

Marjo Olander

ELÄKEVALMENNUSTA MONIAMMATILLISENA TIIMITYÖNÄ
POHJOIS-SATAKUNNAN PERUSPALVELUKUNTAYHTYMÄSSÄ
KUVAUSTA, ARVIOINTIA JA KEHITTÄMISSUUNNITELMIA

Vanhustyön koulutusohjelma
2019

ELÄKEVALMENNUSTA MONIAMMATILLISENA TIIMITYÖNÄ POHJOIS-SATAKUNNAN PERUSPALVELUKUNTAYHTYMÄSSÄ – KUVAUSTA, ARVIOINTIA JA KEHITTÄMISSUUNNITELMIA

Olander, Marjo
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Marraskuu 2019
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 3

Asiasanat: eläkeikä, terveyden edistäminen, moniammatillinen yhteistyö

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena oli Hyvinvoinnin Portaat – ryhmätoiminnan mallintaminen. Kehittämistyössä pyrittiin kehittämään ryhmän toimintaa siten, että se parhaiten vastaa eläkkeelle jäävien seniorikansalaisten tarpeisiin ja haasteisiin. Kirjallisen kehittämistyön tavoitteena oli luoda malli, joka on yleispätevä työkalu eläkevalmennusryhmien järjestämiseen PoSan työntekijöille, kunnille ja organisaatioille. Yhteistyökumppaneina oli Kankaanpään kaupungin liikunta- ja kulttuuritoimi, Satakunnan ammattikorkeakoulun taidekoulu, Petäjä opisto, kolmannen sektorin toimijoita, yhdistyksiä sekä yksityisiä palveluntuottajia. Valmennuksella tavoiteltiin ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä kannustamalla heitä pitämään huolta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistehtävänä. Kohderyhmänä olivat kankaanpääläiset 65 -vuotta vuonna 2018 täyttävät tai täyttäneet. Opinnäytetyön kirjallinen osio sisältää teoriaosuuden, toiminnallisen osuuden kuvaamisen, asiakaspalautteen laadullisen analysoinnin, tulokset, johtopäätökset sekä kehittämisehdotukset. Valmennus toteutettiin 12 iltapäivänä. Viimeisenä iltapäivänä kerättiin asiakaspalaute. Osallistujamäärä vaihteli 20-35 henkilön välillä. Asiakaspalautteeseen vastasi 20 henkilöä.

Asiakaspalaute oli hyvin myönteistä. Kurssikokonaisuutta pidettiin monipuolisena, kaikki aiheet koettiin tarpeellisiksi ja tilaisuuksista koettiin saaduksi hyödyllistä tietoa. Ryhmän ilmapiiri ja saman ikäisten ihmisten tapaaminen koettiin tärkeäksi. Kehitysideoina tuotiin esille käytännön järjestelyihin liittyvät asiat kuten aikataulu, tauot ja kahvitarjoilu. Liikuntaa ja etenkin ulkoliikuntaa toivottiin aikaisempaa enemmän.

Hyvinvoinnin portaat – eläkevalmennuksen asiakaspalaute, ohjaavat lait ja tutkimusnäyttö osoittavat poikkisektorisen, järjestelmällisen ryhmätoiminnan tarpeen. Muuttuvassa elämäntilanteessa on tärkeää löytää omat roolinsa. Muutoksessa auttaminen voi ennaltaehkäistä monia ikääntymiseen liittyviä ongelmia. Se on myös hyvää ikäpolitiikkaa ja tulevaisuuden ennakoimista.

RETIREMENT TRAINING AS INTERPROFESSIONAL TEAM WORK IN THE JOINT MUNICIPAL AUTHORITY FOR PRIMARY SERVICES IN NORTHERN SATAKUNTA – DESCRIPTION, ASSESSMENT AND DEVELOPMENT PLANS

Olander, Marjo
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Elderly Care
November 2019
Pages: 42
Appendices: 3

Keywords: retirement age, health promotion, interprofessional collaboration

The purpose of this development assignment was to model the Hyvinvoinnin Portaat (“Steps towards Wellbeing”) group activities. The study aimed at developing the group activities to best correspond to the needs and challenges of retiring senior citizens. The aim of the written development project was to create a model to serve as a universal tool for organising retirement training groups for the employees, municipalities and organisations in the joint municipal authority for primary services of Northern Satakunta. The project’s partners included the sports and education services of the City of Kankaanpää, the Fine Arts Campus of Satakunta University of Applied Sciences, Adult Education Centre Petäjä, third-sector operators, associations, and private service providers. The training aimed at promoting the wellbeing of older people by encouraging them to take care of their health and wellbeing.

The study was implemented as a development assignment. The target group covered persons from Kankaanpää turning 65 in 2018 or already 65 years old or older at this time. The written section of the study comprises a theoretical section, a description of the action-based section, qualitative analysis of customer feedback, results, conclusions, and development suggestions. The training was carried out as 12 afternoon sessions. Customer feedback was collected during the final session. Each session was participated by 20–35 people. 20 individuals provided customer feedback.

The feedback was highly positive. The participants found the training package versatile, felt that all of its topics had been necessary, and that the information provided in the sessions was useful. The atmosphere in the group and meeting people of the same age were perceived as meaningful. Development suggestions expressed in the feedback included issues related to practical arrangements, such as timetable, taking breaks, and serving coffee. The participants wished for the sessions to include more physical activity, particularly outdoor exercise.

The customer feedback collected from the retirement training, the laws steering the activities, and research evidence indicate that there is need for cross-sectoral, systematic group activities. When people's life situations change, it is important for them to discover their new roles. Providing help during this transition may prevent many problems related to ageing. This is also part of good age policy and anticipation of the future.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista	7
2.2	Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi	7
2.3	Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymässä 2014-2020.....	8
3	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTATUTKIMUKSET	9
3.1	Ikääntyneiden terveys ja hyvinvointi	9
3.2	Väli-Suomen Ikäkaste ohjelman Pitsi-hanke.....	11
3.3	SPR:n täyttä elämää eläkkeellä- hanke	12
4	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS	13
5	ELÄKEIKÄ.....	13
6	MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ.....	15
7	KOHDEORGANISAATIO.....	17
7.1	Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä	17
7.2	Seniorineuvola	17
7.3	Hyvinvoinnin portaat - kurssin tausta	18
8	HYVINVOINNIN PORTAAT ELÄKEVALMENNUS	19
8.1	Kurssin käytännön järjestelyt.....	19
8.2	Kurssin teemat	21
9	KEHITYSTEHTÄVÄN TOTEUTUS	29
9.1	Tutkimusmenetelmä.....	29
9.2	Aineistonkeruumenetelmä	30
9.3	Aineiston käsittely ja analysointi	31
10	PALAUTEKYSELYN ANALYSOINTI	32
11	POHDINTA JA KEHITTÄMISSUUNNITELMIA	36
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomessa on 65 -vuotta täyttänyttä väestöä yli miljoona. Heistä lähes miljoona selviää arjestaan itsenäisesti. Suomen väestönkehitys on erilaista eri alueilla. Tämä tarkoittaa sitä, että eri alueilla on erilaiset tarpeet suunnitella ikääntyneen väestönsä palveluita, osallisuutta, asumista ja terveyden sekä hyvinvoinnin edistämistä. Yhteiskunnassamme ei ole kyse ainoastaan ikääntyneen väestön kasvusta, vaan koko väestörakenteen muutoksesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017:6.) Väestörakenteen muutos tuo meille uudenlaisia haasteita ja uudet haasteet tarvitsevat uudenlaisia toimintamalleja. Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän (PoSa) seniorineuvolan toimeenpanema Hyvinvoinnin portaat -kurssi on uudenlainen toimintatapa, jossa painotetaan osallistujien osallisuutta hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Hyvinvoinnin portaat on suunnattu kankaanpääläisille 65 -vuotiaille, eläkeiän siirtymävaiheessa oleville. Ohjelma on rakennettu monipuolisesti ottamalla huomioon hyvinvoinnin eri osa-alueita. Hyvinvoinnin portaista voidaan puhua eläkevalmennuskurssina, jonka tavoitteena on edistää eläkeiässä olevien hyvinvointia ja tervettä kannustamalla heitä pitämään huolta itsestään. Eläkevalmennuskurssi toteutetaan peruspalvelujen moniammatillisena yhteistyönä, yhteistyössä Kankaanpään kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluiden, kolmannen sektorin, yksityisten toimijoiden sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Eläkevalmennus on moniammatillista, poikkisektorista terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Ikääntyneiden laatusuosituksen mukaan terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen on tärkeimpiä varautumistoimia nopeasti ikääntyvässä Suomessa. Terve ikääntyminen mahdollistaa täysivaltaisen osallisuuden, parantaa elämänlaatua ja vähentää sosiaali- ja terveystalouden käyttöä. (STM 2017:6.)

Eläkeikään tulevat ihmiset ovat yhä useammin terveitä ja toimintakykyisiä. Työiän ja vanhuuden väliin on syntynyt elinvoimainen seniorikansalaisten ryhmä, joka muodostaa pitkän elämänjakson. Tätä kutsutaan kolmanneksi iäksi. (Ojala & Pietilä 2013, 93-94.) Kaikki kolmannen iän kynnyksellä olevat eivät kuitenkaan ole päässeet osalliseksi tästä hyvinvoinnista, vaan joka neljännellä on taloudellisia vaikeuksia, sairautta, yksinäisyyttä ja tyytymättömyyttä elämään. (Vaarama & Ollila 2008, 134). Eläkkeelle

siirtyminen on yksi elämänkulun suurimpia murrosvaiheita. Siirtymävaiheessa uuteen elämänvaiheeseen tarvitaan neuvontaa, ohjausta, tietoa ja tukea. Varhaisvanhuuden toimintakykyä ja terveyttä kannattaa tukea. Siihen pystytään vielä vaikuttamaan ja se vaikuttaa myös vanhuuden laatuun. (Karisto 2004, 96.)

