

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Terveysten edistäminen
Johtaminen

Piia Lindström & Katja Pärssinen

Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden edistäminen

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Piia Lindström & Katja Pärssinen

Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden edistäminen,
50 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Terveyden edistäminen

Johtamisen suuntautumisvaihtoehto

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyö 2015

Ohjaaja: Yliopettaja Pirjo Vaittinen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä kevään 2014 – kevään 2015 aikana. Luumäen ja Savitaipaleen kunnissa oli vuoden 2014 aikana Tuuttaks työ -hanke, jolla pyrittiin saamaan kuntien ikäihmiset käyttämään olemassa olevia palveluita. Hankkeessa muun muassa teetettiin kysely kuntien yli 70-vuotiaille ikäihmisille heidän toiveistaan ja tarpeistaan liittyen kuntien palveluihin. Kuntien vanhusneuvostot olivat suunnitelleet hankkeen omien kuntien ikäihmisten toiveiden kartoitukseen sekä osallisuuden lisäämiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kehittämissuhteita sekä materiaalia Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvoston teettämään Tuuttaks työ – kyselyn pohjalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta Luumäellä ja Savitaipaleella.

Hankkeen – kyselyn tulosten perusteella Luumäen ja Savitaipaleen asukkaat pystyivät liikkumaan ja hoitamaan itseään koskevia asioita, jos kyytiasiat olivat kunnossa. Vaikkakin ikä ja kunto saattoivat vaikeuttavat liikkumista. Kuntien ikäihmisillä oli myös huoli olemassa olevien palveluiden säilymisestä omassa kunnassa tai kylässä.

Kehittämistyön tuloksena syntyi kyselyn tulosten perusteella kehittämissuhteita Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden lisäämiseksi, lisäksi valmistui Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisille tarkoitettu Senioreiden palveluita – esitteet.

Opinnäytetyömme tulosten perusteella tulisi tutkia millaisia palveluita ikäihmiset voisivat käyttää tai oppia käyttämään lisääntyvistä sähköisistä palveluista. Sekä tulisi myös tutkia millä tavoin ikäihmiset itse toivovat heitä autettavan tai kannustettavan liikkumaan ja osallistumaan tapahtumiin.

Asiasanat: ikäihminen, osallisuus, toimijuus

Abstract

Piia Lindström & Katja Pärssinen

Promote involvement and action taking of elderly in Luumäki and Savitaipale.

50 Pages, 2 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Master's Degree Program in Health Promotion

Specialization in Management and Leadership

Master's Thesis 2015

Instructor: Principal Lecturer Pirjo Vaittinen, Saimaa University of Applied Sciences

The thesis in question was executed as a development project during spring 2014 to spring 2015. In the township of Luumäki and Savitaipale there was a "Tuuttaks Työ" project in the spring of 2014, which aimed to get the elderly of the towns to participate in activities conducted by the towns. One of the aspects of the project was to conduct a poll for over 70 year olds to ask what kind of amenities or services they would like to have or what they would need. Both elderly councils of their respected towns had planned a project to discover their elderly residents' wishes and get them more involved.

The purpose of the thesis was to produce development ideas and create materials from the poll created by the existing project, "Tuuttaks Työ" that was conducted by the elderly councils in Luumäki and Savitaipale. Another purpose of the thesis was to promote involvement and action taking of the elderly in Luumäki and Savitaipale.

From the results of the poll of the Tuuttaks Työ – project, it was concluded that the residents of Luumäki and Savitaipale could take care of personal business by themselves if only they had the means to travel e.g. from home to a bank. Age and condition of the elderly could affect negatively on acting by themselves, however. Elderly residents had also concerns that existing services and amenities not be removed.

Luumäki and Savitaipale got development ideas to increase action taking and involvement of the elderly. They also got Elderly amenities – pamphlets designated especially for their use in their respective towns. This was the product that came from the development work of Tuuttaks Työ – poll and this thesis.

Keywords: elderly, involvement, action taking

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Ikääntyvien hyvinvointia ohjaavat lait, asetukset ja suositukset.....	7
2.1	Vanhuspolitiikka.....	7
2.2	Kuntien vanhuspoliittinen strategia hyvinvoinnin johtamisen työkaluna.....	9
3	Ikäihmisten hyvinvointi.....	11
3.1	Ikäihmisen hyvä arki ja elämänlaatu.....	11
3.2	Ikäihmisten osallisuus.....	14
3.3	Ikäihmisten toimijuus.....	15
3.4	Ikääntyminen ja voimavarat.....	16
4	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	22
5	Opinnäytetyön toteutus.....	22
5.1	Kysely ja sen tulokset.....	23
5.2	Kehittämisehdotukset.....	33
5.3	Esitteiden laatiminen.....	38
5.4	Loppuraportin laadinta.....	40
6	Johtopäätökset.....	41
6.1	Opinnäytetyön eettisyys.....	41
6.2	Opinnäytetyö –prosessin arviointi.....	42
6.3	Pohdinta.....	44
	Kuvat.....	46
	Taulukot.....	46
	LÄHTEET.....	47

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Senioreiden palveluita Savitaipaleella – esite

1 Johdanto

Väestörakenteen muutos sekä väestön ikääntyminen ovat ajankohtaisia aiheita. Vuonna 2009 julkaistiin ennuste, jonka mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä arvioidaan nousevan 17 prosentista 27 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. (Tilastokeskus 2009). Kunnat ovat tiedostaneet, että ikäihmisten palvelujen tarve tulee kasvamaan tulevina vuosina ja ikäihmisten osallisuuteen on panostettava. Ikääntyneiden määrän kasvaessa kunnat ovat haasteellisessa tilanteessa saadakseen tarjotuksi kaikille asiakkaille heidän tarvitsemansa palvelut.

Ikäihmisillä tulee olla oikeus osallistua, vaikuttaa ja heidän mielipiteitään on kuultava. Heillä tulee olla myös mahdollisuus arvioida palveluiden laatua ja toimivuutta. Heidän osallisuuttaan tulee tukea, etenkin silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Tämän edellytyksenä on että ikääntynyt saa tarvitsemansa tuen osallistumiseen esim. apuvälineitä näkemiseen, kuulemiseen, kommunikointiin, muistamiseen ja liikuntaan. Ikäihmisten osallisuudella tarkoitetaan ikääntyneen mahdollisuutta vaikuttaa yhteiskunnan jäsenenä, sekä kansalaisena yhteisön toiminnassa ja palveluiden kehittämisessä. Ikääntyneen näkökulmasta osallisuus tarkoittaa osallisuutta omien palveluidensa suunnitteluun, toteutukseen ja palveluiden laadun arviointiin. Osallisuus on myös kokemuksellista, kuten tunnetta yhteenkuuluvuudesta sekä osallisuudesta, toimimisesta sekä vaikuttamisesta yhteisössä. (STM 2013, 17.)

Ikäihmisten oikeuksien ja palvelujen takaamiseksi on asetettu laatusuositus, joka valmistui ja julkaistiin heinäkuussa 2013. Uusi laatusuositus hyödyntää uusinta tutkimustietoa ja ottaa huomioon yhteiskunnan tuomat muutokset. Laatusuosituksen tavoitteena on tukea kuntia väestörakenteen muutoksessa sekä 1.7.2013 voimaan tulleen vanhuspalvelulain toimeenpanossa. (STM julkaisu 2013:13.)

Vanhuspalvelulain myötä lakisääteiksi tulivat myös vanhusneuvostot. Kunnan oli asetettava vuoden 2014 alkuun mennessä ikääntyneen väestön osallistumista ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseen vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä. Lain mukaan vanhusneuvosto tulee ottaa mukaan ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun sekä

palveluiden riittävyden ja laadun arviointiin. Lisäksi neuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvointiin. (STM 2013, 12.)

Luumäellä ja Savitaipaleella alkoi ikäihmisten hanke ”Tuuttaks työ” vuoden 2013 marraskuussa. Hanke loppui 30.10.2014, anottu jatkoaika hankkeelle loppui 31.12.2014. Hanke oli Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostojen yhteinen, jossa pyrittiin selvittämään kunnan ikäihmisten, etenkin haja-asutusalueella asuvien ikäihmisten kykyä liikkua ja saada palveluita. Hankkeen kuluessa toteutettiin kuntien ikäihmisille kysely heidän toiveistaan ja tarpeistaan liittyen kunnan palveluihin. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostoille tietoa yli 70 -vuotiaiden asukkaiden osallistamisesta toimintoihin. Tarkoituksena oli kehittää palveluita ja toimintoja jokaisen yli 70 vuotiaan asukkaan saataville. Tavoitteena oli hankkeen puitteissa saada kirjatuksi 3 toimenpidettä, joista osa olisi uusia.

Tuuttaks työ oli ikäihmisten palvelu- ja kyytiselvitys Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisille, jossa selvitettiin ikäihmisten palvelutarpeita. Savitaipaleen ja Luumäen kunnan vanhusneuvostot tekivät aloitteen selvityksen tekemisestä. Selvityksen pohjalta etsittiin keinoja, joilla voidaan lisätä maaseudun ikäihmisten mahdollisuuksia osallisuuteen. Tarkoituksena oli helpottaa liikkumista ja osallisuutta, vähentää ikäihmisten syrjäytymisriskiä sekä parantaa heidän elämänlaatuaan. Kaikilla ikääntyneillä ei tällä hetkellä ole käytännössä mahdollisuutta ikälain (vanhuspalvelulaki) mukaiseen osallisuuteen. Kotona asuminen, liikkuminen ja palveluiden vienti kustannustehokkaasti on hankalaa pitkien välimatkojen ja huonon julkisen liikenteen vuoksi. Myös ikäihmisiltä itseltään tarvitaan tietoa siitä, miten he toivovat palveluita ja kuljetusta järjestettävän. Hanke toteutettiin yhteistyössä kolmannen sektorin (järjestöt ja kyläyhdistykset), ammattikorkeakouluopiskelijoiden sekä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Eksoten kanssa.

Kysely (liite 1) oli suunnattu 70 vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille henkilöille kotikunnan palveluista. Ikäihmisiä on alueella yhteensä noin 1800, joista noin 800:lta toivottiin vastauksia. Kysely tehtiin kevään 2014 aikana tilastokeskuksesta tulleiden asukastietojen perusteella. Kysely toteutettiin vapaaehtoisten työpanoksella mm. tapahtumissa, yhdistysten kokouksissa ja tapahtumissa sekä ovelta ovelle tapahtuvana kyselynä varsinkin syrjäseuduilla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kehittämissuhteita ja materiaalia Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvoston teettämään Tuuttaks työ – kyselyn pohjalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta Luumäellä ja Savitaipaleella.

2 Ikääntyvien hyvinvointia ohjaavat lait, asetukset ja suositukset

2.1 Vanhuspolitiikka

lääkäiden hyvinvoinnin turvaamiseen ja edistämiseen tähtääviä tavoitteita ja toimenpiteitä kutsutaan vanhuspolitiikaksi tai ikääntymispolitiikaksi. Poliitiikan tavoitteena on mm hyvinvoinnin ja elämisenlaadun turvaaminen ikääntyneelle väestölle (suoriutumisen ja selviytymisen edistäminen), itsemääräämisoikeuden sekä riippumattomuuden takaaminen ja edellytysten luominen ikääntyneiden sosiaalisen aktiivisuuden säilymiselle. (Vaarama, Luoma & Ylönen 2002, 3.)

Kansallisesti ikäihmisten oikeuksia säädellään laeilla, asetuksilla ja suosituksilla. Suomen perustuslaissa on säännökset perusoikeuksista (mm. yhdenvertaisuus 6§, oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen 7§) sekä ihmisoikeuksista. Oikeuksien toteuttamisesta on julkisen vallan huolehdittava. Tämä luo pohjan myös ikääntyneiden hoidon ja palveluiden toteuttamiselle, sekä niiden kehittämiselle.

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliiton julkaisemassa ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa tähdennetään laaja-alaista vastuunkantoa ja välttämättömyyttä sopeuttaa palvelut entistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin. Tässä painotetaan erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, ehkäisevän toi-

minnan ja kotona asumisen tukemisen ensisijaisuutta sekä kattavaa yksilökoh- taista palvelutarpeen arviointia. Panostukset esteettömyyteen, turvallisuuteen ja viihtyisyyteen nähdään edellytyksinä ikäihmisten asumisympäristön laadun ke- hittämiselle. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008, 11.)

Vanhuspalvelulaki (laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn turvaamisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012) tuli voimaan 1.7.2013. Tämä laki täsmentää ikääntyneiden oikeuksia saada palveluita ja kuntien velvoitteita palveluiden järjestämisessä. Laki käsittelee laaja-alaisesti iäkkään henkilön pal- velutarpeisiin vastaamista, palvelujen laatua toimintayksiköissä ja kunnan vel- voitteita palveluiden järjestämisessä. Laki velvoittaa kunnan laatimaan ikäihmi- sille suunnattujen palveluiden järjestämistä koskevan suunnitelman valtuusto- kausittain, ja varaamaan ikäihmisten sosiaali- ja terveystalvveluihin riittävät re- surssit, sekä arvioimaan palvelujen riittävyttä ja laatua vuosittain. Laissa myös säädetään hyvinvointia tukevista palveluista, asiakkaiden oikeuksista oma kieli- siin palveluihin ja vanhusneuvoston asettamisesta varmistamaan ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua palveluita koskevaan päätöksen tekoon. (STM 2014.) Vanhuspalvelulaki muuttui vuoden 2015 alusta. Lakimuutoksen myötä ikäänty- vien henkilöiden arvokasta elämää tukeva hoito ja huolenpito pystytään toteut- tamaan pitkäaikaisena laitoshoidona vain lääketieteellisillä tai asiakas- tai poti- lasturvallisuuteen liittyvillä perusteilla. (Salonen 2014.)

Lakia tukee sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma Kaste, jossa tavoitteena vuosille 2012–2015 on parantaa ja sekä yhdenmukaistaa pal- velutarpeen arviointikäytäntöjä. Kaste-ohjelmassa todetaan palvelujen tarpeen arvioinnissa olevan parannettavaa sekä neuvontapalveluja tarvittavan enem- män, lisäksi ihmisten osallistumista omien palveluidensa suunnitteluun tulee vahvistaa. (STM julkaisuja 2012:1, 24–26.)

Sosiaali- ja terveysministeriön ikäihmisten palveluja koskeva laatusuositus hy- vän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi on päivitetty vanhuspalvelulain voimaan tulon myötä. Kokonaistavoitteena laatusuositukses- sa on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen koko ikääntyvälle väestölle, sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville

iäkkäille henkilöille. Tämä tarkoittaa sitä, että osa suosituksista kohdistuu väestö- ja osa yksilötasolle. (STM julkaisuja 2013:13.)

Laatusuosituksen keskeisinä sisältöinä ovat STM:n (2013) mukaan mm.:

- osallisuus ja toimijuus,
- mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen,
- palveluiden rakenne hoidon ja huolenpidon turvaajat,
- johtaminen

2.2 Kuntien vanhuspoliittinen strategia hyvinvoinnin johtamisen työkaluna

Kuntien sosiaali- ja terveystoimen strategisen johtamisen keskeisenä tehtävänä on luoda edellytykset vaikuttaville palveluille, joilla tuetaan koko ikääntyvän väestön toimintakykyä ja turvataan iäkkäille henkilöille heidän tarpeitaan vastaava eheä ja laadukas palvelujen kokonaisuus. Vanhuspoliittisessa strategiassa määritellään iäkkäiden kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja itsenäisen suoriutumisen edistämisen tavoitteet sekä eri hallintokuntien ja muiden sidosryhmien vastuut niiden toteuttamiselle. Strategia merkitsee asettumista tietyn kehittämissvaihtoehdon taakse. Kunnan asema ja talouden kehitys ovat tässä olennaisia. Palvelujen kysynnän kannalta keskeisenä on väestön kehitys ja ikääntyvien toimintakyvyn ja elinolojen kehitys. Myös sosiaalisten verkostojen merkitys on suuri. (Vaarama ym. 2002, 9.)

Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyvän väestön hyvinvoinnin, toimintakyvyn, terveyden ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä myös iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palveluiden järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnitelmassa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä ja se on laadittava osana kunnan strategista suunnitelmaa. (THL 2013, 5.) Kunnan on selvitettävä mahdollisuus vastata iäkkään henkilön palvelutarpeeseen kotiin annettavilla palveluilla sekä muilla avopalveluilla ennen pitkäaikaista laitoshoidoa. Avopalveluiden kehittäminen ja voimistaminen mahdollistaa sen, että nykyistä useammat iäkkäät voivat asua omassa kodissaan ja yhä harvemmat tarvitsevat laitoshoidoa. Samalla myös kustannusten

kasvu hidastuu. Iäkkäällä henkilöllä on myös jatkossa oikeus saada ne lain mukaiset sosiaali- ja terveyspalvelut, joita hän tarvitsee. (Salonen 2014.)

