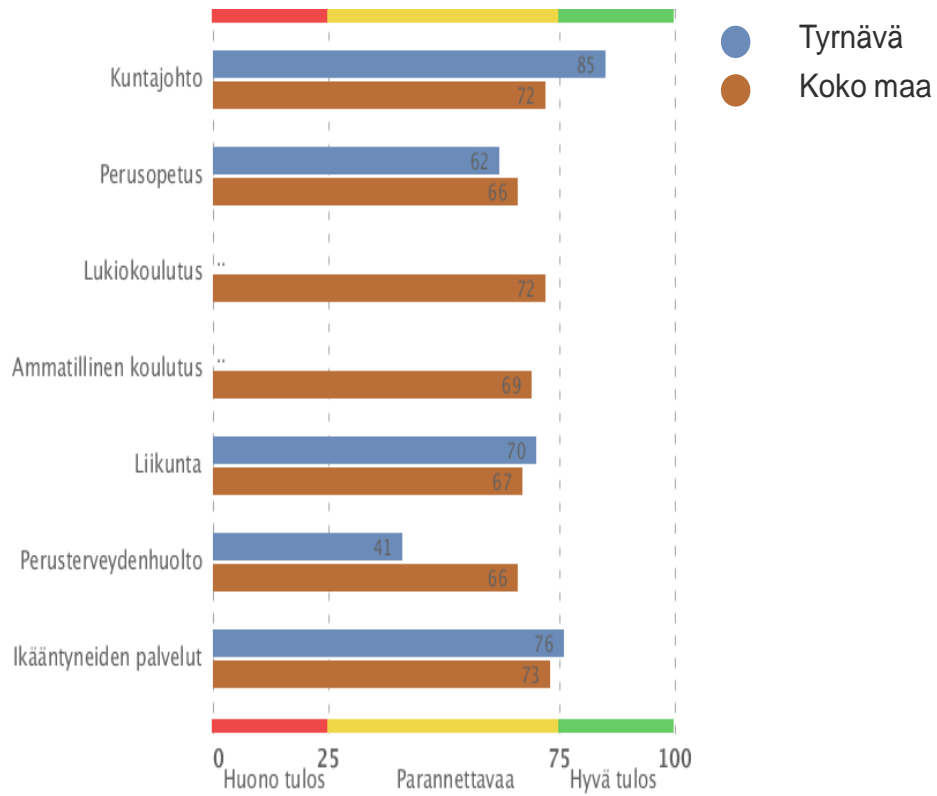
2.1 Toimeksiantajana Tyrnävän kunta

Tyrnävän kunta on nuorekas muuttovoittokunta, jonka väkiluku on viimeisen 30 vuoden aikana liki kaksinkertaistunut. Tyrnävä sijaitsee Pohjois-Pohjanmaalla noin 30 kilometrin päässä Oulusta ja asukkaita kunnassa on vuoden 2014 tietojen mukaan 6 692. (Tyrnävä kuntainfo 2015.)

Tyrnävän kunnassa yli 65 -vuotiaita väestöstä on 11,5 %, kun koko maassa luku on 19,9 %. Väestöennusteiden mukaan vuonna 2030 Tyrnävällä olisi yli 65 -vuotiaita 16,4 % ja koko maassa 25,6 %. (Sotkanet.fi 2015.)

Tarkastelimme Tyrnävän kunnan terveyden edistämisasiivisuutta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen TEA viisari ohjelman avulla (Kuvio 1). TEA viisari arvion mukaan Tyrnävän kuntajohto sai hyvän tuloksen terveyden edistämisasiivisudessa ja pärjäsi tuloksessa hieman paremmin koko maan tuloksiin verrattaessa. Myös ikääntyneiden palvelut pääsivät hyvään tulokseen ja olivat hieman paremmat koko maahan verrattuna. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Terveydenedistämistäsiivisyys



Kuvio 1. TEA – viisari. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

3 KEHITTÄMISPROJEKTI

Kehittäminen on usein konkreettista toimintaa, jolla tähdätään määritellyn tavoitteen saavuttamiseen esimerkiksi toimintatavan tai toimintarakenteen kehittämiseen (Toikko, Rantanen 2009, 14). Projekti on tehtäväkokonaisuus, joka on ainutkertainen ja tavoitteiden pohjalta määritelty sekä aikataulutettu prosessi (Silfverberg 2007, 21,22; Viirkorpi 2000, 8; Wysocki 2007, 54).

Projektin synonyymeinä on käytetty kehittämishanketta, kehittämisprojektia ja hanketta, sekä joskus kehittämisohjelmaa, ohjelmaa, reformia, pilottia ja kehittämistyötä (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7; Paasivaara ym. 2013, 14 – 15). Hanke ja projekti ymmärretään usein samaa tarkoittavana. Hankkeella tarkoitetaan kuitenkin useiden projektien muodostamia kokonaisuuksia, eli hanke voi sisältää useita projekteja. (Kettunen 2009, 16; Ruuska 2012,18.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan kehittämisprojektina. Opinnäytetyössämme käytämme termiä kehittämisprojekti, koska tarkoituksemme on kehittää terveyttä edistäviä palveluja ikääntyneille ja toteuttaa työ ainutkertaisena, aikataulutettuna, sekä tavoitteisiin perustuvana projektina.

Projekti lähtee liikkeelle ideasta tai tunnistetusta tarpeesta. Erillinen määrittelyvaihe on usein tarpeellinen ennen projektin suunnittelun käynnistymistä. Tavoitteena määrittelyvaiheessa on selventää mitä projektilla halutaan saada sekä tutkia vaihtoehtoisia toimintamalleja. (Kettunen 2009, 43,51.)

Kehittämisprojektimme lähti liikkeelle yhteisillä keskusteluilla toimeksiantajan kanssa. Näiden keskustelujen perusteella laadimme projektille tarkoituksen ja tavoitteen.

3.1 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena projektissa on saavuttaa jokin ennalta määritelty, selkeä tavoite. Tavoite voi olla taloudellinen, toiminnallinen, toteuttava tai toimintaa muuttava. Projekteja perustetaan, koska ilman erillistä projektiryhmän perustamista tavoite tai tavoitteet eivät täyty. (Kettunen 2009, 15.)

Kehittämiprojektimme tavoitteena on osallistaa Tyrnävän kunnan vanhusneuvostoa, sekä ikääntyneitä terveyttä edistävien palvelujen kehittämiseen. Tarkoitus on kerätä tietoa ikääntyviltä ja laatia kirjallinen esitys kunnan käyttöön.

Tyrnävän kunnassa on laadittu kuntastrategia, Tyrnävä-strategia 2020, sekä Ikäihmisten strategia ja kehittämisohjelma vuosille 2011 – 2015. Näitä strategioita on käytetty taustana kehittämiprojektia suunniteltaessa ja projektilla on pyritty vastaamaan myös näiden strategioiden tavoitteisiin.

Tyrnävä - strategia 2020 strategisiksi valinnoiksi on asetettu hyvinvointia koulutuksella, monipuolinen ja kehittyvä elinkeinoelämä, vastuullinen ja pitkäjänteinen taloudenpito, avoin ja kuuleva vuorovaikutus, terveellinen ja turvallinen lähiruoka, sekä omaleimainen, mielenkiintoinen ja houkutteleva ympäristö. Kehittämiprojektimme kautta olemme pyrkineet vastaamaan näiden strategisten valintojen alle kirjattuihin tavoitteisiin kuten vaikuttavien ja oikein kohdistettujen palveluiden kehittämiseen, kuntalaisten osallistamiseen, vuorovaikutteisten toimintatapojen lisäämiseen, sekä vaihtoehtoisten toimintatapojen avoimeen etsintään. (Tyrnävän kunta 2015, 10 - 14.)