Olen toiminut PoSan seniorineuvolassa terveydenhoitajana vuodesta 2010. Seniorineuvola on perustettu vuonna 2009. Kurssimuotoinen terveyden- ja hyvinvoinnin edistäminen aloitettiin hyvinvoinnin iltapäivillä vuonna 2010. Kohderyhmänä olivat 65 - vuotta täyttävät tai täyttäneet kuntayhtymän asukkaat. Hyvinvoinnin iltapäivä kokoontui vuosittain yhtenä iltapäivänä Kankaanpäässä ja kehyskunnissa. Kehyskunniksi kuuluivat tuolloin Siikainen, Honkajoki, Karvia ja Jämijärvi. Hyvinvoinnin iltapäivien vetäjinä toimivat seniorineuvolan terveydenhoitajat. Toimintaa kehitettiin monipuolisemmaksi ja laajemmaksi tavoitteena kokonaisvaltainen terveyden edistäminen. Lait, suositukset ja hanketoiminta ohjasivat suunnittelutyössä. Poikkisektorisesta ja moniammatillisesta toiminnasta sekä sen merkittävydestä oli saatu tietoa tutkimuksien ja hankkeiden myötä. Hyvinvoinnin iltapäivien asiakaspalaute vahvisti järjestäjille toiminnan tärkeyden. Päädyttiin laajentamaan toimintaa poikkisektoriseksi ja laajemmaksi kokonaisuudeksi vuodesta 2012. Kurssikokonaisuuden nimeksi muotoutui Hyvinvoinnin portaat. Kurssin ajatuksena oli saavuttaa portaita kiipeämällä kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Pohjois-Satakunnan väestörakenne on vanhusvoittoista. Ikääntyneiden määrän on arvioitu lisääntyvän Pohjois-Satakunnassa vuoteen 2020 saakka, jonka jälkeen ikääntyneiden väestön määrä alkaa hitaasti laskea. (PoSan ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2014-2020, 8-9.) Väestörakenteen ja väestön kehityksen muutokset, lait ja suositukset ohjaavat kehittämään ennaltaehkäisevää sekä moniammatillista sektorit ylittävää yhteistyötä.

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on Hyvinvoinnin Portaat – ryhmätoiminnan mallintaminen. Kehittämistyössä pyritään kehittämään ryhmän toimintaa siten, että se parhaiten vastaa eläkkeelle jäävien seniorikansalaisten tarpeisiin ja haasteisiin. Kirjallisen kehittämistyön tavoitteena on luoda malli, joka on yleispätevä työkalu eläkevalmennusryhmien järjestämiseen PoSan työntekijöille, kunnille ja organisaatioille. Eläkevalmennus -tyyppistä toimintaa on Suomessa vielä vähän, vaikka tutkimuksien

perusteella sille on selkeä tarve. Opinnäytetyön seuraavassa luvussa palaan kehittämistyön taustatietoihin. Tämän kehittämistyön laajempuna tavoitteena on ikääntyneiden terveyden edistäminen.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista

Vanhuspalvelulain tavoitteena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Laki velvoittaa parantamaan ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen kunnassa. Vanhuspalvelulain tavoitteena on parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluita sekä ohjausta muiden palvelujen käyttöön tarpeidensa mukaisesti ja riittävän ajoissa, siten kuin hänen terveydentilansa sitä edellyttää. Lain tarkoituksena on vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan. (STM 2013.)

Vanhuspalvelulaki velvoittaa kunnan eri toimialoja toimimaan yhteistyössä ikääntyneen väestön terveyden ja hyvinvoinnin sekä itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Kunnan on tehtävä yhteistyötä yritysten, ikääntyneitä väestöä edustavien järjestöjen, julkisten tahojen sekä muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Vanhuspalvelulaki velvoittaa kuntaa määrittämään miten yhteistyötä käytännössä toteutetaan edellä mainittujen tahojen kanssa. (STM 2013.)

2.2 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) laatusuosituksen tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen koko ikääntyneelle väestölle.

Laatusuosituksen tarkoituksena on tukea vanhuspalvelulain toimeenpanoa. Vuoden 2017 laatusuosituksessa on pyritty ottamaan huomioon toimintaympäristössä tapahtuvat muutokset sekä julkisen talouden ja hallitusohjelman tavoitteet. Suositus on suunnattu ensisijaisesti iäkkäiden palvelujen arvioinnin ja kehittämisen tueksi sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistoiminta-alueiden, kunnan sekä maakuntien päättäjille ja johdolle. Laatusuosituksessa on viisi keskeistä suositusta, jotka ovat sisällöltään seuraavanlaiset. Turvataan yhdessä mahdollisimman toimintakykyistä ikääntymistä. Otetaan asiakas ja palveluohjaus keskiöön. Laadukas vanhustyö tarvitsee tekijänsä. Otetaan teknologiasta kaikki hyöty irti ja tehdään palvelujen rakenteesta ikäystävällinen. (STM 2017.)

2.3 Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymässä 2014-2020

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman päätavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on vastata Pohjois-Satakunnan ikääntyvien palvelun tarpeeseen ottaen huomion ikääntyvien suuri määrä. Tavoitteena on välttää raskaampien palveluiden tarve, joka tarkoittaa kotihoitoa, palveluasumista ja viime kädessä sairaalahoitoa. Hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen tavoite tukee kotona asumista ja itsenäistä suoriutumista siellä. Maakunnassa on todettu, että palvelun tarpeen lisääntyessä raskaampiin muotoihin, hoitajaresurssit eivät enää riitä. Tavoitteisiin päästäksemme kunnan tulee tehdä poikkisektorista yhteistyötä muuallakin kuin sosiaali- ja terveydenhuollon piirissä. (PoSan ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2014-2020, 48.)

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman tavoitteena vuoteen 2020 mennessä on mm. kotihoitoon, ympärivuorokautisen hoidon ja koko palvelujärjestelmän laadun kehittäminen. Kehitystyössä on huomioitava henkilöstöresurssit. Hyvinvointisuunnitelman painopisteenä on itsenäisen asumisen tukeminen ympäristötekijöiden esteettömyys huomioiden ja toimintakykyä ylläpitävät palvelut. (PoSan ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2014-2020, 48, 58-66.) Käsittelen seuraavassa kappaleessa tarkemmin toimintakykyä ylläpitävien palveluiden tavoitteita. Seniorineuvolan eläkevalmennus kuuluu toimintakykyä ylläpitäviin palveluihin ja vastaa osaltaan näihin tavoitteisiin.

Toimintakykyä ylläpitävien palveluiden tavoite ja toimenpide-ehdotuksiksi on esitetty ikäihmisten itsehoitoa tukevien neuvontapisteiden avaamista kaikkiin kuntiin tai vaihtoehtoisesti liikkuvan yksikön kehittämistä. Liikkuvan yksikön tavoitteena on viedä neuvonta ja ohjaus lähelle asiakasta. Tavoitteeksi on myös asetettu seniorineuvolatoimintojen vahvistaminen kaikissa PoSan kehyskunnissa sekä ennaltaehkäisevän työn kuten hyvinvointitarkastukset 70- ja 75 -vuotiaille sekä hyvinvointikotikäynnit 80 -vuotiaille ja omaishoitajien terveystarkastuksien kehittäminen ikääntyvien tarpeita vastaaviksi. Hyvinvointisuunnitelmaan on asetettu tavoitteeksi eläkkeelle jäävien 65 -vuotiaiden terveyttä ja hyvinvointia edistävä valmennus, neuvonta sekä ohjaus. Yhteistyömuodoksi on esitetty poikkisektorista moniammatillista tiimiä. Hyvinvointisuunnitelman erityisesti huomioitavina alueina on lisäksi kirjattu suun terveydenhuollon, geriatripalveluiden järjestäminen sekä muistihoitajaverkoston vahvistaminen. (Ikääntyvien hyvinvointisuunnitelma 2014-2020, 60.)

3 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTATUTKIMUKSET

3.1 Ikääntyneiden terveys ja hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin suunnittelua ja arviointia varten on tärkeää saada luotettavaa tietoa Suomen väestön terveydestä, terveyskäyttäytymisestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima FinTerveys 2017 – tutkimus on kansallisesti laaja, edustava terveystarkastustutkimus. Se yhdistää aikaisempien Terveys 2000/2011 ja FINRISKI – tutkimuksen pitkät perinteet. Tutkimus kattaa erilaisia teemoja, joita ovat esimerkiksi koettu terveys, toimintakyky, elämänlaatu, elintavat, yleisimpien kansansairauksien ja terveystietojen esiintyvyys sekä niiden riskitekijät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Käsittelen seuraavassa kappaleessa joitain tutkimuksessa esille tulleita kokonaisväestöön ja ikääntyneeseen väestöön liittyviä muutoksia sekä haasteita.

FinTerveys 2017 -tutkimuksessa havaittiin väestön kokonaiskolesteroliarvojen kääntyneen laskuun, mikä osaltaan vaikuttaa sydän- ja verisuonitautien syntyyn. FINRISKI

laskurilla laskettuna kuitenkin suomalaisista 60-69 – vuotiaista, joka toisella on riski sairastua vakavaan sepelvaltimotautiin tai aivotapahtumaan. (THL 2018, 62). Ennaltaehkäisevä ja korjaava työ näiden kansansairauksien synnyssä on aloitettava jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että terveyden edistämässä on saavutettu käännekohta kolesteroliarvojen suhteen, vaikka edelleen etenkin ikääntyvällä väestöllä on suuri riski sydän- ja aivotapahtumiin. Tutkimuksen mukaan koholla oleva verensokeri ei näyttäytynyt nousevana väestötasolla. Se merkitsisi diabeetikoiden määrän tasaantumista väestössämme. Useiden tutkimuksien valossa elämänlaatu heikkenee ikääntyessä, siitä huolimatta koettu elämänlaatu parantui vanhemmissa ikäluokissa tutkimuksen mukaan. (THL 2018, 24.) Hyvä koettu terveys mahdollistaa hyvän elämänlaadun. Näkökyvyn parantuminen ja sosiaalisen osallistumisen myönteinen kehitys paransivat toimintakykyä. (THL 2018.)

Myönteisestä kehityksestä huolimatta terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä on viimeisimmän laajan tutkimuksen mukaan vielä lukuisia haasteita. Esittelen seuraavassa näistä muutamia. Lihavuus todettiin edelleen yhdeksi suurimmista kansanterveydellisistä ongelmistamme, se koskettaa kaikkia ikäluokkia. Humalajuominen on lisääntynyt eläkeikäisessä väestössä. Tupakointi on eläkeikäisillä ennallaan. Uniongelmat ovat lisääntyneet koko väestöllä. Kohonnut verenpaine on Suomessa edelleen varsin yleistä. Lääkehoidossa olevillakin jopa puolella tavataan kohonneita arvoja. Masennusoireet ovat yleistyneet koko väestötasolla. Tuki- ja liikuntaelämistön kivut ja toiminnanvajavuudet ovat edelleen hyvin yleisiä. Suun terveyden huolestuttavia piirteitä ovat hampaiden harjaamisen myönteisen kehityksen pysähtyminen ja koetun suun terveyden alentuminen. (THL 2018, 2, 27,30.)