Kunnan strategisen johdon vastuulla on kehittää palvelurakennetta niin, että ikääntyneen väestön hyvinvointia tukevat sekä iäkkäille henkilöille kotiin annettavat palvelut ovat ensisijaisesti huomion kohteena. Tässä on tärkeää tukea omaisten ja läheisten edellytyksiä vastata iäkkäiden henkilöiden hoidosta ja huolenpidosta. Strategisen johtamisen haasteena on suunnitella toimivat hoito- ja palveluketjut, jotka liittävätkin sosiaalitoimen, perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja kuntoutuksen palvelut eheäksi kokonaisuudeksi. Erityistä huomiota on kiinnitettävä eri palvelujen rajapintoihin sekä asiakkaan palvelutarpeiden muutosten johdosta välttämättömiin siirtymiin, kuten sairaalasta kotiutumiseen. (STM julkaisu 2013, 11.)

Sosiaali- ja terveyspalveluiden avulla tuetaan toimintakyvyltään heikentyneen henkilön kotona selviytymistä tarjoamalla apua toimintoihin, joista hän ei selviydy enää itsenäisesti. Kotona asumista tuetaan mahdollisimman pitkään edistämällä esteetöntä ja turvallista asuin- ja elinympäristöä. Sosiaali- ja terveysministeriö on nimennyt vanhuspolitiikan tärkeäksi tavoitteeksi. Itsenäinen toimintakyky iäkkäänä on yhteiskunnan yleisesti hyväksymä tavoite. Tämä on mainittu hallituksenselonteossa ja kuntien strategioissa. Terveys- ja sosiaalitoimen läpäiseviä periaatteita on kuntouttavan työotteen omaksuminen ja ennaltaehkäisevä ajattelu. (Rantanen 2010, 411.)

Palvelurakenteen on vastattava iäkkäiden henkilöiden palvelutarpeita. Palvelurakenteen uudistamista koskevia suosituksia laitoshoidon vähentämisen sekä kotiin annettavien ja asumispalveluita lisäen on esitetty useissa kansainvälisissä ja kotimaisissa tutkimuksissa. Nyt se on lisätty tavoitteena myös vanhuspalvelulaissa. Jotta ikääntyvä väestö voisi asua nykyistä pidempään kotona, on investoitava terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen edistämiseen sekä kuntoutuksen lisäämiseen ja monimuotoistamiseen. (STM 2013, 12.)

Palvelujen järjestämistä vastaavien tahojen haasteena on erityisesti (STM 2013, 12.):

1. Turvata ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista järjestelmällisesti tukevat lakisääteiset sosiaali- ja tervey-

denhuollon palvelut (erit. vanhuspalvelulaki 5 §, 12 §) ja vahvistaa näiden osuutta palvelurakenteessa.

2. Edistää ikääntyneen väestön kotona asumisen mahdollisuuksia (vanhuspalvelulaki 14 §) lisäämällä ja monimuotoistamalla kuntoutumista edistäviä palveluja ja vahvistaa näiden osuutta palvelurakenteessa.

3. omaistaan/läheistään hoitavien tukeminen

Kuntien strategisen johdon apuna on vuoden 2014 alusta toimineet vanhusneuvostot. Vanhusneuvostot tulivat vanhuspalvelulain myötä lakisääteiksi, jolloin kunnan oli asetettava ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseksi vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä. Vanhusneuvosto toimii ikääntyneen väestön edustajana ja aloitteiden tekijänä oman kuntansa päätöksenteossa. (STM 2013, 12.)

Vanhusneuvosto tuleekin ottaa mukaan ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun sekä palveluiden riittävyyden ja laadun arviointiin. Lisäksi neuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvointiin. (STM 2013, 12.)

3 Ikäihmisten hyvinvointi

3.1 Ikäihmisen hyvä arki ja elämänlaatu

Suomen ikäpolitiikan yleisenä tavoitteena on ikääntyneiden hyvinvoinnin, mahdollisimman itsenäisen selviytymisen ja hyvän hoidon edistäminen. Keskeisinä arvoina ovat tasa-arvo, itsemääräämisoikeus, taloudellinen riippumattomuus sekä sosiaalinen integraatio. Ikääntyneiden hyvinvointia voidaan tarkastella tarpeiden, elämänlaadun sekä subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen kautta. (STM 2003.)

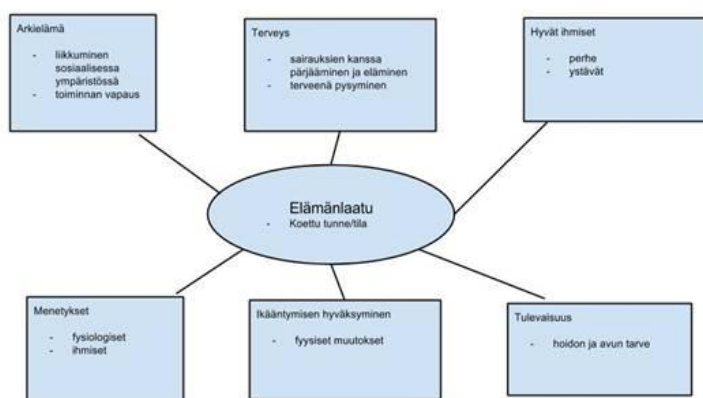
Hyvinvoinnin kuvaaminen ei ole käytännössä helppoa, eikä myöskään sen näkyminen. Hyvinvointia kuvaava käsitteistö on hyvin kirjavaa ja hyvinvointikäsitteen rinnalla käytetään useita muita nimityksiä, kuten elämänlaatu, hyvä

elämä ja elämänhallinta. Keskeisinä hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. taloudellinen toimeentulo, turvallisuus, terveys ja sosiaaliset suhteet. (Kautto 2006, 33.) Pietilä (2010) kirjoittaa, että kansallisissa linjauksissa ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyden edistämistä korostetaan mm. terveyttä ja toimintakykyä, varhaista puuttumista ja arkielämää helpottavilla malleilla. Tavoitteena on, että ikääntyneet voivat elää hyvää elämää ja asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan.

Usein puhutaan myös subjektiivisesta ja objektiivisesta elämänlaadusta. Tällöin viitataan siihen, kuka arvioi elämänlaatua, ihminen itse vai joku ulkopuolinen. Subjektiivinen elämänlaatu tarkoittaa ihmisen omaa kokemustaan elämästä, kun taas objektiivista elämänlaatua tarkastellessa katsotaan "hyvän elämän" kriteereitä yksilön kohdalla. (Voutilainen 2002, 12.) Elämänlaadun ja tarkoitukellisuuden tunne liittyy ikääntyneen kokemukseen siitä, missä määrin ja miksi elämä tuntuu mielekkäältä ja elämisen arvoiselta. Se on yhteydessä koettuun hyvään itsetuntoon, terveyden tilaan ja elämänhallinnan tunteeseen. Ihmisen itsetuntoa ja elämänhallintaa vahvistavat onnistumisen tunteet, kokemukset siitä, että omaan elämään on ainakin jossain määrin mahdollista vaikuttaa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 136.)

Fyysisen ympäristön merkitys hyvinvoinnille on tärkeää silloin, kun ikäihminen ei hauraista voimavaroistaan johtuen kykene tai edes tahdo hakeutua erilaisiin ympäristöihin. Kun fyysiset voimavarat, toiminnan ohjaus sekä aisti- ja muisti-toiminnot ovat heikentyneet, pienikin yksityiskohta voi estää itsenäisen toimimisen ja lisätä avuttomuuden tunnetta. Ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet voivat helpottaa ja innostaa, motivoida, toimimaan ja päinvastoin rajoittaa ja lisätä entisestään avuttomuuden kokemusta. (Mäkinen, Kruus-Niemelä & Roivas 2009, 63.)

Ikääntyneiden elämänlaatua on jäsennetty yllä olevista lähteistä kuvassa 1.



Kuva 1 Tutkijoiden yhteenveto ikääntyneiden elämänlaadusta

Arkielämää helpottavissa malleissa korostuvat keinot ikääntyvien hyvinvoinnin tukemisessa. Ikäneuvo-työryhmän muistio (STM 2009) ja Ikäihmisten laatusuositus (2008) kuvasivat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä sisältöjä ja tarkoitusta mm seuraavasti (taulukko 1):

Sisältö	Tarkoitus
<ul style="list-style-type: none"> - Osallisuuden tukeminen, - sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen, - mahdollisuuksien turvaaminen liikuntaan, - kulttuuritoimintaan, - mielekkääseen tekemiseen, - ikäihmisiä arvostavien asenteiden edistäminen yhteiskunnassa. 	Onnistuvan ikääntymisen turvaaminen.
<ul style="list-style-type: none"> - Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy, - apuvälineiden sekä - ikäihmisten tarpeisiin kehitetyn ja eettisesti kestävä teknologian hyödyntäminen. 	Itsenäisen suoriutumisen ja turvallisuuden tukeminen.
Erityistarpeiden tunnistaminen ja niihin vastaaminen (esim. syrjäytymisvaarassa olevien)	Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen.
<ul style="list-style-type: none"> - Terveellinen ja iäkkäiden tarpeisiin sopiva ruokavalio, - säännöllinen liikunta sekä - terveydentilan seuranta. 	Terveellisten elintapojen edistäminen ja sairauksien ehkäisy.

Taulukko 1. Ikäneuvo-työryhmä (STM 2009) ja Ikäihmisten laatusuositus (2008) kuvasivat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä sisältöjä ja tarkoitusta.

Erityisesti sosiaalisia suhteita tukevaan toimintaan on panostettava. Ikääntyneiden mahdollisuudet osallistua liikuntaan, järjestötoimintaan ja kulttuuritapahtumiin ovat keinoja sosiaalisten yhteyksien ylläpitämiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen. (Pietilä 2010, 198.) On väitetty, että kulttuurin harrastaminen lisää elinvoimaa ja ikävuosia, siinä missä kuntoilukin. Teattereiden, konserttien, taidenäyttelyiden ja kirjastojen yleisöstä enemmistö lienee iäkästä väkeä. Musiikki ja taide virkistävät mieltä, sysäävät tunteita liikkeelle ja synnyttävät uusia ajatuksia. Luova toiminta piristää muistia ja rakentaa unelmia, jotka voivat olla tavoiteltavia. (Ijäs 2014, 56.)

3.2 Ikäihmisten osallisuus

Ikääntyneiden osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta olla vaikuttamassa yhteisön jäsenenä ja kansalaisena yhteisön toimintaan ja kehittämiseen. Iäkkään näkökulmasta osallisuus merkitsee osallistumista omien palveluidensa suunnitteluun, oman asian käsittelyyn asiakkaana sekä myös palveluiden laadun arviointiin silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Osallisuus on kuitenkin kokemuksellista, kuten yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja konkreettista, kuten mahdollisuutta toimia ja osallistua. Iäkkäiden motivaatio ja voimavarat osallistua on erilaiset. Toiset ovat hyvinkin aktiivisia ja osallistuvat äänestämällä, harrastamalla liikuntaa sekä kulttuurin tekijöinä ja harrastajina. Iäkkäiden henkilöiden osallisuuden varmistamiseksi on palveluiden esteetön saatavuus ja saavutettavuus hyvin merkittävässä asemassa. Esteettömyys ja saavutettavuus tarkoittavat, että ikäihminen pystyy käyttämään tuotetta, tilaa tai palvelua iästä, sairaudesta, vammasta tai toiminnan rajoitteista huolimatta. (STM 2013:11.) Ikäihminen kokee olevansa osallinen, kun hän voi toimia, harrastaa, osallistua ja vaikuttaa omien voimiensa puitteissa. Osallisuus on yksilöllistä ja kokemuksellista. (Kairala 2010.)

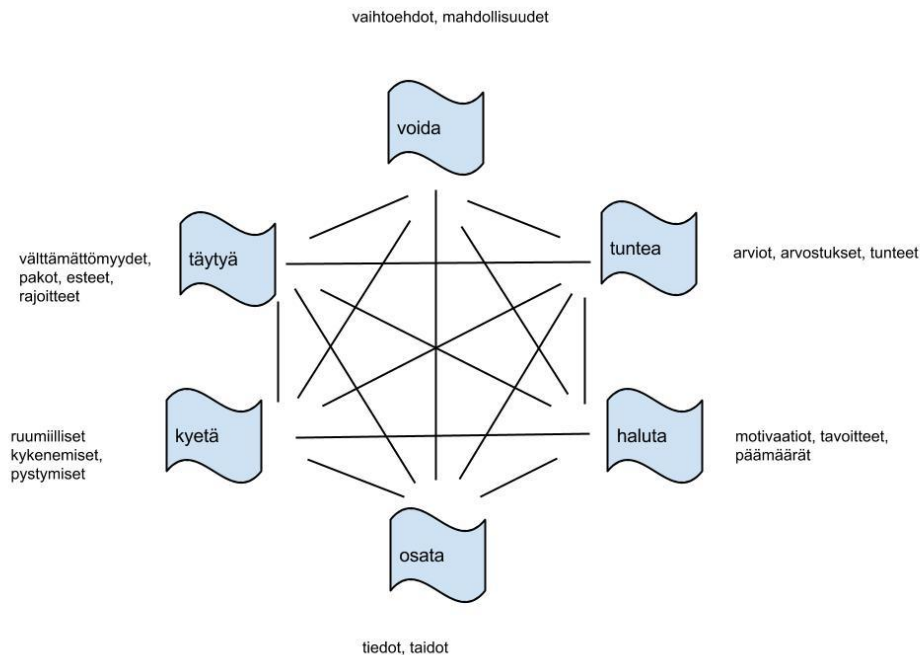
Tutkimusten mukaan ikäihmisten arkea vaikeuttavat osallistavan ja mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteiset asenteet, turvallisuus, yksinäisyys ja koetun elämänlaadun heikentyminen sekä palvelujen ja ennalta ehkäisevien toimintojen riittämättömyys (STM 2013:11.) Ikääntyvien kotona asuminen edellyttää itsenäistä selviytymistä tukevia ympäristön ja arkipalveluiden kehittämistoimenpiteitä. Ympäristön ja ikääntyvien asumisratkaisu-

jen suunnitteluun kuuluu lähipalveluverkon huomioiminen niin, että ikääntyneillä on mahdollisuus onnistuneeseen ja mielekkääseen arkipäivään. (Välikangas 2006, 24.)

3.3 Ikäihmisten toimijuus

Toimijuus voidaan avata monesta eri näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä sitä avataan kolmesta toisiinsa kiinteästi liittyvistä näkökulmista, perspektiiveistä. Ensimmäinen kohdistuu elämäntilanteeseen. Vanhenevalla ihmisellä on takanaan eletty elämä. Sen myötä hänen arki- ja elämäntilanteeseensa on tullut niin rajoituksia ja esteitä kuin myös mahdollisuuksia ja valittavissa olevia vaihtoehtoja. Elämäntilanne rakentaa yksilön toimijuudelle perustuvan kontekstin, sen perustavat puitteet. (Jyrkämä 2013, 422–423.)

Toinen näkökulma kohdistuu rakenteisiin. Vanhenevaa ihmistä ja tämän toimijuutta määrittelevät mm. ikä, sukupuoli, kuuluminen johonkin sukupolveen sekä sosio-ekonominen tai luokka-asema. Toimijuutta määrittävät myös ajankohtaan ja ympäristöön liittyvät tekijät. Kolmas näkökulma avaa toimijuutta ikään kuin sisältäpäin, yksilöstä ja tilanteesta käsin. Toimijuus rakentuu kuvan 2 esittämien modaalisten ulottovuuksien vuorovaikutuksena. (Jyrkämä 2013, 422–423.)



Kuva 2. Modaalisten vaikutusten vuorovaikutus (Jyrkämä 2013, 422–423)

Terveysteen kohdistuvassa gerontologisessa tutkimuksessa toimintakyky on ollut eräs keskeinen kohta. On tutkittu niin psyykkistä, sosiaalista kuin fyysistä toimintakykyä. Toimintaa ja toimijuutta on mm. sosiologiassa lähestytty monin näkökulmin. Mm. semioottisessa sosiologiassa on tarkasteltu kielessä ilmeneviä tekemisen tapoja. Näitä pystyy myös soveltamaan toimintaan ja toimintakykyyn. Esimerkiksi on mahdollista puhua eri tavalla toimintakyvyn ja toiminnan modaalisisista ulottuvuuksista, sekä tehdä ero kuuden ulottuvuuden: osaamisen, kykenemisen, täytymisen, haluamisen, voimisen ja tuntemisen välillä. (Jyrkämä 2010, 276.)

3.4 Ikääntyminen ja voimavarat

Ikääntyvien omistusasuminen on erittäin yleistä Suomessa. Yli 65 vuotiaista jopa 88% asuu omistusasunnossa. Näistä kaksi kolmasosaa asuu kerrostalossa. Ikääntyvät asuvat lisäksi muita ikäryhmiä useammin alueilla, jotka on rakennettu ennen 1970 lukua. Esteettömyys ja talojen hissittömyys ovat ongelmia ja estävät näin ollen kotona selviytymistä. (Välikangas 2006, 14.)

