

Terveys- ja hyvinvointimessut 17.3.2018
pälkäneläisille ikäihmisille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, hyvinvointiala

kevät, 2019

Maria Aho

Sairaanhoitaja
Hämeenlinna

Tekijä	Maria Aho	Vuosi 2019
Työn nimi	Terveys- ja hyvinvointimessut 17.3.2018 pälkäneläisille ikäihmisille	
Työn ohjaaja	Salla Mäkelä	

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää terveys- ja hyvinvointimessut pälkäneläisille ikäihmisille maaliskuussa 2018 sekä samalla kyselylomakkeen avulla selvittää, saivatko he hyödyllistä, uutta tietoa, ikääntyneiden palveluista. Työn tilaajana oli Pälkäneen kunta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä pälkäneläisten ikäihmisten tietoa palveluista ja antaa lisätietoa sekä opastusta kotona asuville ihmisille heidän arkeansa helpottamaan.

Opinnäytetyölle asetettu tavoite saavutettiin, koska tilaisuudesta moni sai uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Yhteistyön merkitys kunnallisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä korostui, ne kaikki tuottivat toisiaan tukevia palveluita.

Tietoperustaksi valikoitui keskeisiä käsitteitä ikääntyvistä, kuten mitä on ikääntyvän terveys ja toimintakyky, hyvinvointi ja voimavarat sekä kolmas sektori. Opinnäytetyössä kerrotaan messujen suunnittelusta ja arvioinnista sekä kehittämisideasta.

Messuvieraat kokivat saaneensa uutta tietoa hyvinvointinsa tueksi sekä samalla sosiaalista verkostoitumista muiden saman ikäisten kanssa. Messuille oli selvästi tarvetta ja seuraavan samankaltaisen tapahtuman suunnittelu sai alkunsa.

Avainsanat Ikääntyminen, hyvinvointi- ja terveys, messut

Sivut 52 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Degree Programme in Nursing
Hämeenlinna University Centre

Author	Maria Aho	Year 2019
Subject	Health and Well-being Fair, March 17, 2018 for the elderly of Pälkäne municipality	
Supervisor	Salla Mäkelä	

ABSTRACT

The purpose of this functional thesis work was to organize a health and well-being fair for the elderly people of Pälkäne municipality in March 2018. During the fair a questionnaire was distributed among elderly to find out if they received useful new information about the elderly services provided by municipality of Pälkäne. This thesis was commissioned by the municipality of Pälkäne.

The target of this thesis work was to increase the knowledge of the elderly about the services of them and to provide more information and guidance to the elderly living at home to support their everyday life.

The goal set for the thesis work was achieved while many elderly people received new information about health and well-being. The importance of cooperation between the municipality, private and third sectors was emphasized. All of the parties are providing mutually supportive service.

The key concepts of aging as the knowledge base. These are, for example, what is the health and operational performance of the elderly, well-being and resources, and the third sector. The thesis describes the planning and evaluation done of the fair and the ideas for future development.

The visitors of the fair felt that they got a new valuable information to support their well-being and the same time lots of social networking occurred with other people of this same age. There was clear need for this specific type of fair, and planning of the next fair has already started.

Keywords aging, well-being, health, fair

Pages 52 pages including appendices 5 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖELÄMÄNKUMPPANUUS JA YHTEISTYÖN KUVAUS	2
3	KESKEISET KÄSITTEET.....	3
3.1	Vanhuspalvelulaki	3
3.2	Ikäihmisen määrittelyä.....	4
3.3	Ikääntyneen terveys.....	5
3.4	Ikääntyneen toimintakyky.....	6
3.5	Ikääntyneen hyvinvointi ja voimavarat.....	7
3.6	Ikääntyneen osallisuus	8
3.7	Kolmas sektori.....	9
3.8	Aiemmat tutkimukset ja hankkeet.....	10
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	11
5	TERVEYS- JA HYVINVOINTIMESSUT	12
5.1	Terveys- ja hyvinvointimessujen suunnittelu.....	12
5.2	Kohderyhmä ja messujen sisältö.....	14
5.3	Yhteistyökumppanit	15
5.3.1	Kolmas sektori	15
5.3.2	Kunnalliset toimijat.....	27
5.3.3	Pälkäneen kunnassa toimivat hoiva-alan yrittäjät	33
5.4	Messupäivän kuvaus	37
5.5	Terveys- ja hyvinvointimessujen palaute ja arviointi.....	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	40
6.1	Opinnäytetyön jatkotutkimukset ja hyödynnettävyys.....	42
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	43
	LÄHTEET	44

Liitteet

Liite 1	Liitteen nimi
---------	---------------

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on yksilöllistä, mutta sillä on kuitenkin aina sosiaalinen ulottuvuus: hyvinvointia koetaan suhteessa johonkin ihmiseen, ryhmään tai ryhmisiin. Ihminen mittaa hyvinvointiaan suhteessa aikaisempiin oloihinsa ja toisaalta hyvinvointiodotuksiin. Hyvinvointi on laaja-alainen kokonaisuus, jossa kukin asettaa omat hyvinvoinnin osa-alueensa tärkeysjärjestykseen. (Kettunen, Ihalainen & Heikkinen 2002, 9.)

Terveys on ikääntyneiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä ja sillä on suuri merkitys ikääntyneen kotona selviämiseen. Terveys on voimavara, jonka avulla ikääntynyt selviää kotona asumisesta ja pystyy osallistumaan häntä koskevaan päätöksen tekoon. Hyvän terveyden ylläpitämisessä tarvitaan usein ulkopuolista apua ja terveyden merkitys korostuu, kun ihminen vanhenee. Terveys on voimavara ikääntymisessä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 18.)

Tilastokeskuksen raportin mukaan yli 65- vuotiaiden osuus väestöstä kasvaa nykyisestä 19.9 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Näin väestöllinen huoltosuhde tulee muuttumaan lähitulevaisuudessa. Ikääntyneitä on jatkossa huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin. (Tilastokeskus 2015)

Lähden opinnäytetyössäni liikkeelle siitä, että mahdollisimman moni ikäihminen saa lisätietoa mahdollisista palveluista helpottamaan arjessa selviytymistä. Itseäni on aina kiinnostanut ja samalla huolettanut ikäihmisten nykytilanne, johon myös vaikuttaa tuleva soteratkaisu. Tavoitteena on, että kunnassamme ikäihmiset hoidetaan hyvin ja he saavat palveluita pärjätäkseen kotona. Messujen tarkoituksena on saada kunnassamme toimivia yksityisiä ja kunnallisia toimijoita sekä kolmas sektori samaan tilaan esittelemään terveys- ja hyvinvointipalveluita ikäihmisille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa terveys ja hyvinvointimes-
sut pälkäneläisille ikäihmisille 17.3.2018. Messujen tarkoituksena on antaa lisätietoa ja opastusta kotona asuville ihmisille heidän arkeansa helpottamaan. Kunnan alueelle palveluja tuottavia yrityksiä ja yhteisöjä/yhdistyksiä on kutsuttu messuille kertomaan palveluistaan. Työn tilaajana on Pälkäneen kunta.

Messut olivat onnistuneet, sillä näytteilleasettajia sekä yleisöä oli mukavasti paikalla. Uuden tiedon siirtyminen asiakkaille ja verkostoituminen palveluntarjoajien kanssa onnistui hyvin. Messut ovat myös hyvä tapa saada ikäihmiset yhteen ja huomaamaan, että samassa tilanteessa olevia ihmisiä on kunnassamme hyvin paljon. Yksin ei kannata saada, vaan verkostoitua muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

2 TYÖELÄMÄNKUMPPANUUS JA YHTEISTYÖN KUVAUS

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Pälkäneen kunnan kanssa. Molempien tahojen, sekä kunnan että opinnäytetyöntekijän, tahtotilana voidaan pitää ikäihmisten hyvää hoitoa ja tukemista kotona asumisessa. Jo lainsäädäntö sanelee pitkälti, kuinka pitää toimia. Koska ikääntyneitä kuntalaisia on aina vaan enemmän tulevaisuudessa, on meidän tehtävä turvata heille laadukkaat palvelut kotiin. Palvelujen kartoittaminen ja kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen täytyy olla helppoa ja kaikille ikääntyneille pitää tarjota erilaisia mahdollisuuksia elämän loppuvaiheeseen.

Pälkäneellä kuten monissa muissakin kunnissa ikääntyvän väestön osuus lisääntyy nopeasti tulevien vuosien aikana. Vanhuspalvelulain mukaan mahdollisimman moni ikääntynyt asuisi kotonaan ja sinne saatavia palveluita kehitetään. Jotta kotona asuminen onnistuu mahdollisimman kauan, pitää sinne saada terveyttä ja hyvinvointia tukevia palveluita. Palvelujen mahdollisuuksista pitää kertoa kunnan ikäihmisille hyvissä ajoin ennen palveluntarvetta, jotta ihmiset osaavat varautua tulevaan ja tietävät mistä apua voi saada

Kotona selviytymisen edellytyksiä ovat moniammatillinen yhteistyö, kotikuntoutus, hyvät kotiin saatavat palvelut ja tietenkin ikääntyneen oma tahto ja voimavarat. Ikäihmisen osallisuutta täytyy tukea ja keinoja siihen tuotetaan yhdessä kunnan, yksityisen palvelun tuottajan ja kolmannen sektorin kanssa.

Erilaisia laatusuosituksia ja laadun seuranta tutkimuksia löytyy Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) sivulta runsaasti. Myös Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut ikääntyneen laatusuosituksia ja tutkimuksia. Näiden tietojen avulla saadaan hyviä ideoita ja toimintatapoja ikäihmisille. Ikäihmisten palveluiden tuottamista on hyvä pohtia yhdessä asiakaskunnan kanssa eli kunnalla on käyttäjälähtöistä toimintaa.

Käyttäjälähtöisyys kuntapalveluissa on sitä, että kunta tuottaa palveluita asukkaiden tarpeista, kehittää sitä ja kehittämisen jälkeen painopiste siirtyy tuottajakeskeisyydestä käyttäjälähtöisyyteen. Toiminnan tavoitteena on tuottaa uusia tai parempia palveluja, jossa on hyödynnetty käyttäjiä (ikäihmisiä) suunnittelemassa, testaamassa ja tuottamassa palveluita. (Kuntaliitto 2017, 94.)

Käyttäjälähtöisyys parantaa palvelun laatua ja taloudellisuutta, koska turhat palvelut jäävät pois ja tuotetaan vain sitä mitä asukkaat todella haluavat ja tarvitsevat. Käyttäjälähtöisyyteen kuuluu olennaisesti asiakaskokemukset ja asiakastyytyväisyyskyselyt sekä yhteiset ideointipajat. Koska asiakasta kuullaan, on palvelut oikein suunnattuja ja tarpeellisia. (Kuntaliitto 2017, 94.)

Asiakaslähtöisyydestä puhutaan paljon, mutta siitä kirjoittaminen on vasta lapsenkengissä. Palolan & Karjalaisen (2011, 20-21) mukaan sosiaalipolitiikan hyvinvointivalttiollinen tehtävä kytkeytyy kansalaisen sosiaalisen toimijuuden vaalimiseen. Jokaisen yksilön toimijuus yhteiskunnassa on arvokasta.

Kolmas sektori on vahva toimija kunnallisen ja yksityisten toimijoiden ohella. Pälkäneellä on useampi eläkeläisille suunnattu yhdistys sekä kolmannen sektorin tuottamia palveluja. Kolmannen sektorin osuus korostuu aina vaan enemmän, mutta täytyy muistaa, että perustehtävistä huolehtii kunta ja valtio.

Messutilaksi valikoitui Pälkäneen Nuijan talo, joka sijaitsee keskeisellä paikalla Onkkaalassa. Tilaan on esteetön kulku ja se on paikkana riittävän suuri, jotta kaikki näytteilleasettajat pääsevät mukaan. Nuijan talo on myös perinteikäs pälkäneläinen rakennus ja kaikille sen takia jo tuttu kohtaamispaikka. Ajankohdaksi maaliskuun 17. päivä 2018.

Ideana tässä työssä on tuoda esille, kuinka helposti saadaan tarvittavaa tietoa ikäihmisille, kun mahdollisimman moni tuottaja kokoontuu samaan tilaan. Osallisuuden merkitys ja yhteisöllisyys kasvavat. Uusia toimijoita saadaan kolmanteen sektoriin ja palveluja voidaan kehittää vastaamaan tarvetta.

3 KESKEISET KÄSITTEET

Tietoperustaksi valitsin seuraavat käsitteet, jotka tukevat opinnäytetyötäni ja messujen tarkoitusta. Vanhuspalvelulaki eli laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista. Lisäksi määrittelen mitä tarkoitan tässä työssä ikäihmisellä, ikääntyneen terveys sekä ikääntyneen toimintakyvyllä. Hyvinvointi, voimavarat ja osallisuus ovat mielestäni tärkeitä käsitteitä ja otin myös kolmannen sektorin määritelmän mukaan. Kolmas sektori tuottaa niin paljon palveluita, että näin sen tärkeäksi voimavaraksi ikäihmisille.

3.1 Vanhuspalvelulaki

Lain tarkoituksena on mahdollistaa ikääntyneen väestön vaikutus mahdollisuuksia omien asioidensa hoidossa sekä kehittää ikääntyneiden palveluita kunnissa. Jokaisessa kunnassa pitää olla vanhusneuvosto, joka on lakisääteinen toimielin. (Kuntaliitto 2013)

Vanhuspalvelulaki eli Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista. Lain tarkoituksena on:

1. tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista.
 2. parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa
 3. parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää
 4. sekä vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistaan sekä osaltaan päivittää niitä koskevista valinnoista
- (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980.)

Laissa säädetään muun muassa kunnan velvollisuudesta huolehtia ikääntyneen väestönsä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisesta sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaali- ja terveyspalvelujen turvaamisesta kunnassa.

(Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980.)