Tutkimuksien perusteella voidaan todeta, että terveyttä edistävää kannustusta tarvitaan kaikissa terveyspalveluissa. Ikääntyneiden humalahakuinen päihteiden käyttö, uniongelmat ja masentuneisuus ovat kansanterveydellisiä ongelmia, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti vanhuusiän terveyteen. Terveyspolitiikassa tulee huomioida terveyden ja hyvinvoinnin merkitys entistä tarkemmin, jotta palvelujen tarve ei lisääntyisi. Kunnilla on suuri vastuu terveyspalvelujen tuottamisessa ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Kansallinen terveystutkimus osoittaa poikkisektorisen ja moniammatillisen terveyden edistämisen tarpeen.

Väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen on ollut jo pitkään terveystalouden tavoitteena. Siinä ei ole onnistuttu vielä kovin hyvin. Koulutusryhmien välinen ero on ollut kaikissa mittareissa varsin selvä. Palvelujen alueellisessa suunnittelussa tulee ottaa huomioon väestön ikärakenteen lisäksi palvelujen erilainen tarve eri alueille. Liikunta, terveellinen ravinto, riittävä yöuni, tupakan ja päihteiden käytön välttäminen sekä kognitiivinen ja sosiaalinen aktiivisuus suojaavat kaikissa ikäryhmissä kansanterveydellisiltä ongelmilta. (THL 2018, 192.)

Eläkkeelle siirryttäessä arki muuttuu merkittävästi. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta ohjaa parantamaan ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuutta omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Se velvoittaa tarjoamaan palvelua, neuvontaa ja ohjausta oikea-aikaisesti eli riittävän ajoissa. Eläkevalmennus vastaa tähän tarpeeseen. Työelämän siirtävävaiheesta löytyy kirjallisuutta hyvin, mutta eläkevalmennusta, neuvontaa tai opastusta vielä vähän etenkin perusterveydenhuollosta. Käsittelen seuraavissa kappaleissa eläkevalmennuksen toimintamallien kehitystyötä hanketoiminnan kautta.

3.2 Väli-Suomen Ikäkaste ohjelman Pitsi-hanke

Väli-Suomen Pitsi - hankkeen puitteissa on kehitetty eläkevalmennusmalli. Eläkevalmennuksen tavoitteeksi on määritelty suurten ikäluokkien työelämän säilyttäminen, työelämässä jaksamisen tukeminen, varhaisen eläköitymisen jarruttaminen, elämäntalouden ja arjen sujuminen, sosiaalisen vuorovaikutuksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Eläkevalmennusmalli pilotoitiin vuonna 2013 kahdella valmennusryhmällä yhteistyössä Vanajaveden opiston kanssa Hattulassa ja Janakkalassa. Malli on vapaasti käytettävissä ja siihen voi vapaasti käydä tutustumassa Innokylän internet-sivuilla. (www.innokyla.fi)

Pitsi - hankkeen eläkevalmennuksessa tehtiin kattava alkukysely eläköityville hattulalaisille ja janakkalalaisille. Kyselyn kohderyhmänä oli vuosina 2013-2015 eläköityvät kuntalaiset. Kyselyyn vastasi hieman alle 50 kuntalaista. Kyselyn perusteella ilmeni, että 70% vastanneista oli kiinnostunut osallistumaan eläkevalmennukseen, joka

järjestettäisiin työajalla. Työnantajan panostaminen työntekijöihinsä koettiin kyselyssä hyvin merkityksellisenä. (Kiviniemi & Pulkkinen 2015.)

Kyselyssä selvitettiin myös kuntalaisten mielenkiinnon kohteita eläkevalmennuksen sisällöstä. Esille nousi esimerkiksi eläkkeen hakeminen konkreettisesti, miten eläkeiässä voi työskennellä, taloudellisten neuvojen saanti ja liikuntamahdollisuudet. Alukartoituksen mukaan työntekijät olivat itse valmiita panostamaan perhe-elämään, sosiaalisiin kontakteihin, vapaaehtoistoimintaan, omaan terveydentilaan ja ravitsemusasioihin. Loppukyselyssä ilmeni kuitenkin tarvetta ravitsemustiedolle sekä henkiseen muutokseen valmentautumisesta. (Kiviniemi & Pulkkinen 2015.)

Pitsi - hankkeen eläkevalmennus koostui viidestä ryhmäkokoontumisesta, joista jokainen kesti 2,5-3 tuntia. Ensimmäisellä kerralla luennoitiin eläkkeelle liittyvistä asioista kuten eläkkeen hakemisesta ja eläkkeellä työssä jaksamisesta. Toisella kerralla oli valmistautuminen muutokseen aarrekartta- työskentelyn avulla. Kolmannella kerralla tutustuttiin tietoliikenneyhteyksiin ja neljännellä harrastusmahdollisuuksiin kokemusasiantuntijoiden avulla. Viimeisen kerran aiheena oli muistiterveys. Jokaisella kokoontumiskerralla oli mukana liikunnallinen osuus, kahvia ja jotain terveellistä syötävää. Eläkevalmennushanketta pidettiin onnistuneena ja valmennus oli hyvin pidettyä. Hanketta pidettiin merkittävänä ikääntyneiden toimintakykyä lisäävänä tekijänä. (Kiviniemi & Pulkkinen 2015.)

3.3 SPR:n täyttä elämää eläkkeellä- hanke

Suomen Punaisen Ristin (SPR) hanke: Täyttä elämää eläkkeellä on päättynyt vuonna 2017. Hankkeen myötä SPR on järjestänyt eläkevalmennusta Suomessa. Valmennuksen kokonaiskesto on yhdeksän tuntia, joka sisältää kolme, kolmen tunnin tapaamista. Kurssi sisältää tietoa ja vertaisoppimista siitä, miten arki muuttuu eläkkeelle siirryttäessä. Kurssi antaa elämyksiä eläkeiästä ja kolmannesta iästä, omasta elämästä, hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta. Se esittelee vaihtoehtoja mielekkääseen elämiseen eläkkeellä. (www.rednet.fi)

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on Hyvinvoinnin portaat – ryhmätoiminnan mallintaminen. Kehittämistyössä pyritään kehittämään ryhmän toimintaa siten, että se parhaiten vastaa eläkkeelle jäävien seniorikansalaisten tarpeisiin ja haasteisiin. Kirjallisen kehittämistyön tavoitteena on luoda malli, joka on yleispätevä työkalu eläkevalmennusryhmien järjestämiseen PoSan työntekijöille, kunnille ja organisaatioille. Sovelletuna mallia voidaan käyttää myös muille kohderyhmille. Ryhmän teemat pysyvät samoina, mutta keinot määräytyvät kohderyhmän mukaan.

Hyvinvoinnin portaat -ryhmän päätyttyä osallistujat on tarkoitus saattaa niiden toimintojen ja palvelujen piiriin, joita he mahdollisesti tarvitsevat. Ryhmän tavoitteena on saada osallistujat toteuttamaan itsenäisesti ryhmän kautta opittuja taitoja sekä tapauksia toisten ryhmäläisten kanssa. Ryhmän toiminnan kautta pyritään edistämään ryhmäläisten terveyttä ja hyvinvointia. Hyvinvoinnin Portaat ryhmän kautta tuodaan tutuiksi PoSan ennaltaehkäiseviä palveluita, kolmannen sektorin, Kankaanpään kaupungin kulttuuri- ja liikuntatoimen sekä yksityisten palveluntuottajien palveluita. Ryhmässä opastetaan käyttämään edellä mainittuja palveluita.

Tämän kehittämistyön tutkimuksellisenä tarkoituksena on saada tietoa kurssille osallistuneiden tarpeista ja kiinnostuksen kohteista asiakaspalautteen avulla. Asiakaspalautteen avulla voidaan jatkossa kehittää kurssimuotoista toimintaa paremmin osallistujia palvelevaksi. Kehittämistyön tavoitteena on ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

5 ELÄKEIKÄ

Eläkeikä on yksilöllinen. Vuodesta 2017 alkaen uusi eläkeuudistus on muuttanut eläkeikärajaja. Muutetut eläkeikärajat koskevat vuonna 1955 syntyneitä tai sitä nuorempia. Muutos ei koske jo eläkkeellä olevia. Suurin uudistukseen liittyvä muutos on se, että eläkkeen alaikäraja nousee asteittain 65 ikävuoteen. Vuodesta 2017 alkaen

vanhuuseläkkeen ikärajaa on nostettu kolmella kuukaudella jokaista syntymävuosi-luokkaa kohden. Nosto tapahtuu siihen saakka, kunnes eläkeikäalaraja on 65 vuotta. Samassa suhteessa nousee yläikäraja, joka on viisi vuotta korkeampi. (Taskinen 2016, 197.)

Virallisissa tilastoissa 65 vuotiaat ja sitä vanhemmat henkilöt luetaan vanhusväestöön kuuluviksi. Elämänkaaresta ajatellaan siten, että aikuisikä 60 vuotiaaksi saakka kuuluu toiseen ikään, sen jälkeen alkaa kolmas ikä. Kolmannen iän jälkeen seuraa vielä neljäs ikä. Sen ajatellaan alkavan 80 vuotiaana. Kolmannen iän teorian on aikoinaan luonut Peter Laslett (1989). Sanapari kolmas ikä on alkanut elämään omaa elämää teoriasta irtautuneena. Nykytietämyksen mukaan kolmatta ikää ei voida määritellä kronologisen tai biologisen iän määritteellä, koska ihmiset vanhenevat eri tahtiin ja elämäntilanteet ovat erilaisia. Kolmas ikä liittyy enemmän ihmisen kokemaan subjektiiviseen ikään, joka kuitenkin alkaa tavallisesti eläkkeelle siirryttäessä. (Kattelus ym. 2019, 24-25.)

Jyrkämän mukaan vanheneminen ja vanhuus ovat monin tavoin liikkeessä. Eläkkeelle jääminen ei enää merkitse vanhuuden alkamista kuten aiemmin ajateltiin. Jyrkämä kuvaava kolmannen iän elämänvaiheeksi, joka alkaa keski-iän, työelämän ja perheen tuottamien riippuvuuksien kariuduttua. Eliniän noustua ja noustessa työelämästä jättäytymisen ja kuoleman välinen aika on pidentynyt ja pidentyy edelleen. (Jyrkämä 2013, 89.)