Eläkeikään on totuttu liittämään avun ja hoivan tarve, mutta tutkimukset kuitenkin osoittavat, että vielä 75 vuotta täyttäneistäkin 70 prosenttia selviytyy pääosin itsenäisesti arkipäivän toimista. Heille riittävät normaalit, kaikille väestöryhmille tarkoitetut peruspalvelut; terveyskeskuspalvelut, kotihoito ja sitä tukevat palvelut. Läheskään kaikki ikäihmiset eivät tarvitse säännöllisiä palveluita. Monet sairaudet ja toimintakyvyn rajoitteet kuitenkin lisääntyvät iän myötä. Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen on tärkeimpiä varautumistoimia ikääntyvässä Suomessa. (Ihalainen ym. 2011, 176.)

Hyvinvointia ja terveyttä edistävillä palveluilla ja toimilla (vanhuspalvelulaki, 12§) voidaan lisätä toimintakykyisiä elinvuosia ja siirtää muiden palveluiden tarvetta elinkaarella myöhempisiin vaiheisiin. Tällä tavoin voidaan parantaa ikäihmisen elämänlaatua ja samalla hillitä sosiaali- ja terveyspalveluiden menojen kasvua. (Stm 2013: 11.)

Viime vuosien aikana on enemmän alettu kiinnittämään huomiota ikääntyneiden voimavaroihin, niiden tukemiseen ja vahvistamiseen. Merkityksellisintä kuitenkin on se, miten ja millaiseksi ihminen itse kokee toimintakykynsä, jonka perustana

ovat psyykkiset (henkiset), sosiaaliset (yhteisölliset) ja fyysiset (keholliset) voimavarat. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 25.)

Sosiaalinen toimintakyky

Osana sosiaalista toimintakykyä ovat taloudelliset, kulttuuriset ja sosiaaliset voimavarat. Elämän aikana muodostuneet voimavarat edesauttavat ikääntynyttä selviämään arjesta ja tuovat hänen elämäänsä merkitystä. Sosiaalisen verkoston merkitys nousee entisestään. Ikääntyneiden elämään kuuluu monenlaisia verkostoja, niiden johdosta hän on joutunut työskentelemään oman minuitensa kanssa ja tullut tietoisiksi samanlaisuuden ja erilaisuuden sekä kuulumisen että irrottautumisen puolista. (Aejmelaeus ym. 2007, 25–26.)

Toimintakyvyn edistämisen keskeisenä periaatteena on iäkkään oman aktiivisuuden ja autonomian tukeminen ja kannustaminen. Toimintakykyä voidaan edistää sekä elintasojärjestelmien tasolla, koko yksilön tasolla että suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Toimintakyvyn edistämiseen iäkkäille luokitellaan promotiiviseen toimintaan, kuntoutukseen, ehkäisyyn ja tukipalveluihin. (Rantanen 2010, 409–410.)

Toimintakyky liittyy oleellisesti elämänlaatuun, joka määräytyy yksilöittäin eri tavoin. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä on mm fyysinen terveys, riippumattomuuden taso sekä sosiaaliset suhteet ja ympäristö. Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttavat erityisesti sairaudet ja niistä johtuvat fyysisen kunnon heikentymiset. Keskeisiä ovat erilaiset toimintakykyä heikentävät ja haittaavat sairaudet, jotka vaikeuttavat päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttavat myös lihaskunnon väheneminen, nivelten liikkuvuuden heikkeneminen sekä tasapainoon liittyvät ongelmat. Ikääntyvillä voi myös toimintakyky vaihdella päivittäin. (Aejmelaeus ym. 2007, 35.)

Promotiivinen toiminta lisää iäkkäiden aktiivisuutta, viihtyvyyttä ja osallistumista. Esimerkiksi eläkeläis- ja liikuntajärjestöjen sekä kulttuurisektorin toiminta voidaan nähdä promotiivisena toimintana. (Rantanen 2010, 410.)

Promotiivinen toiminta	<ul style="list-style-type: none"> • Toimintakykyä uusintavien elämäntottumusten edistäminen • Sairauksien hyvä hoito • Esteetön ja terveyttä editävä tuki
Ehkäisy	<ul style="list-style-type: none"> • Vaikuttavien interventioiden kehittäminen, tutkiminen sekä käyttöönotto • Väestöön kohdistuvat toimenpiteet
Kuntoutus	<ul style="list-style-type: none"> • Interventioiden kehittäminen, tutkiminen sekä käyttöönotto • Kohdistaminen henkilöihin, jotka hyötyvät
Palvelut	<ul style="list-style-type: none"> • Tuki • Toimintavajauksien kompensointi

Taulukko 2. Toimintakykyä edistävät toimenpiteet Rantasen (2010) mukaan

Ikääntyminen ja liikkuminen

Vanha tarvitsee ystäväyyttä, tukea, liikettä ja jotain uutta opittavaa. Harrastukset edistävät hyvää ikääntymistä. Kun jaksaa, on ilo kuulua ryhmiin, joiden toiminta kiinnostaa. Uusi harrastus voi olla jotain sellaista, jota on vuosia sitten halunnut tehdä, tai sitten se saattaa olla itsellekin yllätys. (Ijäs 2014, 51.)

Itsenäinen liikkuminen on tärkeää ikäihmisten elämisen laadulle. Aktiiviset ihmiset ovat usein terveempiä kuin passiiviset. Omatoiminen liikkuminen ja asioiden hoito ylläpitävät iäkkäiden henkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Mikäli liikkumismahdollisuudet vähenevät, rapautuu niin liikkumiskyky kuin sosiaalinen kanssakäyminen entistä helpommin. Siksi ikääntyvää väestöä tulee kannustaa ja tukea liikkumaan aktiivisesti. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008, 11.)

Kansanterveysnäkökulmasta liikunnan merkitys iäkkäillä korostuu. Liikunnan avulla on mahdollista hidastaa mm. toimintakyvyn heikentymistä. Se myös vähentää vammojen ja monien sairauksien vaaraa. Kävely on myönteisiltä vaikutuksiltaan huomattavimpia terveysliikunnan muotoja. Liikkuvuuden tukemisella on merkittäviä yhtymäkohtia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja se on myös kiinteästi yhteydessä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Toiminnallisuus edis-

tää iäkkäiden itsenäistä elämää mahdollisimman pitkään. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008, 11–12.)

Fyysinen toimintakyky on yhteydessä terveystyöskäytymiseen (Kauppila 2012, 131). Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys ikääntyvien ihmisten toimintakyvylle ja terveydelle. Fyysinen aktiivisuus sisältää kaiken liikkumisen ja liikkeen, joka muuttaa energiankulutusta lepotilaa suuremmaksi. (Leinonen & Havas 2008, 59.) Fyysinen aktiivisuus on tärkein yksittäinen osatekijä liikuntakyvyn ylläpitämiseen. Sillä, mitä liikuntaa henkilö harrastaa ei ole merkitystä, kunhan fyysinen aktiivisuus on säännöllistä. (Kauppila 2012, 131.)

Liikuntalain mukaan kuntien tulee järjestää kaikille, myös iäkkäille, oikeus ja mahdollisuus harrastaa liikuntaa, iästä ja terveydentilasta riippumatta (Rantanen 2010, 410). Ikääntyvän liikuntaharrastus voi olla kotivoimistelua, puutarhanhoitoa, kävelylenkkeilyä tai kuntoutuksena toteutettavaa ryhmäliikuntaa. Harrastus voi olla iäkkäälle tärkeä asia, vaikka hän ei sitä toteuttaisikaan joka päivä, vaan silloin tällöin. (Leinonen ym. 2008, 60.)

KTL, Kansanterveyslaitos on selvittänyt säännöllisesti suomalaisten 65-84-vuotiaiden ihmisten terveyttä ja terveystyöskäytymistä vuodesta 1985 alkaen. 2005 vuonna tutkimus osoitti, että liikuntaharrastus on lisääntynyt ja toimintakyky on parantunut vuoteen 1985 verrattuna. Iäkkäät harrastavat yleisesti kävelyä. Vuonna 2005 miehistä 65 % ja naisista 61% ilmoitti KTL:n tutkimuksessa kävelvänsä vähintään neljä kertaa viikossa ainakin puolen tunnin ajan. (Leinonen & Havas 2008, 60–61.)

Liikuntaharrastuksen esteet voidaan ryhmitellä yksilöön ja ympäristöön liittyviin esteisiin. Ympäristöön liittyvät esteet voivat olla yhteisön tai yhteiskunnan ratkaisut, joissa ikääntyvien ihmisten tarpeita ei oteta riittävästi huomioon. Terveystyöskäytymisen pitkät leikkausjonot voivat vaikuttaa oleellisesti liikkumiskykyyn. Vapaa-ajan ympäristön rakentaminen, liikenne- ja ympäristöratkaisut keskittyvät valtaväestön tarpeisiin. Kevyen liikenteen väylien puute tai niiden kunto saattavat estää ikääntyvän ihmisen kuntoilun. Myös levähdyspaikkojen puute ja ympäristön kokeminen turvattomaksi, tai ympäristön kokeminen vaikeakulkuiseksi voi vähentää iäkkään liikkumista. Ikääntyvien liikuntamuotoja ja harrastusryhmiä on

niukasti tarjolla. Esteenä voi olla myös ohjatun toiminnan ajankohta, liikunta-vaatteiden, pukuhuoneiden ja liikuntatilojen epämukavuus sekä liikuntapaikkojen etäinen sijainti. (Leinonen ym. 2008, 64.)

Ajo-oikeus

Suomessa 70 vuotta on ikä, jolloin pitkäaikaisen ajokortin voimassaolo päättyy ja se on uusittava määräajaksi. Ajokortti myönnetään tämän jälkeen tavallisesti viideksi vuodeksi kerrallaan tai tätä mahdollisesti lyhyemmäksi ajaksi. Osa iäkkäistä ajokortin haltijoista luopuu ajokortin uusimisesta, usein tällöin on kyse henkilöstä, joka ei ole tarvinnut ajokorttia pitkään aikaan. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008, 26; Kalenoja, Tiikkala & Kallberg. 2008, 32.)

Ajo-oikeudesta luopuminen voi vähentää iäkkään liikkumista ja tämä voi vaikuttaa negatiivisesti hänen elämänlaatuunsa. Ajamisesta luopumisen on tutkimuksissa huomattu vähentävän kodin ulkopuolisia toimintoja ja sen on myös havaittu olevan yhteydessä masennuksen lisääntymiseen. On esitetty myös, että ajamisen lopettamisella voi olla negatiivinen vaikutus iäkkään henkilön identiteettiin, hänen itsenäisyyden tunteeseensa sekä hänen arvoonsa ihmisenä. Nämä negatiiviset tunteet johtuvat siitä, että iäkäs joutuu luopumaan sellaisesta, mikä on ollut merkittävänä osana hänen aikuista elämäänsä ja hänen rooliaan yhteiskunnassa. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2008, 28.)

Yksinäisyys

Yksinäisyyden kokeminen on henkilökohtaista. Toinen tuntee olevansa yksinäinen, vaikka on ihmisjoukon keskellä. Toinen taas ei ole yksinäinen, vaikka asuukin yksin. (Ijäs 2014, 43.)

Voimakkaat yksinäisyyden tunteet aiheuttavat omakohtaista kärsimystä ja heikentävät näin ollen koettua elämänlaatua. Myös fyysisten sairauksien oireet voimistuvat yksinäisyyden kokemusten puhjetessa. Monet ikäihmiset hakeutuvat lääkärin vastaanotolle yksinäisyyden tunteittensa ja niihin liittyvän kärsimyksen vuoksi tai valittavat tuskaansa muille terveydenhuollon työntekijöille. Voimakkaat yksinäisyyden tunteet edistävät psyykkisten, jopa fyysisten, sairauksien syntyä. Eristyneisyys ja yksinäisyys altistavat masennustilan puhkeamiselle.

Monesti yksinäisyydestä kärsivät käyttävät runsaasti terveys- ja sosiaalipalveluita, mutta monet eivät saa apua yksinäisyyden lievittämiseen näiden palveluiden kautta. (Kivelä 2009, 47.)

Yksinäisyys on moni-ilmeinen asia. Kaikki siinä ei ole kielteistä. Tarvitsemme välillä yksinäisyyttä, yksinoloa, myönteistä yksinäisyyttä, myös vanhana. Kuitenkin tutkimukset osoittavat, että on paljon vanhuksia, iäkkäitä, jotka kärsivät yksinäisyydestä, siitä on tullut heille jopa taakka. Useissa kirjoituksissa esille nostetaan Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, jonka Vanhustyön keskusliitto toteutti vuosina 2002–2006. Tämän mukaan merkittävä osa yli 65-vuotiaista suomalaisista kärsii yksinäisyydestä. Jopa viidellä prosentilla vanhuksista, iäkkäistä, kokee yksinäisyyttä jatkuvasti. (Sariola 2008, 81–83.)

Yksinäinen ja yksinasuva iäkäs saattaa lievittää kärsimystään alkoholilla. Alkoholista hän saa runsaasti energiaa ja samalla hän saattaa laiminlyödä muuta ravinnonsaantiaan. Ravitsemushäiriö johtaa lihasvoimien heikkenemiseen ja lisää kaatumisvaaraa. Häiriö voi myös heikentää muistia. (Kivelä 2009, 48.)

Mahdollisten yksinäisyyden seurausten ehkäiseminen, kartoittaminen ja hoitaminen kuuluvat yksinäisyydestä kärsivien auttamiseen. Yksinäisyyttä kokevien ravitsemustilan, ravinnonsaannin, alkoholin käytön, tasapainon, lihasvoimien, fyysisen kunnan ja kaatumisalttiuden selvittely ja heidän ohjeistaminen hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin ovat yhtä tärkeitä kuin kannustaminen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Iäkkäiden läheiset, omaiset ja ystävät sekä järjestöjen ja seurakuntien työntekijät mukaan lukien vapaaehtoiset ovat tärkeitä heidän auttamisessaan. Terveys- ja sosiaalipalveluiden työntekijöiden on havaittava yksinäisyyden merkitys iäkkäiden hyvinvoinnin heikkenemisessä ja ohjattava yksinäisyydestä kärsivät järjestöjen tai seurakuntien toimintoihin sekä ystävyys-suhteiden ylläpitämiseen. (Kivelä 2009, 49–50.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden edistäminen Luumäellä ja Savitaipaleella. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kehittämissuhteita ja materiaalia mm. esite ikäihmisille, Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvoston teettämän Tuuttaks työ – kyselyn pohjalta. Tuuttaks työ - hankkeessa toteutettiin ikäihmisille kysely, jolla pyrittiin selvittämään kunnan ikäihmisten, etenkin haja-asutusalueella asuvien, mahdollisuutta liikkua ja saada palveluita. Tavoitteena oli kyselyn tulosten pohjalta kehittää ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta edistäviä palveluja, sekä laatia niiden saatavuuteen ja saavutettavuuteen liittyvää ohjeistusta ja esittelyä.

Opinnäytetyön tarkoituksesta johdetaan seuraavat tehtävät:

1. Analysoida ikäihmisten kyyti- ja palveluselvityskyselyn tulokset
2. Esitellä vanhusneuvostoille kyselyn tulokset ja olla rakentavasti mukana keskustelussa, esittäen kyselyn perusteella nousseita kehittämissuhteita
3. Laatia esitteet Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisille suunnatuista palveluista ja toiminnasta sekä niihin hakeutumisesta
4. Laatia loppuraportti ”Tuuttaks työ” – hankkeesta.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli hankkia tietoa ikäihmisten tarpeista ja toiveista sekä tiedon käyttämistä uusien sovellusten löytämiseksi. Kehittämistyön tavoitteena oli luoda uusia palveluita, tuotantovälineitä tai – menetelmiä, joiden tuloksena yleensä tarkoitetaan muutosta parempaan. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, s. 20–22.)

Hankkeen kyselyn tulosten analysoinnin perusteella teimme kehittämissuhteet kyselystä esille tulleisiin asioihin. Kehittämissuhteista tulleista ajatuksista ja ehdotuksista valmistimme Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisille tarkoitettua esitteen, jossa on mm. tietoa sosiaali- ja terveystalouteen hakeutumisesta.

Kyselyn tuloksia olemme käyneet esittelemässä sekä Luumäen että Savitaipaleen vanhusneuvostoille sekä kuntien yhdistyksille. Lopuksi laadimme ”Tuuttaks työ” – hankkeesta loppuraportin. Tämän teimme yhteistyössä Luumäen ja Savitaipaleen palvelujohtajan Kristiina Pihlajamäen kanssa. Häneltä saimme raporttipohjan, johon kirjasimme loppuraportin niiltä osin kuin oli mahdollista, mm. kyselyn tulokset sekä kehittämissuhteet ja toimenpiteet.