3.2 Ikäihmisen määrittelyä

Tilastokeskuksen mukaan eläkeikäisten määrä kasvaa kaikkialla Suomessa. Maakunnittain on runsaasti vaihtelua ikääntyneiden määrässä. Tilastokeskuksen mukaan Uudellamaalla on vähiten eläkeläisiä, kun taas Etelä-Savossa eläkeläisten määrä on suhteessa suuri työikäiseen väestöön nähden. Koska ikääntyneitä on enenemissä määrin Suomessa, tarvitaan myös enemmän hoivaa ja tukea. (Tilastokeskus 2019)

Vanhuspalvelulain mukaan ikääntyneellä henkilöllä tarkoitetaan

1. vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä
2. henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta

(Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980.)

Ikäihmisen määritelmä riippuu kirjallisuuden ja tutkimusten mukaan varsin paljon siitä, keneltä asiaa kysytään. Vanhustyönkeskusliiton, Tutkija Minna Pietilän, mukaan vastaajan oma ikä vaikuttaa vastaukseen. Nuori, alle 18-vuotias, pitää ikäihmisenä jo 66 vuotiasta henkilöä. Vastaavasti suurin osa kansalaisista on sitä mieltä, että ikääntynyt ihminen on 74 vuotias tai sitä vanhempi henkilö. (YLE n.d.)

Ikääntyminen on myös biologista vanhenemista. Biologinen vanheneminen on keskeisenä syynä ikääntyessä tapahtuviin muutoksiin, toki henkilön elintavat ja elinolosuhteet vaikuttavat myös ikääntymiseen. Biologinen vanheneminen tarkoittaa solujen rakenteissa ja toiminnassa tapahtuvia muutoksia, joihin ikääntyvä ei itse voi vaikuttaa. Biologinen vanheneminen etenee elimissä eri nopeudella ja on hyvin yksilökohtaista vaikutuksiltaan. (Vuori 2016, 16-17.)

Tässä työssä käsittelen ikäihmisenä eläkkeelle jääneitä henkilöitä, jotka saavat kansaneläkettä eli ovat yli 63 vuotiaita. Jouduin rajaamaan iäksi kansaneläkkeen, koska myös muista syistä ihminen voi saada eläkettä. Tämän vuoksi messujen sisältöä olisi pitänyt laajentaa huomattavasti.

3.3 Ikääntyneen terveys

Käsite ikääntyneen terveys on varsin laaja. Terveydellä voidaan tarkoittaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kokonaisuutta tai sairauden puuttumista. Ikääntyminen tuo mukanaan erinäisiä vaivoja, jotka kuuluvat luonnollisesti vanhenemiseen.

Terveys on ikääntyneiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä ja sillä on suuri merkitys ikääntyneen kotona selviämiseen. Terveys on voimavara, jonka avulla ikääntynyt selviää kotona asumisesta ja pystyy osallistumaan häntä koskevaan päätöksen tekoon. Hyvän terveyden ylläpitämisessä tarvitaan usein ulkopuolista apua ja terveyden merkitys korostuu, kun ihminen vanhenee. Terveys on voimavara ikääntymisessä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 18.)

Kun ihminen vanhenee, samalla riski sairastua kasvaa. 90 prosentilla yli 85-vuotiaista on jokin pitkäaikaissairaus, joka hyvin hoidettuna ei välttämättä aina heikennä ikääntyneen terveydentilaa tai toimintakykyä. Ennaltaehkäisyn merkitys korostuu entistä enemmän ja palvelujen oikea aikainen saanti sekä asiakkaan kohtaaminen heti tarpeen esiintyessä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 18-19.)

Yleisempiä toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia ikäihmisillä ovat mm. muistisairaudet, Diabetes, sydänsairaudet, syöpä, aivoverenkiertosairaudet, keuhkosairaudet, reumataudit ja masennus. Usein ikäihmisellä on useampi sairaus eli he ovat monisairaita. Tämä tuo tietyn haasteen hoivaa ja hoito suunniteltaessa. (Seniorihoiva n.d.)

Terveys käsitteen lähellä kulkee terveysneuvonta ja ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisy ja terveysneuvonta tuovat tietoa ikääntyneille sairauksien hoidosta ja terveyttä ylläpitävistä menetelmistä. Esimerkiksi liikunnan lisääminen edesauttaa toimintakyvyn säilymistä. (Rautaneva-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2012, 56.)

Terveyden tukeminen ja ylläpitäminen on hyvin tärkeää yhteiskunnallisesti. Ikääntyvän väestön osuuden kasvaessa, myös hoivan tarve kasvaa. Vuonna 2050 joka kolmas ihminen maapallon väestöstä on todennäköisesti yli 60- vuotias. Kansallinen väestömurros edellyttää panostamista ikäihmisten terveyteen ja sen tukemiseen. (Noppari & Koistinen 2005, 5-6.)

3.4 Ikääntyneen toimintakyky

”Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen yleistä valmiutta mihin tahansa toimintaan sekä kykenevyyttä ottaa käyttöön omia voimavarojaan. Sitä on mahdollista tarkastella monella tasolla ja eri näkökulmista. Voidaan puhua elinjärjestelmien ja elinten toimintakyvystä tai alimmalla tasolla jopa solun toimintakyvystä. Laajimmillaan toimintakyky ilmenee ihmisen toimintoina, joita hän toteuttaa osallistuessaan elämän eri tilanteisiin. Hyvä toimintakyky merkitsee hyvää suoriutumista tavanomaisista tehtävistä” (Pohjolainen 2014, 6).

Ikääntyneen toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia iän myötä. Nämä saattavat liittyä fyysisen aktiivisuuden muutoksiin, elimistön ikääntymismuutoksiin, mahdollisiin sairauksiin.

Toimintakyky pitää sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kyvyn toimia. Fyysistä toimintakykyä mitataan mm. kyvyllä liikkua ja aistitoimintojen kautta. Psyykkistä toimintakykyä on suoriutuminen kognitiivisista tehtävistä, jotka vaativat muistamista, oppimista ja kielellisiä taitoja. Toimintakyvyn mittareita ovat myös psyykinen hyvinvointi, elämänhallinta ja selviytymiskeinot. Sosiaalista toimintakykyä mitataan sosiaalisten suhteiden, kuten erilaisten yhteisöjen ja yhdistysten jäsenyyden pohjalta. Havaintojen mukaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus edistää toimintakyvyn säilymistä ja kohenemistä. (Pietilä 2010, 194-195.)

Fyysinen toimintakyky ovat mm. päivittäiset toiminnot, tasapaino, ylösnousu ja kävely sekä ravinnonsaanti. Fyysisen toimintakyvyn tukeminen on ikääntyneelle mielekästä, kun tavoitteet ovat ikääntyneen kanssa yhdessä suunniteltuja sekä tavoitteet realistisia. (Lähdesmäki 2014, 34-35.)

Psyykinen toimintakyky pitää sisällään mm. persoonallisuuden, minäkäsityksen, itsearvostuksen, motivaation, päätöksenteon ja muistin. Ikääntyneillä ensimmäisenä näkyviä muutoksia ovat mm. uuden asian oppiminen ja suoritusnopeuden laskuna. Muistiongelmia saattaa esiintyä jo ennen eläkeikää, mutta toisaalta joillakin hyvinkin iäkkäillä ihmisillä muisti toimii loistavasti. Minäkäsityksen muuttuminen ikääntyessä saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja sopeutuminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen voi olla vaikeaa. (Lähdesmäki 2014, 36-37.)

Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, yhteisössä sekä yhteiskunnassa toimiminen. Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky vaihtelee runsaasti. Sosiaaliset suhteet muodostuvat

suuremmalla osalla omasta perheestä, lapsista ja lapsenlapsista. Osa ikääntyneistä on ollut hyvin aktiivisia toimijoita jo ennen vanhuusikää, osalla taas sosiaalinen verkosto on hyvin suppea ja saattaa muodostua vain viranomaisverkostosta. (Lähdesmäki 2014, 38.)

Ikääntyminen heikentää toimintakykyä, mutta ihmiset sopeutuvat tilanteeseen esimerkiksi hankkimalla apuvälineitä helpottamaan arjesta selviytymistä. Samalla tavoitteet, joihin pyritään muuttuvat realistisemmiksi. Toimintakyvyn muuttuminen toimintakyvyttömyydeksi lisää palvelujen tarvetta. Toimintakyvyn ylläpitäminen on merkittävämpiä kotona selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Pietilä 2010, 195.)

Ihminen on yleensä alttiimpi ympäristön vaikutuksille, mitä enemmän hänen toimintakykynsä heikkenee. Siksi asuminen tutussa ympäristössä luo edellytykset pidentää autonomista elinaikaa. Tutussa ympäristössä ihminen kehittää kompensatio- ja selviytymiskeinoja sitä mukaa kuin hänen toimintakykynsä heikkenee. Toiminnan vajoaus voi syntyä hitaasti edeten tai äkillisesti. Hitaasti etenevän toiminnan vajoauksen ilmaantuvuus kasvaa iän mukana nopeammin. Akuutin toiminnan vajoauksen takana on yleensä äkillisesti alkanut sairaus. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Viitanen 2010, 440-441.)

Toimintakykyä tulee arvioida säännöllisesti ja sen mukaan määritellään hoivan, hoidon, kuntoutuksen ja tuen tarve. Ikääntyneen toimintakyvyn arviointiin löytyy useita mittareita ja erilaisia testejä. Ikääntyneen oma arvio tilanteesta tulee myös ottaa huomioon. Toimintakykyä mitattaessa tulee ottaa huomioon kokonaisuus ja arvioitavan omat tuntemukset ja kokemukset toimintakyvystään. (Lähdesmäki 2014, 66.)

Taiteen merkitys ikääntyville on saanut paljon huomiota. Mm. tanssin merkitys ikääntyville on olennainen osa hyvinvointia ja terveyttä. Tanssilla on sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia ikääntyneen hyvinvoinnille. Osallistuminen ja kuuluminen yhteisöön on hyvin merkittävää. (Cann 2016, 190-194.)

3.5 Ikääntyneen hyvinvointi ja voimavarat

Hyvinvointi sanaa voidaan määritellä monella eri tavalla. Hyvinvointia voidaan tarkastella henkilön ikääntyneen tulotason ja koulutuksen perusteella ja näin määritellä normien mukainen hyvinvointi. Näin ajateltuna tulot ja koulutus vastaavat voimavaroja, jotka ikääntyneellä on toteuttaa omaa itseään sekä tarpeitaan. (Taipale, Lehto, Mäkelä, Kokko, Muuri & Lahti 2004, 11-12.)

Hyvinvointia kysyttäessä, kuitenkin hyvissä oloissa elävä ei koe olevansa hyväosainen vaan huono-osainen tai toisinpäin. Usein hyvinvointia mitattaessa eri väestöryhmien ja kansojen hyvinvointia on vaikea mitata. (Taipale ym. 2004, 12.)

Vaaraman, Moision ja Karvosen (2010, 11-12) mukaan perinteisesti hyvinvoinnin osatekijät on jaettu kolmeen kokonaisuuteen: terveyteen, materiaalliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin. Puhuttaessa hyvinvointieroista tarkoitetaan kahden ensimmäisen alueen sisältämiä tekijöitä.

Hyvinvointi on yksilöllistä, mutta sillä on kuitenkin aina sosiaalinen ulottuvuus: hyvinvointia koetaan suhteessa johonkin ihmiseen, ryhmään tai ryhmisiin. Ihminen mittaa hyvinvointiaan suhteessa aikaisempiin oloihinsa ja toisaalta hyvinvointiodotuksiin. Hyvinvointi on laaja-alainen kokonaisuus, jossa kukin asettaa omat hyvinvoinnin osa-alueensa tärkeysjärjestykseen. (Kettunen, Ihalainen & Heikkinen 2002, 9.)

Sosiaalinen hyvinvointi eli ystävät ja läheiset ovat tärkeä tekijä ikäihmisen hyvinvoinnissa. Kansainvälisten tutkimusten niiden ikääntyneiden, jotka seurustelevat kaikenikäisten ihmisten kanssa muisti, mieliala ja fyysinen toimintakyky säilyy paremmin kuin niiden henkilöiden, jotka elävät senioriyhteisössä ilman yhteydenpitoa lapsiin, nuoriin ja työikäisiin. (Kivelä & Vaapio 2011, 101-102.)

Vaikka taloudellinen hyvinvointi on lisääntynyt, kaupungistuminen ja elämäntavan muutokset ovat lisänneet myös vanhusten yksinasumista, sosiaalista turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Vanhuksen sosiaalinen verkosto voi kaventua huomattavasti puolison, sisaruksen tai ystävän menehtymisen myötä. Yksinasuminen ja sosiaalisten kontaktien puuttuminen lisäävät luonnollisesti toimintakyvyn heikentyessä esimerkiksi kotipalvelujen tarvetta. (Kettunen ym. 2002, 177.)

3.6 Ikääntyneen osallisuus

Osallisuus merkitsee ikäihmisen mahdollisuuksia päättää ja osallistua omien asioiden suunnitteluun ja kehittämiseen, toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Ikäihminen voi vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen, joka tukee palvelujen laatua ja saatavuutta. Kolmas sektori ja seurakunta ovat aktiivisessa roolissa, kun puhutaan osallisuudesta. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Osallisuuteen vaikuttaa paljolti se missä ikäihminen asuu, kuten myös sukupuoli, harrastukset, ikä, entinen ammatti ja terveys. Aikaisemmin totut elämäntavat jatkuvat eläkkeelle pääsyn jälkeen. Osa nauttii rauhallisesta kotona olemisesta, osa taas jatkaa aktiivista kodin ulkopuolista elämää. Ikäihmiset, jotka osallistuvat ennen eläkeikää harrastuksiin ja vapaaehtoistoimintaan, saattavat eläköitymisen jälkeen olla vielä aktiivisempia kuin työssäoloaikana. (Kettunen ym. 2002 178.)