Kunnan ikäihmisten strategiassa tavoitteena on tukea ikääntyvien kotona asumista ja itsenäistä selviytymistä, sekä antaa mahdollisuus aktiiviseen toimintaan ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tähän tavoitteeseen olemme pyrkineet vastaamaan keskittymällä projektissa terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseen. Lisäksi strategiassa palvelurakenteen kehittämisohjelman kohdalla osallistumista tukevinä kanavina on kirjattu vanhusneuvosto,

jonka toimintaa on kehittämisprojektin puitteissa pyritty vahvistamaan. (Tyrnävän kunta 2011, 5, 21.)

Toimintakyvyn muuttuessa ikääntyneet tarvitsevat säännöllisiä palveluita muuta väestöä enemmän. Hyvinvointia ja terveyttä edistävillä palveluilla parannetaan elämänlaatua ja lisätään toimintakykyisiä elinvuosia, sekä siirretään sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta myöhemmäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 24.)

3.2 Kehittämisprojektin suunnitelma

Projektissa ensimmäisiä määrittelyvaiheen jälkeisiä tehtäviä on projektisuunnitelman laatiminen, jolloin projektille olisi hyvä olla jo määriteltynä tavoite, vaatimukset lopputulokselle, käytettävissä olevat resurssit, budjettiraami, aikataulu ja rajoitteet. (Kettunen 2009, 91 - 93). Laadimme kehittämisprojektia varten projektisuunnitelman. Projektisuunnitelmaan kirjasimme projektimme taustaksi ja tarpeeksi väestörakenteen sekä palvelujärjestelmän muutoksen johon toimeksiantajamme halusi projektilla vastata.

Projektisuunnitelmaan kirjataan yhteenveto projektista, projektin tausta ja tarve, tavoite sekä tarkoitus, toteutusstrategia, budjetti, organisaatio ja johtaminen, oletukset ja riskit sekä arviointi ja raportointi. (Kettunen 2009, 98 – 99; Viirkorpi 2000, 15 – 16.) Projektisuunnitelma tulee soveltaa projektin koon mukaiseksi ja pienemmät yksityiskohdat voidaan tarkentaa projektin edetessä. (Kettunen 2009, 91 - 93). Projektisuunnitelmaan kirjasimme projektimme kannalta oleelliset asiat: tavoitteen ja tarkoituksen, budjetin, organisaation, toteutus strategian sekä vahvuudet ja riskit.

Suunnitelmaan kirjattiin projektin budjetti, jossa eriteltiin mahdollisia tulevia kustannuksia kuten materiaali- ja matkakulut sekä ideariihi tapahtumien tarjoilu kustannukset. Projektin organisaatioksi määriteltiin Tyrnävän kunta, josta vastuuhenkilönä toimisi palvelupäällikkö, vanhusneuvosto sekä me geronomi opiskeli-

jat. Yhteistyötahoina suunniteltiin Tyrnäväläisten ikäihmisten lisäksi seurakuntaa ja ikäihmisten päivätoimintaa. Projektin vetovastuu määriteltiin geronomi opiskelijoille.

Suunnitelmassa toteutusstrategia jätettiin tarkoituksella mahdollisimman avoimeksi, jotta se tukisi projektin tarkoitusta, ikääntyneiden osallisuutta. Toteutus-tapana kirjattiin Living Lab käyttäjäkeskeinen kehittämismalli. Toteutusstrategia tarkentui yhteisissä suunnittelukokouksissa vanhusneuvoston kanssa

Projektin vahvuuksiksi suunnitelmaan kirjattiin luotettavat yhteistyökumppanit, vahva tarve tämän tyyppiselle kehittämistyölle ja valmiit, olemassa olevat yhteistyötahot sekä verkostot. Riskeiksi projektissa kirjattiin osallisuuden toteuttaminen, vanhusneuvoston kokemattomuus kehittämistyöstä tällaisessa muodossa sekä konkreettisten, toteuttamiskelpoisten kehittämisideoiden löytäminen.

Suunnitelmaan kirjattiin, että vanhusneuvosto tekee kirjallisen esityksen terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseksi Tyrnävän kunnalle. Esitys ei sisällä arviointia, pohdintaa tai raportointia, vaan konkreettisia kehittämisideoita. Projektin arviointi, ja raportointi kirjataan geronomi opiskelijoiden tekemään opinnäytetyön raporttiin. Opiskelijoiden opinnäytetyön raportti luovutetaan Tyrnävän kunnalle sekä vanhusneuvoston jäsenille.

4 IKÄÄNTYNEIDEN OSALLISTAMINEN TERVEYTTÄ EDISTÄVIEN PALVELUIDEN KEHITTÄMISEEN

Suomessa on käynnissä nopea väestörakenteen muutos ja maan väkiluvun odotetaan kasvavan vuoteen 2030, jolloin Suomessa arvioidaan olevan 5,68 miljoonaa asukasta. 65 - vuotta täyttäneiden määrän arvioidaan nousevan vuoteen 2030 mennessä 1,5 miljoonaan, joka tarkoittaisi 600 000 yli 65 -vuotiasta nykyistä enemmän. (Virnes 2008, 47.)

Tällä hetkellä ikääntyneitä on reilu miljoona (63+ väestöä), joista suurin osa elää arkea itsenäisesti. Säännöllisesti palveluja käyttäviä heistä on noin 140 000. Yhteiskunnan ikääntymisessä ei ole kyse vain iäkkäiden määrän kasvusta, vaan muutoksesta koko väestörakenteessa. Yhteiskunnan on mukauduttava entistä laajemmin ikääntyvän väestön tarpeisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13,15.) Tässä työssä tarkoitamme ikääntyneellä yli 63 -vuotiaita ihmisiä.

Sosiaali- ja terveystalvelujen palvelujärjestelmän painopistettä siirretään entistä enemmän ennalta ehkäisevään toimintaan. Palvelujen uudistamisessa ja kehittämisessä käyttäjät ovat aktiivisesti mukana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 11.) Ihmisarvoiseen vanhuuteen sisältyy oikeus olla arvostettuna ja osallisena jäsenenä yhteiskunnassa ja yhteisöissä, heikentyneestä toimintakyvystä riippumatta. Osallisuus merkitsee iäkkäiden mahdollisuuksia vaikuttaa täysivaltaisesti elinympäristön ja yhteiskunnan kehittämiseen. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Toimeksiantajan Tyrnävän kunnan tavoitteet opinnäytetyön aiheen suhteen perustuvat vanhuspalvelulakiin ja kuntalakiin, joissa edellytetään kuntia kehittämään terveyttä edistäviä palveluita, sekä lisäämään iäkkäiden henkilöiden osallisuutta palveluiden kehittämiseen. Kuntien terveyttä edistävää työtä ohjaa lisäksi Terveyden edistämisen laatusuositus.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista edellyttää kuntia kehittämään ennaltaehkäiseviä palveluita,

vähentämään laitoshoidon tarvetta ja lisäämään iäkkäiden henkilöiden osallisuutta palveluiden kehittämiseen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980).

Kuntalaissa säädetään kunnan asukkaiden osallistumisoikeudesta. Valtuuston on pidettävä huolta siitä, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Vaikuttamista ja osallistumista voidaan edistää järjestämällä kuulemistilaisuuksia ja selvittämällä asukkaiden mielipiteitä ennen päätösten tekoa, sekä avustamalla asukkaiden omaaloitteista asioiden hoitoa, valmistelua ja suunnittelua. (Kuntalaki 17.3.1995/365, 27§.)

Kuntien terveyttä edistävää työtä ohjaa Terveyden edistämisen laatusuositus, jonka tavoitteena on väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen nostaminen kaikissa kunnissa yhdeksi toiminnan painoalueeksi. Laatusuosituksessa jäsenetään kuusi eri toimintalinjaa, jotka ovat terveyden edistämisen johtaminen ja toimintapolitiikka, terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen, terveyttä edistävät elinympäristöt, terveyden edistämisen osaaminen, terveyttä edistävät palvelut, sekä terveyden edistämisen seuranta ja arviointi. (Sosiaali- ja terveystalvveluministeriön julkaisuja 2006:19, 5, 21 - 24.)