5.1 Kysely ja sen tulokset

Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostot valmistelivat kyselylomakkeet Tuuttaks työ –hankkeen kyselyyn kevään 2014 aikana. Kysely tapahtui vapaaehtoisvoimin touko-kesäkuun 2014 aikana muun muassa ns. ovelta ovelle kyselyinä. Kyselyn analysointi tapahtui kesäkuun (2014) aikana SPSS – ohjelmalla. Lomakkeita palautui yhteensä 445 kappaletta. Avointen kysymysten vastaukset kirjoitimme puhtaaksi sanatarkasti samalla, kun veimme vastauksia SPSS – ohjelmaan. Avoimet kysymykset käsiteltiin pelkistetyllä sisällön analyysillä. Vastauksista etsimme samaa tarkoittavia tai useimmin käytettyjä ilmaisuja, joista kokosimme yhteenvedon. Kyselyn tulosten analysoinnista on laadittu omat raportit Luumäen ja Savitaipaleen kunnille.

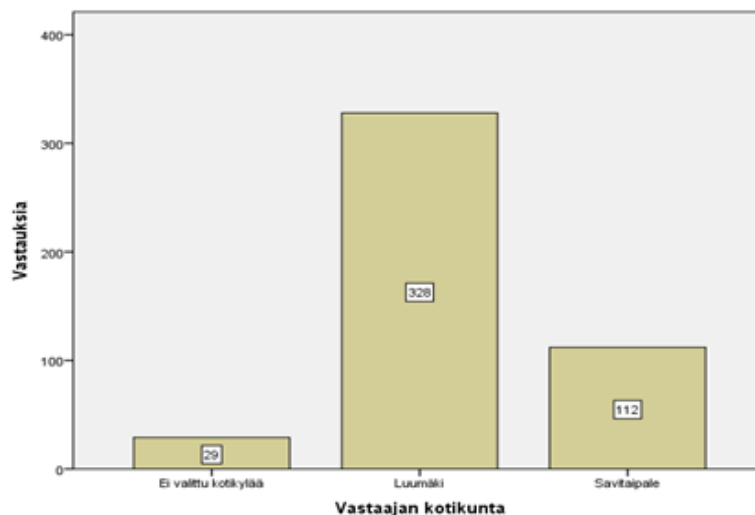
Kysely toteutettiin touko- ja kesäkuun (2014) aikana Luumäen ja Savitaipaleen yli 70-vuotiaille asukkaille. Kysely koostui kuudesta kysymyksestä, joihin pystyi vastaamaan KYLLÄ / EI sekä antamaan sanallisen kommentin ja lisäksi oli vielä yksi avoin kysymys. Jokaisen kysymyksen Kyllä/Ei vastaukset on laskettu SPSS –ohjelman avulla ja niistä on saatu kunnittain vastaus- ja prosenttimäärät. Jokaiseen kysymykseen tulleet kirjalliset palautteet on kirjattu sanatarkasti ylös ja kommentteista on koostettu tiivistetyt palautteet, joita olemme käyttäneet vanhusneuvostoille tehtyjen PowerPoint esitysten tekemisessä sekä raportoinnissa. Kyselyn tulokset esiteltiin kuntien vanhusneuvostoille 19.9.2014. Esityksissä kävimme vastauksia läpi kysymys kysymykseltä ja pyrimme saamaan aikaan keskustelua vastausten tuomista ajatuksista. Keskustelu olikin ensimmäisillä kerroilla varovaista ja hieman ihmettelevää, kommentteina saattoi tulla, etteivät asiat niin ole miten ikäihmiset ovat vastanneet kyselyssä. Korostimme jokaisessa esityksessä sitä, että palautteet ja kommentit ovat kuntien ikäihmisten ajatuksia sekä toiveita. Esitys kesti noin tunnin sekä Luumäellä että Savitaipaleella.

Savitaipaleen kohdalla saimme syyskuussa 2014 24 kyselylomaketta lisättäväksi raporttiin. Loput vastaukset lisättiin SPSS – ohjelmaan ja tulokset analysoitiin uudelleen, lopulliset raportit valmistuivat syyskuun 2014 lopussa. Kyselyyn vastasi Luumäeltä ja Savitaipaleelta yhteensä 469 henkilöä.

Näistä Luumäen osuus oli 328 vastausta, Savitaipaleen osuus oli 112 vastausta ja epäselvän kylän osuus oli 29 vastausta (Kuva 3). Kotikylän ja kyllä/ei - vastaukset huomioimme SPSS – ohjelmassa seuraavasti:

Kotikylä: 0= ei kotikylää, 1= Luumäki, 2= Savitaipale

Vastaus: 1= kyllä, 2= ei, tyhjä= ei vastausta



Kuva 3. Kyselyyn vastanneiden osuus kunnittain

Kyselyyn vastanneet eivät olleet vastanneet kaikkiin kysymyksiin (Taulukko 3) kyllä tai ei vaihtoehdolla, joten vastaamatta jääneitä vastauksia oli jonkin verran. Luumäeltä oli vastattu kysymykseen oletko tyytyväinen liikuntamahdollisuuksiisi eniten (322 vastausta). Vähiten oli vastattu kysymykseen oletko tyytyväinen sosiaali- ja terveystalveluihin (23 oli jättänyt vastaamatta). Savitaipaleella oli eniten vastattu kysymyksiin tyytyväisyydestä liikuntamahdollisuuksiin sekä kauppa- ja asiointipalveluihin (molemmissa 110 vastausta). Kysymyksiin oletko tyytyväinen kulttuuripalveluihin sekä oletko tyytyväinen sosiaali- ja terveystalveluihin oli vastattu vähiten (molemmissa 8 oli jättänyt vastaamatta).

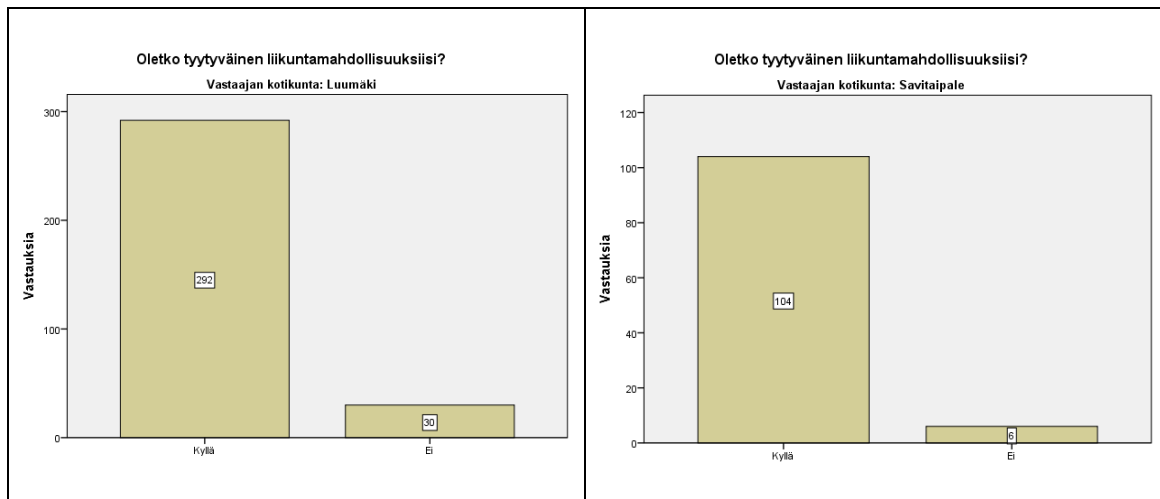
Vastaajan kotikunta		Oletko tyytyväinen liikuntamahdollisuuksiisi?	Oletko tyytyväinen kaupan ja asiointipalveluihin?	Oletko tyytyväinen kulttuuripalveluihin?	Oletko tyytyväinen sosiaali- ja terveyspalveluihin?	Pääsetkö osallistumaan haluamaasi toimintaan?	Pääsetkö kulkemaan toiveitteisi mukaisesti?
Luumäki	Vastattu	322	317	312	305	311	311
	Ei	6	11	16	23	17	17
Savitaipale	Vastattu	110	110	104	104	105	105
	Ei	2	2	8	8	7	7

Taulukko 3. Vastaajamäärät kunnittain kyselylomakkeen kuuteen kysymykseen

Tyytyväisyys liikuntamahdollisuuksiin

Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin tyytyväisyyttä liikuntamahdollisuuksiin. Kysymykseen vastasi Luumäeltä 322 henkilöä ja Savitaipaleelta 110 henkilöä.

Kyllä -vastauksen antoi Luumäeltä 292 henkilöä (89,0 % vastaajista) ja Savitaipaleelta 104 henkilöä (92,9% vastaajista). Ei -vastauksen antoivat Luumäeltä 30 henkilöä (9,1% vastaajista) ja Savitaipaleelta 6 henkilöä (5,4% vastanneista). (Kuva 4)



Kuva 4. Oletko tyytyväinen liikuntamahdollisuuksiisi? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Luumäen vastaajat olivat tyytyväisiä liikuntamahdollisuuksiin, haasteena sanallisissa kommentteissa oli todettu toisille matkan olevan ”syrjäkyliltä” pitkä liikuntamahdollisuuksien luo. Toisilla oli auto käytössä, mutta ne joilla ei ole sitä mahdollisuutta toivovat kimpapakyytejä tai kutsutakseja. Vastaajat kertovat mm liikkuvansa luonnossa, pyöräilevänsä, jumppaavansa sekä uivansa (kesällä ja talvella) oman liikuntakykynsä mukaan.

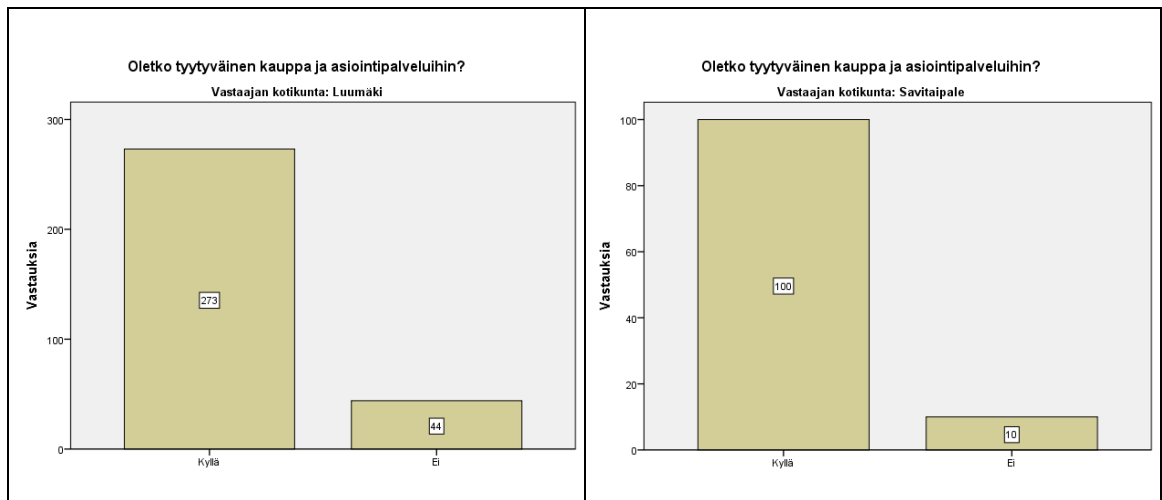
Vastaajien toiveena oli saada jumppa-kuntovälineitä leikkikentille, avantouinti-mahdollisuuksia, ohjattua kuntosalitoimintaa, istumajumppapiiri, ikäihmisille oma uintivuoro, päiväpiiri sekä ohjattua rentouttavaa kevyttä liikuntaa.

Savitaipaleella vastaajat olivat myös tyytyväisiä liikuntamahdollisuuksiinsa, vaikkakin tuovat avoimissa vastauksissa esille, etteivät pysty osallistumaan oman kunnan tai kuljetuksen vuoksi. Toiveena olisi jumpparyhmien matalampi osanottomaksu, enemmän ohjattua toimintaa, uinti- ja kuntosalivuoroja aamupäivään sekä ikäihmisille enemmän liikuntatapahtumia.

Tyytyväisyys kauppa- ja asiointipalveluihin

Kyselyn toisessa kysymyksessä kysyttiin tyytyväisyyttä kauppa- ja asiointipalveluihin. Kysymykseen vastasi Luumäeltä 317 henkilöä ja Savitaipaleelta 110 henkilöä.

Kyllä -vastauksen antoi Luumäeltä 273 henkilöä (83,2 % vastaajista) ja Savitai-
paleelta 100 henkilöä (90,2% vastaajista). Ei -vastauksen antoi Luumäeltä 44
henkilöä (13,4% vastaajista) ja Savitai-
paleelta 10 henkilöä (8,9% vastanneista).
(Kuva 5)



Kuva 5. Oletko tyytyväinen kauppa- ja asiointipalveluihin? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

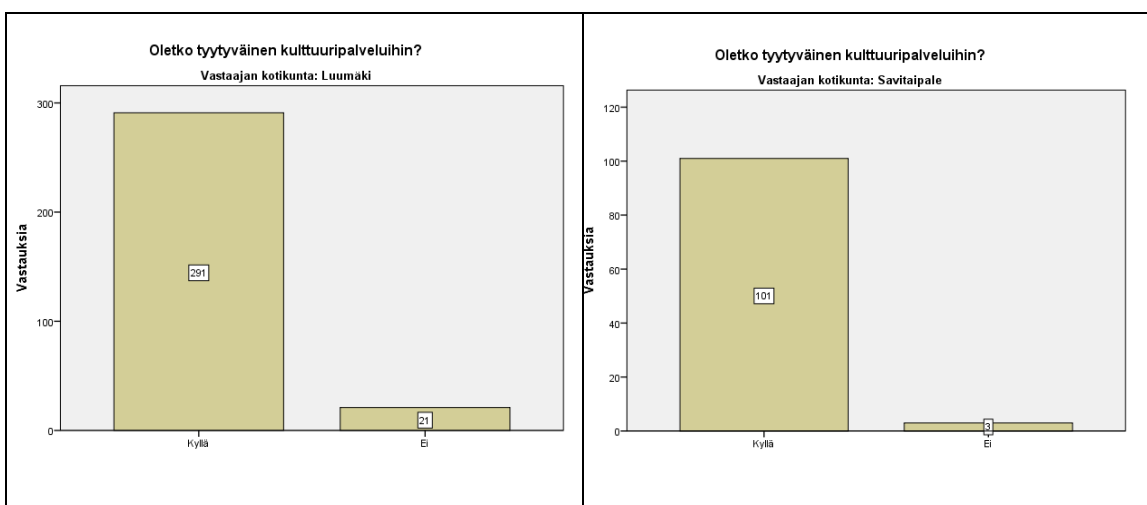
Luumäellä vastaajat olivat tyytyväisiä kauppa- ja asiointipalveluihin. Haasteena vastaajat kertoivat sanallisissa kommentteissaan kulkuyhteyksien olevan huonot ”syrjäkyliltä”, jos ei ole omaa autoa tai omaiset eivät pysty auttamaan. Junan pysähtymistä Taavetissa toivottiin. Omalle kylälle toivottiin enemmän palveluita mm. postin, Kelan, poliisin ja apteekin palveluita, tai aukioloaikojen lisäämistä. Pankkiautomaatteja toivottiin myös kauempana oleville kylille. Nettyhteydet koettiin hitaiksi tai yhteyttä ei ollut hankittuna.

Savitaipaleen vastaajat olivat tyytyväisiä kauppa- ja asiointipalveluihin, avoimissa kommentteissa he kertoivat pääsevänsä kauppa- ja asiointipalveluihin omaisten tai taksin avulla. Pitkien matkojen takaa ei päässyt huonojen liikenneyhteyksien vuoksi ilman apua ja taksit olivat kiireisiä. Toiveena olisi poliisin palvelupiste, kelan aukiolot pidemmiksi sekä palveluauto.

Tyytyväisyys kulttuuripalveluihin

Kyselyn kolmannessa kysymyksessä kysyttiin tyytyväisyyttä kulttuuripalveluihin. Kysymykseen vastasi Luumäeltä 312 henkilöä ja Savitaipaleelta 104 henkilöä.