Kolmannen iän tuottamaa kuvausta on hallinnut ongelmanäkökulma. Tavallisesti ajatellaan eläkkeelle jäämisen tuovan sosiaalisia, taloudellisia ja psykologisia ongelmia yksilöille. Tuleva vapaa-aika voidaan nähdä ongelmalähtöisenä, ei mahdollisuutena. Yhteiskunnassa, jossa työ on tärkeä perusarvo, eläkkeelle jääminen merkitsee statuksen sekä tulojen menetystä. Huomioimatta ongelmanäkökulmaa, kolmas ikä voidaan nähdä myös mahdollisuutena. Laslettin teorian mukaan tähän hyväkuntoisuuden ajanjaksoon liittyy näkymät vapaudesta, itsensä toteuttamisesta, riippumattomuudesta ja elämästä ilman velvollisuuksia. Yksilöllä on mahdollista toteuttaa tässä vaiheessa elämän päämääränsä. (Jyrkämä 2013, 89-93.)

Eläkkeelle jääminen on suuri muutos, johon pitää valmistautua. Taskinen 2016, kirjoittaa kirjassaan hahmottaneensa eläkeläisillä neljä toisiaan täydentävää aluetta. Ne

keskittyvät terveyden ylläpitämiseen, itsensä toteuttamiseen, muiden resurssina toimimiseen tai omaan ihmisyhteeseen ja siinä kasvamiseen. Omilla valinnoilla voi rakentaa hyvän elämän. Arjen rytmittäminen, terveelliset elintavat, terveellinen ravinto, riittävä liikunta, aktiivinen ja mielekäs elämä ovat avaimet hyvinvoinnin saavuttamiseen. (Taskinen 2016, 9.)

6 MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

Kyvyn tehdä yhteistyötä on tiedetty olevan tärkeä jo ihmiskunnan kehityksen alkua ajoista alkaen. Yhteisin ponnisteluin on ratkottu ongelmia läpi ihmisen kehityshistorian. Yhteinen tavoite on ollut aikaisemmin selkeämpi käsite kuin se on nykyisessä maailmassamme. Omien kokemuksiemme ja koulutuksiemme kautta näemme helposti vain omat tavoitteemme ja ratkaisumallimme. Moniammatillisen yhteistyön käsite on epämääräinen ja monessa erilaisessa yhteistyössä käytetty. Moniammatillisen yhteistyön käsitettä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta.

Yhteistyö merkitsee sitä, että ihmisillä on yhteinen työ suoritettavanaan, ongelma ratkaistavanaan tai päätös tehtävänä. He voivat etsiä uusia näkymiä keskustellen. Moniammatillisuus tuo yhteistyöhön useita tiedon ja osaamisen näkökulmia. Moniammatillisessa yhteistyössä korostuvia yleisiä näkökulmia ovat asiakaslähtöisyys, tiedon ja eri näkökulmien kokoaminen yhteen, vuorovaikutustietoinen yhteistyö, rajojen ylitykset ja verkostojen huomioiminen. (Isoherranen 2005, 13-14.)

Kansallisissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen linjauksissa ja suosituksissa korostetaan eri sektorien yhteistyön tärkeyttä terveyden edistämisessä. Vuonna 2015 puolella Suomen kunnista toimi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä poikkiallinen työryhmä. Niissä oli mukana kunnan viranhaltijoita, mutta vain harvoin järjestöjen edustajia. Poikkisektorisen yhteistyön haasteeksi on ajateltu toimintakulttuurien erilaisuutta. Esimerkiksi sosiaalitoimessa painottuu yksilö- ja perhekohtainen toiminta, terveydenhuollossa yksin tekemisen perinne ja järjestöissä yhdessä

tekeminen ja ryhmätoiminnot. (Pelkonen 2013, 279-288; Vainiomäki & Rautava 2013, 289-298).

Poikkisektorisen yhteistyön merkitys tiedetään, mutta sen toteuttamisessa ja kehittämisessä on vielä haasteita. Sektorit ylittävän moniammatillisen yhteistyön merkitys kasvaa entisestään tulevaisuudessa. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (STM 2015) on määritellyt, että myös jatkossa SOTE valmisteluissa kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vastuu säilyy kunnilla. Kuntien ja eri organisaatioiden aktiivisuutta väestön terveyden edistämässä seurataan niin sanotulla TEA viisarilla. Sen ulottuvuuksia ovat sitoutuminen, johtaminen, yhteiset käytännöt, seuranta ja analysointi, ydintoiminnot, voimavarat ja osallisuus. (Kunnallissalan kehittämissäätiö 2017.)

Kunnallissalan kehittämissäätiön (KAKS) työryhmä on tutkinut poikkisektorisen yhteistyön merkitystä ”Kumppanuudella kuntoon – kuntien ja järjestöjen yhteistyö iäkkäiden terveyden edistämässä”. Julkaisu on varsin uusi, se on vuodelta 2017. Tutkimuksen kohteena on ollut Voimaa vanhuuteen -ohjelma. Voimaa vanhuuteen ohjelma on laaja kehittämisohjelma, jonka tavoitteena on ikäihmisten toimintakykyä edistävien terveystoimien juurtuminen niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. Ohjelman ydin on sektorit ylittävä yhteistyö kunnissa. Ohjelma on toteutettu kahdessa vaiheessa vuosina 2005-2009 ja 2010-2015. Ohjelma on laaja esimerkki kansanterveydellisestä terveyden edistämisestä, jossa terveys määritellään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveyden tilana. Se on yhteydessä yhteiskunnan rakenteisiin. Vastuu kansanterveydestä ja sen edistämisestä jakautuu monelle taholle, sen vuoksi toimiva yhteistyö ja moniammatillisuus unohtamatta valtion roolia ovat avainasemassa onnistumisen kannalta. (Kunnallissalan kehittämissäätiö 2017, 1-4.)

Tässä opinnäytetyössä moniammatillisella yhteistyöllä tarkoitetaan asiantuntijoiden poikkisektorista työskentelyä. Hyvinvoinnin portaat eläkevalmennuksessa on integroitu yhteen eri asiantuntijoiden tiedot ja taidot huomioiden asiakkaiden kokonaisuus. Hyvinvoinnin portaat eläkevalmennuksessa yhteistyötahoina ovat terveydenhuollon, kunnan liikunta- ja kulttuuritoimen, kolmannen sektorin, yksityisten palveluntuottajien sekä ammattikorkeakoulun ja opiston asiantuntijat. Yhteisessä suunnittelupalaverissa on rakennettu yhteinen tavoite, jonka mukaan on sitouduttu toimimaan. Keskustelua on tapahtunut myös sähköpostitse ja puhelimitse. Suunnittelupalaverissa on

otettu huomioon edellisen vuoden asiakaspalaute. Tämä mahdollistaa kaikkien osallistujien mahdollisuuden osallistua keskusteluun ja päätöksentekoon.

7 KOHDEORGANISAATIO

7.1 Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä

Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä (PoSa) aloitti toimintansa 1.1.2009. Sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluita tuottava kuntayhtymä tuottaa palveluita viidelle kunnalle ja Kankaanpään kaupungille. Kunnat ovat Jämijärvi, Siikainen, Honkajoki, Karvia sekä vuonna 2013 mukaan liittynyt Pomarkku. Kaikissa kehyskunnissa toimii terveysasema. PoSan tulosalueita ovat vanhuspalvelut, aikuispalvelut ja perhepalvelut. Lisäksi omina tulosalueinaan toimivat erityispalvelut ja tukipalvelut sekä erillisinä taseyksikköinä työterveyshuolto ja ympäristöpalvelut. (Ikäihmisten toimitasuunnitelma 2014-2020, 5.)

Tässä opinnäytetyössä kohdeorganisaatioksi on rajattu Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän seniorineuvola, koska se toimii ja on toiminut eläkevalmennuksen toimeenpanijana.

7.2 Seniorineuvola

Seniorineuvolan toiminta PoSassa kuuluu aikuispalveluihin. Seniorineuvolan toiminta aloitettiin PoSan perustamisvuonna 2009. Seniorineuvolan toiminta oli alkuvuosina kiinteästi osa vanhuspalveluita. Organisaatiomuutoksien vuoksi katsottiin käytännöllisimmäksi liittää seniorineuvola aikuispalveluihin vuodesta 2016. Seniorineuvolassa työskentelee terveydenhoitajia, muistikoordinaattori ja geronomi. Seniorineuvola toimii Kankaanpään kaupungissa Hyvinvointikeskuksessa. Seniorineuvolassa työskentelee kaksi terveydenhoitajaa, muistikoordinaattori ja geronomi. Seniorineuvolan työntekijät liikkuvat PoSan kehyskunnissa. Osalla kunnista on omat seniorihoitajat. Muistikoordinaattori ja muistihoitajat käyvät kaikissa PoSan kehyskunnissa.

Seniorineuvola tuottaa ikääntyneille toimintakykyä ylläpitäviä palveluita. Näiden palveluiden tavoitteena on väestön terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen. Palveluilla pyritään lisäämään väestön toimintakykyisiä elinvuosia ja lisäämään ikääntyvien ihmisten elämänlaatua. Toimintojen tavoitteena on tukea asiakasta kotona selviytymisessä niin pitkään kuin se on inhimillisesti arvioiden mahdollista. (Ikääntyvien hyvinvointisuunnitelma 2014-2020, 28-29.)

Seniorineuvola tuottaa 65 -vuotta täyttävälle ja sitä iäkkäämmille matalan kynnyksen palveluja ja palveluohjausta. Tavoitteena on ennaltaehkäistä kansantauteja ja tartuntatauteja. Pitkäaikaissairauksien synnyttä seniorineuvola tuottaa laadukasta hoidon ohjausta, hoitoa ja seurantaa yhteistyössä muiden toimijoiden sekä omaisten kanssa. Pitkäaikaissairauksia ovat muun muassa muistisairaudet, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, diabetes ja tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet. Vastaanottotilanteessa kiinnitetään huomio asiakkaan arjen toimintakykyyn, mielialaan, aistitoimintoihin, sosiaalisiin verkostoihin, päihteiden käyttöön ja yksinäisyyteen. Ongelmakohtiin pyritään puuttumaan moniammatillisesti ottaen huomioon asiakkaan osallisuus ja itsemääräämisoikeus. Toimintakykyä ylläpitävinä palveluina seniorineuvola järjestää ennaltaehkäiseviä hyvinvointitarkastuksia 70 - ja 75 -vuotiaille. Iäkkäämmille, 80 -vuotiaille tarjotaan hyvinvointikotikäyntiä. Hyvinvointikyselyt lähetetään niille asiakkaille, jotka eivät ole säännöllisten terveystarkastusten piirissä. Hyvinvointikyselyn perusteella tehdään riskiarvio ja arvioidaan asiakkaan tarve terveystarkastukselle. Asiakkaalla on mahdollisuus terveystarkastukseen aina halutessaan.