4.1 Ikääntyneiden osallistaminen

Keskeinen terveyttä ja hyvinvointia tuottava tekijä on osallisuus. Osallisuus on kuulumista ja vaikuttamista yhteisöön, sekä kokemuksen myötä syntyvää sitoutumista. Siihen liittyy myös oikeus saada tietoa itseä koskevista asioista, mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja sitä kautta vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia määrittäviin tekijöihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Sosiaali- ja terveystalvveluministeriö 2013, 17; Suomen lääkäriselura Duodecim & Suomen akatemia 2012, 20.)

Suomessa ikääntyneiden osallisuutta ja hyvinvointia on pyritty edistämään KAMPA ja Aijoos hankkeiden avulla. Aijoos - kumppanuushanke II, yhdessä enemmän hyvinvointia 2013 - 2015 hankkeen tavoitteena on ollut ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistaminen ja sen myötä ikäihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen. Hankkeessa on käytetty useita toimintamuotoja, kuten järjestetty tapahtumia ja tilaisuuksia kylätaloilla ja – keskuksissa. Ikäihmiset on nähty voimavarana ja maaseutu vetovoimaisena elinympäristönä. (Aijoos 2015; KAMPA 2015).

KAMPA eli hyvinvointipalveluiden kehittäminen kansalaisosallistumisen ja yhteisöllisyyden pohjalta maaseudulla hanketta on toteutettu vuosina 2011 - 2013. Hankkeessa tavoitteena on ollut sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmän kehittäminen tukemalla palvelurakennuudistuksen tavoitteiden toteuttamista. Tavoitteeseen on pyritty mallintamalla kuntien ja yhteistoiminta alueiden kuntalaisten vuorovaikutuskäytäntöjä, sekä ottamalla osaksi sosiaali- ja terveystalvvelujen suunnittelua ja toteuttamista kansalaisosallisuus. (KAMPA 2015).

Osallistamisen voidaan katsoa korostavan toimijoiden subjektiivutta eli henkilö osallistuu johonkin, mutta siihen voi toisaalta liittyä tietty objektivointi ja vaikuttaminen eli joku osallistaa henkilöä. Osallistavan toiminnan oletetaan kuitenkin etenevän osallistujien omilla ehdoilla ja suuntaan jonka he itse ovat asettaneet. Nykyisin kaikessa kehittämistoiminnassa korostetaan osallisuuden merkitystä ja se edellyttää ihmisten aktiivista vuorovaikutusta sekä osallistumista. (Toikko & Rantanen 2009, 89,90.)

4.1.1 Vanhusneuvosto

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista velvoittaa kuntia asettamaan osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseksi vanhusneuvoston ja huolehtimaan sen toiminta edellytyksistä. Vanhusneuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asi-

oissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen ja päivittäisissä toiminnoissa suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta. Vanhusneuvosto tekee yhteistyötä erilaisten toimijoiden, kuten järjestöjen ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden, poliittisten päättäjien ja virkamiesten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11, 18; Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveta 2012/980 2:11 §.)

4.1.2 Living Lab

Projektissa keräämme tietoa ideariihimenetelmällä, joka on eräs käyttäjäkeskeisen kehittämismallin Living Lab:in sovellus (Toikko & Rantanen 2009, 101). Tarkoituksenamme on järjestää kaksi ideariihitapahtumaa, joissa keräämme kuntalaisten eli käyttäjien ideoita ja mielipiteitä terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseksi.

Living Lab termin nimissä toteutetaan hyvin erilaisia toimintamalleja ja sitä käyttää hyvin erilaiset toimijat. Living Lab määritelmä voidaan kuitenkin tiivistää sisältämään neljä ydinelementtiä, jotka ovat käyttäjälähtöisyys, avoin innovaatio, ekosysteemi ja tosielämän ympäristö. Käyttäjälähtöisyydellä tarkoitetaan käyttäjän osallistumista ja osallistamista aktiivisesti toimintaan. Avoimella innovaatiolla viitataan siihen, ettei ole vain yhtä toimintatapaa. Ekosysteemi on mukana olevien toimijoiden muodostama yhteistyöverkosto, jossa mukana on niin käyttäjiä kuin asiantuntijoita. Lisäksi ominaista on tosielämän toimintaympäristö. (Orava 2009, 11 - 12.)

Living Lab menetelmässä käyttäjä osallistuu palvelujen ja toimintamallien kehittämiseen yhdessä muiden kehittäjien kanssa. Kehittämismenetelmiä Living Labi:ssä on useita, eläytymismenetelmät, etnografinen tutkimus, itse dokumentointi, johdettu ideariihitoiminta, kyselytutkimus, käytettävyydestaus, käyttäjäha-

vainnointi, käyttäjän toimien videointi ja analysointi. (Kuntaliitto 2014; Orava 2009, 35 – 36.)

4.2 Terveyttä edistävät palvelut

Terveys tarkoittaa ihmisen hyvinvoinnin tilaa, johon kuuluu hänen oma kokemuksensa sairaudestaan ja terveydestään. Ei ole kuitenkaan olemassa absoluuttista terveyttä, vaan sairaus ja terveys ovat muuttuvia, sekä sopimuksenvaraisia käsitteitä. Se mikä katsotaan terveydeksi tai sairaudeksi, riippuu ihmisen yksilöllisistä ominaisuuksista, kulttuurin arvoista ja yhteiskunnan resursseista. (Rautava - Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2015, 15; Huttunen 2012.)

1960- luvulla Maailman terveysjärjestö, WHO määritteli terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (World Health Organisation 2015). Nykyaikana terveys nähdään toiminnallisuutena eli voimavarana toimia optimaalisesti. Tällainen ajattelu sopii myös hyvin ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämiseen. Oleellinen osa ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämisestä on omien voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen. (Lyyra ym. 2007, 16.)

Euroopan unionissa väestön ikääntymisen tuomiin haasteisiin on puututtu Healthy Ageing hankkeella. Hankkeessa on koottu tietoa terveellisestä ikääntymisestä sekä koottu hyviä käytäntöjä terveelliseen ikääntymisen tukemiseksi. (Euro Health Net 2015.)

Terveyden edistäminen käsittää laajan toimintakentän ja monet teoreetikot sekä tutkijat korostavat, että tarvitaan pohdintaa ja kriittistä keskustelua terveyden edistämisen käsitteestä, sen määrittelystä ja laaja-alaisuudesta entistä enemmän (Pietilä 2010, 10). Ikääntyvien terveyttä edistetään yhteiskuntapolitiikan ja palvelujen avulla, sekä ihmisten henkilökohtaisia taitoja ja voimavaroja vahvis-

tamalla. Terveyttä edistetään promotiivisten ja preventiivisten toimintojen avulla. (Liimatainen 2007, 31.)

Promootio tarkoittaa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla erilaisia tapoja ja keinoja, jotka vahvistavat ikääntyneiden ihmisten voimavaroja, terveyttä ja toimintakykyä. Promootio on terveyttä edistävää yhteiskunta- ja toimintapolitiikkaa, sekä ikääntyneiden voimavarojen ja toimintakyvyn huomioimista. Se on myös palvelujärjestelmän kehittämistä, ympäristön ja toimivampien osallistumis- ja yhteistyömahdollisuuksien luomista. Promotiivisen terveyden edistämisen tavoitteena on myös sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. (Liimatainen 2007,33; Savola & Koskinen – Ollonqvist 2005, 13 - 14.)

Preventiolla pyritään terveyden näkökulmasta yksilön sekä yhteisön terveyttä ylläpitävien voimien kasvattamiseen ja sairauden näkökulmasta vähentämään ennenaikaisia kuolemia, sairauksia sekä tapaturmia. Käsitteellisesti sairauksien ehkäisy jakautuu kolmeen osaan, primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. (Koskenvuo & Mattila 2009; Savola & Koskinen – Ollonqvist 2005, 15 - 16.)