Kyllä -vastauksen antoi Luumäeltä 291 henkilöä (88,7 % vastaajista) ja Savitai-
paleelta 101 henkilöä (90,2% vastaajista). Ei -vastauksen antoi Luumäeltä 21
henkilöä (6,4% vastaajista) ja Savitaipaleelta 3 henkilöä (2,7% vastanneista).
(Kuva 6)



Kuva 6. Oletko tyytyväinen kulttuuripalveluihin? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

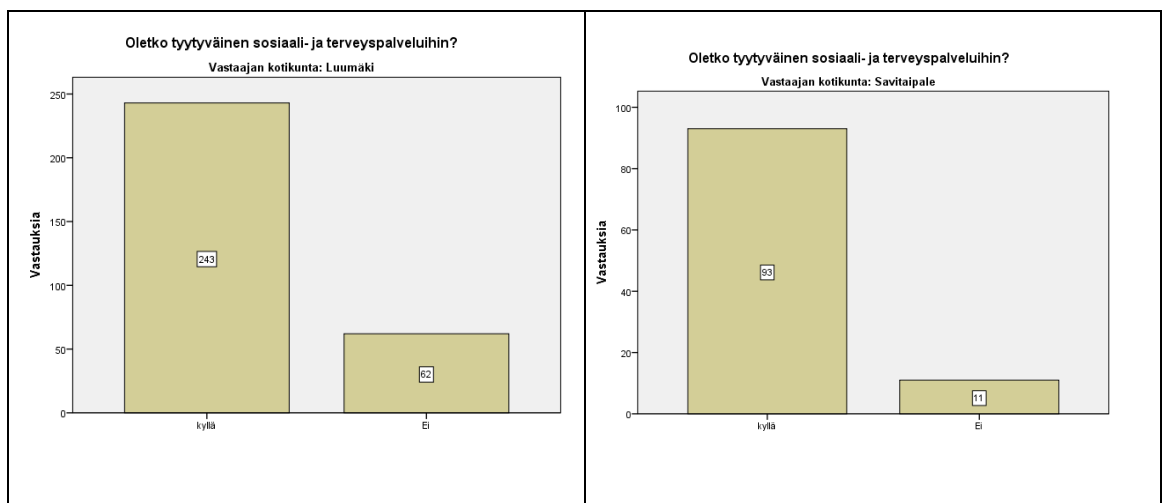
Luumäen vastaajat olivat tyytyväisiä kulttuuripalveluihin, vaikkakin olivat kommentoineet pitkien matkojen, kuljetusongelmien ja iän tuomien esteiden haasteista osallistua kulttuuripalveluihin sekä, ettei heillä ole tietoa mitä kulttuuripalveluita olisi käytettävissä. Eri kylistä toivottiin kehittämisehdotuksina, että ”kylätaloihin” tulisi toimintaa, mm. näyttelyitä sekä tapahtumia. Kirjastopalvelut oli koettu hyväksi. Kommenteissa kerrottiin myös, että kulttuuripalveluita oli hyvin saatavilla ja niihin oli järjestetty kuljetuksia, mm. yksityinen sektori oli huomioitu.

Savitaipaleen vastaajat olivat olleet tyytyväisiä kirjastopalveluihin sekä teatteri tarjontaan, joskin lisää teatterimatkoja kaivattiin, joiden toivottiin olevan kohtuuhintaisia. Marttojen järjestämistä kesäretkistä pidettiin. Vastaajat ovat kommentoineet pystyvänsä osallistumaan kulttuuripalveluihin paremmin, jos oli oma auto käytössä, huolena on myös mitä tapahtuu, jos omaa autoa ei olisi.

Tyytyväisyys sosiaali- ja terveyspalveluihin

Kyselyn neljännessä kysymyksessä kysyttiin tyytyväisyyttä sosiaali- ja terveyspalveluihin. Kysymykseen vastasi Luumäeltä 305 henkilöä ja Savitaipaleelta 104 henkilöä.

Kyllä -vastauksen antoi Luumäeltä 243 henkilöä (74,1 % vastaajista) ja Savitaipaleelta 93 henkilöä (83,0% vastaajista). Ei -vastauksen antoi Luumäeltä 62 henkilöä (18,9% vastaajista) ja Savitaipaleelta 11 henkilöä (9,8% vastanneista). (Kuva 7)



Kuva 7. Oletko tyytyväinen sosiaali- ja terveyspalveluihin? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Luumäen vastaajat olivat tyytyväisiä sosiaali- ja terveyspalveluihin. Sanallisissa kommentteissa oli arvosteltu terveyskeskuksen ajanvaraussysteemiä, joka ei toimi, ketään ei saa puhelimitse kiinni tai sieltä ei soiteta takaisin, lääkärin kiellimuuria sekä sitä, ettei lääkärille pääse edes akuutissa tilanteessa. Hammaslääkärin ajanvarauksesta ei ollut kaikilla tietoa, esim. mistä aika tilataan. Kommenteissa toivottiin, että lääkäripalvelut säilyisivät Luumäellä, eivätkä siirtyisi esim. Lappeenrantaan. Kotihoidon palveluiden toivottiin myös säilyvän Luumäellä.

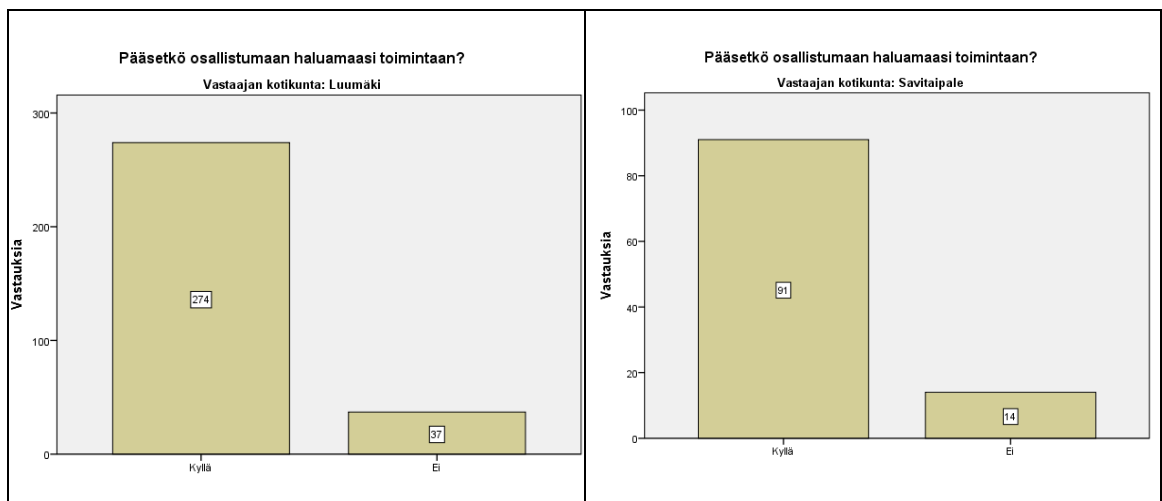
Savitaipaleen vastaajat olivat tyytyväisiä sosiaali- ja terveyspalveluihin, vaikkakin pitivät haasteena päästä terveyspalveluiden piiriin, puhelinajanvaraus ei toimi, ei saada ketään kiinni, linjat ovat varattuja ym. Lääkärin aikoihin oltiin

myös tyytymättömiä, lääkäreille ei ole aikoja. Toiveena vastaajilla oli, että varsinkin terveystalvelut säilyisivät omassa kunnassa.

Osallistuminen haluttuun toimintaan

Kyselyn viidennessä kysymyksessä kysyttiin osallistumisesta haluttuun toimintaan. Kysymykseen vastasi Luumäeltä 311 henkilöä ja Savitaipaleelta 105 henkilöä.

Kyllä -vastauksen antoi Luumäeltä 274 henkilöä (83,5 % vastaajista) ja Savitaipaleelta 91 henkilöä (81,3% vastaajista). Ei -vastauksen antoi Luumäeltä 37 henkilöä (11,3% vastaajista) ja Savitaipaleelta 14 henkilöä (12,5% vastanneista). (Kuva 8)



Kuva 8. Pääsetkö osallistumaan haluamaasi toimintaan? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

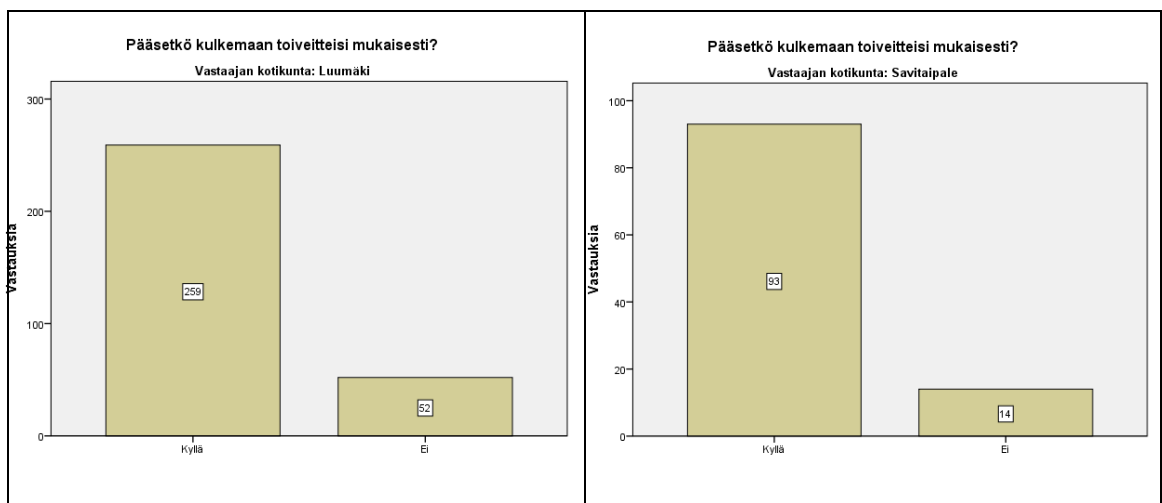
Luumäen ja Savitaipaleen iäkkäät vastaajat pääsivät osallistumaan haluamaansa toimintaan, vaikkakin vastaajien kommentoissa kerrottiin, ettei välttämättä pääse osallistumaan haluamaansa toimintaan pitkän matkan takia. Liikuntavaikeudet estivät myös osallistumasta toimintaan tai ei kiinnostusta / jaksaa osallistua, syynä olivat myös terveydelliset syyt sekä kulkemisen hankaluudet. Vastaajat kertoivat pääsevänsä toimintoihin omalla autolla tai omaiset/tuttavat kuljettavat.

Vastaajat toivoivat kuljetuksia, taksilappuja, asiakaslähtöisyyttä työntekijöiltä, palveluntuottajilta ja – antajilta.

Kulkeminen omien toiveiden mukaisesti

Kyselyn kuudennessa kysymyksessä kysyttiin kulkemista omien toiveiden mukaisesti. Kysymykseen vastasi Luumäeltä 311 henkilöä ja Savitaipaleelta 105 henkilöä.

Kyllä -vastauksen antoi Luumäeltä 259 henkilöä (79,0 % vastaajista) ja Savitaipaleelta 93 henkilöä (83,0% vastaajista). Ei -vastauksen antoi Luumäeltä 52 henkilöä (15,9% vastaajista) ja Savitaipaleelta 14 henkilöä (12,5% vastanneista). (Kuva 9)



Kuva 9. Pääsetkö kulkemaan toiveitteesi mukaisesti? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Luumäen vastaajat pääsivät kulkemaan toiveittensa mukaisesti. He ovat kommentoineet pääsevänsä kulkemaan omalla autolla, omaisten kyydissä, kylätaksilla sekä kutsutaksilla. Kulkuyhteydet olivat vastaajien mielestä huonot ja niitä tulisi parantaa ”syrjäkylillä”. Osa vastaajista kantoi huolta ajasta, kun ei ole enää autoa/ajokorttia, millä he sitten kulkevat. Vastaajat toivoivat kuljetusapua, julkisia yhteyksiä, junayhteyttä Taavetista, ilmaisia bussimatkoja Lappeenrannan

tapahtumiin, palveluita ja toimintoja lähelle vanhoja sekä, että tapahtumat järjestettäisiin päiväaikaan.

Savitaipaleen vastaajat olivat kommentoineet pääsevänsä kulkemaan omalla autolla (niin kauan, kun on ajokortti) ja omaisten avustamana. Linja-auto yhteisiä/vuoroja toivottiin lisää, kutsutaksia toivottiin myös ja junayhteyksiä. Kulkeminen oli haastavaa, kun syrjäkyliltä ei pääse ja taksiin ei välttämättä ole varaa tai voi olla terveydellisiä syitä, ettei pääse kulkemaan. Tilaisuudet ja tapahtumat toivottiin olevan päiväsaikaan.

Toiveet palveluista tai toiminnoista, joita ei ole mahdollista saada tällä hetkellä

Luumäen kommentteissa useampi oli todennut, että palveluita oli sillä hetkellä hyvin ja niihin oli helppo päästä esim. omalla autolla, niin kauan kuin se on mahdollista.

Toiveena olisi saada poliisin, nimismiehen, Postin, Kelan sekä apteekin palveluita kylille tai jos palveluita on niin, että ne säilyisivät.

Luumäen kommentteissa toivottiin mm. sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden säilymistä, ohjattua toimintaa vanhuksille (esim. jumppaa), toimivia Internetyhteyksiä, toimivaa kutsutaksijärjestelmää, kauppa-autoa, pyykinpesumahdollisuutta, hierontapalveluita, kimppakyytimahdollisuutta, suutarin palveluita, junayhteyksiä, siivousapua, ulkoiluttajaa sekä penkkejä katujen varsille.

Savitaipaleen kommentteissa toivottiin kauppa- ja pankkipalveluita omaan kylään. Toiveena oli nettiopetusta, kirkkokyytejä, lenkki- ja juttuseuraa, hyvätasoinen ruokaravintola, poliisin ja Kelan palveluita, kotiapua (mm. siivous ja piha työt), linja-autovuorojen lisäämistä. Toiveena oli myös mahdollisten olemassa olevien palveluiden säilyminen.

5.2 Kehittämisehdotukset

Kyselyn vastaukset kävimme Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostojen kokouksessa läpi 19.9.2014. Kokouksessa toivottiin ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemän kyselyn aineiston perusteella kehittämisehdotuksia, joita ikäihmiset ovat kyselyn kirjallisista vastauksista antaneet.

Kehittämisehdotukset laadittiin hankkeen kyselyn avointen vastausten tulosten perusteella. Ehdotukset laadittiin kyselyn jokaiseen kohtaan ominaan, kyselyn tulosten perusteella. Ikäihmisillä oli samanlaisia ajatuksia ja kehittämisehdotuksia kunnasta riippumatta. Kehittämisehdotukset esiteltiin Luumäen sekä Savitaipaleen vanhusneuvostoille 28.10.2014. Esittelyssä vanhusneuvostot ehdottivat, että tulokset tulisi esitellä myös kuntien yhdistyksille, jolloin myös yhdistykset voisivat huomioida ikäihmisten mielipiteet sekä ajatukset omassa toiminnassaan sekä toimintansa mainostamisessa. Luumäen osalta kävimme asiat läpi 23.1.2015 ja Savitaipaleella 31.3.2015.

Tyytyväisyys liikuntamahdollisuuksiin

Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ikäihmisille voisi tarjota uimahalli- sekä kuntosalivuoroja aamupäiviin esim. 1-2 x viikossa. Tällöin heille olisi määritelty omat vuorot ja paikalla olisi myös henkilö, joka ohjaisi laitteiden käytössä. Jumpparyhmille voisi harkita esim. lukukausimaksua, jolloin osallistumismaksu olisi kerran esim. puolessa vuodessa. Vaihtoehtoisesti jumpparyhmän kertahinnasta voisi pudottaa 0,5-1€, jolloin hinta tuntuisi pienemmältä. Tällöin kustannukset liikuntaharrastuksesta eivät tuntuisi välttämättä mahdottomilta.

Kylillä voisi olla omat ”kylätapahtumat”, joissa asukkaat tapaisivat tasaisin väliajoin toisiaan ja kävisivät yhdessä liikkumassa luonnossa, uimassa tai tekisivät yhdessä. Tapahtumissa kannattaisi hyödyntää mm kylätaloja, joissa voisi olla tarjolla lainaksi mm urheiluvälineitä (kävelysauvoja, pieniä ranne-/nilkkapainoja, jumppapalloja). Vapaaehtoiset voisivat kylätaloilla järjestää tapahtumia, jonne voisivat mm pienen kävelymatkan päästä hakea kotoa mukaan, tarjoten pidem-

pimatkalaisille kimpakyytimahdollisuutta. SPR:n ystävät on huomioitu vastauksissa, joiden toivottaisiin käyvän useammin kuin joka toinen viikko.

Luumäellä liikuntavälineitä voisi olla esim. kirjastossa lainattavaksi ja niistä tulisi ilmoittaa paikallisessa lehdessä. Ryhmissä oleville kävijöille voisi soittaa tai laittaa tekstiviestin muistuttamaan tapahtumista. Tapahtumiin voisi harkita kahvitarjoilua, joka voi houkutella mukaan.

Savitaipaleella "tarjonnasta/tapahtumista" tiedottaminen/mainostaminen, esim. tiedote näkyville esim. kaupan ja terveysaseman ilmoitustauluille, seurapalstalla ilmoittamisen lisäksi.