7.3 Hyvinvoinnin portaat - kurssin tausta

Hyvinvoinnin portaat on vuosittain järjestettävä kurssikokonaisuus. PoSan seniorineuvola on järjestänyt toimintaa vuodesta 2012 yhteistyössä Kankaanpään kaupungin kulttuuri- ja liikuntatoimen, kolmannen sektorin, yksityisten palveluyrittäjien, Kankaanpään opiston, Kankaanpään Seudun Vammaisjärjestöjen (KASEVA) sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun taidekoulun kanssa. Hyvinvoinnin portaiden tavoitteena on ikääntyneiden omien voimavarojen löytäminen, aktiivisuuden lisääntyminen, uusien ystävyysuhteiden luominen sekä terveyden edistäminen.

Ryhmäläiset tulevat ryhmään seniorineuvolan kutsumana henkilökohtaisella kutsulla. Kutsu sisältää eläkevalmennuskurssin ohjelman. Seniorineuvola kutsuu kaikki kankaanpääläiset 65 vuotta kyseisenä vuonna täyttävät tai täyttäneet. Ryhmät ovat suljettuja, luottamuksellisia ja toiminnallisia. Hyvinvoinnin portaat alkavat syyskuussa ja kokoontuvat noin 1,5 – 2 tuntia kerrallaan syksyn ajan, päättyen joulukuussa. Kokoontumiskertoja on syksyn aikana 12-13. Kokoontumiset ovat pääsääntöisesti kerran viikossa. Kurssin alussa on fyysisen kunnon alkukartoitus, joka sisältää kehonkoostumusmittauksen. Kehonkoostumusmittauksen omavastuu osuudeksi on muotoutunut 17 €. Muilta osin kurssi on osallistujille maksuton. Kokoontumistilat ovat joko järjestävän tahon yksikössä tai yhteislyseon Seviosalissa. Kankaanpään yhteislyseo on antanut tilansa käyttöön maksuttomana.

Hyvinvoinnin portaat eläkevalmennukseen kutsuttiin 198 henkilöä vuonna 2018. Heistä 43 ilmoitti osallistuvansa ainakin osalle kursseista. Kokoontumiskerroilla oli vaihdellen 20-35 henkilöä. Prosentuaalisesti kurssille osallistui 10 - 22 % Kankaanpään 65- vuotiaista. Osallistumisprosentti on ollut keskimäärin 20 % vuodesta 2012 alkaen.

8 HYVINVOINNIN PORTAAT ELÄKEVALMENNUS

8.1 Kurssin käytännön järjestelyt

Suunnittelu ja yhteistyöpalaveri pidettiin 16.5 2018. (Liite 1) Paikalle kutsuttiin aikaisemmat yhteistyötahot eli Kankaanpään seudun vanhusneuvosto, Kankaanpään kaupungin erityisliikunnanohjaaja, kirjastotoimenjohtaja, Kankaanpään seudun vammaisjärjestöt (KASEVA) ry:n toiminnanjohtaja, Kankaanpään kuntoutuskeskuksen palveluvastaava, Kankaanpään opiston edustaja sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) taidekoulun edustaja. Lisäksi palaveriin kutsuttiin PoSan aikuisterveydenhuollon päällikkö, psykologi, suuhygienisti, fysioterapeutti, muistikoordinaattori, sekä seniorineuvolan terveydenhoitajat. Poikkisektoriseen työryhmään kuuluivat myös Petäjä- opiston, Satakunnan oikeusaputoimiston, eläkeläisten viihdekuoron ja yksityisen

liikuntapalveluyrittäjän edustajat. Yksityisiä liikuntapalveluiden tuottajia on Kankaanpäässä kolme. Tasapuolisuus huomioiden, liikuntapalvelujen tuottajat ovat saaneet kutsun vuorovuosina. Yhteistyöpalaverissa suunniteltiin syksyn ohjelma ja sovittiin vastuualueet. Vastuu käytännön järjestelyistä kuten tilavarauksien sopimisesta, kutsujen lähettämisestä ja ilmoittautumisten vastaanotosta on seniorineuvolalla. Se oli käytännöllisintä, koska seniorineuvolalla oli ainoastaan mahdollisuus saada nimi- ja osoitetiedot käyttöönsä.

Poikkisektorisessa yhteistyössä vaaditaan yhteistyötä edistäviä rakenteita. Yhteistyön toimivuuden kannalta on tärkeää nimetä yhteistyöstä vastaavat työryhmät ja henkilöt. Toimintamuodot pitää kirjata konkreettisiksi toimintasuunnitelmiin tai strategioihin. Toiminnan tulee olla koordinoitua ja sen pitää saada päättäjien ja kunnan viranhaltijoiden tuki. Päättäjien tuen myötä innostuneet työntekijät voivat sisällyttää toimintaansa poikkisektorisen työn. Työlle pitää luoda riittävät resurssit ja työntekijöiden tulee saada toistuvasti tavata yhteistyökumppaneita, jotta yhteistyö pysyy vireillä.

Yhteistyörakenteiden vahvistuessa yhteistyöstä tulee monimuotoisempaan. Parhaimmillaan hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut ovat kunnassa eheä kokonaisuus, jossa pystytään hyödyntämään paikallista osaamista. Tällöin palvelut muotoutuvat oikea-aikaisiksi ja saumattomiksi. Parhaimmillaan poikkisektorinen yhteistyö syntyy hyvinvoinnin edistämiseen tarkoitettujen yhteisten tavoitteiden kautta kuin itsestään eikä ole pelkästään velvoite. Turvallinen ilmapiiri ja tutut toimijat sekä yhteistyön tekemisen kulttuuri saavat ihmiset innostumaan ja tekemään rohkeita avauksia. Tällöin vallitsee keskinäinen luottamus, avoin ilmapiiri, joustava ja mutkaton yhteistyön ilmapiiri. (Kunnallisan kehittämissäätiö 2017, 38-39.)

Vastaavasti nimettyjen yhteistyövastaavien puuttuminen voi johtaa siihen, että yhteistyö ei kuulu kenenkään toimenkuvaan. Tällöin yhteistyökontaktit toteutuvat vain sattunnaisesti oman työn ohessa. Mikäli yhteisiä verkostoitumistilaisuuksia ei ole, ei tiedonkulkukaan toimi. Poikkisektorillinen yhteistyö ei saa olla vain muutaman aktiivisen henkilön varassa. Tällöin toiminnan loppuminen on vaarassa esimerkiksi henkilömuutoksien vuoksi. Yhteistyötoiminnassa kunnan ja esimiesten arvostus ja tuki on merkittävässä asemassa. (Kunnallisan kehittämissäätiö 2017, 38.)

Hyvinvoinnin portaat eläkevalmennuksella on ollut vahva esimiehen tuki jo kurssitoiminnan alkamisesta saakka. Esimies on ollut luomassa ja kehittämässä toimintaa luoden yhteistyöverkostoja. Yhteistyöverkostot ovat pysyneet lähes samoina muutamaa henkilöstövaihdosta lukuun ottamatta vuodesta 2013. Tutut verkostot ovat tehneet työn helpommaksi. Johdon arvostus ja tuki on jatkunut PoSan henkilöstömuutoksien jälkeen. Se on luonut hyvän pohjan työlle.

8.2 Kurssin teemat

Eläkevalmennuksen pääteemat perustuvat ikääntyneiden terveyden edistämisen valtakunnallisiin suosituksiin ja tutkimuksiin. Teemoja on muokattu vuosittain asiakaspalautteista saadun tiedon avulla sekä ottamalla huomioon valtakunnalliset painopistealueet. Ihminen ymmärretään fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja kognitiivisena kokonaisuutena. Hyvinvoinnin portaat eläkevalmennuksen ohjelmakokonaisuudessa on otettu huomioon nämä ulottuvuudet. (Liite 2) Seuraavissa kappaleissa esittelen kurssin teemat. Jokaisen teeman jälkeen selvitän lyhyesti kyseisen teeman merkityksen ikääntyneen terveyden kannalta.

Teema 1.

Kurssin avaustilaisuus. Järjestäjätahojen esittely, kurssin tarkoitus ja tavoitteet. Kahvitarjoilu.

Ensimmäisessä kokoontumisessa osallistujille kerrottiin kurssin ohjelmasta, tarkoituksesta ja tavoitteista. Järjestäjätahot olivat lähettäneet seniorineuvolaan sähköpostitse lyhyen esityksen omasta toiminnastaan. Seniorineuvolan terveydenhoitajat esittelivät esitykset sekä kertoivat omasta toiminnastaan. Avaustilaisuudessa paikalla olivat yhteistyötahoista Kankaanpään seudun Vammaisjärjestöjen (Kaseva) ja kirjaston edustajat. Avaustilaisuudessa ohjattiin WhatsApp -ryhmän perustaminen, jotta ryhmän sisäinen tiedon siirto sujuisi ongelmitta. Ryhmän sisäinen henkilö sitoutui kokoamaan osallistujien yhteystiedot ja ja Kasevan edustaja liitti ne ryhmäksi myöhemmin sovitussa tapaamisessa. Tilaisuuden lopuksi juotiin pullakahvit. Avaustilaisuuden

kahvituksen järjesti Kaseva. Seniorineuvolan terveydenhoitajat olivat tehneet tilauksen yhteislyseon keittiöltä.

Teema 2.

Tutustuminen Kankaanpään kaupungin liikuntakeskukseen. Kehonkoostumusmittaus ja palaute. Järjestäjinä kuntoutuskeskus Kankaanpää ja Kankaanpään kaupungin liikuntatoimi.