Valtakunnallisia hankkeita osallisuuden lisäämiseksi on käynnissä monella paikkakunnalla. Ikäinstituutin Elämänote- ohjelma hankkeessa tarkoituksena on lisätä ikäihmisten osallisuutta ja turvata kotona asumisen mahdollisuuksia mahdollisimman pitkään. Elämänote- ohjelmassa on 20 erilaista

hanketta, joita toteutetaan 80 paikkakunnalla. Hanketta rahoittaa Veikkaus ja se kestää vuoden 2021 loppuun saakka.
(Ikäinstituutti n.d.)

3.7 Kolmas sektori

Kolmas sektori eli vapaaehtoisten tuottamat ja tarjoamat palvelut ovat perinteisesti kulkeneet rinnakkain kunnallisen tuottajan kanssa. Kolmas sektori tuottaa palveluita, jotka täydentävät kunnallisen toimijan toimintaa. Kolmas sektori käsitteellä tarkoitetaan julkisen sektorin ja kaupallisen markkinoinnin väliin jäävää aluetta ja sille on tyypillistä yleishyödyllisyys, eettisyys, vapaaehtoisuus sekä voittoa tavoittelemattomuus. Kolmannen sektorin toimijoita ovat vapaaehtoisjärjestöt, yhdistykset, säätiöt ja veritaistukiryhmät. (Mäntyneva, Elonheimo, Mattila, Viitala 2004, 309.)

Kolmas sektori on vahva toimija. Erilaisissa järjestöissä tehdään vapaaehtoistyötä 123 miljoonaa tuntia vuodessa ja toimintaan osallistuu 650 000 ihmistä, jäseniä suomalaisissa yhdistyksissä on 15 miljoonaa. Tästä voimme laskea, että moni suomalainen kuuluu useampaan järjestöön. Järjestö toiminta tuo uutta sisältöä elämään ja samalla hyvää mieli osallistujalle. Kolmas sektori on vahvistunut viime vuosien aikana ja tällä hetkellä sosiaalijärjestöt tuottavat 17% Suomen sosiaalipalveluista. (Ammattinetti 2018)

Kolmas sektori vahvistuu tulevana vuosina toimimaan yhä enemmän yhteistyökumppanina monessa kunnallisen sektorin työssä. Yhdistykset ovat itsenäisesti valintojaan tekeviä yhteisöjä, jotka ylläpitävät itse itselleen muotoilemiaan, kansalaisista lähteviä tarkoituksia. (Kinnunen & Laitinen 1998, 20.)

Vapaaehtoistoiminta perustaa vastavuoroisuuteen ja vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoiset toimivat ikääntyneen toiveita kuunnellen ja kunnioittaen, toiminnassa täytyy huomioida itsemääräämisoikeus ja vaitiolovelvollisuus. Vapaaehtoistyö antaa molemmille osapuolille uusia kokemuksia, rikastuttaa elämää. Vapaaehtoistyötä tekevät sitoutuvat vapaaehtoistyöhön kukin omalla tavallaan, ymmärtäen, että työ on pitkäjänteistä ja perustuu luottamukseen. Vapaaehtoistyötä organisoidaan usein järjestöjen kautta. (Vuotilainen, Vaarama, Backman, Paasivaara, Eloniemi-Sulkava, Finne-Soveri 2002, 84.)

Ikääntyneet ovat aktiivisia toimijoita järjestö-, yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnassa. Usein eläkeläisyhdistysten toiminnan tavoitteena on tuottaa ikääntyneille mielekästä tekemistä, aktivoida jäseniään ja ylläpitää toimintakykyä. Eläkeläisjärjestöjen ohjelma on juuri heille suunniteltua yhdessä tekemistä, jolloin tulee sosiaalisia kontakteja ja toiminta on mielekästä, kun se on itse suunniteltua. Ikääntyneille on tarjolla myös muita vapaaehtoisten järjestämää toimintaa, kuten SPR:n mummokahvilat sekä seurakunnan diakoniatyön olopäivät. (Lähdesmäki 2014, 288-289.)

Pälkäneen kunnassa aktiivisia eläkejärjestöjä ovat mm. Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistys, Pälkäneen eläkeläistenkerho ja Pälkäneen Seniorit. Lisätietoja heidän toiminnastaan löytyy yhdistysten www-sivuilta. Ikääntyneiden parissa tehtävään työhön osallistuu myös Pälkäneen seurakunta.

3.8 Aiemmat tutkimukset ja hankkeet

Tuija Helpin (2006) opinnäytetyössä suunniteltiin ja järjestettiin Vitaminna Oy:n hyvinvointimessut Kajaanissa. Opinnäytetyö on tehty liiketalouden koulutusohjelmaan. Messujen tarkoitus oli saada lähes tuhat kävijää ja tuoda Vitaminnan tuotteita tutuksi käyttäjille. Samalla tekijä tutki tapahtumien järjestämistä ja markkinointia taloudelliselta kannalta.

Urpunen Tiina, Kokko Inga-Helen ja Penttilä Anne (2016) opinnäytetyössä oli suunniteltu ja toteutettu työelämälähtöisesti hyvinvointimessut ikääntyneille yhteistyössä eläkeliiton kanssa. Elimäellä olleet Kultainen Ikä- messut tavoitti 250 henkeä, messujen onnistumista arvioitiin kyselylomakkeella tapahtuman aikana.

Yhdessä olemme enemmän! : Tsemppi-hyvinvointimessut nyt ja tulevaisuudessa on Henrietta Ikosen tekemä opinnäytetyö (2014). Työ keskittyy kehittämään jo pidettyjä hyvinvointimessuja ja tutkimuksen tarkoituksena oli etsiä kehittämistarpeita. Messut pidettiin pääkaupunkiseudulla tyhy ryhmille. Messut tavoittivat lähes kaksituhatta osallistujaa. Messujen onnistumista arvioitiin osallistuvan arvioinnin ja palautekyselyn muodossa. Tuloksena saatiin järkevä aikaväli messujen järjestämiselle.

Järvenpään kaupungissa aloitettiin vuoden 2014 lopulla hanke, jolla etsittiin ratkaisuja millä vastataan ikääntyneiden kotona asumiseen ja palvelutarpeeseen vastaamista pitkän tähtäimen keinojen avulla. Hanke kulki nimellä Voimavaralähtöinen kotona asumisen malli. Mallin mukaan tuetaan ikääntyneen henkilön toimintakykyä ja kuntoutumista sekä kotona asumisen ennaltaehkäisyä. Hankkeen myötä asiakkaiden elämänlaatu on parantunut sekä kaupungille on syntynyt säästöä ennaltaehkäisevän työn vuoksi. Hankkeessa korostuu moniammatillinen yhteistyö. (Sinkkonen 2017)

Taina Rantanen kirjoittaa blogissaan Aktiivisena vanheneminen- ei pelkää liikuntaa, siitä kuinka tärkeää ikäihmisille on samat asiat kuin nuoremmillekin eli sosiaalinen kanssa käyminen muiden ihmisten kanssa. Aktiiviset ikäihmiset ovat itsenäisiä toimijoita. Osallisuus korostuu tässäkin kirjoituksessa. (Rantanen 2017)

Hankkeita ikääntyneiden terveyden tukemiseksi ja osallistuvuuden parantamiseksi on tehnyt mm. STM eli sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta- hankkeessa tavoitteena on lisätä liikuntaa, pyrkiä ennaltaehkäisemään kansantauteja,

edistämään mielenterveyttä ja osallisuutta. Hankkeessa yhteistyötä tekevät julkinen, yksityinen ja kolmas sektori. (STM 2017)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen Eloisa Ikä- avustusohjelma 2012-2017 tehtiin yhteistyössä Vanhusliiton keskusjärjestön kanssa. Tavoitteena oli tuottaa uusia toimintamalleja, joilla edistetään ikäihmisten hyvinvointia. Eloisa ikä-tutkimuksen mukaan järjestötoiminta edistää ikääntyneen osallisuutta, kun se on sopusoinnussa heidän arvostustensa ja persoonallisten ominaisuuksien kanssa. Tutkimus tehtiin määrällisellä kyselyllä ja laadullisella haastattelulla. (Eloisa ikä 2017)

MIRAKLE -hanke vuosina 2012-2016 keskittyi ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tukemiseen keräämällä tietoa ikääntyneiltä itseltään. Hankkeen toiminta-ajatuksena oli tukea ja pitää tärkeänä mielen hyvinvointia yhtä paljon kuin fyysistä hyvinvointia. Hanke tuotti materiaalia, työvälineitä ja toimintamuotoja. MIRAKLE oli osa Eloisa Ikä ohjelmaa. (Suomen Mielen-terveysseura n.d.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa hyvinvointitapahtuma, jossa pälkäneläiset ikäihmiset saavat uutta tietoa oman hyvinvointinsa tueksi ja kotona pärjäämiseksi. Samalla palvelutuottajat ja asiakkaat tapaisivat toisiaan. Varsinaista tutkimusta ei tehdä, vaan palautetta messuista kerätään messuilla kyselylomakkeen avulla. Vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen, vastaajien kesken arvotaan kaksi kirja palkintoa.

Tavoitteena on tuottaa terveys- ja hyvinvointimessut eläkkeensaajille, jotta kotona selviytyminen olisi helpompaa erilaisten palvelujen kautta. Kunta ja paikalliset yrittäjät sekä yhdistykset esittelevät palvelujaan samassa tilaisuudessa, näin ollen on helppoa saada lisätietoja suoraan palveluista.

Messutilaksi valikoitui Pälkäneen Nuijan talo, joka sijaitsee keskeisellä paikalla Onkkaalassa. Tilaan on esteetön kulku ja se on paikkana riittävän suuri, jotta kaikki näytteilleasettajat pääsevät mukaan. Nuijan talo on myös perinteikäs pälkäneläinen rakennus ja kaikille sen takia jo tuttu kohtaamispaikka. Ajankohdaksi valikoitui maaliskuun 17. päivä 2018.

Messuilla on tarkoitus kerätä palautetta siitä, kuinka kotona asuvat voivat hyödyntää messuilla esittäytyviä palveluita jatkossa ja saivatko he jotain uutta tietoa palveluista. Palautteen antamisen toteutan lomakekyselyinä (liite 5), kyselylomakkeita on jaossa kahviossa ja aulatilassa sekä mainitsen asiasta kuulutuksen välissä.

Kysymyksien avulla saadaan tietoa siitä, kuinka messut onnistuivat osallistujien mielestä ja kuinka hyvinvointitapahtumaan voidaan kehittää jatkossa. Palautteet hyödynnetään jatkokehittämistä varten.

Etsin työssä vastauksia kysymyksiin:

1. Oliko messut onnistunut tapahtuma
2. Saivatko osallistujat uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista

5 TERVEYS- JA HYVINVOINTIMESSUT

Vilka & Airaksisen (2003, 9.) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisoas, Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteutus, kuten messut tai näyttely.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä aineiston ja tiedon kerääminen tulee tarkoin harkita, jottei työmäärä kasva kohtuuttomaksi. Työntekijän tulee sisäistää ajankäyttö ja taloudelliset resurssit. (Vilka & Airaksinen 2003, 56.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaisen osan muodostaa tuotos eli edellä mainittu tapahtuma, ohjeistus tai muu sellainen. Työn raportointi ja siitä ilmeneva tutkimuksellisuus on vain osa työprosessin dokumentointia. (Vilka & Airaksinen 2003, 83.)

Idea terveys- ja hyvinvointimessuihin lähti siitä, koska olen pitkään työskennellyt ikäihmisten parissa Pälkäneellä. Pälkäneen kunnan omistama vanhainkoti lakkautettiin, samalla kotihoitoa ja kotona pärjäämistä kehitetään, halusin omalta osaltani tuoda esille ikäihmisille suunnattuja palveluja. Mielestäni ikäihmisille suunnatut messut tulivat tarpeeseen, koska messut auttoivat löytämään palveluntarjoajat sekä palveluntarvitsijat toisensa. Nykyaikana niin moni palvelu löytyy ainoastaan internetin välityksellä ja kaikki ikääntyneet eivät osaa tai eivät halua käyttää tietokonetta.

5.1 Terveys- ja hyvinvointimessujen suunnittelu

Aloitin messujen suunnittelun marraskuussa 2017 ottamalla yhteyttä Pälkäneen kuntaan. Keskustelin messujen tarpeellisuudesta kunnanjohtajan kanssa ja teimme samalla sopimuksen Hamkille. Laitoin ideoita paperille ja kävin ideaani läpi Pälkäneen Vanhusneuvoston kokouksessa. Kunnan kehittämispäällikkö Mia Sorrin kanssa kävimme tavoitekeskustelun tammi-kuun alussa ja sovimme yhteistyöstä tarkemmin. Vanhuspalvelujen

fysioterapeutti Tiina Knuutisen kanssa pidimme palaverin tammikuussa 2018 ja kartoitimme paikallisia toimijoita, jotka tuottavat palveluita ikäihmisille.

Messutilaksi valitsin kunnan omistamista kiinteistöitä Pälkäneen Nuijan. Nuijan talo sijaitsee Pälkäneen keskustassa, Onkkaalassa. Nuija oli riittävän suuri ja esteetön tila messupaikaksi. Lisäksi pihapiirissä oli riittävästi pysäköintipaikkoja messuvieraille sekä näytteilleasettajille.

Kunnan kehittämisspällikkö Mia Sorri laitto messujen mainoksen Pälkäneen kunnan Facebook sivulle sekä kunnan tapahtumakalenteriin heti helmikuun alussa. Itse otin yhteyttä yrittäjäyhdistykseen ja paikallisiin yhdistyksiin. Paikallislehdessä oli ilmoitus messuista (liite 2) helmikuun alussa ja ilmoittautumisaika näytteilleasettajille rajattiin 25.2 saakka. Pälkäneen kunta maksoi paikallislehden ilmoituksen kaksi kertaa. Ilmoittautuminen tapahtui joko sähköpostitse tai soittamalla puhelimeeni.