Tyytyväisyys kauppa- ja asiointipalveluihin

Luumäellä palveluiden vieminen "syrjäkylille" saattaa olla haaste, johon voisi esim. palveluauto tuoda helpotusta. Se kiertäisi kylissä määrättyinä päivinä/viikkoina tai kerran pari kuukaudessa ja sieltä saisi mm. opastusta ja ohjausta Internetin käyttöön, palveluneuvontaa (mm. Kelan tuet ym.) Kylätalojen tiloja voisi myös hyödyntää palveluauton käytössä.

Yksityisiä palveluntuottajia tulisi hyödyntää esim. kauppapalveluna ja saattajapalveluissa. Vartenotettava vaihtoehto olisi työllistämistuella käytettävän henkilön palkkaaminen, esim. kauppa- ja kirjastopalveluiden avustajana, ns. "kotipalveluhenkilö".

Savitaipaleen vastauksissa esille tullut palveluauto on ajatuksena hyvä. Palveluauto voisi mm kiertää kylissä määrättyinä päivinä/viikkoina tai kerran pari kuukaudessa. Sieltä saisi mm. opastusta ja ohjausta Internetin käyttöön, palveluneuvontaa (mm. Kelan tuet ym.). Kylätalojen tiloja voisi myös hyödyntää palveluauton käytössä.

Savitaipaleen kauppiaat tulisi saada innostumaan kotiin kuljetettavasta kauppapalvelusta tai pienimuotoisesta renkailla kulkevasta "kioski" toiminnasta (esim. kauppa-auto). Olisiko yhdistyksillä tai osuuskunnilla mahdollisuutta aloittaa kauppapalvelu/kuljetus toiminta "syrjäkylille"? Tai olisiko esim. työvoimavaroin

(työllistetty) mahdollista järjestää kauppatavaroiden kotiinkuljetusta kunnan omistamalla autolla tai kyläyhdistyksen omistamalla autolla? Tämä olisi ns. kauppapalvelumalli, jossa asiakas saa tilaamansa tuotteet kotiovelle asti toimitettuna ja kauppaan olisi tätä varten asiakkaan nimellä varustettu tili.

Tyytyväisyys kulttuuripalveluihin

Luumäellä ja Savitaipaleella ikäihmiset ovat tyytyväisiä kulttuuripalveluihin. Kiitosta on saanut molemmissa kunnissa kirjasto, joka on todettu hyväksi. Luumäellä ja Savitaipaleella yhdistysten tapahtumista sekä retkistä tulisi mainostaa, jolloin myös hiljaisemmat ja arimmat voisivat lähteä mukaan, vaikka jonkun toisen houkuttelemana. Teatterimatkoja mainostettaessa tulisi ilmoituksessa näkyä matkan hinta sekä mistä hinta koostuu (esim. teatterilippu eläkeläiseltä 25€ ja kuljetus 10€, yht. 35€. Väliaikatarjoilu vapaaehtoinen 10€.) Tällöin jokainen tietäisi tarkkaan mitä matka maksaa. Hinnosta ei välttämättä pysty tinkimään, mutta olisi tieto siitä, että matkan hinta koostuu todellisista kustannuksista. Tukihenkilöiden/piristäjien käyttöä voisi hyödyntää matkoilla, jolloin avustettava saatetaan tapahtumaan, jolloin saattaja saa esimerkiksi ilmaisen lipun.

Kylätaloja voisi hyödyntää mm. harrastelijateatteritoiminnassa sekä muissa ”kerhotoiminnoissa”. Kyläyhdistysten ihmiset tulisi saada mukaan, jotta kylätalojen vuokria saadaan pienemmiksi, ja kylätaloja pystyisi hyödyntämään esimerkiksi yhteislaulutilaisuuksien järjestämisessä esim. jouluna.

Tyytyväisyys sosiaali- ja terveystaloihin

Sosiaali- ja terveystaloiden säilyminen oli huolena monelle asukkaalle Luumäellä ja Savitaipaleella. Palveluiden säilymisestä, loppumisesta tai siirtymisestä toisaalle tulisi informoida selkeästi ja ytimekkäästi. Samalla olisi hyvä informoida asukkaita terveyskeskuksen ajanvarauksen toiminnasta ja takaisin soittajärjestelmästä. Palveluautossa olisi myös mahdollisuus jakaa tietoa eteenpäin. Olisiko mahdollista tehdä mielenkiintoa herättävä posterit / juliste puhelinajanvarauksesta ja laittaa niitä mm. terveyskeskuksen seinille? Kotiin jaettava esite

olisi myös hyödyllinen, joka säilyisi hyvin tallessa. Esitteessä voisi olla tärkeät palvelunumerot, ja sitä voisi hyödyntää myös yhdistysten tapahtumien esittelyssä.

Olisiko mahdollista järjestää kylätoimintaa tietyiksi päiviksi niin, että esim. sairaanhoitaja osallistuu niihin ja tekee mm. verenpainemittauksia, tarkistaa korvat jne. Ei vaadi sinänsä kustannuksia, vain palkkakustannus ja kuljetus (esim. oma-auto ja km-kustannukset). Mittarit ovat sellaisia, että esim. terveysasemalta tai kotihoidosta voisi lainata, eikä vie paljoa tilaa taikka säry.

Tutustuminen IsoApuun, josta voisi saada mallin Luumäelle sekä Savitaipaleelle, ns. yhden luukun malli, josta asiakas saa tiedot ja palvelut, ettei monessa toimipisteessä tarvitse käydä. Olisiko mahdollista hyödyntää Mallu -autoa myös Savitaipaleella?

75 -vuotiaille tehtävien kotikäyntien yhteydessä voisi ottaa esim. laboratoriokoikeita tai pikamittareilla hemoglobiinin, verensokerin ym.

Osallistuminen haluttuun toimintaan

Luumäellä kuten Savitaipaleella tulisi huomioida kimppekuljetusmahdollisuuksien lisääminen, sekä vapaaehtoisten houkutteleminen toimintoihin niin, että myös saattopalvelut mahdollistuisivat. Kuljetuksia tulisi lisätä (esim. linjataksikuljetukset) ja niistä tulisi selkeästi tiedottaa (posterit, lehteen ilmoitukset ym). Kylien sisäisiä kimppekyytejä tulisi myös hyödyntää, autolliset ottaisivat kyläläisiä kyytiin tapahtumiin. Näistä kimppekyydeistä pystyisi sopimaan esim. kylän omissa tapahtumissa.

“Piristäjä-palvelun” käyttäminen: jos vie kaverin, joka ei itse yksin pääsisi, saattaja saisi ilmaisen lipun. Ystäväpalvelu myös niin, että mikäli saattaa henkilön, joka muuten ei pääse tapahtumaan, saattaja saa vapaa lipun.

Kuljetuksissa ”syrjäkyliltä” tulisi hyödyntää kutsutakseja ja kehittää niiden toimintaa. Koulukyytejä tulisi myös hyödyntää ja kehittää ikäihmisiä koskevaksi

niin, että ikäihmisille jäisi aikaa hoitaa asiat kuntakeskuksessa (mm pankkiasiat, lääkäri, ym. virastoasiat) ja he pääsisivät koulukyydillä myös takaisin.

Kulkeminen omien toiveiden mukaisesti

Luumäellä ja Savitaipaleella ikäihmisille suunnatut toiminnot ja tapahtumat voisivat olla päiväsaikaan. Toimintoja ja tapahtumia voisi järjestää myös eri kylillä kylätaloissa, jolloin iäkkäät voisivat käydä eri kylissä ”vierailulla”. Tähän jo varauduttaisiin kuljetusmahdollisuuksin, ettei kuljetus koidu esteeksi. Tällöin olisi mahdollista, että ikäihminen pääsisi muutamankin kerran osallistumaan tapahtumiin, kun se tapahtuisi omassa kylässä.

Kuljetukset syrjäkyliltä palveluiden pariin olivat haastaviksi koettuja. Kuljetuksissa tulisikin hyödyntää ns. kimppakyytejä, jolloin kylien asukkaiden tulisi tehdä yhteistyötä. Kuljetuksissa voisi harkita myös koulutaksien hyödyntämistä myös iäkkäille asukkaille. Toimivan kyydityksen löytyessä siitä tulisi tiedottaa asukkaille esim. kylä- ja kuntalehdessä. Seurankunnan kannattaisi myös tiedottaa kirkkokyydeistä, jotta kaikki halukkaat pääsisivät osallistumaan sunnuntaisin jumalanpalvelukseen. Kutsutaksi järjestelmän kehittäminen tulisi aloittaa nopeasti, jos kuvatuunlaisia haasteita on olemassa. Takseilla tulisi olla aikaa kauppa- ja asiointi asioiden hoitamiseksi.

Toiveet palveluista tai toiminnoista, joita ei ole mahdollista saada tällä hetkellä

Luumäen ja Savitaipaleen iäkkäät toivovat parempia kauppapalveluita. Kehittämisehdotuksena olisi kauppapalveluiden parantaminen esim. kauppa-autotoiminnalla sekä kauppatavara tuonneilla (kotiinkuljetus). Tätä voisi kehittää yhdessä kauppiaiden kanssa, yksityistää kotiinkuljetukset tai hyödyntää työttömiä työllistämisvaroin. Huomiota on kiinnitettävä myös kustannuksiin, ettei kotiinkuljetus muodostu hinnaltaan kohtuuttomaksi.

Internet opetusta voisi viedä ”kylätaloille”, varata tietty aika kuukaudesta tai viikosta, jolloin ohjausta saisi. Tätä tulisi mainostaa, jotta kuntalaiset siitä tietäisivät. Lyhyellä ajalla nähtäisiin, millainen tarve ohjaukseen on. Lyhyellä ajalla nähtäisiin, millainen tarve ohjaukseen on. Tarvittaessa voitaisiin myös puheli- mitse neuvoa, varataan siihen aikaa esim. tunti-kaksi/viikko, joista ilmoitetaan esim. lehdessä.

Kyläyhdistyksiä, heidän toimintaa sekä vapaaehtoisia tulisi huomioida, jotta hekin jaksaisivat tehdä hyvää työtä ihmisten parissa ja houkuttelisi heitä enemmän mukaan. Näin varmistettaisiin myös vapaaehtoistyön jatkuvuus. Lasten ja nuorten houkuttelemisen mukaan kylätoimintaan, sekä yksinäisten vanhusten luo. Opiskelijoita voisi myös hyödyntää, esim. lähihoitajaopiskelijoille johonkin kurssiin liittyvänä teemana tai toimintana, mm kahvihetki kylätaloilla tai joulupuuro tapahtuma. Yhteistyötä päiväkodin kanssa voisi myös harkita, esim. teemojen mukaisesti joulu- ja pääsiäinen, jossa voisi olla yhteislaulua ja esityksiä.

Yhdistysten kanssa kannattaisi tehdä yhteistyötä, jotta myös yhdistystoiminta olisi kannattavaa ja yhdistykset saisivat lisää jäseniä yhdistyksiinsä. Yhdistysten kautta voisi mahdollisesti saada myös apua eri toimintoihin. Esimerkiksi Heinolan seudulla on mahdollista saada omakotitalkkarin palveluita Heinolan omakotiyhdistyksen jäsenenä. Omakotitalkkarit tarjoavat erilaisia kiinteistön- ja kodinhoitoon liittyviä palveluita vanheneville omakotiasukkaille, jotta he voisivat asua omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään (<http://www.omakotiliitto.fi/jasenetu/omakotitalkkari>).

Tapahtumista ja toiminnoista tulisi tehdä näkyviä, ”juttu” paikalliseen lehteen, mainoslehtiset, esitteet, posterit, julisteet.

5.3 Esitteiden laatiminen

Esite (Liite 2) sosiaali- ja terveyspalveluista nousi esille hankkeen kyselyn pohjalta. Kyselyssä vastaajat olivat kommentoineet mm. yhteydenpidon olevan haastavaa terveyspalveluihin. Kehittämisehdotuksissa ehdotimme vanhusneuvostoille julisteiden tai postereiden tekemistä, missä kerrotaan selkokielellä mi-

ten toimia, kun soittaa esim. terveystietopalveluiden ajanvaraukseen. Ehdotuksesta nousi ajatus esitteiden tekemiseen ikäihmisille. Esite olisi oma ja henkilökohtainen, jota iäkkäät voisivat pitää kotona esim. seinällä. Vanhusneuvostojen toiveesta esitteitä tehtiin kaksi. Toisesta löytyy yhteystietoja sosiaali- ja terveystietopalveluihin liittyen ja toisesta esitteestä viranomaistietoja sekä kutsutaksireitit ja yhdistysten tiedot sekä toimintakalentereja.

Esitteen tekeminen alkoi perehtymällä kuntien palveluihin Internetin kautta. Internetistä löytyi Eksoten tekemä ikääntyvien palveluopas 2014 Lemi - Luumäki – Savitaipale, johon on kerätty tietoa ikääntyneiden palveluista alueilla. Tästä palveluoppaasta kävimme keskustelua, mutta Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostot olivat sitä mieltä, että toivovat omat esitteet kuntien ikäihmisille, jolloin ikäihmiset löytävät samasta esitteestä kaiken tarvittavan tiedon oman kunnan osalta.

Esitettä varten kokosimme tietoa yhteen, tarkistamalla puhelimitse, sähköpostitse sekä Internetin avulla ajantasaiset yhteystiedot. Kuntien kauppiailta kysyttiin myös mahdollisuutta osallistua kauppatavaroiden kotiinkuljetuksiin, mutta sellaiseen palveluun kauppiaat eivät ole tässä vaiheessa valmiita kustannuksellisista syistä.

Esitteisiin on haettu tietoa terveysasemien toiminnoista sekä yhteydenotto tiedoista, IsoApu neuvontapisteestä, palveluneuvonnan ja – ohjauksen tiedot, asuntojen korjausavustusten sekä seurakunnan ja sosiaalityön yhteystiedot. Viranomaisten yhteystiedot sekä aukioloajat on lisätty esitteeseen kuten myös kutsutaksireitit ja yhteystiedot.

Esitteen sisältö lähetettiin Word tiedostona palvelujohtaja Pihlajamäelle vuoden 2014 lopussa. Esitettä on helppo muokata Word tiedostona ja sitä pystytään päivittämään uuden esitteen painotilanteessa. Esitteen painaminen tapahtui alkuvuodesta 2015, johon emme kehittämistyön tekijöinä enää vaikuttaneet millään tavoin. Saimme nähdä Savitaipaleen esitteen Savitaipaleen vanhusneuvoston kokouksessa maaliskuussa 2015, jossa totesimme etsimämme tiedon olevan samassa esitteessä. Samalla saimme palautetta esitteen sisällöstä, joka

oli ollut osittain vanhentunutta muutamien nimien sekä puhelinnumeroiden osalta.

Savitaipaleen vanhusneuvoston palaverissa saimme kiitosta esitteen sisällöstä. Esitettä oli jaettu kotihoidon toimesta asiakkaille. Esitettä oli mahdollisuus saada myös terveyskeskuksesta ja palvelukeskus Suvannosta sekä kunnan talon vahvistimestarilta.



Kuva 10. Savitaipaleen esitteen etusivu.

5.4 Loppuraportin laadinta

Tuuttaks työ -hankkeen loppuraportti kirjoitettiin hankesuunnitelmapohjaan, jonka saimme palvelujohtaja Kristiina Pihlajamäeltä joulukuussa 2014. Loppuraportti kirjoitettiin hankesuunnitelman perään ohjeiden mukaisesti. Loppuraportin kirjoittamisessa käytettiin hankkeen kyselyn tuloksia sekä vuoden 2014 Savitaipaleen vanhusneuvoston puheenjohtaja Mikko Kouvon kirjoittamaa artikkelia Tuuttaks työ-hankkeesta.

Loppuraportin kirjoittaminen tapahtui tammikuussa 2015 ja se lähetettiin palvelujohtaja Kristiina Pihlajamäelle helmikuussa 2015.

6 Johtopäätökset

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Kehittämiseen liittyy monia kysymyksiä ihmisen asemasta ja oikeuksista, yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintatavoista sekä niiden velvollisuuksista ja vastuista. Näihin on annettu määräyksiä laeilla ja asetuksilla. Ohjeet ja suositukset pyrkivät lisäämään luottamusta ja sitoutumista ryhdyttyyn toimintatapaan. Etii-kan tarkoituksena on puolustaa tärkeitä pidettyjä arvoja, siis niitä mitä pidetään hyvänä ja moraalisesti oikeana. (Heikkilä ym. 2008, s. 44.)

Tutkittavia tai kehittämistoimintaan kytkeytyviä henkilöitä kohdellaan ihmisarvoa kunnioittaen, oikeudenmukaisesti ja heille pyritään aiheuttamaan hyvää. Erityis- huomiota on kiinnitettävä, varsinkin haavoittuvien ihmisryhmien, kuten mm van- husten suojelemiseen sekä heidän itsemääräämisoikeuteensa. (Heikkilä ym. 2008, s. 44–45.)