Toisen kokoontumisen teemana oli liikunta. Kankaanpään kaupungin erityisliikunnan ohjaaja ohjasi osallistujia ryhmäliikunnan sekä kuntosaliohjelman muodossa. Etukäteen ilmoittautuneet osallistuivat Kuntoutuskeskus Kankaanpään järjestämään Inbody-kehonkoostumusanalyysiin. Avaustilaisuudessa kerrottiin analyysin soveltuvuudesta ja vaatimuksista. Osallistujat ilmoittivat etukäteen halukkuudestaan osallistua mittaukseen. Ensimmäisessä kokoontumisessa ohjattiin varautumaan mittauksen käteismaksuun. Mittauksesta ja analyysistä veloitettiin 17 €. Ryhmäläisille tiedotettiin mahdollisuudesta osallistua loppumittauksiin itsenäisesti kurssin loputtua kuntoutuskeskuksella. Kokoontumiskerralla ryhmä jaettiin kahtia, toinen osa oli mittauksessa ja toiset tutustumassa liikuntakeskuksen palveluihin. Kokoontumisen teemana oli tuoda liikunta ja Kankaanpään kaupungin liikuntapalvelut tutuksi sekä arvioida kehonkoostumusmittauksella osallistujien fyysistä kuntoa. Kokoontumisen tarkoituksena oli kertoa liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin sekä löytää jokaiselle osallistujalle sopiva liikuntamuoto.

Ihminen on tarkoitettu liikkuvaksi. Liikunta tekee hyvää. Liikuntakyvyn säilyminen on tärkeää elämänlaadun ja toiminnallisuuden kannalta. Liikkumiskyky pysyy yllä vain liikkumalla. Se ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja lihaksia. Liikunta ehkäisee monia kansansairauksia kuten lihavuutta, diabetesta, sydän- ja verenkiertosairauksia, muistisairauksia ja nivelrikkoja. Liikkuminen ylläpitää tasapainoa, joka puolestaan vähentää kaatumisen riskejä, ehkäisee osteoporoosia ja alentaa kolesterolia. (Räsänen 2018, 25.)

Liikunnalla on sairauksien syntyyn ennaltaehkäisevä vaikutus, lisäksi se edistää kognitiivista terveyttä sekä mielen terveyttä. Se parantaa stressinsietokykyä ja luovuutta sekä ehkäisee masennusta. Liikunta lisää useimmiten mielihyvähormonin erittymistä.

Oman terveyden kannalta on merkittävää löytää itselleen sopiva tapa liikkua joko yksin tai ryhmässä. Ryhmäliikunnalla on tutkimuksissa todettu olevan terveyden edistämässä lukuisia positiivisia vaikutuksia. (Kattelus ym. 2019, 197-198.)

Aikuisten liikuntasuosituksen mukaan merkittävä muutos aikaisempiin suosituksiin on se, että muutaman minuutin pätkät liikuntaa kerrallaan riittävät terveyshyödyn saamiseksi. Reipasta liikuntaa suositellaan edelleen 2 h ja 30 minuuttia. Liikunnan ollessa rasittavaa samat terveyshyödyt saa jo tunnissa ja 15 minuutissa. Lihaskuntoharjoitteita suositellaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Uuden liikuntasuosituksen voidaan ajatella kannustavan hyvin vähäisestäkin liikkuvaa henkilöä, koska jo minuutinkin liikunnasta on saavutettavissa terveyshyötyjä. (UKK instituutti 2019)

Teema 3.

Paikalliset yhdistykset esillä Kankaanpään opistolla. Kankaanpään naisvoimistelijoitten tuolijumppa. Kahvitarjoilu.

Kolmas kokoontuminen järjestettiin Kankaanpään opistolla. Paikalliset järjestöt olivat esillä. Mukana oli järjestäjätahojen lisäksi useita yhdistyksiä muun muassa Kankaanpään seudun muistiyhdistys, sydänyhdistys, omaishoitajat, avustajakeskus ja eläkeläisyhdistyksiä. Kasevan toiminnanjohtaja alusti tilaisuuden. Jaossa oli tietoa yhdistysten toiminnasta, kirjallista materiaalia sekä mainoslahjoja. Jokainen yhdistys esitteli toimintaansa 5-10 minuutin esityksellä. Kankaanpään opisto ja Kaseva tarjosivat kahvit, jonka jälkeen vuorossa oli ohjattu tuolijumppa. Tuolijumpan järjesti Kankaanpään naisvoimistelijat. Osallistujat saivat tilaisuudessa käytännön tietoa siitä, miten liittyä yhdistykseen ja osallistua vapaaehtoistoimintaan.

Ikääntyessä ystävyysuhteet tulevat entistä tärkeämmäksi. Elämänpiirin pienennyttyä työelämästä pois jäätyä, voi yksinäisyys tulla lähemmäksi. Yksinäisyys heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Toisaalta elämän merkityksellisyys voi kadota työuran päätyttyä. Tällöin yhdistystoiminta voi tuoda elämään hyvinvointia. Suomessa on paljon yhdistyksiä. Eläkkeellä on enemmän aikaa harrastaa ja toimia itseään kiinnostavissa piireissä. Vaikutusmahdollisuudet yhdistyksissä ovat yleensä hyvät, koska monilla yhdistyksillä on pulaa aktiivisesti toimivista jäsenistä. (Kattelus ym. 2019, 222.)

Teema 4.

Henkinen hyvinvointi. Puhujana psykologi PoSasta.

Neljännän kokoontumisen teemana oli henkinen hyvinvointi. Psykologi keskusteli vuorovaikutteisesti ryhmän kanssa henkisen hyvinvoinnin kulmakivistä ottaen huomioon kohderyhmän erityistarpeet. Vuorovaikutteisen luennon välissä oli useita rentoutusharjoituksia.

Hyvä psyykinen toimintakyky näkyy tunteiden, toiminnan ja ajatusten kohtuullisena hallitsijana sekä näiden säätelijänä. Tutkimuksien mukaan joka kuudes tai jopa joka kolmas 65 vuotias kärsii jostain mielenterveyden ongelmasta. Yleisimpiä näistä ovat masennus ja ahdistus. Hyvinvointia uhkaava tekijä ihmisen elämässä on stressi ja sen säätely. Itsensä rauhoittaminen on yksi keino stressin säätelylle. Rauhoittumista voi harjoitella rentoutumalla tai mindfulnessilla, joka on itsensä hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Ikääntymisen myötä voi oppia elämään epämukavuuksien kanssa. Se on merkittävä taito yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. (Saarenheimo 2017, 188-229.)

Teema 5.

Tutustuminen kulttuuripalveluihin Kankaanpään kaupunginkirjastossa. Mukana kirjaston, museon ja Petäjä-opiston edustajat. Kahvitarjoilu.

Viidennessä kokoontumisessa tutustuttiin Kankaanpään kaupungin uuteen kirjastoon. Kirjaston edustaja kertoi kirjaston palveluista ja opasti osallistujia kirjastopalvelujen käyttöön tarpeen mukaan. Petäjä-opiston rehtori kertoi kansalaisopiston tarjonnasta ja ajankohtaisista asioista. Osallistujilta pyydettiin toiveita opiston kurssikokonaisuuksien järjestämiseen. Kankaanpään kaupunginmuseon edustaja kertoi kaupunginmuseon ajankohtaisista asioista ja näyttelyistä. Lopuksi juotiin kulttuuritoimen järjestämät pullakahvit.

Tutkitusti voidaan sanoa, että kulttuuri pidentää ikää. Sillä on moninaisia terveysvaikutuksia psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen terveytemme. Kirjastolla on tärkeä rooli kulttuuripääoman kannattelijana. Se on sekä yleinen tila että kulttuurilaitos. Kulttuurilaitoksena kirjaston erikoisuus on tasa-arvossa, demokratiassa ja yhteisöllisyydessä. Hyyppä (2013) kirjoittaa kirjassaan kirjastosta löytyvän kaiken mitä

ihminen tarvitsee sosiaalisen pääoman kartuttamiseen. Kirjasto on viranomaisten valvoma laitos, johon kansalaiset voivat luottaa. Siellä koetaan yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta, keskinäistä luottamusta ja yhteenkuuluvuutta.

(Hyypä 2013, 79-80.)

Teema 6.

Keilausta ja vesiliikuntaa Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa.

Osallistujat pääsivät uimaan ja keilaamaan sekä kuulemaan kuntoutuskeskuksen palveluista ja tutustumaan tiloihin.

Kuudennen kokoontumisen teemana oli tutustuminen Kankaanpään kuntoutuskeskuksen palveluihin sekä liikunta hyvinvoinnin edistäjänä. Kuntoutuskeskus Kankaanpää tarjoaa kuntoutusta koko elämänkaaren ajan. Kuntoutukseen voi hakeutua Kelan, Valtionkonttorin tai vakuutusyhtiön maksusitoumuksella. Kuntoutusta järjestetään yksilö- tai ryhmämuotoisena vauvasta vaariin. Kuntoutuksen lisäksi tarjontaan kuuluu sopeutusvalmennuskursseja. Kuntoutuskeskus Kankaanpää tarjoaa tilojaan yhdistysten ja yritysten sekä yksittäisten henkilöiden käyttöön. Siellä sijaitsee hotelli ja ravintola laajoine hyvinvointipalveluineen. (www.kuntke.fi)

Teema 7.

Suun terveyden merkitys luento, Posan suuhygienisti. Fysioterapian järjestämä liikuntatietä liikuntasalissa.

Tällä kokoontumiskerralla teemana oli suun terveyden hoito. Ensimmäinen tunti oli vuorovaikutteista keskustelua hampaiden hoidosta. Suuhygienisti esitti käytännön esimerkkejä havainnoiden kuvilla ja taustamateriaalilla. Osallistujille jaettiin materiaalia ja välineitä suun hoitoon liittyen. Toinen tunti vietettiin yhteislyseon liikuntasalissa. Fysioterapeutit olivat rakentaneet toiminnallisia pisteitä, joissa oli yleisimpiä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia esillä. Toimintapisteillä oli ohjausta ja neuvontaa siitä, miten esimerkiksi tensiopäänsärkyyn tai niska- ja hartiaseudun ongelmiin voi venyttelyn avulla saada apua.

FinTerveys 2017 tutkimuksen mukaan hampaiden harjaaminen on vähentynyt. Se tulee vaikuttamaan hampaiden reikiintymiseen sekä kokonaisterveyteen ja hyvinvointiin

ellei suuntausta saada katkaistua. Suun terveyden merkitys sairauksien synnyssä ja hoidossa on merkittävä. FinnTerveys tutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat ovat edelleen lisääntyvä ongelma koko väestöllä. Tutkimusnäytön perusteella teeman aiheiden ennaltaehkäisevä neuvonta ja ohjaus on tärkeää koko väestötasolla.

Teema 8.