Ilmoittautumisia tuli määräaikaan mennessä 25. Kattavasti erialan yhdistyksiä ja yrityksiä, jotka kaikki tuottavat palveluja ikääntyneille. Muutama yrittäjä ilmoittautui vielä määräajan jälkeen. Tulijoita olisi ollut enemmänkin, mutta tila rajoitti osallistujien määrää.

Kun sain kaikki messuille tulevat esittelijät selville, pystyin hoitamaan mainontaa paremmin. Ensimmäiset messumainokset ilmestyivät helmikuun puolessa välissä kauppojen ilmoitustauluille sekä eläkeläisyhdistysten sähköposteihin. Helmikuun lopulla sain lopullisen version mainoksesta, jonka ystäväni suunnitteli ilmaistyönä. Mainoksessa oli mainittu kaikki osallistujat. Pälkäneen kunta päivitti tietoja kunnan Facebook sivulle hyvin tehokkaasti ja myös Seutulainen lehdessä oli menot kohdassa maininta tulevista messuista. Itse laitoin mainosta omalle Facebook sivulleni ja Pälkäneen tapahtumiin. Sähköpostitse mainos lähti kaikille ilmoittautuneille yrittäjille ja yhdistyksille.

Messut olivat maksuttomat sekä esittelijöille että kävijöille. Mielestäni tämä kannusti ihmisiä osallistumaan, koska kustannuksia ei tullut eli riski osallistua oli pieni. Valokuvauksen ja juonnon hoidin itse. Kahta valokuvaa lukuun ottamatta kaikki kuvat ovat ottamiani.

Messu ajan rajasin kello kymmenestä neljääntoista, koska yleensä messut ovat kiivaimmillaan heti ovien avauduttua ja viimeinen tunti on hiljainen. Lauantai päivä valikoitui lähinnä sen vuoksi, että yrittäjät ja yhdistykset saivat esittelijöitä paikalle. Toisaalta kohderyhmänä olivat eläkkeensaajat, jotka eivät enää ole mukana työelämässä ja näin ollen pystyvät tulemaan lähes tulkoon milloin vaan.

Messujen suunnittelussa täytyy ottaa huomioon monia asioita, jotta tapahtuma on onnistunut ja myös ymmärtää, että monet eri seikat vaikuttavat tapahtuman järjestämiseen. Ihan ensimmäiseksi lähdetään siitä

liikkeelle, miksi tapahtuma järjestetään ja kenelle se on suunnattu eli kohderyhmä. Tapahtuman tavoitteena voi olla esimerkiksi näkyvyyden hankkiminen, löytää uusia asiakkaita ja jäseniä sekä myydä tuotteita/palveluita. (Vallo & Häyrinen 2003, 28.)

Messujen muodossa halusin tuoda ikääntyville mahdollisuuden tutustua oman paikkakunnan palvelujen tarjontaan. Kun kysyntä ja tarjonta kohtaavat, saavat kumpikin osapuoli hyötyä asiasta. Palvelut säilyvät ja ovat lähellä, kun niitä käytetään.

Tapahtuman kohderyhmä määrittää tapahtuman sisällön. Järjestäjän on hyvä muistaa, että tapahtuma järjestetään tietylle kohderyhmälle, ei itselle. Tapahtuman sisältö valitaan kohderyhmän kiinnostuksen ja tarpeen mukaan, jotta tapahtuma vastaa sille suunnattua tarvetta. (Vallo & Häyrinen 2003, 135-136.)

Halusin tuottaa messut ikäihmisille, koska heitä on kasvava määrä yhteiskunnassa ja elinikä odotukset ovat nousseet. Tämän takia palveluita tarvitaan myös kotiin. Hyvinvointia ja selviytymistä tukemaan tarvitaan kotiin saatavia palveluita. Messut olivat helppo tapa koota monen alan yrittäjiä ja yhteisöjä yhteen. Kolmas sektori esittäytyi varsin kattavasti messuilla ja he pääsivät esittelemään toimintaansa.

Messuja suunniteltaessa pyrin ottamaan huomioon kohderyhmäni, millaisia palveluja he tarvitsevat tulevaisuudessa. Kotona selviytymiseen vaikuttaa paljon ympäristö ja sen turvallisuus. Luonnollisesti apuvälineet liikkumisen tukena tulivat esille. Osallisuus ja yhteisöllisyys korostuvat hyvinvointia ajatellessa eli kunnan eläkeläisyhdistykset, jotka tarjoavat mielekästä toimintaa ympäri vuoden. Liikunnanmahdollisuuksia tarjotaan ikäpisteellä ja kotihoidon kartoituksia tekee asiakasohjaaja. Puhtaanapito palveluita myy monikin yksityinen sekä omaan mielenpirteyteen on saatavilla hieronta- ja jalkahoitopalveluja.

5.2 Kohderyhmä ja messujen sisältö

Vilka & Airaksisen (2003, 40.) mukaan ilman kohderyhmää toiminnallinen opinnäytetyö on hankala toteuttaa. Kohderyhmä rajaa mahdollisten valintojen joukon ja auttaa valitsemaan perustellusti tuosta joukosta sopivimman sisältövaihtoehdon. Täsmällinen kohderyhmän määrittäminen toimii myös työn rajaajana niin, että opinnäytetyön on mahdollista pysyä edes jossain määrin opinnäytetyölle tarkoitettussa laajuudessa. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.)

Kohderyhmäksi halusin palkäneläiset eläkkeensaajat eli he, jotka etsivät tulevaisuudessa kotiin annettavia palveluita tai ovat jo palvelutarpeen käyttäjiä. Ikääntyneen saattaa olla vaikeaa löytää etsimiään palveluita tai mahdolliset yrittäjät eivät tavoita heitä helposti. Mietin kohderyhmän rajaamista jo senkin takia, että voin tutkia messujen tarpeellisuutta tiettyyn

kohderyhmään kohdistuen. Terveys- ja hyvinvointimessut olisivat voineet olla suunnattu myös kaikille kuntalaisille, mutta silloin sisällön olisi pitänyt olla erilainen, paljon laajempi. Yksin tehdessä resurssit tulivat vastaan ja toteuttaminen olisi ollut paljon vaativampaa.

Ajatuksenani oli, että jokaisella tulijalla on pöytä ja he saavat esitellä siinä tuotteitaan. Isolla lavalla esiintyi mm. Ikäpisteen fysioterapeutti Tiina Knuutinen kertoen liikunnasta hyvinvointia lisäämässä. LTT, verisuonikirurgi Rainer Zeitlin alusti aiheesta Sote ja sen mahdolliset vaikutukset. Valkeakoski opisto kertoi opiston ohjelmasta ja Kangasalan kaupungin vanhushpalvelujen asiakasohjaaja/ sairaanhoitaja Marika Ruokoniitty kertoi Ikäneuvosta ja asiakasohjauksesta Pälkäneen kunnassa. Pälkäneen kunnasta elinkeinojohtaja Jaana Koivisto puhui palveluliikenteestä sekä senioritalohankkeesta.

Edellisenä iltana laitoimme messutilan valmiiksi eli pöydät paikalleen ja nimesimme jokaiselle tulijalle paikan. Onneksi sain apua muutamalta ystävältäni ja kaikki saatiin sopimaan tilaan.

Kahviota tuli pitämään Pälkäneen Demarit. Pyysin myös muutamia vapaaehtoisia toimijoita auttamaan kahvioon sekä loppusiivoukseen. Onneksi ystävistä löytyy samanhenkisiä ihmisiä eli meitä, jotka haluamme luoda kuntaamme toimivat ikäihmisten palvelut ja mahdollistaa ikääntyneen ihmisen hyvinvointia.

5.3 Yhteistyökumppanit

Alla olevassa tekstissä on esiteltynä kaikki messuille osallistuneet yhdistykset ja yrittäjät. Kattava kokoelma eri alojen ihmisiä tuottamassa terveys- ja hyvinvointipalveluita pälkäneläisille ikäihmisille. Enemmänkin olisi ollut tulijoita esittelemään palveluja, mutta tilan rajallisuuden vuoksi Nuijalle ei pystynyt ottamaan enempää.

Yhteistyökumppanit on esitelty seuraavissa luvuissa niin, että kolmas sektori on oman otsikon alla. Yrittäjät ja kunnalliset toimijat omanaan sekä kunnassa toimivat yksityiset palveluasumisen tuottajat.

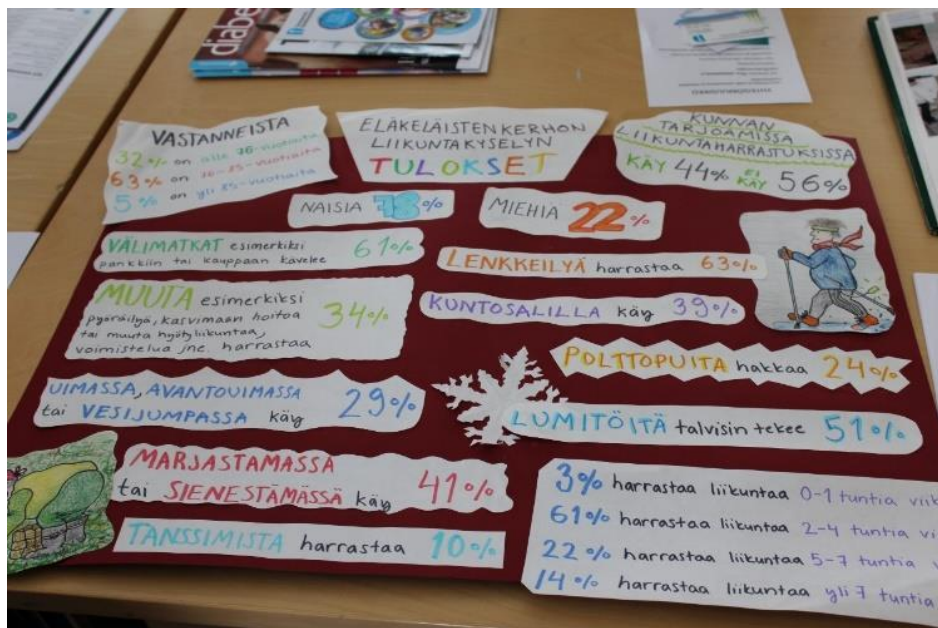
Valokuvasin messuesittelijät ja heiltä on saatu lupa kuvien käyttöön opinnäytetyössä. Mielestäni kuvien avulla saa selkeyttä mitä messuilla tapahtui.

5.3.1 Kolmas sektori

Pälkäneen eläkeläistenkerho PEK

Pälkäneen eläkeläistenkerho on poliittisesti sitoutumaton yhdistys. Kerholla on takanaan jo monia kymmeniä toimintavuosia. Heidän pisteellään

oli lukiolaisten tekemän liikuntakyselyn tuloksia (kuva 1.). Pisteellä olleet vetäjät kertoivat tarkemmin liikuntakyselystä ja heillä oli mukana valokuvia kerhon alkuajoista alkaen.



Kuva 1 PEK/lukiolaisten tekemän liikuntakyselyn tulokset

Pälkäneen seniorit

Pälkäneen Seniorit ovat Pälkäneen kunnan alueella toimiva rekisteröity, puolueisiin kuulumaton yhdistys. Pälkäneen Seniorit toimivat aktiivisesti kunnan Ikäpisteessä. Heillä on paljon liikunta- ja kulttuuritoimintaa. Toiminnasta kertomassa (kuva 2) mm. Heleena Toikka, joka on senioreiden kerhovastaava. (Pälkäneen Seniorit ry n.d.)



Kuva 2 Pälkäneen Senioreiden esittelypiste

Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistys

Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistyksen tarkoituksena on sydänhämäläisten eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvominen sekä heidän hyvinvointinsa edistäminen (kuva 3). Eläkeliiton vapaaehtoiset käyvät ulkoiluttamassa palvelutalon asukkaita, joka toinen viikko ja he toimivat myös saattajina lääkäreissuilla. (Eläkeliitto Sydän-Häme n.d.)



Kuva 3 Sydän-Hämeen eläkeliitto

Pälkäneen Hengitysyhdistys ry

Yhdistyksen tarkoituksena on vammaisjärjestönä ja Hengityслиiton jäsenenä edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua ja yhdenvertaisuutta kuntalaisina sekä toimia terveellisen elinympäristön puolesta (kuva 4).

Yhdistyksellä oli teemana uniapnea, joka on monella tuttu sairaus. Yhdistyksen pisteessä oli esittelyssä uniapnealaite ja monenlaisia esitteitä. Uniapnea potilaiden määrän nousu lisää kiinnostusta myös hoitoa kohtaan. Pisteellä toiminnasta kertomassa Pirjo Pasi ja Laila Saario, jotka kumpikin ovat yhdistyksen aktiiveja. (Hengitysyhdistys n.d.)



Kuva 4 Hengitysyhdistyksen aktiivit Pirjo ja Laila

Pälkäneen seurakunta

Pälkäneen seurakunnan diakonissa Virpi Kangasniemi yhdessä vapaaehtoisen Taina Aspilan kanssa olivat markkinoimassa ikäihmisten ohjelmia (kuva 5). Seurakunta järjestää ikääntyneille mm. olopäivä ja retkiä. Seurakunnalla on myös kädentaitajille oma ryhmänsä, joka kokoontuu maanantaisin.

Olopäivät ovat hyvin suosittuja ikäihmisten keskuudessa. (Pälkäneen seurakunta n.d.)



Kuva 5 Pälkäneen seurakunta Taina ja Virpi

Yrittäjät

Mielilaulu

Yhteisömuusikko Minna Liljedahl (kuva 6) opiskelee musiikinalaa Jyväskylän yliopistossa. Minnan yritys tuottaa musiikkipalveluita kaiken ikäisille. Uutena toimintana on lasten ja ikäihmisten yhteinen muskari Attendon Satumetsässä. Minna esitti messuilla lauluja ikääntyneille heidän toiveidensa mukaan. (Mielilaulu 2018)



Kuva 6 Mielilaulun Minna taustalla punaisessa paidassa

Stonefell Oy

Stonefell Oy tarjoaa mm. sisustus- ja tilasuunnittelua sekä esteettömyyskartoituksia (kuva 7). Esteettömyyskartoituksen tarkoituksena on antaa selkeitä ehdotuksia toimivaan ja turvalliseen elinympäristöön. (Stonefell n.d.)