Kyselytutkimuksen aineiston keruussa on kiinnitettävä erityistä huomiota ihmis- ten oikeuksiin sekä asialliseen, inhimilliseen, rehelliseen ja kunnioittavaan koh- teluun. Henkilöillä on oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistumisensa kysely- tutkimukseen. Kyselytutkimuksen aineiston analyysi on tehtävä huolellisesti ja sen kaikki osat on käytävä läpi. Tutkimuksen aineiston perusteella nousevat johtopäätökset on oltava luotettavia ja rehellisiä. (Heikkilä ym. 2008, s. 45.)

Kyselytutkimuksen tulosten raportointi on tärkeää, sillä kehittämistyön tulokset on tarkoitettu hyödynnettäviksi. Esille on tuotava myös tulosten tulkintaan kyt- keytyvät seikat, kuten tulosten luotettavuus, koska ne auttavat tuloksiin perehty- viä arvioimaan niiden käyttökelpoisuutta. (Heikkilä ym. 2008, s. 46.)

Tässä opinnäytetyössä eettisyys on näkynyt kyselylomakkeiden läpikäynnissä anonyymisti. Kaikki vastaukset on käyty läpi ja avoimet vastaukset on kirjattu ja raportoitu sanatarkasti. Kyselylomakkeen tekemiseen emme ole vaikuttaneet, vaan Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostot ovat ne tehneet ja heidän

kauttaan ovat myös kyselyt tehty kuntien ikäihmisille. Raportointi sekä tulosten esittely pohjautuivat suoraan kyselyn aineistoon ja ne on tehty totuuden mukaisesti.

6.2 Opinnäytetyö –prosessin arviointi

Opinnäytetyömme alkoi keväällä 2014, kun Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostot olivat aloittaneet Tuuttaks työ – hankkeen ja he olivat suunnitelleet hankkeeseen kuuluvan kyselyn yli 70 –vuotiaille asukkaille. Kysely-lomakkeen vanhusneuvostot tekivät itse, vaikkakin olimme mukana arvioimassa lomakkeen sisältöä. Mutta emme vaikuttaneet kyselyn sisältöön. Kyselyyn odotettiin noin 800 vastausta, mutta vastauksia tuli lopulta 469. Määräaikaan mennessä kesäkuussa (2014) saimme analysoitavaksi 445 vastauslomaketta, ja syyskuussa 2014 Savitaipaleen vanhusneuvoston kokouksessa saimme vielä lisää 24 vastauslomaketta. Nämä vastaukset eivät kuitenkaan juurikaan vaikuttaneet tulosten analysointiin merkittävästi.

Kyselyssä oli kuusi kysymystä, johon pystyi vastaamaan kyllä tai ei sekä antamaan vapaamuotoisen vastauksen. Kyllä tai ei -vastaus ei anna suurta merkitystä vastaajien mielipiteistä. Kyselyssä olisi voinut käyttää esimerkiksi Likertin asteikko, jossa saadaan paljon tietoa pieneen tilaan. Mielipidetiedusteluissa on yleensä monia suljettujen kysymysten muodossa esitettyjä väittämiä. Väittämisistä olisi saanut varmasti erilaisen yleiskuvan esim. tyytyväisyydestä kauppa-asiointiin. Opinnäytetyössä käytössä olleen kyselyn perusteella iäkkäät olivat tyytyväisiä kauppa- ja asiointipalveluihin kunnissa, vaikkakin he toivat avoimissa vastauksissa ilmi liikkumisen haasteet. Avoimet kysymykset täydensivät kyselyä ja niistä sai arvokasta tietoa ikäihmisten toiveista ja selviytymisestä. Kyselyn olisi voinut myös toteuttaa esim. teemahaastatteluina. Kyselyä suunnitellessa tuleekin huomioida kyselyn toteuttajien (haastattelijoiden) valmiuksia tehdä ja toteuttaa haastattelu tai kysely, jotta siitä ei tule ylivoimaista tai ettei se muuta tai vaikuta tulosten syntyyn.

Kyselyn analysoinnissa haasteita tuotti kyselylomakkeen kysymys kotikylästä. Analysoijilla ei ollut aikaisempaa tietoa kuntien kylistä ja analysoinnin aikana huomattiin, että mm. Savitaipaleella on lähemmäs 50 kylää ja Luumäellä on

myös samannimisiä paikkoja (mm kirkonkylä ja kk), joten ei voinut suoraan tietää kumpaan kuntaan vastauslomake kuului. Lomakkeella olisi voinut olla kysymys kotikunnasta sekä kotikylästä.

Esittelimme kyselyn tulokset ensimmäisen kerran Luumäen ja Savitaipaleen vanhusneuvostoille syyskuussa 2014. Kävimme kyselyn tulokset läpi kysymys kysymykseltä ja pyrimme saamaan keskustelua kysymyksien tuloksista. Tulokset olivat alkuun vanhusneuvostojen jäsenille haasteita, he eivät ymmärtäneet, miksi iäkkäät olivat mahdollisesti vastanneet kysymyksiin, niin kuin olivat vastanneet. Korostimme keskusteluissa tulosten olevan iäkkäiden mielipiteitä, joihin on jokin syy tai yritimme saada keskustelua, miksi niin on vastattu. Kokouksessa ehdotettiin, että tekisimme kehittämissuhteita kyselyn tulosten perusteella ja ne esiteltiin vanhusneuvostoille lokakuussa 2014.

Kyselyn tulosten analysoinnissa ja läpikäynnissä saimme ideoita kehittämissuhteiksi. Kehittämissuhteukset tulivat suoraan ikäihmisten vastauksista. Varsinkin sosiaali- ja terveystalvuluiden osalta, oli selkeää, että ikäihmiset tarvitsevat selkeän ja selkokiehisen ohjeen, kuinka toimia soitettaessa lääkäriin ajanvaraukseen ja kuinka toimia takaisinsoittojärjestelmässä. Ehdotimme posteria, jolla pystyisi havainnollistamaan muutamalla kuvalla ja sanalla kuinka toimia, mutta vanhusneuvostot kokivat esitteen tekemisen mielekkäämmäksi.

Vanhusneuvostojen kokouksessa lokakuussa 2014 sovimme, että kokoaisimme esitteen sisällön ja sen tulisi olla valmis vuoden 2014 loppuun mennessä. Esitettä varten kokosimme tietoa Internetistä ja hyödynsimme Eksoten ikääntyvien palveluopasta, kävimme sähköpostiviestintää eri toimijoiden kanssa ja otimme puhelimitse yhteyttä eri toimijoihin. Aluksi oli tarkoitus tehdä kaksi erillistä esitettä, joten jaoimme esitteiden tiedot kahdeksi eri osaksi toiveiden mukaisesti. Esitteitä tuli loppujen lopuksi molemmille kunnille yhden.

Lokakuussa 2014 olleissa vanhusneuvoston kokouksissa pyydettiin myös, että tekisimme projektin loppuraportin, joka tulisi olla valmis tammi-helmikuussa 2015. Loppuraportti valmistui helmikuun alussa ja se palautettiin sähköpostilla Luumäen ja Savitaipaleen palvelujohtajalle.

Opinnäytetyö –prosessi eteni aikataulun mukaisesti ja kaikki sovitut tehtävät tuli hoidettua.

6.3 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön merkitys on ollut Tuuttaks työ – hankkeelle suuri. Kyselyn analysointi antoi runsaasti ehdotuksia ja tietoa Luumäen ja Savitaipaleen ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden lisäämiseksi. Ikäihmiset saivat ottaa kantaa kyselyn muodossa oman kunnan palveluiden ja toimintojen kehittämiseen. Kyselyn tulokset eivät vain jääneet elämään paperille, vaan tuloksista syntyi toteuttamisen arvoisia toimenpiteitä.

Kyselyn tuloksina nousi esille ikäihmisten heikentynyt yleiskunto. He eivät viitsi tai jaksaa lähteä mm tapahtumiin. Pitkien välimatkojen vuoksi kaikilla ei ole myöskään mahdollisuutta lähteä, jos ei ole omaa autoa tai julkinen liikenne ei kulje. Välimatkat syrjäkylillä ovat pitkiä, jolloin kulkeminen tulee haastavaksi ilman omaa autoa. Kutsutaksit saattavat olla täynnä tai aika kylällä olemiseen ei riitä kaikkien asioiden hoitamiseen. Asioiden hoitamista helpottaisi Internet, mutta siihen tarvitaan tietokonetta ja toimivia yhteyksiä. Ikäihmisillä ei ole välttämättä omia tietokoneita tai taitoa mm internetin käyttöön. Usein toivotaan, että asiat pystyisivät hoitamaan kasvotusten tai puhelimitse. Tämän opinnäytetyön jatkokutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, millä tavoin ikäihmiset itse toivoisivat heitä autettavan tai kannustettavan liikkumaan tai osallistumaan tapahtumiin.

Olemassa olevien palveluiden säilyminen kunnissa tai kylissä huoletti vastaajia. Toiveena olikin palveluiden säilyminen omassa kunnassa, ettei tarvitsisi lähteä esim. Lappeenrantaan lääkäriin tai laboratorioon. Palveluiden säilymisestä tai vähentymisestä olisi tärkeää tiedottaa mm paikallisessa lehdessä, jotta suurin osa myös ikäihmiset saisivat tiedon asiasta. Tiedottaminen asioista, tapahtumista sekä yhdistyksien toiminnasta olisi suotavaa, jotta ikäihmiset saisivat tiedon ja pystyisivät osallistumaan itseään kiinnostaviin tapahtumiin sekä toimintoihin. Tiedottaminen asioista nousi selkeästi tärkeälle sijalle, joka tulisi huomioida jatkossa. Huomiota tulisi myös kiinnittää ikäihmisten tarpeisiin tavata tai kuulla ihminen, ei pelkästään tietoa www sivuilta. Jatkokutkimus aiheena olisikin hyvä

tarkastella ja pohtia millaisia palveluita ikäihmiset voisivat oppia käyttämään, jos pohditaan yleistyviä sähköisten palveluiden tarjontaa.

Luumäellä ja Savitaipaleella on runsaasti kyliä, joissa on toiminnassa olevia ”kylätaloja”. Kylätaloja kannattaisi hyödyntää mm kuntoiluvälineiden lainauspisteinä, kylätapahtumien järjestämisessä, harrastelijateatteri- tai valokuvauskerhon toiminnassa ja esittelyssä. Internet-opetusta kannattaisi miettiä kylätaloissa, kuten myös esim. Mallu-auton kaltaista toimintaa.

Tuuttaks työ -hanke on ollut kuntien ikäihmisiä varten, jotta heidän äänensä kuuluttaisiin. Näin pystyttiin tekemään toimenpiteitä, jotta ikäihmiset voisivat osallistua mahdollisimman pitkään tapahtumiin ja käyttää kunnan palveluita. Tärkeää on saada ikäihmisille mielekästä tekemistä. Kunnissa tai kaupungeissa olisi hyvä kuunnella iäkkäiden mielipiteitä ja kyselyt olisivat siinä käyttökelpoisia. Kyselylomake tulisi suunnitella sen mukaan, mitä halutaan tietää ja oltaisiin valmiita myös tekemään asian hyväksi jotain.

Kuvat

Kuva 1. Ikääntyneiden elämänlaatu

Kuva 2. Modaalisten vaikutusten vuorovaikutus

Kuva 3. Kyselyyn vastanneiden osuus kunnittain

Kuva 4. Oletko tyytyväinen liikuntamahdollisuuksiisi? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Kuva 5. Oletko tyytyväinen kauppaa- ja asiointipalveluihin? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Kuva 6. Oletko tyytyväinen kulttuuripalveluihin? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Kuva 7. Oletko tyytyväinen sosiaali- ja terveystalouteen? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Kuva 8. Pääsetkö osallistumaan haluamaasi toimintaan? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Kuva 9. Pääsetkö kulkemaan toiveittesi mukaisesti? – Kyllä / ei vastaukset Luumäeltä ja Savitaipaleelta

Kuva 10. Savitaipaleen esitteen etusivu

Taulukot

Taulukko 1. Ikäneuvo-työryhmä (STM 2009) ja Ikäihmistien laatusuositus (2008) kuvasivat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä sisältöjä ja tarkoituksia

Taulukko 2. Toimintakykyä edistävät toimenpiteet Rantasen (2010) mukaan

Taulukko 3. Vastaajamäärät kunnittain kyselylomakkeen kuuteen kysymykseen

LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O. & Windsor, J. 2002. A multiolimensional model of the quality of life in old age. *Aging and Mental Health*, 6(4), 355-71

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä 2013. Etelä-Karjalan suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi. <http://kokoushallinta.lappeenranta.fi/dynastyweb/kokous/20144542-3-1.PDF>
Luettu 28.10.2014

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Kunnat.net. 2014. <http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/hyvakas/hyvakas-tietopankki/eksote/Sivut/tyt-kaupunkiseutu-etela-karjala.aspx> Luettu 28.10.2014

Heikkilä A., Jokinen P. & Nurmela T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Heimonen, S-L & Tervonen, S. (toim.) 2004. Muistihäiriö- ja dementiatyön pala-peli. Helsinki: Edita.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintasuunnitelma 2012–2015. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. www.eksote.fi. Luettu 28.10.2014

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini: sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY pro.

Ijäs, K. 2014. Valoa vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksesta gerontologia. Keuruu: Duodecim.

Kairala, M. 2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. PowerPoint.
<http://phekaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ik%C3%A4ihmisten+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>. Luettu 21.4.2015

Kalenoja, H., Tiikkala, H. & Kallberg, H. 2008. Henkilöauton ajo-oikeuden haltijat. Ennuste henkilöauton ajo-oikeuden haltijoiden jakaumasta vuosille 2010–2040. Ajoneuvohallintokeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 13/2008. Ajoneuvohallintokeskus AKE. Helsinki: Edita Prima Oy.
<http://www.trafi.fi/filebank/a/1321969237/e3c713ca7483664d4ca4477be2b9aa94/1294-AKE1308Henkiloautonajooikeudenhaltijat.pdf> Luettu 15.4.2015

Kauppila, R. 2012. Ikäihmisen osa. Raportti ikäihmisen syrjinnästä ja huonosta hoidosta Suomessa. Tampere: Mediapinta.

Kivelä, S-L 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy.

Liikenne- ja viestintäministeriö. 2008. Kyllä vanha viisas on, muttei väkevä. Iäkkäiden liikenneturvallisuus. Työryhmän loppuraportti.
http://www.lvm.fi/docs/fi/132659_DLFE-4063.pdf. Luettu 17.4.2015

Luumäen kunta www.luumaki.fi Luettu 28.10.2014

Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Ikäihmisen hyvä elämä: ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Palvelujohtaja Kristiina Pihlajamäen haastattelu 25.11.14

Pietilä, A-M (toim.). 2010. Terveysten edistäminen, teorioista toimintaan. Kuopio: Sanoma Pro Oy.

Rantanen, T. 2010, Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksesta Gerontologia. Keuruu: Duodecim. 409-415.

Salonen, M. 2014. Työsuhde ja lakipalvelut. Vanhuspalvelulain muutokset voimaan vuoden 2015 alusta. <http://mirvasalonen.fi/vanhuspalvelulain-muutokset-voimaan-vuoden-2015-alusta/> Luettu 19.4.2015

Sariola, Y. 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Savitaipaleen kunta Saatavilla www.savitaipale.fi Luettu 29.10.2014

Sosiaali- ja terveystieteiden lupa- ja valvontavirasto

http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/vanhustenhuolto Luettu 29.10.2014

STM, Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten palvelujen laatusuositus fi.pdf Luettu 29.10.2014

STM, Sosiaali- ja terveysministeriö 2009:24. neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9894.pdf Luettu 29.10.2014

STM, Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf Luettu 2.11.2014

STM, Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Suomen kuntaliitto. "Vanhuspalvelulaki". Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystieteiden palveluista. Muistio lain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=7724561&name=DLFE-26865.pdf Luettu 2.11.2014

Suomen perustuslaki. 1999. Perusoikeudet.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731> Luettu 1.11.2014

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Sotkanet.
<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1¤tEvent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d806b88816c8524fe2aeceb5140515b83b&indCount=1&yearCount=1> Luettu 1.11.2014

Tilastokeskus

https://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html,
luettu 2.11.14

Vaarama, M., Luomahaara, J., Peiponen, A. & Voutilainen, P. 2002. Koko kunta ikääntyneiden asialle. Näkökulmia ikääntyneiden itsenäisen selviytymisen sekä hoidon ja palveluiden kehittämiseen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Voutilainen, P. 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu: opas laatuun. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus.

Haluamme parantaa ikä-ihmisten palveluita. Toivomme että vastaisit oheisiin kysymyksiin, jotta tiedämme minkälaisia toiveita 70-vuotta täyttäneillä ja sitä vanhemmilla henkilöillä on kotikuntamme palveluista.

Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti.