Ravitsemuksen merkitys terveyden kannalta, PoSan seniorineuvolan terveydenhoitaja. Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta ja testamentista, oikeusaputoimiston asianajaja.

Tämän kokoontumisen ensimmäinen tunti käsiteltiin ravitsemuksen merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin ikääntyvien tarpeiden näkökulmasta. Luennolla käsiteltiin ikääntyneiden ravitsemuksen pääpiirteitä. Luennon puhujana oli seniorineuvolan terveydenhoitaja. Toisen tunnin aiheena oli edunvalvontavaltuus ja testamenttiasiat. Tilaisuuteen oli kutsuttu oikeusaputoimistosta asianajaja kertomaan näistä asioista. Testamenttiasiat saivat paljon kiinnostusta ja keskustelua aikaan.

Hyvä ravitsemus on terveyden edellytys kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Ikäihmisen ravitsemusohjauksessa ja neuvonnassa on syytä käyttää ikääntyneiden ravitsemukseen perehtynyttä asiantuntijaa. Ikääntyessä ravitsemukseen pitää kiinnittää enemmän huomiota, koska kehon koostumuksessa ja toiminnoissa alkaa esiintymään muutoksia, jotka altistavat aliravitsemukselle. Iän myötä lihasmassa vähenee, perusaineenvaihdunta hidastuu ja liikunnallinen aktiivisuus vähenee. Tästä johtuen energian tarve vähenee, rasvan osuus lisääntyy ja veden osuus pienenee. Keho kuivuu ja janon tunne voi hävitä lähes kokonaan. Aistitoiminnot heikkenevät, jolloin ruoan maut ja tuoksut voivat muuttua. Kehon kyky käyttää suojaravintoaineita, vitamiineja ja hivenaineita heikkenee iän myötä ja niiden imeytyminen voi häiriintyä. Ikääntynyt tarvitsee niitä kuitenkin samalla tapaa kuin ennen tai jopa enemmän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.)

Teema 9.

Ryhmäliikuntaa ryhmäliikuntastudio Palatsissa.

Tämän teeman tarkoituksena oli tuoda tutuksi paikallisen liikuntayrittäjän monipuoliset palvelut ikääntyville. Ryhmäliikuntastudio Palatsin liikunnanohjaajat järjestivät kaikille sopivaa ryhmäliikuntaa sekä kertoivat palveluistaan. Lavatanssijumppa (Lavis) oli osana tämän kokoontumisen ryhmäliikuntatarjontaa.

Teema 10.

Tietoa muistihäiriöistä ja muistin hoidosta. Tietoa ikääntyneen unesta, seniorineuvolan terveydenhoitaja.

Tämän kokoontumisen tarkoituksena oli tuoda tietoa muistihäiriöistä, muistin hoidosta sekä Posan hoitopolusta muistisairauksien suhteen. Muistiohjaajan vuorovaikutteisen luennon jälkeen seniorineuvolan terveydenhoitaja kertoi ikääntyneen unesta. Tilaisuuden lopussa oli aivojumppaa.

Puhuttaessa Suomen tulevaisuudesta ja terveydenhuollon järjestämisestä ovat muistisairaudet nousseet yleiseksi puheenaiheeksi yhteiskunnallisissa keskusteluissa. Väestön ikääntyessä myös muistisairaudet lisääntyvät. Väestörakenteen muutos lisää muistisairaiden osuutta väestöstä. Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja riskitekijöiden huomioiminen ovat merkittävässä asemassa sairauden syntymisen kannalta. Muistisairauksen varhainen tunnistaminen ja hoitoon ohjaus luovat parhaimman mahdollisuuden selvittää sairauden kanssa, koska sairaus on etenevä ja parantumaton. (Karvanen 2016, 5.)

Unettomuus tai huono unen laatu on ikääntyneillä varsin monitahoinen ja yleinen ongelma. FinTerveys tutkimuksen mukaan unenlaatu on heikentynyt koko väestötasolla. Tilapäinen unettomuus kuuluu normaaliin elämään. Mikäli ihminen herää aamulla virkeänä ja kokee elämänlaatunsa hyväksi, tilanne on tavallisesti hyvä koetusta unettomuudesta huolimatta. Pitkäkestoinen unettomuus suurentaa tapaturmien riskiä ja heikentää elämänlaatua sekä toimintakykyä. Unettomuus suurentaa myös monien sairauksien riskiä. Unettomuuden tunnistamisella ja varhaisella hoidolla on mahdollisuus ehkäistä pidempiaikaisen unettomuuden syntyä. Tilapäisen unettomuuden ensisijainen hoito on lääkkeetön hoito ja potilaan tukeminen sekä sairauksien pois sulkeminen. (Duodecim 2019.)

Teema 11.

Taide- ja hyvinvointi taidekoululla, vastuutahona Kankaanpään taidekoulu (Samk)

Tämän teeman tavoitteena oli kertoa taiteen voimaannuttavasta vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin sekä tuoda tutuksi Kankaanpään taidekoulua, joka on Satakunnan ammattikorkeakoulun yksikkö. Osallistujat saivat osallistua taiteen tekemiseen kahdella eri teemalla pienryhmissä.

Teema 12.

Päätöstilaisuus. Palautekysely. Yhteislaulua Kankaanpään viihdekuoron johdolla. Kahvitarjoilu.

Eläkevalmennuksen viimeisessä kokoontumisessa laulettiin yhteislauluna Joululauluja Kankaanpään viihdekuoron johdolla. Tämän jälkeen keskustelimme kurssin tavoitteista ja rohkaisimme osallistujia jatkamaan yhteydenpitoa. Osallistujille jaettiin asiakaspalautelomakkeet, jotka palautettiin saman tilaisuuden aikana. Lopulta juotiin kahvit PoSan tarjoamana. Päätöstilaisuuteen kutsuttiin kaikki yhteistyöverkostot.

Musiikki ja taide vaikuttavat ihmisen psykososiaaliseen hyvinvointiin. Psykkisosiallisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielialaa, elämään tyytyväisyyttä, erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin osallistumisen aktiivisuutta ja yksinäisyyttä. Musiikki lievittää stressiä, lisää rentoutuneisuutta ja vähentää ahdistuneisuutta. Musiikilla ja taiteella on myös sosiaalisia vaikutuksia. Niiden avulla ihmiset voivat luoda yhteyden toisiinsa. Musiikki ja taide voivat yhdistää ihmisiä ja tyydyttää turvallisuuden ja läheisyyden kaipuuta ilman sanallista viestintää. Niiden avulla voidaan vahvistaa emotionaalista vastaanottokykyä. (Koskinen 1995, 161-169.)

Laulamisella ja musiikilla voidaan tukea emotionaalisen toimintakyvyn lisäksi muistitoimintoja. Musiikin myötä aineenvaihdunta ja aivojen verenkierto vilkastuvat. Se vaikuttaa oppimiseen ja tarkkaavaisuuden parantumiseen. Musiikilla on moninaisia vaikutuksia aivotoiminnan kehittymiselle. Sen myötä voi jopa aivomassa lisääntyä. Musiikin vaikutukset ovat samanlaiset huolimatta siitä oletko kuuntelijana vai itse

soittamassa. Musiikin myönteinen vaikutus saavuttaa kohteensa heti musiikin alettua. (Soinila, S. 2018)

9 KEHITYSTEHTÄVÄN TOTEUTUS

Kehitystehtävän lähdemateriaalin kerääminen aloitettiin 2017. Opinnäytetyön aihevalinta ajoittuu samalle ajanjaksolle. Suunnittelua ja pohdintaa on tehty kahden vuoden ajan. Nykyinen ajankohta työn kirjallisen osion tekemiseen osoittautui opinnäytetyöntekijälle parhaimmaksi. Lähteiden keräämisessä hyödynnettiin kirjastojen tietokantoja sekä yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen julkaisuja. Vanhuspalvelulaki, ikääntyneiden laatusuosituksot sekä hyvinvointisuunnitelma ohjasivat opinnäytetyön viitekehysten rakentamisessa. Henkilökohtainen tieto, kollegoiden tuki sekä kiinnostus opinnäytetyön aihetta kohtaan mahdollistivat opinnäytetyön tekemisen. Avainsanoina viitekehysten rakentamisessa käytettiin eläkeikä, moniammatillinen yhteistyö ja terveyden edistäminen. Tässä opinnäytetyössä päädyttiin kvalitatiiviseen eli laadullisen tutkimusmenetelmään.

9.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseen ryhdytään useimmiten sen vuoksi, että ongelmien ratkaiseminen ei sujukaan arkiajattelun pohjalta. Tällöin tarvitaan uutta tietoa, joka auttaa ymmärtämään ongelmien luonnetta ja antaa keinoja ongelmien selvittämiseen. Tämä on soveltavan tutkimuksen eli empiirisen tutkimuksen lähtökohta. Soveltavan tutkimuksen lähtökohta, jossa pyritään käytännön tavoitteeseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 19.)

Tutkiminen on valintojen ja päätösten tekemistä, jossa valinnat ovat harvoin ongelmattomia. Tutkimusmenetelmää valittaessa on pohdittava mitkä menetelmät tuovat parhaiten vastauksen tutkimusongelmaan ja miten valinnat voidaan perustella. Harvoin on yhtä oikeaa vaihtoehtoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 123.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä. Laadullisessa tutkimuksessa on kyse empiirisen analyysin tavasta tarkastella ja argumentoida havaintoaineistoa. Laadullisen tutkimuksen peruskulmakiviä on havaintojen teoriapitoisuus niin tutkimuksen perusteluissa kuin tutkimuksen kritiikissäkin. Havaintojen teoriapitoisuudella tarkoitetaan sitä, millainen yksilön käsitys ilmiöstä on, millaisia merkityksiä tutkittavalle ilmiölle annetaan ja mitä välineitä tutkimuksessa käytetään. Tutkimustulokset eivät ole käytetystä havaintomenetelmästä tai käyttäjästä irrallisia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25,27.) Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena löytää tosiasioita enemmän kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 161.)