Primaariprevention tarkoitus on sairauksien ennaltaehkäisy. Sekundaaripreventiolla tarkoitetaan pitkäaikaissairauksien itsehoidon tehostamista, sekä sairauksien mahdollisimman hyvää hoitoa. Tertiaariprevention tarkoitus on korkeatasoinen perushoito ja tarkoituksenmukainen kivunhoito. (Liimatainen 2007, 31 - 33; Savola & Koskinen – Ollonqvist 2005, 15.)

Preventiivinen ja promotiivinen terveyden edistäminen on yhteistyötä sekä yksilö-, yhteisö- ja kuntatasolla. Yksilötasolla ikääntyneen ihmisen terveyttä edistetään asiakas-, hoito- ja hoivatilanteissa. Yhteisötasolla ikääntyneiden terveyttä edistetään palvelutaloissa, päiväkeskuksissa ja lähiöissä. Kunnan tasolla terveyden edistämistyö merkitsee poikkihallinnollista terveyden edistämisen johtamista ja päätöksentekoa, jonka avulla linjataan kunnan yhteiset hyvinvointitavoitteet ja luodaan ikääntyneiden kuntalaisten tarpeita vastaavia palvelukonsepteja. (Liimatainen 2007, 33.)

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ei tarkoita kuntatasolla joitain tiettyjä, yksittäisiä tehtäviä, vaan se merkitsee kaikkia toimintoja läpileikkaavaa tavoitetta lisätä väestön terveyttä ja hyvinvointia, ehkäistä huono-osaisuutta ja pahoinvointia sekä sairauksia ja vähentää väestöryhmien välisiä hyvinvointi- ja terveyseroja. Hyvinvointia edistävä toiminta on taloudellisesta näkökulmasta kaikkein edullisinta, mutta tuloksia saavutetaan pitkän ajan kuluttua ja toiminnan vaikuttavuutta on vaikea osoittaa yksiselitteisesti. (Paahtama 2008, 11.)

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

Kehittämisprojektimme toteutus alkoi keväällä yhteisillä suunnittelukokouksilla Tyrnävän vanhusneuvoston kanssa. Olimme valmistelleet kokouksia varten esityksen, jonka avulla kävimme lävitse väestörakennetta ja palvelujärjestelmää, sekä ikääntyneiden osallisuutta. Lisäksi kerroimme kehittämisprojektin tarkoituksesta ja tavoitteesta, sekä käyttäjäkeskeisestä kehittämismallista Living Lab:stä.

Suunnittelukokouksissa yhteisten keskustelujen pohjalta teimme toteutussuunnitelman ideariihi tapahtumiin. Toteutussuunnitelman mukaisesti toteutimme vanhusneuvoston kanssa kaksi samansisältöistä ideariihi tapahtumaa, toinen Tyrnävän kirkonkylällä ja toinen Tyrnävän sivukylällä, Temmeksellä.

Tapahtumia mainostettiin paikallislehden kautta sekä erillisillä kutsuilla, joita jaettiin Tyrnävällä ja Temmeksellä (liite 2). Tapahtuman kutsun suunnittelimme yhdessä vanhusneuvoston, kunnan vanhus ja terveys puolen palvelupäällikön sekä sosiaali- ja terveystoimen johtajan kanssa.

5.1 Ideariihi tapahtumat

Ensimmäinen ideariihi tapahtuma toteutettiin Temmeksen uudistetussa koulurakennuksessa 10.8.2015. Tapahtumaan osallistui vanhusneuvosto, terveys ja vanhus puolen palvelupäällikkö sekä 14 Temmesläistä. (Kuva 1). Lisäksi paikalla oli Temmeksen koulun rehtori ja paikallislehti Rantalakeuden toimittaja, joka kirjoitti tapahtumasta artikkelin (liite 3).

Temmeksen ideariihi tapahtuma alkoi kahvituksella, jonka jälkeen vanhus ja terveyspuolen palvelupäällikkö toivotti kaikki tervetulleeksi, sekä esitteli tapahtuman järjestämiseen osallistuneet tahot. Tämän jälkeen vanhusneuvoston jäsen lausui oma kirjoittamansa runon.

Tapahtumia varten oli kirjattu kolme erillistä teemaa, joita käytettiin myös tapahtumien mainostamisessa. Teemat olivat: mitä ovat terveyttä edistävät palvelut, minkälaiset palvelut toisivat sinulle hyvinvointia sekä miten ja missä palvelut tulisi järjestää. Näiden teemojen pohjalta keskustelua johti vanhusneuvoston jäsen ja me toimimme sihteereinä.



Kuva 1. Temmeksen ideariihitapahtuma

Temmeksen tapahtumassa aihe herätti paljon keskustelua, ja esille nousi hyvin konkreettisiakin kehittämissideoita. Keskustelun päätteeksi kiitimme osallistujia ja tämän jälkeen heillä oli mahdollisuus tutustua Temmeksen uudistettuun koulurakennukseen.

Toinen tapahtuma toteutettiin Tyrnävän kotiseututalolla 11.8.2015. Tapahtumaan osallistui vanhusneuvosto, terveys ja vanhuspuolen palvelupäällikkö, sekä 22 Tyrnäväläistä (Kuva 2)

Tyrnävän ideariihitapahtuma toteutettiin saman sisältöisesti kuin Temmekselläkin. Ideariihitapahtuma alkoi kahvituksella, jonka jälkeen vanhus ja terveyspuolen palvelupäällikkö toivotti kaikki tervetulleeksi, sekä esitteli tapahtuman järjestämiseen osallistuneet tahot. Tämän jälkeen vanhusneuvoston jäsen lausui oma kirjoittamansa runon.

Tapahtumissa keskustelua johti vanhusneuvoston jäsen, aikaisemmin mainittujen teemojen mukaisesti ja me toimimme sihteereinä. Tyrnävän tapahtumassa

keskustelu oli vilkasta. Puheenjohtaja joutui välillä ohjaamaan keskustelua ennalta sovittuihin teemoihin, koska keskustelu muuttui palautteen antamiseksi vanhuspalveluista.



Kuva 2. Tyrnävän ideariihitapahtuma

Tapahtumasta saatiin kuitenkin hyvää palautetta ja myös kehittämisideoita, taitavasti käytetyn puheenjohtamisen ansiosta. Keskustelun päätteeksi kiitimme osallistujia ja tämän jälkeen heillä oli mahdollisuus tutustua Tyrnävän kotiseututaloon.

Tapahtumiin osallistui kokonaisuudessaan 36 Tyrnäväläistä. Tapahtumat sujivat suunnitellun ohjelmarungon mukaisesti ja tapahtumissa syntyi hyvää keskustelua, erilaisista ikäänntyneitä koskettavista aiheista. Olimme tyytyväisiä tapahtumien osallistujamäärään sekä saatuun palautteeseen.

5.2 Ideariihitapahtumien palautteen työstäminen

Ideariihitapahtumasta puhtaaksi kirjoitimme kaiken saadun palautteen, jonka jälkeen poimimme saadusta palautteesta konkreettiset kehittämisideat terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseen. Konkreettisesti toteutettavia kehittämisideoita kirjasimme 17 kappaletta (Taulukko 1).

Taulukko 1. Kehittämisideat

Puistoja ikäihmisille / kehittäminen	Palvelusetelin käyttöön ottaminen
Joukkokuljetuksia harrastuksiin	Apua kauppa asioiden hoitoon
Kursseja tietokoneen käyttämiseen	Miten lisätä ikäihmisten osallisuutta
Kotihoidon työntekijöille enemmän aikaa sosiaaliseen kanssakäymiseen	Järjestöjen sekä yhdistysten taloudellisen tuen kasvattaminen
Ystävä ja vapaaehtoispalvelun kehittäminen	Kohtuuhintaisia asuntoja ikäihmisille, läheltä palveluja
Matalan kynnyksen kokoontumispaikkoja / ”istuskelupaikkoja”	Kirjallisuuspiirin uudelleen aloittaminen
Temmekselle toivottiin omaa ”Pömilää” (kahvila)	Liikunta- ja harrastustoimintaa, kesätauot liian pitkiä
Soittorinki (ikäihmiset voisivat sovitusti soitella toisilleen ja vaihtaa kuulumisia)	Ikäihmisten ja muistisairaiden asioiden esille tuominen enemmän kunnan strategiassa
Vanhusneuvoston esille nostaminen	

Tämän jälkeen mietimme mikä olisi hyvä menetelmä esittää vanhusneuvostolle ideariihistä saadut kehittämisideat. Päädyimme kirjoittamaan kehittämisideat paperille, jonka jälkeen ne leikeltiin idealapuiksi. Kaikki tapahtumista saadut kehittämisideat olivat yksittäisinä idealappuina, lisäksi mukaan laitettiin vielä yksi tyhjä lappu osallistujan mahdollista omaa ideaa varten (Kuva 3).