Kuva 7 Stonefellin Tiina Nickberg

Osuuspankki

Kangasalan seudun osuuspankki esitteli vakuutusvaihtoehtoja ja säästämistä (kuva 8). Heillä sai neuvoja heti paikan päällä tai varaamalla ajan asiakasneuvojalle. (Osuuspankki n.d.)



Kuva 8 Osuuspankki

Matin terveyspalvelut

Matin terveyspalvelut (kuva 9) tarjoaa personal trainer- ja hierontapalveluita Pälkäneen keskustassa. Matti tekee kotikäyntejä, joten myös liikuntarajoitteiset saavat hoitoa kotiinsa. Matti Kettunen oli kouluttautunut varsin monipuolisesti liikunnalliseen puoleen ja tarjoaa palveluita kaikenikäisille. (Matin terveyspalvelut n.d.)



Kuva 9 Matti Kettunen kertoo toiminnastaan.

Ystävän kotiapu

Entinen pälkäneläinen Mari Koski on aloittanut uutena yrittäjänä tänä vuonna Kangasalalla. Marin yritys Ystävän kotiapu tarjoaa nimensä mukaisesti kotiapua koteihin eli mm. siivous- ja asiointipalveluita myös Pälkäneen alueella. (Ystävänkotiapu n.d.)

Pälkäneen apteekki

Satavuotias Pälkäneen apteekki toi pisteelleen ravintolisiä, jotka oli suunnattu ikääntyneille henkilöille. Heillä oli myös esittelyssä Oma annos- annosjakelupalvelu, joka helpottaa lääkkeidenottoa. Apteekkari Mikko Unkila yhdessä farmaseutti, Katariina Kirmulan, kanssa antoivat opastusta turvallisesta lääkehoidosta (kuva 10). He kertoivat myös D-vitamiinin hyödyistä ikääntyneen terveydelle. (Pälkäneen apteekki n.d.)



Kuva 10 Apteekkari Mikko Unkila ja Katariina Kirmula Pälkäneen Apteekin esittelypöydän ääressä.

Helmikkalan liikenne Oy

Helmikkalan Liikenne (kuva 11) markkinoi kesäisin tehtäviä kotiseuturetkiä. Palvelubussi hakee kotiovelta asiakkaan retkelle mukaan, jossa tutustumaan pälkäneläisiin maaseutuyrittäjiin päivän ajan. (Helmikkalan liikenne 2018)



Kuva 11 Hanna Helmikkala ja Anna-Mari Henriksson-Helmikkala

Kauneushoitola Gerly

Kauneushoitolan naiset toivat mukanaan kauneuteen ja hyvinvointiin liittyviä tuotteita (kuva 12). Erilaiset hoitovoiteet ja vitamiinit kiinnostivat kävijöitä. Kauneushoitolan palveluita ovat mm. käsi- ja jalkahoidot sekä ihonhoidot. (Kauneushoitola Gerly 2018)



Kuva 12 Gerlyn kosmetologiopiskelija Saara Uotila esittelee tuotteita ihonhoitoon

Daven lihashuolto

Daven lihashuolto, omistaja David Lohtander, tarjoaa perinteistä hierontaa Pälkäneen keskustassa. Kuvassa (kuva 13) omistaja Daavid Lohtander yhdessä kauneushoitolan naisten kanssa. (Daven lihashuolto n.d.)



Kuva 13 Daven lihashuolto, Daavid Lohtander ja Kauneushoitola Gerlyn naiset

Uutanankärjen hierontapiste

Heljä Myllyniemen omistama hierontapiste antoi messuilla lyhytaikaista niska- ja hartiahierontaa kävijöille (kuva 14). Heljän hoitola sijaitsee Onkkaalassa. Hoitolassa saatavana myös kalevalaista jäsenkorjausta. (Uutanankärjen hierontapiste n.d.)



Kuva 14 Heljä Myllyniemi antoi pikahierontaa

Apukauppa

Apukauppa esitteli erilaisia ikääntyneen elämää helpottavia välineitä, kuten rollaattoreita, tarttumapihtejä ja jalkineita (kuva 15). Eeva Laakso korosti esittelyssään apuvälineiden merkitystä kaatumisten ennaltaehkäisyssä, turvallisen ympäristön ylläpitämisessä. Yritys toimii Lempäälässä, mutta pälkäneläisyyttä yritykseen tuo omistaja, joka on syntyjään pälkäneläinen. (Apukauppa n.d.)



Kuva 15 Eeva Laakso esittelee asiakkaalle kenkä vaihtoehtoja

Hyvinvointipalvelut Velnessi

Uusi pälkäneläinen yrittäjä, joka tarjoaa hyvinvointipalveluja kaikenikäisille mm. ryhmäliikuntaohjauksia ja yksilövalmennuksia. Omistaja Annika Kivistö esittelee toimintaansa Janne Helmikkalalle. (Hyvinvointipalvelut Velnessi n.d.)



Kuva 16 takana Ystävän apu ja Mari Laine, edessä Velnessin Annika Kivistö.

Lux Bonitas hyvinvointipalvelut

Hämeenlinnasta messuille lähti Pälkäneellä mökkeilevä reikihoitaja Minnamaarit Lahti (kuva 17). Lux Bonitas tarjoaa myös akupunktiohoitoa. Lux Bonitas tuo palvelut asiakkaan kotiin. (Lux Bonitas n.d.)



Kuva 17 Minnamaarit Lahti antaa käytännön neuvoja Outi Viitaselle.

5.3.2 Kunnalliset toimijat

Pälkäneen vammaisneuvosto

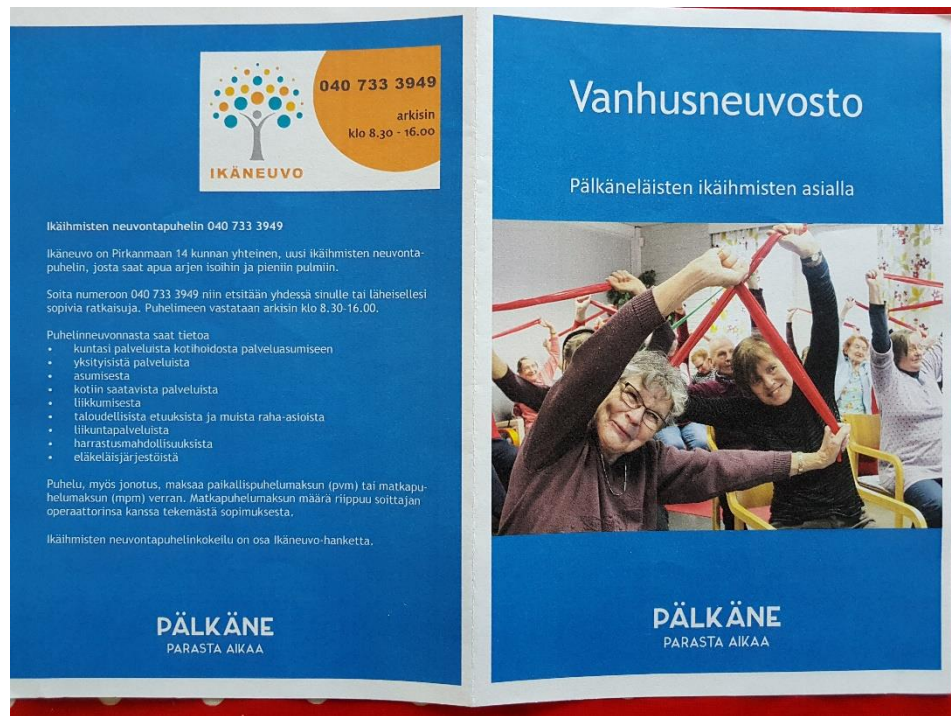
Pälkäneen kuntaan on perustettu vammaisneuvosto vuonna 2017 (kuva 18). Vammaisneuvosto on Pälkäneen kunnan ja sen alueella asuvien vammaisten henkilöiden, heidän omaistensa sekä Pälkäneellä toimivien vammais- ja potilasjärjestöjen yhteistyöelin. Vammaisneuvoston tehtävät ovat moninaisia kuten tehdä esityksiä ja aloitteita sekä parantaa vammaisten henkilöiden mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun. (Pälkäneen vammaisneuvosto 2018)



Kuva 18 Vammaisneuvoston esite

Pälkäneen vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto on Pälkäneen kunnan ja sen alueella asuvien ikäihmisten ja heitä edustavien yhdistysten/toimijoiden yhteistyöelin (kuva 19). Vanhusneuvoston tehtäviä on paljon, mm. edistää viranomaisten, ikäihmisten ja heitä edustavien yhdistysten yhteistoimintaa Pälkäneellä. Vanhusneuvosto on lakisääteinen toimielin. (Pälkäneen vanhusneuvosto 2018)



Kuva 19 Vanhusneuvoston esite

Ikäpiste

Pälkäneläiset ikäihmiset kohtaavat Ikäpisteessä. Ikäpiste toimii Pälkäneen kunnanvirastolla ja sinne ovat tervetulleita kaikki kunnan ikäihmiset. Ikäpisteen vetäjänä toimii vanhustyön fysioterapeutti Tiina Knuutinen (kuva 20). Ikäpisteestä saa neuvoa ja apua erilaisiin tilanteisiin. Ikäpisteessä järjestetään liikunnallisia tapahtumia kuin myös kulttuuria. Ikäpisteellä korostetaan liikunnan merkitystä ikäihmisille. (Ikäpiste Pälkäne n.d.)



Kuva 20 Ikäpisteen Tiina Knuutinen kertoo toiminnasta.

Pälkäneen kunta

Pälkäneen kunnasta elinkeinojohtaja Jaana Koivisto ja projektityöntekijä Elina Heinonen esittelivät kunnan pisteellä mm. palveluliikennettä, senioritalohanketta ja matkailua (kuva 21). Senioritalohanke oli yksi odotetuimpia kohteita, koska sitä on niin pitkään odotettu kuntaamme.

Palveluliikenne taas tuottaa pikkubussilla ajettavaa tiettyä reittiä, jonka kyydissä pääsee asioimaan eri puolilta kuntaamme. Maksu on hyvin edullinen ja kuljettaja avustaa kulkijoita. (Pälkäne n.d.)



Kuva 21 Elinkeinojohtaja Jaana Koivisto ja Elina Heinonen Pälkäneen kunnan esittelypisteellä.

Valkeakoski opisto

Valkeakosken kaupunki tuottaa Pälkäneen kunnalle kansalaisopisto palvelut. Valkeakoski opisto kertoi puheenvuorossaan opiston ikäihmisten suunnatuista ryhmistä ja ottivat asiakkaiden toiveita vastaan (kuva 22).

Kansalaisopistot ovat yleissivistävää aikuiskoulutusta tarjoavia oppilaitoksia. Vapaasta sivistystyöstä annetun lain mukaan kansalaisopistojen erityistehtävänä on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin ja tarjota mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. (Valkeakoski opisto n.d.)



Kuva 22 Valkeakoski opisto

Kangasalan kaupunki/ vanhuspalvelut

Sairaanhoitaja, asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty saapui edustamaan Kangasalan kaupungin vanhuspalveluita. Kangasala tuottaa Pälkäneen kunnan sosiaali- ja terveyspalvelut. Marika puhui Ikäneuvosta, jonne soittamalla saa apua kaikkiin arjen asioihin (kuva 23).

Oman kunnan palveluohjaaja neuvoo ikäihmisiä palvelujen etsimisessä ja tekee palvelutarpeen määrittystä. Myös kuljetuspalvelut hoituvat asiakasohjaajan kautta toimintakyvyn laskiessa.



Kuva 23 vasemmalla asiakasohjaaja Marika Ruokoniitty, oikealla vammaisneuvoston jäsen Reetta Mathier.

5.3.3 Pälkäneen kunnassa toimivat hoiva-alan yrittäjät

Pälkäneen seudun vanhustenkotiyhdistys ry. Kostiakoti.

Kostiakoti on Pälkäneellä toimiva palveluasumista (24 paikkaa) sekä tehostettua palveluasumista (8 paikkaa) tuottava yksityinen toimija. Kostiakodilla on takanaan 50 vuotta toimintaa ja se on suuresti arvostettu yksikkö kunnassamme. Yhdistystä johtaa johtokunta. Kostiakotiin hakeudutaan asumaan Kangasalan kunnan sosiaalitoimen kautta tai suoraan ottamalla yhteyttä Kostiakotiin.

Toiminta-ajatus: Kostiakoti tarjoaa yksilöllisiä, ikäihmisen tarpeista lähteviä palveluja. Henkilökunta kunnioittaa ikääntyneen itsemääräämisoikeutta ja toteuttaa kuntouttavaa työtä. Ikäihminen kohtaa yhdessä omaisten ja henkilökunnan kanssa rohkeasti ja turvallisesti vanhuuden ja kuolemankin. (Kostiakoti n.d.)



Kuva 24 Kostiakoti ry.

Attendo Satumetsä

Pälkäneläinen uusi tehostettua palveluasumista tuottava yksikkö, joka aloitti toimintansa syyskuussa 2017. Attendon Satumetsää esittelemässä johtaja Tuire Ellilä (kuva 25). Satumetsässä on 39 asukaspaiikkaa. Satumetsä edustaa Attendon Mummola- suunnittelua. Mummolassa asut omassa tilavassa huoneessa ja käytössä on viihtyisät yleistilat sekä turvallinen piha-alue. Hoivakoti on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat monipuolista tukea ja hoivaa asumisessa sekä päivittäisissä toimissaan. (Attendo Satumetsä n.d.)



Kuva 25 Attendo Satumetsän johtaja Tuire Ellilä kertoo toiminnasta.