Terveisin, Vanhusneuvosto

Vastaajan kotikylä:-----

Laita rasti kyllä tai ei ruutuun.

kyllä ei

<p>Oletko tyytyväinen liikuntamahdollisuuksiisi (esim. kävely, jumpat, uinti, kuntosalit yms.)?</p> <p>Jos vastasit ei, niin kerro mitä toivoisit muutettavan:</p>		
<p>Oletko tyytyväinen kauppa- ja asiointipalveluihin (esim. kauppa, apteekki, pankki, kela yms.)?</p> <p>Jos vastasit ei, niin kerro mitä toivoisit muutettavan:</p>		
<p>Oletko tyytyväinen kulttuuripalveluihin (esim. kirjasto, konsertit, teatteri)?</p> <p>Jos vastasit ei, niin kerro mitä toivoisit muutettavan:</p>		
<p>Oletko tyytyväinen sosiaali- ja terveystalouteen (esim. terveyskeskus, kotihoito, sosiaalitoimisto, yms.)?</p> <p>Jos vastasit ei, niin kerro mitä toivoisit muutettavan:</p>		

<p>Pääsetkö osallistumaan haluamaasi toimintaan?</p> <p>Jos vastasit ei, niin kerro mitä toivoisit muutettavan:</p>		
<p>Pääsetkö kulkemaan toiveittesi mukaisesti?</p> <p>Jos vastasit ei, niin kerro mitä toivoisit muutettavan:</p>		

Mitä palvelua tai toimintaa toivoisit, jota nyt ei ole mahdollisuus saada?



Yleinen hätänumero 112
(ambulanssi, poliisi, palokunta)

Savitaipaleen Terveysasema
Maitolantie 7
54800 Savitaipale
Puh. 05 352 1200

Avoimna
ma-to klo 8-16,
pe ja aattopäivinä klo 8-15.
Soita aina ennen terveysasemalle tuloa.

Hoitajan ja lääkärin vastaanoton ajanvaraus päivystysasioissa ma-pe klo 8-10 ja kiireettömissä ma-to klo 10-15 ja pe klo 10-14.

Pitkäaikaispotilaiden hoitoasiat:
voit jättää soittopyynnön omahoitajallesi p. 05 352 1200 ma-to klo 10-15 ja pe klo 10-14.

Päivystys
Jos sairastut ma - to klo 8-16 sekä pe ja aattopäivinä klo 8 - 15 soita omalle terveysasemalle, puh. 05 352 1200. Jos sairastut illalla, yöllä tai viikonloppuna soita Etelä-Karjalan keskus-sairaalan päivystykseen numeroon 05-352 5743.

MIELENTERVEYSPÄIVYSTYS
ja arviointipoliklinikka,
avoimna ympärivuorokauden.
Puh. 05 352 4610

LABORATORIO NÄYTTENOTTO, SAVITAIPALEEN LABORATORIO
Maitolantie 7
54800 Savitaipale
Avoimna ma-to klo 7-14.30,
pe ja aattopäivinä klo 7-12.30.
Laboratorioiden ajanvaraus ma-pe klo 8-15.
Puh. 05 352 4410

SAVITAIPALE RÖNTGENIN AJANVARAUS
Ajanvaraus on ma-to klo 14.45-15.15 ja pe klo 13.00-13.30 puh. 040 713 1903. Savitaipaleen röntgen avoimna tiistaisin, perjantaisin, ja parillisten viikkojen keskiviikkoina. Luumäen ja Savitaipaleen röntgeneillä on yhteinen ajanvaraus.

OHJEISTUS AJANVARAUKSEEN Puhelimitse

Puhelinjärjestelmän jonotustilanteessa ääninauha ohjeistaa soittopyynnön jättämiseen.

Kuuntele ajanvarauspuhelimen vastaajaviestin ohjeet loppuun saakka.

Puhelinvastaajaviestissä kysytään, haluatko jatkaa jonotusta vai jättää soittopyynnön. Järjestelmä poimii numerosi automaattisesti, kun valitset numeron 1. Saat viestin "Soitto-

pyyntöne on vastaanotettu". Takaisinsoitto soitetaan mahdollisimman pian. Jos puhelinnumerosi on salainen, voit jatkaa jonottamista.

Voit jättää soittopyynnön myös internetin kautta www.hyvis.fi niihin palveluihin, joissa on käytössä ns. takaisinsoittojärjestelmä. Nettisoihtopyynnössä takaisinsoitto tapahtuu valitsemasi ajankohdan mukaan.

Soita aina ennen terveysasemalle tuloa.
Puh. 05 352 1200

**DIABETESHOITAJAN
VASTAANOTTO AJANVARAUKSELLA.**

Savitaipaleen terveysasema
Puhelinaika
ma-pe klo 12.30-13
puh. 0400 278 012
Puhelinajalla kysytään diabeteshoitajan
pyytämien laboratoriokokeiden
vastaukset.
Diabetespotilaiden hoitovälinejakelu
ma klo 8-11 ja to klo 8-9.

MIELENTERVEYSKESKUS

Puhelinaika ma-pe klo 12-13.
puh. 040 5040 454

MUISTIVERKOSTO JA MUISTIASIAT

Havo Ritva kotihoito
puh. 040 713 1924
Jäkälä Tuula vuodeosasto
puh. 040 713 1907

SAVITAIPALEEN KOTIHOITO

Maitolantie 7
54800 Savitaipale
puh. 040-757715
Yhteyshenkilö: Toimintayksikön
esimies Leena Matilainen

KOTIHOIDON YÖPARTIO

kaikkina päivinä 22.00-07.00
puh.0400-776755
Yhteyshenkilö:
Toimintayksikön esimies
Leena Matilainen
puh.040-7257715



**ETELÄ-KARJALAN
TAKSIKESKUS**
Puh. 0200 60123

**TEHOSTETTU
KOTISAIRAANHOITO/TEHOSA**

Maitolantie 7
54800 Savitaipale
puh. 040 651 3947
Sanna Lavikka

OMAISHOITOASIAT

Iso-apu palvelukeskus
Kauppakatu 63
53100 Lappeenranta
puh.05-3522570

HAMMASHOITOLA

Suun terveydenhuollon
keskitetty ajanvaraus
p. 05-3527059

SOSIAALITYÖ

sosiaalityöntekijä Helena Japola,
Savitaipale puh. (05) 352 1204

**ETELÄ-KARJALAN TAKSIKESKUS /
KELAN KORVAAMAT TAKSIMATKAT**
puh. 0200 60123

Voidaksesi käyttää Kelan korvaamaa
taksia, sinulla tulee olla terveyden-
huollon antama todistus matka-
korvausta varten.
Käyttämällä tästä numerosta tilattua
taksia, saat Kelan korvauksen suoraan ja
maksat taksimatkasta vain omavastuu-
osuuden, joka on 16 euroa.



**SEURAKUNTIEN
DIAKONIAITYÖ**

Papit ja diakoniatyö tarjoavat
hengellistä ja henkistä tukea kaikille
tarvitseville.
Palvelut ovat maksuttomia.
Kirkkoherran virasto
puh. 040 524 5400,
virasto on auki ma - to klo 9-13.

KANSANELÄKELAITOS, KELA

Asiakaspuhelut etuuskohtaisesti
seuraavasti:

Asumisen tuet	020 692 201
Eläkeasiat	020 692 202
Kela-kortti ja EU-sairaanhoidokortti	020 692 203
Kuntoutus	020 692 205
Maasta- ja maahanmuutto	020 692 207

ISO APU -PALVELUKESKUS

Kauppakatu 63
53100 Lappeenranta
puh. 05 352 2370
isoapu.palvelukeskus@eksote.fi

**IsoApu
-neuvontapiste
on vanhusneuvola
ikääntyville ja
heidän
läheisilleen**

Neuvontapisteestä saa tietoa ja ohjausta

- kotihoitokeskuksen toiminnasta
- kotiin tuotettavista yksityisistä palveluista www.isoapukartta.fi
- kotitalousvähennyksestä ja Kelan etuuksista
- vapaaehtoisuuden toiminnasta ja ystäväpalvelusta
- potilas- ja omaisjärjestöjen toiminnasta
- ikääntyvien terveyden riskitekijöistä ja tapaturmien ehkäisystä
- apuvälineistä ja turvalaitteista
- iäkkäiden tasapaino-, voimaharjoittelu- ja liikuntamahdollisuuksista.
- muistiasioissa ja tarvittaessa muistitestausta
- omaishoidon asioissa yhteistyössä tukikeskuksen kanssa

**ASUNTOJEN
KORJAUSAVUSTUKSET**

Etelä-Karjalan alueella
korjausneuvojana toimii

Pekka Hulkkonen
Kauppakatu 58-60,
53100 Lappeenranta,
puh. 050 593 1277
pekka.hulkkonen@vtkl.fi

Ikääntyneet voivat hakea asuinrakennusten ja
asuntojen korjaustoimintaan myönnettäviä
avustuksia. Avustusten hakemisajankohdat
ilmoitetaan lehdessä.

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojat
avustavat asunnossa tarvittavien muutostöiden
kartoittamisessa, suunnittelussa, korjausavustus-
ten hakemisessa ja tarvittaessa myös muutostyöt
suorittavan urakoitsijan löytämisessä.
Korjausneuvojan tekemä työ on asiakkaille
maksutonta, mutta korjausten tekeminen maksaa.

Lisätiedot

• puh. 0400 705 964 rakennustarkastaja
Jaakko Nopanen (Savitaipaleen kunta)

POLIISIN LUPAPALVELUT (PASSI, AJOKORTTI)

Kaakkois-Suomen poliisilaitos,
lupapalvelut
Lappeenrannan poliisiasema
Raatimiehenkatu 22,
53100 LAPPEENRANTA

Avoinna

ma-pe klo 9.00–16.15.
puh. 0295 414 610 palvelee
klo 9.00–11.00 ja 13.00–14.00.
Asiakaskäynnit ajanvarauksella.

SAVITAIPALEEN KIRJASTO

ma-ke ja pe 12–19, to 6–16,
aattoina 12–16
PL 22 (Keskustie 2), 54801 SAVITAIPALE
puh. 040 7131 885
Kirjastotoimenjohtaja
Tiina Toivanen
puh. 040 7131 886
lainat, asiakaspalvelu
sähköposti: kirjasto@savitaipale.fi

TYÖPAJA MOROVA

Apua ulkoiluun, asiointiin ja kotitöihin
sisällä ja ulkona,
Työpaja Morovasta kohtuuhintaan.
Kysy lisää puh. 040 701 7174

KANSALAI SOPISTO

Kansalaisopiston toimisto sijaitsee
Savitaipaleen kunnantalon 2. kerrokses-
sa. Tervetuloa rohkeasti käymään!

Osoite:

Kirkkotie 6
54800 Savitaipale
p. 040 7131870 (rehtori) ja
040 7131884 (palvelusihteeri).
Opisto on avoinna ma-pe klo 9.00–15.00.

TOIMINTAKESKUS SUVANTO, SAVITAIPALE

Peltoinlahdentie 15,
54800 Savitaipale
Puh. (05) 6773 700

www.toimintakeskus-suvanto.fi



“Suvanto on kaiken kansan kohtaamispaikka keskellä kirkonkylää.”

Suvannossa on tarjolla ikäihmisille asumispalveluita sekä kahvio, joka tarjoaa lounaspalvelua kaikkina viikonpäivinä ja juhla- ja kokouspalvelut, joihin saatavana tarjottavat omasta pitopalvelusta. Lisäksi tarjoamme fysioterapiapalveluita sekä erilaisia liikuntaryhmiä liikuntasalissa ja altaassa. Uimahallin aukioloajat on nähtävillä nettisivuilla ja Suvannon ilmoitustauluilla.

Kaikille savitaipalelaisille ikäihmisille
avoimet maksuttomat kerhot:

Virkistyskerho
joka toinen tiistai klo 13.45 - 15.00
Kansalaisopiston laulukerho
keskiviikkoisin klo 13.00 - 13.45



KUTSUTAKSI - LÄHETHÄ SIEKII

Savitaipale 1.8.14- 31.7.15

Kutsutaksikuljetukset ajetaan kirkon-
kylälle aamupäivällä n. klo 9.00–10.00
ja paluu takaisin n. klo 12.00–13.00.
Aikataulut sovitellaan koulukyydity-
sten kanssa yhteensopiviksi.

**Asiakas tilaa kuljetuksen
taksiryttäjältä edellisenä päivänä.**
Asiakas maksaa suoraan taksiryttäjälle
linja-autolippua vastaanannettua kuljetus-
maksun.

Karhula - Kyllälä - Kaihtala - Kirkonkylä
ja takaisin. Reitti ajetaan torstaisin.
Taksi Service Laari Ky / Henri Laari,
puh. 0500 256 544

**Kaulio - Simola - Rantala - Heituinlahti -
Säänjärvi - Kirkonkylä** ja takaisin.
Reitti ajetaan keskiviikkoisin.
Taksipalvelu Kotisalo Ky
puh. 040 8208 790

Ahonikki - Viiru - Kirkonkylä ja takaisin.
Reitti ajetaan keskiviikkoisin.
Taksi Ossi Juvonen
puh. 0500 354 933

Monola - Kohonen - Välijoki - Kirkonkylä
ja takaisin. Reitti ajetaan keskiviikkoisin.

LIIKUNTA- ULKOILU- JA VIRKISTYS- TOIMINTA

Koulukuljetuksista johtuen jaettu kah-
delle.
Aamukuljetus: Taksi Service Laari Ky /
Henri Laari, puh. 0500 256 544
Palukuljetus: JSK-liikenne Ky, puh. 050
4312 448

Kuivanen - Kirkonkylä - Kuivanen
Reitti ajetaan perjantaisin.
Taksipalvelu Kotisalo Ky
puh. 040 8208 790

Partakoski - Kirkonkylä - Partakoski,
(ajetaan Tinaniemeen saakka). Reitti
ajetaan torstaisin.
Taksipalvelu Kotisalo Ky
puh. 040 8208 790

ELÄKELIITON SAVITAIPALEEN YHDISTYS RY

Esko Simonen, pj.
p. 0400 214 420
esko.simonen@pp1.inet.fi

Eläkelitton Savitaipaleen yhdistys
järjestää ryhmäliikuntaa jäsenilleen
seuraavasti:

ohjatus kuntosaliryhmät

Savikunnossa
• ma, ke ja pe klo 11.00 – 12.00,
vertaisohjaajat
• hinta 2,50 e
• syyskuusta toukokuuhun

ohjattu vesijumppa, uinti ja sauna

Suvannossa
• to klo 12.00 – 13.30 vertaisohjaajat
• hinta 5,00 e
• syyskuusta toukokuuhun

boccia Kirkonkylän koululla

• pe klo 12.30 – 15.00
• ei maksua
• syyskuusta toukokuuhun

petankki

• ma klo 15 – 17 Oikkolan kentällä ja
ke klo 18 Heituinlahden koululla
• toukokuusta syyskuuhun
• ei maksua

lentopallo Liikuntatalolla

• ma klo 16.30 – 18 ja pe klo 15.30 – 17
• koko vuoden
• ei maksua

avontointi ja sauna Oikkolassa

• ke klo 15
• jäiden aikaan
• maksu osallistujalle 2 e

liikuntapäivät 2 kertaa vuodessa

• ei maksua

**SAVITAIPALEEN
KANSALLISET SENIORIT RY**

Jussi Siltamaa, pj.
puh. 045 3492 693,
jussi.siltamaa@ren.to

Olemme varanneet
käyttöömme
Savikunnon-kuntosalin.
Liikuntaryhmä kokoontuu
kerran viikossa perjantaisin
klo 10 - 11

**SUOMEN PUNAISEN RISTIN
SAVITAIPALEEN OSASTO**

Ukkokerho torstaisin
klo 13-15 toimintakeskus
Suvannossa, yhteyshlö
Raimo Laari, 0505881946

Bocciaryhmä, ulkoilutusta ja
tuolijumppaa Valkamassa ja
Suvannossa, yhteyshlö Paula
Häkkinen, 0451321850

Ukkojen kuntosali torstaisin
11.30-12.30, yhteyshlö Pekka
Kaijansinkko, 0503262896

Ukkokuoro, yhteyshlö Raimo
Helikoski, 0504990515

Ulkoilutusta
Kaijankodista, yhteyshlö
Eija Karine, 0440656889

Terveyspiste Suvannossa ja
Peiponpesässä joka toinen
kuukausi, yhteyshlö Tarja
Nylund, 0405598094



VANHUSNEUVOSTO

Vanhusneuvoston tehtävänä on mm. seurata eri hallinnon aloilla tapahtuvaa toimintaa, tehdä aloitteita ja edistää vanhusten palveluja koskevaan päätöksentekoon liittyvää tiedottamista. Vanhusneuvosto koostuu eläkeläisjärjestöjen, toimialojen, luottamushenkilöiden ja vanhustalpalveluja tuottavien säätiöiden ja yhdistysten edustajista.

pj. Esko Simonen
p. 0500 776 899
Savitaipale

Mikäli sinulla kehittämisehdotuksia ja -ideoita, ota rohkeasti yhteyttä palvelujohtaja Kristiina Pihlajamäkeen, puh. 040 1690 205