Kuva 3. Idealaput

Syyskuussa kokoonnuimme vanhusneuvoston kanssa aloittamaan kirjallisen esityksen laadintaa. Kokouksessa jaoimme idealaput jokaiselle vanhusneuvoston jäsenelle. Vanhusneuvoston jäseniä pyydettiin valitsemaan saaduista idealapuista kaksi tärkeimmäksi kokemaansa kehittämisideaa. Olimme kirjoittaneet kehittämisideat seinällä olevalle paperille etukäteen ja siihen merkitsimme ylös vanhusneuvoston jäsenten valitsemat ideat. Kehittämisideoista eniten ääniä sai palvelusetelin käyttöön ottaminen, mutta tällä hetkellä se todettiin liian haastavaksi toteuttaa.

Yhteisen keskustelun perusteella vanhusneuvosto kuitenkin koki tärkeimmäksi asiaksi keskittyä ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen. Osallisuuden lisääminen nähtiin lähes kaikkia saatuja palautteita yhdistäväksi tekijäksi. Jatkotyöskentelynä sovimme, että jokainen mieltii konkreettisia, toteuttamiskelpoisia kehittämisideoita ikäihmisten osallisuuden lisäämiseksi. Seuraava kokous sovittiin pidettäväksi lokakuussa.

Lokakuun kokouksessa keskustelimme ikääntyneiden osallisuutta lisäävistä menetelmistä. Keskustelun perusteella vanhusneuvosto päätyi esittämään kunnan sosiaali- ja terveyslautakunnalle konkreettisena kehittämisideana ”Parempi huominen” hankeen (liite 4).

”Parempi huominen” hankkeessa tarkoitus olisi lisätä ikääntyneiden osallisuutta ja luoda monimuotoisia, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta tukevia liikuntamuotoja. Erityistä huomiota hankkeessa kiinnitettäisiin passiivisiin ja vähän liikkuviin ikääntyneisiin.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TULOS "PAREMPI HUOMINEN" HANKE

Vanhusneuvoston kokouksessa keskusteltiin saaduista kehittämisideoista ja käytännön toteuttamisen mahdollisuuksista. Kehittämisideoista eniten ääniä sai palvelusetelin käyttöön ottaminen, mutta tällä hetkellä se koettiin liian haastavaksi toteuttaa.

Keskustelussa suurta osaa kehittämisideoista yhdisti osallisuus ja sen merkitys koettiin tärkeäksi. Mietittäessä osallisuuden kehittämistä, esille nousi ajatus lisätä yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta tukevia liikuntamuotoja.

Vilkaan keskustelun tuloksena vanhusneuvosto päätyi hanke esityksen tekemiseen. Hankkeelle annettiin työnimeksi parempi huominen. "Parempi huominen" hankkeella pyrittäisiin lisäämään ikääntyneiden liikkumista ja yhdessä oloa. Erityistä huomiota hankkeessa kiinnitettäisiin passiivisiin ja vähän liikkuviin ikääntyneisiin

Sovimme, että kokouksesta laadittavan kokousmuistion perusteella palvelupäällikkö tekee sosiaali- ja terveyslautakunnalle hanke esityksen. Lisäksi saatuja kehittämisideoita tullaan käyttämään Tyrnävän kunnan ikäihmisten strategian ja kehittämisohjelman päivittämisessä.

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

Kehittämiprojektin aihetta oli suunniteltu toimeksiantajan kanssa jo hyvissä ajoin ennen projektin alkamista, joten projektin tausta ja tarve oli hyvin määritelty. Projektilla pyrittiin vastaamaan väestörakenteen ja palvelujärjestelmän muutoksiin.

Projektin organisaatio määriteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Organisaatioon kuuluivat palvelupäällikkö, vanhusneuvosto ja me geronomi opiskelijat. Tiivis organisaatorakenne mahdollisti joustavan ja avoimen vuorovaikutuksen. Projektissa organisaation työskentely oli aktiivista ja sovitusta asioista pidettiin kiinni.

Projektisuunnitelmaa laadittaessa jätimme vanhusneuvostolle mahdollisuuden vaikuttaa projektin etenemiseen ja toteutustapoihin. Vanhusneuvoston kiinnostus ja osallistuminen projektiin ylitti odotuksemme. Vanhusneuvoston jäsenet osallistuivat hyvin sovittuihin suunnittelu palavereihin, laativat ideariihi tapahtumien sisällön, johtivat keskustelua ideariihi tapahtumissa ja lisäksi jatkojalostivat saaduista kehittämisideoista hanke esityksen. Lisäksi kehittämiprojekti pysyi suunnitellussa aikataulussa ja alitimme arvioimamme kustannukset.

Kehittämiprojektin tavoitteeksi asetimme ikääntyneiden osallistamisen terveyttä edistävien palveluiden kehittämiseen ja tarkoitus oli laatia kirjallinen esitys kunnan käyttöön. Alussa projekti keskittyi palvelujen kehittämiseen, mutta projektin edetessä osallisuuden tukeminen nousi merkityksellisemmäksi. Projektissa meille jäi osallistajan rooli, koska toimeksiantaja ja yhteistyökumppani vanhusneuvosto pyrki itse aktiivisesti palvelujen kehittämiseen.

Koemme, että saavutimme projektin avulla enemmän mitä asetimme tavoitteeksi. Projektissa osallistaminen toteutui ja saimme konkreettisesti toteutettavan idean terveyttä edistävien palvelujen kehittämiseksi. Olemme luottavaisia sen suhteen, että projektissa saavutettu hanke esitys jalkautuu tulevaisuudessa käytäntöön.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikalla tarkoitetaan moraalisiin kysymyksiin kohdistuvaa tutkimusta, joten etiikka on tieteenala, jonka kohteena on moraalit. Moraali kuuluu elämäämme, pidämme rehellisyyttä hyvänä ja petollisuutta pahana, mietimme mikä on oikein tai väärin, hyväksyttävää tai tuomittavaa, sallittua tai kiellettyä. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 42,43.)

Tieteissä joissa tutkitaan inhimillistä toimintaa ja tietolähteinä käytetään ihmisiä, on eettisten ratkaisujen merkitys erityisen tärkeää (Leino – Kilpi & Välimäki 2008, 261). Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Olemme noudattaneet yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta sekä rehellisyyttä. Olemme soveltaneet eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, sekä kunnioittaneet muiden tutkijoiden työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6 - 7.)

Projektimme tietoaineistot on talletettu asianmukaisesti. Olemme tehneet Tyrnävän kunnan kanssa toimeksiantosopimuksen, jossa on sovittu oikeuksista, vastuista, salassapitovelvollisuudesta ja dokumentoinnista.

Olemme tiedostaneet ja pohtineet opinnäytetyömme eettisiä ongelmia ja tutkineet sen luotettavuutta. Työmme luotettavuuteen ja eettisyyteen voivat vaikuttaa seuraavat asiat. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee Tyrnävän kunnassa seniorineuvolassa, ennaltaehkäisevissä palveluissa. Hän kohtaa ja on kohdannut Tyrnäväläisiä ikääntyneitä työnsä kautta. Nämä asiakassuhteet tai sen mahdollisuus voivat vaikuttaa ikääntyneiden antamaan palautteeseen. Näkemyksemme mukaan toisen opinnäytetyön tekijän työ-elämäyhteys Tyrnävän kuntaan ei ole kuitenkaan vaikuttanut opinnäytetyömme luotettavuuteen.