Luennoitsija LLT, Rainer Zeitlin

Lääketieteen tohtori, kunnanvaltuutettu Rainer Zeitlin luennoi tulevasta soteratkaisusta ja siitä, missä tässä vaiheessa mennään. Zeitlin sai paljon kuulijoita esitelmälleen (kuva 26). Zeitlin itse on vahvasti mukana suunnittelemassa Pirkanmaan osalta maakuntamallia. Tuleva sote on aiheuttanut paljon keskustelua julkisuudessa ja vaikuttaa ikäihmisten elämään ratkaisevasti. Maaseudulla tietenkin mietityttää oman terveysaseman säilyminen ja ensiavun tulevaisuus.



Kuva 26 LtT Rainer Zeitlin kertoi tulevasta Sotesta.

Kahvio

Messuilla kahviota pitivät Pälkäneen Demarit (kuva 27). Kahviossa saattoi hetken hengähtää ja jatkaa sitten tutustumista tarjontaan. Kahviossa oli myös messujen palautelomakkeita, joihin saattoi vasta ihan rauhassa kahvin lomassa. Kahvion väkeä oli ohjeistettu palautelomakkeen suhteen, joten heiltä sai myös apua tarvittaessa.



Kuva 27 Kahvion antia

5.4 Messupäivän kuvaus

Messupäivä valkeni mukana pakkasaamuna, joka ehkä rajoitti joidenkin osallistujien lähtöä messuille. Hyväntuulisia messuvieraita saapui paikalle jo ennen kymmentä. Puheensorina täyttyi Nuijan talon aika nopeasti. Messut olivat hyvä tapa tavata myös tuttavien ja samalla kiertää tuottajien pisteitä.

Osallistujia messuille oli toista sataa, tarkkaa lukumäärää on vaikea sanoa. Itse en asettanut tavoitetta osallistujamäärälle, vaan jokainen osallistuja oli positiivinen yllätys. Oma aikani meni juontaessa tapahtumaa, yritin välillä tutustua tarjontaan, mutta se ei oikein ollut mahdollista.

Kova puheensorina aiheutti ongelmia äänentoiston kanssa (kuva 28). Kun esiintyjät kertoivat omaa asiaansa, ei kaikki kuulijat saaneet selvää puheesta. Tämä oli selkeä ongelma ja siitä tuli negatiivista palautetta. Jatkossa vastaavissa tapahtumissa täytyy esiintyjille varata oma tila, jossa ns. luennot pidetään.

Osa kävijöistä oli kuullut messuista järjestöjen kautta, osa lukenut paikallislehdestä. Pöytien ympärillä käytiin mielenkiintoisia keskusteluja ja osallistujat tuntuivat viihtyvän tapahtumassa. Osallistujat varasivat aikoja hoitoihin ja tekivät hyviä ostoksia.

Messujen yhteydessä useampi osallistuja antoi hyvää palautetta tapahtumasta. Pälkäneellä oli selvästi kysyntää ikääntyvien yhteisistä messuista ja tapahtumista.

Aina ensimmäisen tapahtuman järjestäminen on haastavaa, koska tapahtumalle ei ole luotu pohjaa ja perinnettä.

Tapahtuman tunnelma oli mielestä hyvin positiivinen ja iloinen. Oli ilo huomata, että paikalle saapui näinkin runsaasti osallistujia. Itse pelkäsin ehkä eniten sitä, kuinka mainokset tavoittavat kohderyhmän, mutta pelko osoittautui turhaksi. Tuntui varsin mukavalta, että osallistujia oli paljon ja työ ei mennyt hukkaan.



Kuva 28 Messu hulinaa

5.5 Terveys- ja hyvinvointimessujen palaute ja arviointi

Palautteen kerääminen tapahtuman jälkeen tuo arvokasta tietoa siitä mikä toimi ja mitä pitää kehittää seuraavaa tapahtumaa ajatellen. Palautetta voidaan kerätä joko palautelomakkeella, sähköpostilla tai jälkikäteen telemarkkinoinnin avulla. Kirjallinen palaute on hyvä kerätä heti tapahtuman päätteeksi ja joskus on tarkoituksenmukaista arpoa pieniä palkintoja vastanneiden kesken. (Vallo & Häyrinen 2003, 204-205.)

Tapahtuman jälkeen palautteista tehdään yhteenveto. Kun on kyseessä suurempi tapahtuma kannattaa pitää yhteinen palautepalaveri, jossa arvioidaan tapahtuman onnistuminen niin yleisön kuin järjestäjien

näkökulmasta. Pienempi muotoisissa tapahtumissa kannattaa ainakin tehdä kirjallinen yhteenveto, joka auttaa myöhemmin uuden tapahtuman järjestelyissä. (Vallo & Häyrinen 2003, 207.)

Palautetta kerättiin lomakkeella, jossa oli kolme kysymystä (liite 5), jolloin messukävijät saivat rauhassa vastata kysymyksiin tai jättää vastaamatta. Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvoon kaksi Pälkäne-kirjaa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrä ei ole tärkeä vaan aineistonlaatu, näin kuvailee Vilkkä & Airaksinen kirjassaan Toiminnallinen opinnäytetyö.

Palautelomake oli lyhyt ja selkeä sanainen, joten vastauksia oli helppo antaa eikä vastausaikaa ei mennyt kauaa.

Palautuneita kyselylomakkeita oli 42 kappaletta. Ensimmäiseen kysymykseen saivat messuilta uutta tietoa, kaikki vastanneet vastasivat kyllä. Tästä päätellen messut olivat kattava otanta tuottajista ja uutta tietoa ikääntyneille pälkäneläisille tuli jokaiselle.

Toinen kysymys, miten hyödynnät saamasi tiedon, vastattiin sanallisesti. Vastauksia oli monenlaisia mm: suurin osa kertoo palveluntuottajista omille tutuilleen, jolloin osallistujien lisäksi he saavat tietoa asioista. Useampi mainitsi lisäävänsä liikuntaa monipuolisemmin nyt, kun tietoa sai lisää. Osallistujille uusia tuottajia lähestyttiin mielenkiinnolla ja tapaamisia sovittiin mukavasti. Alla on lueteltuna muutamia vastauksia:

***varaudun vanhuuteen, esimerkiksi vanhusten asuminen kiinnostaa
lukemalla esitteet ja tutustumalla tietoihin
otan käyttöön arkielämässä
kerron ystäville
lisään liikuntaa neuvojen avulla
sain uusia yhteystietoja tuottajista
osallistumisvinkkejä tapahtumiin
vien tietoja eteenpäin omalle yhdistykselle
osallistumalla kuntoa pitäviin tilaisuuksiin (liikuntatapahtumat)
liikuntaohjeet
otan opikseni, haen oman paikkakunnan palvelut!
tärkeä tapahtuma, josta paljon neuvoja ja asiaa
annan tiedon kulkea eteenpäin Pälkäneen eläkeläisten kerhoon***

Kolmas kysymys oli, millaista tietoa kaipaat lisää? Senioritalohanke Pälkäneellä puhutti kävijöitä, siitä asiasta moni halusi lisätietoa. Ikäpisteen toimintaa ei läheskään kaikki kävijät olleet tutustuneet ja siksi halusivat lisää tietoa toiminnasta. Muutama kävijä halusi lisätietoja liikuntamahdollisuuksista kunnassamme. Alla olevat vastaukset ovat suoria lainauksia palautekyselystä.

***Miten senioritalohanke edistyy?
liikuntamuotoja***

seudun pilkkipaikat

en osaa sanoa

harrastustoiminnasta ja ikäpisteestä voisi esitellä vielä enemmän

yhdistystoiminnasta ja kotipalvelusta

ikäihmisten ylläpitävät palvelut

harrastustoiminta +ikäpistettä voisi esitellä vielä enemmän=ihanaa toimintaa

oli melko kattavaa tietoa hyvinvoinnista, hyvät messut

Palautelomakkeita läpi käytäessä havaitsin, että suurin osa oli tyytyväisiä messuihin ja niiden sisältöön. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat saaneet uutta tietoa. Uuden tiedon hyödyntäminen itselle ja ystäville korostui vastauksista. Seuraavia messuja ajatellen voisi kolmannen kysymyksen vastauksia hyödyntää suunnittelussa.

Liikunnan lisääminen tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa on monen tutkimuksen mukaan tärkeää. Ennen kaikkea ikääntyneen pitää huolehtia riittävästä liikunnasta oli se sitten hyötyliikuntaa omassa pihassa tai ohjattua kuntosaliharjoittelua.

Messuilla oli myös sosiaalinen vaikutus ja osallistujat saivat vertaistukea toisiltaan, samalla saatiin koottua ihmisiä yhteen ja varmasti uusia tuttavuuksia syntyi. Avun/palvelujen hakeminen helpottui, koska sai kohdata ihmisiä kasvotusten.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää terveys- ja hyvinvointimessut pätkäneläisille ikäihmisille maaliskuussa 2018. Aiheen valinta tapahtui omasta halusta auttaa kuntamme ikäihmisiä löytämään heille suunnattuja palveluita. Koska painotus laitoshoidosta on siirtynyt kotihoitoon, niin palveluja täytyy saada riittävästi, jotta kotona asuminen onnistuu. Toisin sanoen, kysynnän ja tarjonnan täytyy kohdata. Vanhusneuvoston jäsenenä ja kunta-päättäjänä olen itse valvomassa ikäihmisten palvelujen saatavuutta ja niiden käyttöä. Itse olen työskennellyt pienestä pitäen ikäihmisten kanssa ja koen heidän asiat omakseni.

Aloitin idean työstämisen marraskuussa 2017 keskustelemalla kunnanjohtaja Janita Koiviston kanssa messujen tarpeellisuudesta. Kysyin myös vanhusneuvoston mielipidettä, koska he ovat oman alansa asiantuntijoita. Sain lämpimän vastaanoton idealleni, jota sitten aloin työstämään teorian kautta varsinaisiksi messuiksi.

Suunnittelun alkuvaiheessa mietin kohderyhmää tarkasti. Olisi ollut mukavaa, jos messut olisi suunnattu kaiken ikäisille, mutta yksin tehdessä

kohderyhmää oli pakko rajata. Terveyspalvelujen tarvitsijoita on kaikissa ikäryhmissä, mutta varsinkin ikääntyneille, niiden etsiminen on haastavampaa. Työkokemukseni kautta päätin kohderyhmäksi ikääntyneen väestön ja heidän tarpeisiinsa vastaamisen. Yhteiskunnallisesti ajateltuna ikääntyneet ovat niitä, jotka tarvitsevat eniten palveluja ja heidän on vaikeampi löytää niitä kuin nuorten.

Opinnäytetyön tavoitteena oli messut, joista kävijät saivat uutta tietoa ikäihmisten palveluista. Messut olivat sosiaalinen tapahtuma, jossa osallistujat saivat vertaistukea toisistaan. Yrittäjät pääsivät tuomaan palveluja esille ja palvelut olivat ikäihmisille suunnattuja ja tukevat heidän selviytymistään kotona arjen elämässä. Aktiivisemmat osallistujat löysivät varmasti uutta tekemistä kodin ulkopuolelta ja mahdollisesti osallistumista aktiivisesti kolmannen sektorin toimintaan.

Messuilla oli myös sosiaalinen vaikutus ja osallistujat saivat vertaistukea toisiltaan, samalla saatiin koottua ihmisiä yhteen ja varmasti uusia tuttavuuksia syntyi. Avun/palvelujen hakeminen helpottui, koska sai kohdata ihmisiä kasvotusten.

Messujen järjestäminen oli varsin antoisa kokemus, tuli opittua paljon uutta ja ensikerralla tapahtuman järjestäminen on helpompaa. On hienoa huomata, kuinka pienessä kunnassa kolmas sektori lähtee mukaan tapahtumiin yhteistyössä kunnan kanssa. Mielestäni monella taholla on mielenkiintoa suunnata palveluita ikääntyneille ja näin saamme kattavan verkoston kuntaamme tukemaan sosiaali- ja terveyspalveluita

Olen hyvin tyytyväinen messuihin ja saamaani apuun kunnasta. Ammatillisessa mielessä sain paljon kokemusta messujen järjestämisestä, yhteistyökuvioista eri toimijoiden kanssa ja verkostoitumisesta. Uskon, että jatkossa voin hyödyntää osaamistani työelämässä. Edellinen opinnäytetyöni oli myös toiminnallinen opinnäytetyö, silloin aiheena on valtakunnallinen valmiusharjoitus. Nämä molemmat kokemukset vahvistavat osaamistani ja kykyäni järjestää isompia tapahtumia.

Terveys- ja hyvinvointimessujen järjestäminen vei melkoisesti aikaa, kun samaan aikaan tein loppuun sosionomin opintoja Hamkilla. Aikataulut pitivät hyvin paikkaansa, mutta kirjallisen osuuden tekeminen venyi vuodelle. Jos olisin panostanut pelkästään opinnäytetyön tekemiseen, olisi työ ollut valmiina paljon nopeammin.

Yksin opinnäytetyötä tehdessä jää vuoropuhelu muiden kanssa pois. Tässä työssä en pystynyt kysymään toisen tekijän mielipidettä, joka aina auttaa näkemään asioita toiselta kannalta. Parityöskentelyn hyvänä puolena pidän työn jakamista ja yhteistä pohtimista aiheesta. Yksin tekeminen on välillä raskasta ja voi näkyä työssä yksipuolisena tarkasteluna.

Messut saivat myös julkisuutta paikallislehden kirjoitettua pääkirjoituksessa tapahtumasta (liite 3) sekä lehdessä olleen toimittajan jutun muodossa (liite 4). Ilahduttavaa oli huomata, että messut tulivat tarpeeseen ja ehkä tämä kannustaa järjestämään messuja useammin. Seuraavat messut voisi toteuttaa Pälkäneen vanhusneuvoston yhteistyössä Pälkäneen kunnan kanssa. Messukyselyn avulla uusi hyvinvointitapahtumaa voi kehittää vielä enemmän osallistujien palvelutarpeen mukaiseksi.