Vanhusneuvostolla on merkittävä rooli työmme toteuttamisessa. Pyrimme siihen, että kaikissa työvaiheissa koko vanhusneuvosto pystyisi osallistumaan työntekoon, jotta yksittäiset näkemykset eivät korostuisi. Vanhusneuvoston jäsenet on valittu luottamustehtävään joten heiltä odotetaan vastuullista ja eettistä

toimintaa. Näkemyksemme mukaan vanhusneuvosto on toiminut luotettavasti ja eettisesti työssään.

Olemme tiedostaneet, että opinnäytetyön toimeksiantajana Tyrnävän kunnalla voi olla omia toiveita ja tavoitteita projektin toteuttamisen sekä tulosten suhteen. Opinnäytetyömme tarkoitus on osallistaa ikääntyneitä palveluiden kehittämiseen, jolloin kehittämistyö on tapahtunut heidän näkökulmastaan. Yhteistyökumppanina Tyrnävän kunta on mielestämme aidosti pyrkinyt kehittämissuunnitelman asetettuihin tavoitteisiin.

Asiakaslähtöisen uudistamisen ja kehittämisen keskiössä ovat uutta asiantuntijuutta korostavan tulkinnan lisäksi erilaiset eettiset näkökulmat. Asiakaslähtöinen kehittäminen perustuu siihen ajatukseen, että asiakas on oman hyvinvointinsa asiantuntija ja voimavara, jota pitää osata hyödyntää palvelujen kehittämisessä. Toiminnan arvoperusta on asiakaslähtöisyys, joka perustuu ihmisen kunnioittamiselle ja ihmisarvon tunnustamiselle. (Stenvall & Virtanen 2012, 178.)

7.2 Palaute yhteistyökumppaneilta

Pyysimme palautetta projektista toimeksiantajalta sekä vanhusneuvostolta. Olemme liittäneet tähän alkuperäisen palautteen joka on seuraavanlainen:

”Aihe: Ajankohtainen aihe vrt vanhuspalvelulaki, kunnan strategiset linjaukset. Tukee pyrkimystä osallisuuteen, avoimeen ja kuulevaan vuorovaikutukseen. Aihe on ajankohtainen, vastaa vanhuspalvelujen ja kuntalaisten tarpeisiin. Haasteellinen aihe; monia toimijoita, ikäihmisten hyvin erilaiset lähtökohdat ja toimintakyky. Maaseutukunta; erilaiset asumisolosuhteet, välimatkat ja kulkemisen haasteet.”

”Prosessi ja toimintatavat: Prosessi on ollut hyvin aikataulutettu. Opiskelijat ottaneet kokonaisvastuun prosessista. Aikataulutuksesta sovittu yhteisesti. Aikataulu varsin tiivis, vanhusneuvosto ollut motivoitunut työskentelyyn. Opiskelijat osasivat motivoida vanhusneuvoston toimimaan, keskustelemaan ja ideoimaan. Koko vanhusneuvosto aktiivisena toimijana sen sijaan että vain puheenjohtaja ja sihteeri ottaisivat vastuun. Keskustelutilaisuuksista hyvä palaute sekä vanhusneuvoston jäseniltä että kuntalaisilta - toimintatapa, jota jatketaan.”

”Tulokset: Opinnäytetyön antamaa tietoa tullaan hyödyntämään kunnan vanhuspalvelujen strategisessa suunnittelemisessa. Opinnäytetyö konkretisoi käytännön kehittämishankkeeseen idean, jota tullaan viemään eteenpäin sosiaali- ja terveyslautakuntaan. Opinnäytetyön prosessi antoi vanhusneuvostolle uusia työkaluja ja toimintatapoja kuntalaisten osallistamiseen.”

8 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessissa tärkeimpiä asioita meille on ollut aito työelämäyhteys. Koemme, että projektin aikana olemme konkreettisesti päässeet vaikuttamaan ja kehittämään palveluita. Lisäksi olemme kokeneet yhteistyön toimeksiantajan ja yhteistyökumppanin vanhusneuvoston kanssa todella antoisaksi ja kannustavaksi.

Mielestämme opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Väestön ikärakenteen muutoksen vuoksi ikääntyneiden osallisuutta on lisättävä ja palveluiden kehittäminen on välttämätöntä. Lisäksi laaja-alaisella terveyden edistämisellä voidaan lisätä iäkkäiden toimintakykyisiä vuosia.

Opinnäytetyön aihe ja toimintatapa on hyvin keskeistä geronomin ammattiosaamisessa. Geronomin ammattitaitoon kuuluu palvelujärjestelmä osaaminen kuten ikäihmisten palvelujen kehittäminen erilaisten strategioiden pohjalta. Ohjausosaamisen avulla geronomin tulisi pystyä osallistamaan ja voimaannuttamaan iäkästä ihmistä, hänen itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Geronomin on tärkeää kyetä monialaiseen arviointiosaamiseen, eli arvioida, suunnitella ja toteuttaa ikäihmisten tarpeiden mukaisia palvelukokonaisuuksia. Tämän työn myötä oma ammattiosaamisemme on kehittynyt huomattavasti.

Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi opinnäytetyöllemme asetimme lisätä geronomi koulutuksen tunnettavuutta, sekä kehittää omia projektityöskentely valmiuksia. Koemme, että olemme saavuttaneet nämä tavoitteet. Opinnäytetyön laaja yhteistyöverkosto on lisännyt geronomi koulutuksen tunnettavuutta. Olemme käyneet lukuisia keskusteluja geronomi koulutuksen sisällöstä ideariihi tapahtumissa sekä eri yhteistyötahojen tapaamisissa. Selkeästi geronomin ammattiosaaminen on herättänyt kiinnostusta.

Opinnäytetyön kautta olemme päässeet toteuttamaan ensimmäisen toimeksiantajalähtöisen projektin. Olemme perehtyneet opinnäytetyön kautta laajasti pro-

jektin sisältöön, käsitteistöön sekä käytäntöihin ja olemme kehittyneet niissä paljon.

Opinnäytetyö prosessi on ollut meille molemmille yllättävän sujuvaa ja haasteita on tuottanut ainoastaan kirjallisen työn tekeminen. Työssä aiheen rajaus, terministöjen ja käsitteiden avaaminen on ollut vaikeaa.

Vahvuuksiksi projektissa kirjattiin luotettavat ja olemassa olevat yhteistyötahot sekä tarvelähtöisyys ja nämä odotetusti helpottivat työskentelyä. Mitkään riskeiksi määritellyt tekijät, kuten osallisuuden toteutuminen, vanhusneuvoston kokemus sekä konkreettisten kehittämisideoiden löytäminen, eivät toteutuneet.

Tämän työn antaman kokemuksen ja osaamisen myötä lähdemme työelämään ammattitaitoisempina geronomeina.

LÄHTEET

Aijoos 2015. Viitattu 1.9.2015. <http://www.aijoos.fi/aijoos.html>

Euro Health Net2015. Healthy Ageing. Viitattu 2.9.2015.<http://www.healthyageing.eu/>

Huttunen, J. 2012. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.7.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

KAMPA 2015. Viitattu 1.9.2015. <https://www.chydenius.fi/tutkimus/sosiaalitieteet/hankkeet/kampa/varasto-ajankohtaista/loppuraportti>)

Karjalainen, S., Launis, V, Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere. Tammer – Paino.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere. Tammer - Paino Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos. Juva. WS Bookwell Oy

Kivelä, S - L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Eesti: Tallinna Raamatutrükikoda

Kuntaliitto 2014. Kuntalaiset keskiöön. Työkalupakki kuntalaisten osallistumiseksi palvelujen kehittämiseen ja päätöksentekoon. Viitattu 1.8.2015 http://flash.kunnat.net/2014/kuntalaiset-keskioon/files/assets/common/downloads/flip_tyokalupakki_2014_06-25.pdf

Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisy periaatteet. Viitattu 1.5.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001

Kuntalaki 17.3.1995/360. Finlex. Viitattu 25.1.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. Finlex. Viitattu 15.12.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Leino - Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Liimatainen, L. 2007. Terveyden edistäminen. Teoksessa Lyyra, T - M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere. Tammer - Paino Oy, 30-37.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere. Tammer - Paino Oy.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Porvoo. Bookwell Oy.