Kiitos kaikille tapahtumassa mukana olleille tahoille, Pälkäneen kunnalle mahdollisuudesta ja tuesta sekä ystävilleni, jotka kannustivat sekä auttoivat minua. Kiitän myös Hämeen ammattikorkeakoulun lehtori Salla Mäkelää tuesta prosessin aikana.

6.1 Opinnäytetyön jatkotutkimukset ja hyödynnettävyys

Tämän opinnäytetyön sisältöä voidaan hyödyntää seuraavilla messuilla. Messujen sisältöä muuttamalla saadaan kullekin ikäryhmälle sopivat osallistujat. Messu ideaa voisi jalostaa ja järjestää uudet messut seuraavana vuonna. Aloittamalla suunnittelun hyvissä ajoin, ehtisi tehdä vieläkin kattavamman otannan tarjoamista. Seuraavat messut olisi hyvä järjestää loppukeväällä, jotta sää olosuhteet olisivat paremmat liikkumisen kannalta.

Yhteistyön tekeminen eläkejärjestöjen, yhteistyössä ikääntyvien kanssa jo suunnittelu vaiheessa voisi olla myös hyvä idea. Näin asianosaiset pääsisivät kertomaan mikä olisi ajankohtaista ja mistä he haluaisivat tietoa enemmän. Osallistuminen suunnitteluun toisi heidän näköisen tapahtuman.

Yhdessä ikääntyneiden kanssa suunniteltu ja toteutettu tapahtuma olisi kehittämistyötä parhaimmillaan. Paljon puhutaan osallistavasta kehittämisestä ja tässä mallissa se tulisi parhaiten esille. Ikääntyneet tuntevat tarpeensa parhaiten ja he ovat valmiita hakemaan ratkaisuja haasteisiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 59)

Pyytäisin mukaan myös mm. kotihoidon henkilökuntaa kertomaan uudesta teknologiasta eli kuinka apua annetaan internetin välityksellä ja Kelaa kertomaan internetin käytöstä asiakaspalvelussa. KÄKÄTE- projektin tutustuessani sain varsin paljon uusia ideoita, joita pystyisi hyödyntämään seuraavilla messuilla. Vanhustyön keskusliiton ja Vanhus- ja lähimmäispalveluliiton yhteinen projekti on tuottanut oppaita teknologiasta ikääntyneiden hoidossa.

Ikääntyneiden ravitsemuksesta voisi pitää ravitsemusterapeutti luennon, koska ravitsemus on hyvin tärkeä osa ikääntyneen hyvinvointia ja terveyden säilymistä. Ikääntyneen omaisille voisi messuilla järjestää myös infopisteen ja näin tuoda esiin erilaisia vaihtoehtoja, joita kannattaa miettiä jo hyvissä ajoin etukäteen.

Kannattaisi myös huomioida miten kerrotaan kotitalousvähennyksen vaikutuksesta palvelujen ostoon. Useat ikääntyneiden palvelut ovat vähenskelpoisia, jolloin itse maksettavaksi jäävä osuus on varsin kohtuullinen. Välttämättä kaikki ikääntyneet eivät tiedä kotitalousvähennyksestä ja kuinka sitä haetaan verottajalta.

Messuilla voi myös toteuttaa enemmän havainnointia, jos olisi useampi tekijä sekä haastatella osallistujia aidossa messutilanteessa. Kyselylomakkeen tai haastattelun avulla saisi tietoa siitä millaista apua ja tukea eniten tarvitaan. Uskon, että messuille olisi kysyntää jatkossakin. Tämän opinnäytetyön avulla hyvinvointitapahtuman järjestäminen on helpompaa, koska tästä työstä voi ottaa mallia ja kehittää vielä laajemman tapahtuman.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Itse olen aina ollut kiinnostunut ikäihmisten hoidosta ja palveluista. Tarkoitukseni oli tuoda mahdollisuus tutustua palvelujen tarjontaan, lisätä osallistumista ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Mielestäni minulla oli oikeat lähtökohdat opinnäytetyöhöni. Oman mielenkiinnon kohdentuessa ikääntyviin ja heille suunnattujen palvelujen tarjontaan, pystyin tuomaan esille vaihtoehtoja, joita kannattaa miettiä jo ennen tarvetta.

Kirjallisessa työssäni olen käyttänyt monia eri lähteitä, kuten kirjallisuutta ja nettisivustoja. Olen käyttänyt pääasiassa uusia lähteitä sekä ikäihmisille suunnattujen yhdistysten materiaalia. Tiedon hakuun meni valtavasti aikaa, koska materiaalia oli paljon. Pyrin valitsemaan eri lähteitä, jotta aiheeseen ikääntyminen tulisi erilaisia näkökantoja.

”Vanheneminen on ainoa tapa elää kauemmin”
(Francis E. Auber)

LÄHTEET

- Ammattinetti 2018. Haettu 9.5.2018 osoitteesta http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/32_artikkeli;jsessionid=4C316A46D7352CA1330C3F0EA3B8BEC7?link=true.
- Apukauppa. Haettu 1.4.2019 osoitteesta <https://www.apukauppa.fi/>
- Attendo Satumetsä. Haettu 15.4.2018 osoitteesta <https://www.attendo.fi/satumets%C3%A4>
- Cann, P. (2016). *Something get out of bed for: creavite arts for happily ageing population*. Brighton. Brighton pavillion.
- Daven lihashuolto. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <http://hierojasi.com/>
- Eloisa Ikä (2017). Haettu 20.4.2019 osoitteesta https://www.eloisaika.fi/site/assets/files/1444/eloisa_ika_tutkimus_osallisuus_ja_vapaaehtoistoiminta.pdf
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Helmikkalan liikenne Oy (2018). Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.helmikkalanliikenne.fi/>
- Hengitysyhdistys. Haettu 1.6.2018 osoitteesta <https://www.hengitysyhdistys.fi/palkane/toiminta-49>
- Hyvinvointipalvelut Velnessi. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://vello.fi/hyvinvointipalvelutvelnessi/>
- Ikäinstituutti. Haettu 10.4.2019 osoitteesta <https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/>
- Ikäpiste. Haettu 9.5.2018 osoitteesta <https://www.palkane.fi/terveys-ja-hyvinvointi/vanhuspalvelut/ikapiste>
- Kangasalan kaupunki. Haettu 5.4.2018 osoitteesta <https://www.kangasala.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut/>
- Kangasalan seudun osuuspankki. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://uusi.op.fi/web/op-kangasala>
- Kettunen, T., Ihalainen, J. & Heikkinen, H. (2002). *Monimuotoinen sosiaaliturva*. Juva. WS Bookwell Oy.

Kauneushoitola Gerly (2018). Haettu 1.4.2018 osoitteesta <http://salonkisi.fi/>

Kinnunen, P. & Laitinen, R. 1998. *Näkymätön kolmas sektori*. Helsinki. Hakapaino Oy.

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. *Vanhana tänään*. Eesti. Tallinna Raamattutrukikoda.

Kuntaliitto (2013). "Vanhuspalvelulaki". Haettu 30.4.2019 osoitteesta https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/STM_Kuntaliitto_liitemuistio_yleiskirjeeseen_13802013_evl.pdf

Kuntaliitto (2017). Toimiva kunta Hyvinvointia! Sivistystä! Elinvoimaa!. Helsinki. Grano Oy.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 2012/980. Haettu 1.12.2017 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lux Bonitas. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.facebook.com/pg/luxbonitas/about/>

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

Matin terveystalvelut. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.matinterveystalvelu.com/>

Mielilaulu (2018). Haettu 1.4.2018 osoitteesta <http://www.mielilaulu.fi/>

Mäntyneva, T., Elonheimo, O., Mattila, J. & Viitala, J. 2004. *Terveystalveluiden suunnittelu*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Noppari, E. & Koistinen, P. 2005. *Laatua vanhustyöhön*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät*. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Palola, E. & Karjalainen, V. 2011. *Sosiaalipolitiikka-hukassa vai uuden jäljillä?* Helsinki. Unigrafia Oy Yliopistopaino.

Pietilä, A-M. 2010. *Terveysten edistäminen*. Helsinki. WSOY Pro Oy.

Pohjolainen. Haettu 10.4.2019 osoitteesta
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2014-pdf.pdf

Pälkäneen Apteekki. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <http://www.palkaneenapteekki.fi/>

Pälkäneen kunta. haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.palkane.fi/terveys-ja-hyvinvointi/vanhuspalvelut/ikapiste>

Pälkäneen seniorit ry. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://palkane.senioriyhdistys.fi/>

Pälkäneen seudun vanhustenkotiyhdistys ry. Haettu 15.4.2018 osoitteesta <http://kostiakoti.com/index.htm>

Pälkäneen seurakunta. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <http://www.palkaneenseurakunta.fi/>

Pälkäneen vammaisneuvosto (2018). Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.palkane.fi/kunta-ja-hallinto/paatoksenteko/vaikuttamiskanavat/vammaisneuvosto>

Pälkäneen vanhusneuvosto (2018). Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.palkane.fi/terveys-ja-hyvinvointi/vanhuspalvelut/vanhusneuvosto>

Rantanen, T. (2017). Aktiivisena vanheneminen- ei pelkästään liikuntaa. Blogijulkaisu 6.10.2017. Haettu osoitteesta <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/rantanen>

Rautaneva-Nurmi, H., Westergård, T., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. (2012). *Hoitotyön taidot ja toiminnot*. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Seniorihoiva. Haettu 8.4.2019 osoitteesta <https://suomenseniorihoiva.fi/tietopankki/ikaantyneiden-sairaudet/vanhusten-yleisimmat-sairaudet>

Sinkkonen, J. (2017). Voimavarojen tukemisella vaikuttavuutta kotona asumiseen. *Memo* 3/17,19-20.

Stonefell. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.stonefell.com/>

STM (2017). Haettu 10.4.2019 osoitteesta <https://stm.fi/hanke?tunnus=STM019:00/2017>

Suomen Mielenterveysseura. Haettu 8.5.2019 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistointa/ik%C3%A4ihmiset/mielen-hyvinvoinnin-rakennuspuut-ik%C3%A4%C3%A4ntyville-mirakle-2012-2016>

Sydän-Hämeen eläkeliitto ry. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://elake-liitto.fi/yhdistykset/sydanhame>

Taipale, V., Lehto, J., Mäkelä, M., Kokko, S., Muuri, A. & Lahti, T. 2004. *Sosiaali- ja terveyshuollon perusteet*. Porvoo. Bookwell Oy.

Tilastokeskus (2015). Haettu 7.5.2019 osoitteesta https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html

Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. 2010. *Geriatría*. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Uutanankärjen hierontapiste. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <http://www.heljanhieronta.fi/>

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen S. 2010. *Suomalaisten hyvinvointi*. Helsinki. Yliopistopaino.

Valkeakoski opisto. Haettu 15.4.2018 osoitteesta http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/opetus_ja_koulutus/valkeakoski-opisto/tieto+opistosta/

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2003. *Tapahtuma on tilaisuus*. Helsinki. Haka-paino.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2016. *Kohti terveempää ikääntymistä*. Balto Print. Latvia.

Vuottilainen, P., Vaarma, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (2002). *Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu*. Gummerrus Kirjapaino OY. Saarijärvi.

YLE. Haettu 21.11.2018 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10130185>

Ystävän kotiapu (2018). Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.ystavankotiapu.com/>

TERVEYS- JA HYVINVOINTIMESSUT

**La 17.3. klo 10-14 Pälkäneen Nui-
jalla**



Messuilla ovat näytteilleasettajina paikalliset yritykset ja yhdistykset.

**Kohderyhmänä ovat pälkäneläiset eläkkeensaa-
jat.**

**Tarjolla on tietoa ikääntymisestä, paikallisten yrittäjien pal-
veluista sekä yhdistyksien toiminnasta. Tilaisuus on mak-
suton.**

**Lämpimästi tervetuloa!
K A H V I O !**





Terveys- ja hyvinvointimessut

Tuotatko palveluja ikääntyville? Toimitko yhdistyksessä, jolla on toimintaa ikääntyville? Ilmoittaudu mukaan messuille!

Järjestämme 17.3. klo 10-14 ikääntyville suunnatut terveys- ja hyvinvointimessut Pälkäneen Nuijalla (Onkkaalantie 102).

Näytteilleasettajiksi toivomme mahdollisimman paljon paikallisia yrityksiä ja yhdistyksiä. Lisätiedot ja näytteilleasettajien ilmoittautumiset 25.2. mennessä:

Maria Aho, p. 040 538 5413, maria.aho@pppoy.fi

Tilaisuus on maksuton sekä näytteilleasettajille että kävijöille.

palkane.fi



PÄÄKIRJOITUS

Perustettu 14.9.1929
Päätoimittaja Tommi Liljedahl • tommi.liljedahl@sh.fi

Messut tulivat tarpeeseen

Pälkäneen vanhainkoti Harjutioli tyhjentyi talven aikana viimeistäänkin asukkaista. Kun ikääntyvä ihminen ei enää piirrä kotona, kotikunnassa on tarjolla kolme erilaista palvelutalvavaihtoehtoa: Kostiakoti, Kukkiakoti ja Satumetsä. Kostiakotia ylläpitää yhdistys, Kukkiakoto on Pälkäneen sosiaalitoimen hoitavan Kangasalan yksikkö ja Satumetsä Attendon hoivakoti.

Kostiakoti ja Kukkiakoti ovat täynnä, ja Satumetsänkin viimeiset vapaat paikat ovat täyttymässä. Kostiakodista löytyy myös pariskunnille sopivia suurempia asuntoja, joihin jonotetaan jo nyt. Muihin syntyä jonoa, kun useamman kotona asuvan ikäihmisen tilanne saattaa heikentyä saman ajan.

Kotona pärjäämistä pyritään helpottamaan kotiin tuottavien palveluiden avulla. Kunnan tarjoaman kotivierailijien löytyy monenlaisia yritysten ja yhdistysten palveluita. Mutta miten niistä saataisiin tietoa avun tarvisijoille?

Hämeen ammattikorkeakoulussa opiskeleva Maria Aho kokosi ikäihmisten terveys- ja hyvinvointipalvelut saman kaikon alle. Lasanatana ensimmäistä kertaa järjestetyt messut

PÄLKÄNEELLÄ
21.3.2018

Pälkäneen monipuolinen palvelutarjonta ei ole välttämättä tuttu edes paikkakuntalaisille. Vielä vaikeampi verkostoa on tavoittaa, jos on vasta muuttanut kuntaan.

täyttivät Nujsatalon. Monipuoliseen palvelutarjontaan kiertele tutustumassa melkein joukko aktiivisia ikäihmisiä sekä heidän omaisiaan.

Messuilla tarjontaan tutustuneiden on helpompi löytää pärjäämisessä auttavia palveluita ja tuotteita

sitten, kun niille on tarvetta. Ne, jotka palveluita tällä hetkellä eniten tarvitsevat, eivät ole kuitenkaan sellaisessa kunnossa että voisivat käveta Nujsan portaat tai kiertellä pöytien äärellä.

Sekä näytteilleasettajia että vieraita runsaasti keränneet messut osoittivat heti tarpeellisuutensa. Vastaavanlainen tapahtuma pitäisi järjestää vähintäänkin parin vuoden välein, jotta vanhuus ei pääsisi yllättämään, vaan elon ehtoapuolta helpottavat palvelut tulisivat ajoissa tutuksi.

Moni ikäihminen viestää tietotekniikkaa, eikä tarjonta siksi löydy netin tai somen avulla. Messuilla kohtaa aitoja ihmisiä. Asiat tulevat tutuksi kerralla ja muistattomasti.

Pälkäneen monipuolinen palvelutarjonta ei ole välttämättä tuttu edes paikkakuntalaisille. Vielä vaikeampi verkostoa on tavoittaa, jos on vasta muuttanut kuntaan.

Pälkäneen tyyppillinen muutaja on viime vuodet ollut nuori eläkeläinen, joka haluaa asettua vanhuuden päiviksi lapsuusi- tai mökkimaisemiin. Aktiiviset eläkeläiset ovat työikäisiä paremmassa kunnossa, mutta esimerkiksi sairaus voi muuttaa tilanteen nopeasti.

Siksi ikääntyvän kannattaa ajoissa miettiä ja kertoa, miten haluaa elon ehtoapäivät viettää ja millaista apua siinä tarvitaan.

Muun muassa Ikäneuvo-hanke pyrkii siihen, että palvelut löydetään paremmin. Useimpien kohdalla parhaita tietolähteitä ovat kuitenkin samaa elämäntilannetta elävät ystävät ja ennen kaikkea aktiiviset eläkeläisjärjestöt.

Nujsan lauantaiset messut tarjosivat arvokasta asiasisältöä, mutta monelle ainakin yhtä tärkeää oli tavata samankäisiä ja -henkisiä ystäviä. Leppoisa turvapöytä osoittivat, ettei aktiivisen ja liikkeelle pääsevän tarvitse kärsiä yksinäisyydestä. Mutta Pälkäneellä on myös oman onnensa varaan jättäneitä vanhuk-
sia. Tapahtumat ja vapaamuotoiset kohtaamispaikat madaltavat kynnystä lähteä liikkeelle, mutta yksinäisyydestä tulee helposti suuri ongelma siinä vaiheessa, kun liikkuminen käy hankalaksi.

Toivotavasti "mummomessu- ja" järjestetään Pälkäneellä jatkossa säännöllisesti samanlaisella, toimivaksi osoittautuneella mallilla. Sekä näytteilleasettajien että kävijöiden on helppo lähteä liikkeelle, kun tapahtuma on maksuton.

Kolme laskettelukautta yhdessä talvessa

MELKOINEN joukko sydänhämäläisiä on aloittanut tänä talvena uuden harrastuksen yhdessä perheensä kanssa. Sappee teki talveksi poikkeuksellisen tarjouksen, ja lupasi kausikortit satasella, jos niitä varattaisiin vähintään 16 500 kappaletta. Viime hetken loppukirjan ansiosta tavoite täyttyi, ja hissiliput sai alle viidesosalla normaalihintansa.

Lähiseudun lapsiperheet tarttuivat innolla tarjoukseen. Melkein takapahalla olevista rinteistä tuli kaiken kaan edullinen liikuntaleikki. Edes omia välineitä ei välttämättä tarvitsi, sillä Sappee myy kausikortteja myös vuokraamoon.

Vainoiväki osaa arvostaa vuokraamokorttia, sillä sen ansiosta nauriikin ei kerry uutta varustetä. Pikkuväen sen nerokkuus on valjasta vähitellen kauden kuluessa, sillä kortti viilaamalla saa alle minkä tahansa rinkelajin välineet.

Talvi alkoi tavanomaisilla lasketteluskilla. Mutta kun perustaidot alkoivat olla hallussa, tavalliset rinteet eivät enää innostaneet. Tarvittiin

Vuokraamon kausikortilla vilauttamalla saa alle minkä tahansa rinkelajin välineet.

tempauskset krossiradoilla, hyppyrilla ja puoliluvatonilla metsäreiteillä loikkimista varten.

Lopulta puiden välissä pujoittelukaan ei riittänyt, vaan uuteen sijaan oli saatava lumilautaa. Sen opettelu aloitti jo kolmannen laskettelukauden yhden talven aikana.

Normaalihintoina hissilippu maksaa reilut viisiasata ja jokaisen kolmen lajin välinepaketit suurin piirtein saman verran. Parin tonnin talven olisi harvalla varaa, mutta Sappeen kausikortilla hommalle kertyy hintaa kaksiasata euroa. Ja vielä jättelemauksen testaaminen tulevaan talveen.

SAPPEEN haastekampanja toi

Suomeen uudenlaisen hinnoittelun ja markkinointitil-
lin. Haasteeseen tarttuneet jakavat kampanjasta innolla tietoa varmistaakseen omat edulliset korttinsa.

Myös Sydän-Hämeen Lehti on toivotanut koko seudun talvea sähköistyneestä kampanjasta tiivistä. Reilut 17 000 kausikorttilaista tuntuivat muissakin palveluissa kuin rinneravintoloissa.

Sappeen ja Laajavuoren hiihtokeskuksissa tänä talvena käyttöön otettu haastemalli on levinnyt nopeasti uusille alueille. Muun muassa sisäliikkipuisto ja jalkapallojoukkueet ovat näytäneet kävijämääränsä uudelle tasolle samanlaisen kampanjan avulla.

MONI SAPPEEN kausikorttiin tarttunut mietti, miten paljolti toimivat, ja tuhahtet kävijät ryntäsivät rinteisiin. Viimeistään hiihtolomavai-
kojen ja kevättalven ensimmäisten sesonkiväloppujen aikana kävi selväksi, että huoli on turha.

Kiireellä rakennetut uudet metsäparkeeripaikat tulivat tarpeeseen, ja palvelupisteisiin

värjätty väki on saanut paiko-
kia hommia aivan eri leikillä kuin edellistalvina. Pelätyt ruuhkat eivät kuitenkaan ole takkineet hissejä, kahviloita tai parkkipaikoja edes väkilooppuihin.

Vuokraamon kausikortin hankkimiselle on riittänyt vä-
lineitä, vaikka hyllyjen äärellä on usein rillit hauruttava ruuhka aamusta alkaen. Porukan palvelualueen on niin uskomaton, että ahkera kävijä kokee pärjäänsä talven aikana aika paljon velkaa.

Käytännössä jokainen hissin sattuut laskettelevan perheen isä pitää tulevan kauden kortteja itseään selvytyksensä. Sappee ei tavoittele uusia en-
nätysiä, vaan laskee tavoitteen 13 777 varaukseen. Sen kokoon saamiseksi tarvitaan vielä pieni loppukirja, sillä kausissa on reilut

3000 varusta, ja määräaika umpeutuu 8. huhtikuuta.

Vasta ensi talven kausikorttikampanjan jälkeen Sappee julkistaa tulevan kesän Bike Park -haastekampanjan. Rinteisiin voi ennustaa vilkasta kesää, sillä aika moni pikkujoukko on talven aikana löytänyt vauhdin hurman.

SHL TOMMI LILJEDAH



Sydän-Hämeen Lehti

Pälkäneen ja Kangasalan paikallislehti.
Ilmestyy keskiviikkoisin.

Sähköpostiosoitteet:
toimitus@sh.fi
ilmoitukset@sh.fi
tilaukset@sh.fi

Kotisivu: www.sh.fi
Puhelin: 010 5844 470

Tilaajapalvelu
sh.fi/sasiakaspalvelu
tilaukset@sh.fi
010 5844 470 (ark. 9-15)
010 5844 470 (ark. 9-15)
Sisäiset viestit: Päätoimittajan sähköpostilla
010 5844 470 (ark. 9-15)
Sisäiset viestit: Päätoimittajan sähköpostilla
010 5844 470 (ark. 9-15)

Jakeluhäiriötapaukset
Jätä jakelupaute osoitteeseen
sh.fi/jakelupaute/TAI
• Anna Manun varhaisjakelu-
ajalla soittoa 0800 9 6675
(klo 6-11)
• Postin päiväjakeluajalla
soittoa 010 5844 470 klo 9-15.

Postiosoitteet:
PL 16, 36601 PÄLKÄNE

Käyntiosoitteet:
Onkkaalantie 58

Avoimissa ma-ke klo 9-16
(to-pe sop. mukaan)

Päätoimittaja:
Tommi Liljedahl
050 3010 291
tommi.liljedahl@sh.fi

Toimittajat:
Jani Oksanen
044 7557 213
jani.oksanen@sh.fi
Kristiina Helminen
044 7557 252
kristiina.helminen@sh.fi

Yrityssasiakkaat:
Ulla Tikka
044 3477 402
ulla.tikka@sh.fi

Tuottajat:
Päivi Martikainen
044 7557 215
pavi.martikainen@sh.fi

ILMOITUSHINNAT
etusivu1,54 €/pmm
takasivu1,18 €/pmm
ennen tekstiä1,07 €/pmm
tekstissä1,07 €/pmm
tekstin jäljellä1,07 €/pmm
kuolinim1,12 €/pmm

Pienin ilmoituskoko 1 x 30 mm

Hintoihin lisätään alv. 24 %

TILAUSHINNAT (kotiin)

Täystilaus 12 kk92,00 €

Täystilaus 6 kk49,00 €

Täystilaus 3 kk26,00 €

Hinnat sisältävät 10 % alv.

Lahden väliaikainen väliaikainen, väliaikainen jatkajapalvelus tai po-
litiivinen on kahden kauden ajan
ensimmäisen ilmoituksen hinta. Väliaikainen
ilmoitusmaksu maksetaan kahden kauden
kuluksi väliaikainen ilmoitusmaksu.

Julkaisija
Pirkanmaan Lehtitaito
Sydän-Hämeen Kustannus Oy

Läpik: 4 950 kpl (LT 2014)

sh.fi
12 500 kävijää viikossa

Toimitusjohtaja:
Olli Sirén

Alma Manu Oy, 2018



Ikäntyvien terveys- ja hyvinvointimessut jakoivat tietoa ikääntymisestä, paikallisten yrittäjien palveluista ja yhdistysten toiminnasta.

”Mummomessut” olivat vakuuttava voimannäyte

PÄLKÄNE

Pälkäneellä ei tarvitsse ikääntyä yksin, eikä ikäämistä jätetty puolaan. Tämä tuli selväksi, kun ikäihmisille suunnattu terveys- ja hyvinvointitarjonta koottiin luontona samankatona alle.

Nuorantalo täyttyi maanpuolisista näytteilleasettajista ja aktiivisista näyteluvuista. Eläkeläiset tapasivat toisiaan sekä yritysten ja yhdistysten väkeä. Myös ikääntyvien vanhempiensa voimasta huolta kantavat omaiset kiittelivät

tutustumassa tietojensa.

Nuorantalo täyttyi näytteilleasettajista

Ensimmäistä kertaa järjestetyt ikääntyvien terveys- ja hyvinvointimessut olivat melkoinen voimannäyte Pälkäneen palvelutarjonnasta, sillä näytteilleasettajia löytyi helposti Nuorantolasta.

– Ja tulijoita olisi ollut enemmänkin, mutta salin ei sopinut enempää, sanoo tapahtuman järjestelyistä vastannut **Maria Aho**.

Palauteen perusteella sekä messuvieraat että näytteilleasettajat olivat tyytyväisiä päivän antiin. Hyvinvointipalveluita tuottavat yrittäjät saivat uusia asiakkaita ja kansalaisopisto kassitoiveita.

Lätkellelähden kynnystä markkinamääränsä tuntuu madalsi se, että tilaisuus oli kaikille maksuton.

– Ei tarvinnut lähteä etsimään ja ostamaan palveluita, vaan tapaamaan suoraan ihmisiä ja henkisiä taitoja, Aho korostaa hyvinvointia ja energistä messupäivää.

Messujen ohessa lavalla järjestettiin tietokilpailuja. **Tina Kuusinen** esitteli ikäpistettä ja kanta-ikäihmisten toimintaa. Sairauskustoitusten sovellointia valmistelemana ollut **Rainer Zetlin** kertoi messuvieraille jätösodistuksesta.

Keskiviikkona Nuorantolassa pidettiin nuoremmien vieras messut. Kello 15–17 järjestettävillä rekymessuilla yritykset ja kanta-ikäiset työllistyivät hakijoille. Kello 17 alkaen kuntaan kevytyrittäjäydestä.

TOMMI ULJEDAHN

MESSUKYSELY

Saitko messuilta uutta tietoa? Kyllä ☐ En ☐

Miten hyödynnät saamasi tiedon?

Millaista tietoa kaipaavat lisää?

Jos haluat osallistua Pälkäne-kirjojen arvontaan, laita yhteystietosi mukaan:

NIMI _____ PUH _____