Näslindh – Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Porvoo: Bookwell Oy

Matthies, A - L., Kattilakoski, M. & Rantamäki N. 2011. Maaseudun hyvinvointipalvelujen kehittäminen kansallisosallistumisen ja yhteisöllisyyden pohjalta. KAMPA – hankkeen Tutkimus- ja kehittämistäraportti 1. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisuja 2011/9. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Orava, J. 2009. Living Lab - toiminta Suomessa. Aluekeskusohjelman verkkojulkaisu 3/2009. Viitattu 8.10.2015.
<http://kik.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/tuke/palvkeh/innovatiiviset-palvelut/innovaatiopolitiikka/Living%20Lab/Documents/Living%20Lab%20toiminta%20Suomessa%20-julkaisu.pdf>

Paahtama, S. 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Teoksessa Suomen kuntaliitto. Kunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Helsinki: Painotalo Miktor Oy

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: AS Pakett.

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Pietilä, A-M. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY pro Oy.

Rautava - Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2015. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Vantaa: Hansaprint Oy.

Salo, K., Haapala, H. & Niskanen, J. 2008. Living Lab oppimisympäristönä ja pedagogiikkana. Ammattikorkeakoulujen verkkojulkaisu Osaaja net. Viitattu 1.8.2015. <http://ojs.seamk.fi/index.php/osaaja/article/view/132/231>

Savola, E. & Koskinen – Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja sarja

3/2005. Viitattu 15.9.2015.

http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf

Seppänen, M., Heinola, R. & Andersson, S. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. Ikäihmisten neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteutuminen kunnissa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 5.5.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085079>.

Sihto, M. 2013. Terveyspolitiikka, kansanterveys ja terveyden edistäminen – käsitteitä ja kehityskulkuja. Teoksessa Sihto, M., Palosuo, H., Topo, P., Vuorenkoski, L. & Leppo, K. Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino oy.

Silfverberg, P. 1996. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali - ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Terveyden edistämisen laatusuositus. Helsinki: yliopistopaino.

Sosiaali - ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Laatusuositus hyvän ikään-tymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Helsinki.

Sosiaali - ja terveysministeriö 2010. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020.Helsinki

Sotkanet.fi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.9.2015.

<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

Suomen lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2012. Konsensuslausuma. Kohti parempaa vanhuutta. Viitattu 1.12.2014.

<http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f-271149680/konsensuslausuma20122.pdf>

Stenvall, J. & Virtanen, P. 2012. Sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistaminen. Kehittämisen mallit, toimintatavat ja periaatteet. Tallinna: AS Pakett.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.Viitattu 1.6.2015.

<http://beta.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?r=KUNTA859>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.Viitattu 8.10.2015

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3., korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.

Tyrnävän kunta 2011. Ikäihmisten strategia ja kehittämisohjelma 2011 - 2015. Viitattu 1.6.2015. <http://www.tyrnava.fi/loader.aspx?id=a5a0ffe5-0bac-4a11-b703-36b62fc82538>

Tyrnävän kunta 2015. Tyrnävä – strategia 2020. Viitattu 1.6.2015. <http://www.tyrnava.fi/loader.aspx?id=400a998a-a7e2-4a42-bcd1-6af9c7ca626f>

Tyrnävä kuntainfo 2015. Viitattu 30.10.2015. <http://www.tyrnava.fi/fi/Kuntainfo>

Virnes, E. 2008. Ikääntyneen väestön hyvinvointi ja palvelut. Teoksessa Suomen kuntaliitto. Kunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Helsinki: Painotalo Miktor oy.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti.–opas kunta – alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Voutilainen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisen palvelut. Teoksessa Sihto, M., Palosuo, H., Topo, P., Vuorenkoski, L. & Leppo, K. Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino oy.

World Health Organisation 2015. Viitattu 3.10.2015. <http://www.who.int/about/mission/en>

Wysocki, R. 2007. Effective Project management. Traditional, adaptive, extreme. Fourth edition. Viitattu 6.10.2015. http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/file_ebook/lsi1610270293747.pdf

LIITTEET

- Liite 1. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
- Liite 2. Ideariihi tapahtumien kutsut
- Liite 3. Rantalakeus 12.8.2015
- Liite 4. ”Parempi huomina” hanke

Liite 1. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Yhteystiedot (yhteishenkilö, puhelin, sähköposti)		
	Työn aihe Käsi- ja puuseppien osallistaminen ennakoivien palveluiden		
Tekijä	Nimi	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Suoritettava tutkinto	Ryhmätunnus	
Lapin AMK	Yhteishenkilön nimi (ohjaaja)		Tehtävänimike
	Toimipaikka ja osoite		
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
Toimeksiantosopimuksen ehdot			
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentiin tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä		Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Teija Eskö, Vantunspäheijäntie		[Allekirjoitus]
Tekijä	1.12.2014 Tyrnävä		[Allekirjoitus]
Lapin AMK	11.12.2014 Keuruu		[Allekirjoitus]

Liite 2. Ideariihi tapahtumien kutsut

KUNTA TIEDOTTAA

TYRNÄVÄN KUNTA

Tervetuloa keskustelemaan ikääntyvän väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävästä palvelusta!

Mitä ovat terveyttä edistävät palvelut? Minkälaiset palvelut toisivat Sinulle hyvinvointia? Miten ja missä palvelut tulisi järjestää? Tyrnävän kunta ja vanhusneuvosto kutsuu sinut keskustelemaan hyvinvointia lisäävistä palveluista ja niiden kehittämisestä.

10.8.2015 klo 16-18 Temmeksen koulu
Tutustutaan Temmeksen uudistettuun koulurakennukseen ja luodaan yhdessä hyvinvointipalveluita. Pientä purtavaa.

11.8.2015 klo 16-18 Tyrnävän kotiseututalo
Tutustutaan kotiseututaloon ja luodaan yhdessä hyvinvointipalveluita. Pientä purtavaa.

Tilaisuudet järjestää Tyrnävän kunta, Tyrnävän vanhusneuvosto ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat.

Tervetuloa keskustelemaan ikääntyvän väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävästä palvelusta!

Mitä ovat terveyttä edistävät palvelut? Minkälaiset palvelut toisivat Sinulle hyvinvointia? Miten ja missä palvelut tulisi järjestää? Tyrnävän kunta ja vanhusneuvosto kutsuu sinut keskustelemaan hyvinvointia lisäävistä palveluista ja niiden kehittämisestä.

10.8.2015 klo 16-18 Temmeksen koulu



Tutustutaan Temmeksen uudistettuun koulurakennukseen ja luodaan yhdessä hyvinvointipalveluita. Pientä purtavaa.



11.8.2015 klo 16-18 Tyrnävän kotiseututalo



Tutustutaan kotiseututaloon ja luodaan yhdessä hyvinvointipalveluita. Pientä purtavaa.

Järjestää Tyrnävän kunta, Tyrnävän vanhusneuvosto ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat.

Liite 3. Rantalakeus 12.8.2015

Temmeksellä heitettiin rohkeasti
ideoita ikäihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi

Senioritkin kiipeilemään?

SALLI PANKKALA

Sauli Pankkala

TYRNÄVÄ Ukolle ja akoi-
le oma porinryhmä? Pef-
lettimäki? Kotavalikko- tai
Zetor-ajelu? Lumppanheita
televisioruudulta?

Temmeksen koululla heitettiin messantai-ohjauvina hyviä ideoita ikääntyvän väestön terveyttä ja hyvinvointia edistäviin palveluihin ja niiden järjestämiseen. Luokkatia oli täynnä asiasta kiinnostuneita ikäihmiä.

– Nyt kun Temmekselle saadaan leikkikenttä, niin meidänkin pitäisi päästä sinne pitämään hauskaa ja kiipeilemään. Kirsti Paldanius hymyili.

Muita nyökyttelivät Vanhusneuvoston jäsen, kunnanvaltuutettu Heliina Nuolijoa-Saksio toivotti seniorit leikkikentälle tervetulleiksi.

– Ikkäihmiset saavat virtaa katsoessaan lasten leikkiväin.

TILAISUUDEN järjestäjät Tyrnävän kunta, Tyrnävän vanhusneuvosto ja Lapin ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat, kempeläläinen Sari Holappa ja tyrnäväläinen Pirjo Asikainen saivat keskustelusta paljon hyödyllisiä ideoita.

Tyrvällä valmistaudutaan uuden vanhustategian tekemiseen. Nykyinen päättyy tämän vuoden lopussa. Vanhustyön koulutusohjelman opiskelijat puolestaan haaveilivat itselleen materiaalia opinnäytetyötä varten.

Tyrvällä kokellaan ikäihmisten suoraan kuulemista ensimmäistä kertaa. Toinen tilaisuus järjestettiin edellisen Tyrnävän kotiseutunäytellessä. Seniorioiden ääni halutaan kuulua.

– Meillä on vireä vanhusneuvosto, joka vie tilaisuuksista saatua viestiä eteen-



Kirsti Paldanius kokeili rohkeasti koulun kiipeilytelmiä. Hän toivoo myös ikäihmisten käyttävän Temmekselle valmistuvalla uudella leikkikentällä.

päin. Terveys- ja vanhuspalvelujen palvelupäällikkö Teija Eskola lupasi.

– **OLKAA** mahdollisimman sunnaisa. Holappa toivoo eikä temmeksäläisiä tarvinnut keskustelun houkutella. Monet kokivat tärkeäksi hyvinvointimaadoksi liikuntapölyt, joiden määrää voitaisiin lisätä. Lisäksi piirien kesäaika koettiin liian pitkeäksi.

– Liikuntapiireissä käy vielä enemmän kuin keskustelussa. Temmeksäläiset ovat uskoll-

isia, kun porit on tänne saatu. Nuolijoa-Saksio tiivistä.

Estin nousi Eläkeläitten, kyläyhdistyksen ja kotiseutuyhdistyksen aktiivinen toiminta, mikä virkistää myös vanhempien temmeksäläisten elämää.

Mytös monta huolta kunnittin. Yksinäisille ikäihmisille toivottiin juttuseuraa ja apua kauppaostosten tekemiseen. Kodinhoitajille haluttiin enemmän resursseja, jotta asiakaskäynnillä ei olisi niin kiire.

Mukana olleita askarrutti myös kilpailutetun tehostetun palveluasumisen tilanne. Asta on vielä kesken, sillä kunnan päätöstä puetaan markkinaolosuhteissa.

– Jos ei kotikuntaan mahdu, viedäänkö meidät Inariin maksamaan?

Helvi Hoengalla oli oma kohtainen kokemus. Sairaalahoidon paikkaa tarjottiin aluksi Taivalkoskelta.

– Sinne en lähtenyt. Minut vietettiin Kempeleeseen, mutta sielläkin oli täyttä Lo-

pulta tuln kotiin.

Teija Eskola tyynnötteli toteamalla, ettei ketään viettä oman tahdon vastaisesti asumiaan kotikunnan ulkopuolelle. Terveystieteiden sairaalahoito järjestetään tyrnäväläisille pääasiassa Limingassa.

Nyt tehostetun palveluasumisen paikkatilanne on Tyrvällä hyvä.

MÄNTYRINTEEN tyhjillään oleville neliöille haluttiin käyttöä. Lakeuden Palvelu-

yhdistyksen toivottiin viritävän tilojen uutta elämää.

– Hyvä talo rapistuu.

Kirjasto voisi siirtyä talousvaikeudessa vanhaan meijerirakennukseen. Siellä olisi tilaa myös täidenäyttelyille ja paljon kaivatuille ukko- ja akka-kööreille.

Käytöstäkin annettiin. Paikalla olleet toteivat terveyskeskuspalvelujen toimivan Tyrvällä erinomaisesti.

Kulttuurilakaan ei unohtettu, sillä Tauno Laukka virkisti omilla teksteillään.

Liite 4. "Parempi huomina" Hanke

KOKOUSMUISTIO

TYRNÄVÄN VANHUSNEUVOSTO

Aika: perjantai 2.10.2015 klo 9.30–10.30

Paikka: Kunnantalo, hallituksen huone

Puheenjohtaja avasi kokouksen ja todettiin läsnäolijat.

Läsnä: Ritva Kauppila, Tuula Kallinen, Tauno Alaraappana, Vesa Ylitalo, pj, Aimo Kortekangas, Tauno Laukka, Heleena Nuolioja-Saksio, geronomi opiskelijat Sari Holappa ja Pirjo Asikainen, Teija Eskola, sihteeri

Poissa: Leino Saarela

1. Ikäihmisten ennaltaehkäisevän toiminnan kehittämishanke
 - edellisessä kokouksessa vanhusneuvosto valitsi kehittämisideoista tärkeimmät äänestämällä; kokoavaksi teemaksi nousi

OSALLISUUS/ OSALLISTUMINEN

- lähtee toimintojen kautta
- jokainen löytäisi sen asian, minkä kokee mielekkääksi
- kunnassa paljon toimintaa
- vapaaehtoiset, kimppakyydit
- eläkkeelle jäävät avainasemassa, millä saadaan aktiivisuus pysymään
- järjestöjen pitäisi tuoda vielä enemmän esille toimintaansa

•

MITÄ KEHITETÄÄN KONKREETTISESTI

- liikuntaneuvonta
- vertais ohjaajuus
- matalan kynnyksen lähestyminen
- järjestöt ottaisivat ohjelmaan liikunnan
- säännöllinen kokoontuminen/ sitovuus joskus hankalaa; ei aina mahdollista → avointen ovien toimintaa
- retkityyppistä rauhallista toimintaakin voisi olla/luonto

→hanke-/liikuntaneuvonta/" **Ikäihmiselle parempi huomina, hyvä olo**"

- yhteistyö Virpinniemen liikuntaopiston kanssa
- matala kynnyk

- hankkeen kohderyhmänä erityisesti ei-liikkuvat ihmiset
- tilaisuuksien järjestäminen eri paikoissa ei aina liikuntahalleilla: kaikilla ikäryhmillä mahdollisuus osallistua
- vertaisohjaajien kouluttaminen
- Hyvä olo: kokonaisvaltaista toimintaa; liikkumisen ohella sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus
- kunta, järjestöt, aktiivisesti yhdessä
- **Vanhusneuvosto tekee aloitteen sosiaali- ja terveyslautakunnalle hankkeen käynnistämiseksi.**
- Todetaan, että uuden toiminnan aloittaminen ei sulje pois entisiä toimintoja. Ollaan avoimia kaikille toiminnoille.

→kunnan pyöräilyreittien osalta tulisi huomioida turvallisuus, ajettavuus. Tyrnävällä on maisemallisesti arvokkaita ja kauniita reittejä, jotka ovat seudullisesti ja matkailullisesti tärkeä nostaa esille. Vanhusneuvosto vie pyöräilyreittiasian tiedoksi tekniselle toimelle.

Pirjo ja Sari kiittävät vanhusneuvostoa opinnäytetyön eteenpäin viemisen suhteen, työskentely ollut aikaansaavaa.

Tilaisuuksista tullut positiivista palautetta Heleenalle ja Sarille. Vanhusneuvoston ja kuntalaisten yhteisiä keskustelutilaisuuksia olisi hyvä jatkaa.

2. Tilaisuudet ja koulutukset

- vanhusten viikko tulossa
- Oulun seudun vanhusneuvostojen yhteinen kokous 15.10.2015.Heleena Nuolioja-Saksio ja Teija Eskola
- Mukavasti muistista Tyrnävällä 29.10.2015 klo 13-14.30