9.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. Haastattelun ja kyselyn idea on yksinkertainen. Saamme niillä tietoa siitä, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii. Kyselyllä tai haastattelulla saamme tiedon suoraan asianomaiselta. Aineistoa voidaan kerätä kyselyllä. Se tunnetaan survey-tutkimuksen menetelmänä. Se tarkoittaa haastattelun, kyselyn tai havainnoinnin muotoa, jossa aineisto kerätään standardoidusti ja jossa kohdehenkilöt muodostavat näytteen tai otoksen tietystä perusjoukosta. Standardoituus tarkoittaa sitä, että jokaiselle tutkittavalle esitetään samanlaiset kysymykset. Survey-tutkimus on suunnitelmallinen kyselytutkimus. (Hirsjärvi ym. 2009, 193.) Kysely- ja haastattelumenetelmien vahva puoli on erityisesti niiden tehokkuus ja taloudellisuus silloin kun kerätään tietoa suurien ihmismäärien toiminnasta, mielipiteistä ja asenteista. Survey -menetelmää käyttävä voi melko luotettavasti arvioida etukäteen, kuinka paljon aineiston keruu vaatii aikaa ja resursseja. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1999, 118-119.)

Tässä opinnäytetyössä asiakaskyselyn kohderyhmänä oli vuoden 2018 Hyvinvoinnin portaiden päätöstilaisuuteen 5.12.2018 osallistuneet henkilöt. Kyselylomakkeet jaettiin osallistujille henkilökohtaisesti, kyseessä oli kontrolloitu kysely.

Kyselylomakkeita jaettiin 20 kpl. Osallistujat palauttivat lomakkeet nimettömänä päätöstilaisuuden aikana. Kaikki kyselylomakkeet palautuivat.

Kyselylomake sisälsi viisi avointa kysymystä ja kolme Likertin asteikolla olevaa kysymystä. Likertin asteikolla asteikot ovat tavallisimmin viisi – seitsemän portaisia. Tässä kyselylomakkeessa oli kolme asteikkoa. Avoimien kysymysten etuna on se, että ne antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä todella on mielessään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200-201.)

9.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Analyysivaiheessa tutkijalle selviää mahdolliset vastaukset ongelmiin. Tässä vaiheessa voi selvittää myös ongelmanasettelun virheellisyys. Aineiston käsittelyn ensimmäinen vaihe on tietojen tarkastus. Toisena vaiheena on tietojen täydentäminen. Tilasto- ja dokumenttiaineistoa voidaan täydentää kyselyin ja haastatteluin. Kyselylomakkeiden kattavuutta voidaan lisätä lomakkeita karhuamalla. Joskus on päädyttävä uuteen yhteydenottoon, jotta tiedoista saataisiin kattavampi. Kolmannessa vaiheessa aineisto järjestetään tiedon analyysia ja tallentamista varten. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222.)

Tallennettu laadullinen aineisto kirjoitetaan useimmiten puhtaaksi sananasaisesti. Tätä kutsutaan litteroinniksi. Litterointi voidaan tehdä koko aineistosta tai valikoiden esimerkiksi teemoittain. Laadullista aineistoa voidaan käsitellä tilastollisilla tekniikoilla, mutta tavallisimmat analyysimenetelmät ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224.) Tässä opinnäytetyössä palautekyselyn aineisto on kirjoitettu sananasaisesti eli litteroitu, sen jälkeen aineisto on teemoiteltu kunkin teeman mukaan.

10PALAUTEKYSELYN ANALYSOINTI

Hyvinvoinnin portaat -eläkevalmennuskurssille vuonna 2018 ilmoittautui 43 henkilöä. (noin 22 % väestöstä) Kutsu lähetettiin 198 kankaanpääläiselle 65- vuotta täyttävälle tai täyttäneelle. Kurssikokoonnutumisiin osallistui vaihdellen 20 – 35 henkilöä, joka on 10-18 % kutsuttujen määrästä. Osallistumisprosentti on matala. Miten saada loput 82% osallistumaan toimintaan? Miten tavoittaa syrjäytyneet tai sosiaalisesti vähemmän aktivoituneet ikääntyneet? Vaarama & Ollila (2008) toteavat joka neljännellä ikääntyvällä olevan yksinäisyyttä, mielenterveyden ongelmia, taloudellisia vaikeuksia, sairauksia sekä tyytymättömyyttä elämään.

Päätöstilaisuudessa oli osallistujia 20 henkilöä, jotka kaikki täyttivät palautekyselyn. (Liite 3.) Vastausprosentiksi suhteessa koko kurssin osallistujamäärään tuli 57%. Vastausprosenttia voidaan pitää melko hyvänä, koska reilu puolet osallistujista vastasi.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että hyvinvointikurssille kannatti osallistua ja kokivat saaneensa hyödyllistä tietoa. Vastaajista 95% kokivat luennoitsijat osaaviksi. Hyvinvoinnin portaissa koettiin ohjelman monipuolisuus parhaimmaksi asiaksi. Seuraavassa osallistujien vastauksia, siihen mikä Hyvinvoinnin portaissa oli hyvää.

”Monipuolisuus ja ikätovereiden tapaaminen.”

”Toisten samanikäisten tapaaminen. Monipuolinen ohjelma, oikeusasiat, (testamentti ym.) psykologin näkemykset. Hammashoitajan osuus yllätti positiivisesti. Kaiken kaikkiaan hyviä juttuja”.

”Monipuolinen ohjelma. Erityisesti pidin luennoista. Ryhmäliikunta kun ei ole ominta itseäni, mielummin kotona/lenkillä omaan tahtiin. Inbody -mittaus iso plussa, kannusti, herätti.”

”Aiheita eri alueilta melko kattavasti. Mukava ilmapiiri.”

Muutama vastaajista koki kaikki ohjelman kokoontumiset tärkeiksi. Ohjelman monipuolisuus hyvänä asiana tuli selkeästi muita teemoja useammin esille. Seuraavina teemoina korostuivat ikätovereiden tapaaminen ja liikunnalliset teemat.

”Monipuolisuus ja ikätovereiden tapaaminen.”

”Tapasi koulutovereita 50 v takaa.”

”Aktivoituminen ja toisten ryhmäläisten kanssa juttelu. Lakiasioissa ym. uutta tietoa. Liikuntakerrat tarpeelliset.”

”liikuntatapahtumat kaikki, suuhygienisti, edunvalvonta”

”Mielenkiintoiset luennot, ryhmähenki, uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen (LAVIS)”

”Sai paljon uutta tietoa kotikaupungin harrastusmahdollisuuksista, mm. liikunta, yhdistystoiminta ym.”

Merkityksellisenä koettiin myös palveluneuvonta julkisen puolen palveluista, harrastusmahdollisuuksista ja yhdistystoiminnasta.

”Sai tutustua julkisen puolen palveluihin. Työelämässä on käytetty yksityisen puolen palveluita. Myös tutustuminen eri liikuntapalveluntuottajiin oli hieno mahdollisuus.”

”Sai paljon uutta tietoa kotikaupungin harrastusmahdollisuuksista, mm. liikunta, yhdistystoiminta ym.”

”Tutustui Kankaanpään mahdollisiin harrastuspaikkoihin.”

Tärkeäksi koettiin ryhmähenki ja yhteisöllisyys. Luennoista esille nostettiin edunvalvonta-asiat ja suuhygieniaan liittyvät asiat.

”Mielenkiintoiset luennot, ryhmähenki, uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen (LAVIS)”

”Hyvä porukka ja monipuolisuus.”

Kurssin ohjelma koettiin monipuoliseksi ja hyväksi. Vastaajista yli puolet (55%) olivat sitä mieltä, että ohjelmasta ei puuttunut mitään. Neljä vastaajista toivoi liikuntaa lisää, kolme heistä ulkoliikuntaa. Ulkoliikunta voisi vastaajien mielestä olla makkaran paistoa laavulla, taidekehän kiertämistä tai sauvakävelyä. Lisäksi toivottiin palveluohjausta siirryttäessä työterveyshuollosta perusterveydenhuoltoon eläkkeelle jäädessä. Yksi vastaajista toivoi runoja tai muuta lausuntaa sekä tietoisuutta arjen turvallisuudesta.

Yli puolet, 55% kyselyyn vastaajista kertoi hyödyntävänsä kurssilla opituista asioista liikuntatarjontaa ja pyrkivänsä lisäämään liikuntaa. Yksityisen palveluntuottajan ryhmäliikuntastudio Palatsin ohjaama lavatanssi (Lavis) koettiin mieluisaksi.

”Terveelliseen elämäntapaan, ruoka, liikunta.”

”Ruokavaliot, liikunta, lavista yritän, se oli paras!”

”Monipuolinen – liikuntapalvelut, edullisestikin saa.”

Neljä vastaajista aikoo perehtyä edunvalvonta-asioihin ja yksi tehdä edunvalvontavaltuutuksen.

”Edunvalvontavaltuutuksen teko, lavatanssi kiinnostaa.”

”Liikuntaa jo ennestään riittävästi. Edunvalvonta-, testamentti- ym. asioissa, tietää mistä kysyä!”

Kulttuuripalveluista aiotaan hyödyntää kirjaston ja taidekoulun palveluita.

”Taidekoulun tarjonta ja kirjasto tulevat tulevaisuudessa varmaan hyödynnettyä paremmin.”

”Kirjaston käyttöä lisään.”

Kolme vastaajista kertoi panostavansa jatkossa terveyteensä hyödyntäen useita luennoilla tulleita asioita. Palautekyselyssä mainittiin ruokavalio ja suuhygienia. Palautekyselyn kehittämisehdotuksissa ja muutoseidoissa aikataulu nousi useimmin esille. Neljä vastaajista ehdotti aikataulun muutosta. Ehdotettiin aamupäivällä kokoontumista ja toisaalta myös iltaluentoja. Yksi vastaajista ehdotti kahta saman sisältöistä kokoontumista eri päivinä, jotta työssä tai muissa harrastuksissa olevilla olisi parempi mahdollisuus osallistua.

”Aikataulu harkintaan, mieluummin aamupäivä.”

”Ohjelma ja kokoontumisajat olivat hyvin suunniteltuja, mutta silti jouduin olemaan poissa kolmesta tapaamisesta. Voisikohan joidenkin kokoontumisaika sopia paremmin esim. ilta-aika?”

”Olisiko kaksi ryhmää mahdollista, joko samana päivänä tai eri päivinä. Omat menot estävät kaikkiin osallistumista.”

Yksi vastaajista toivoi hyvinvointikurssin laajentamista muillekin ikäluokille. Kaksi vastaajista kehotti luennoitsijoita voimakkaampaan äänenkäyttöön. Kahden tunnin luontopainotteista kokonaisuutta pidettiin yhtäjaksoisesti liian pitkänä. Väliin toivottiin taukoa, mahdollisesti kahvitaukoa omakustanteisestikin.

”Jos kaksi luentoa peräkkäin, niin pieni tauko välissä vaikka 5-10 min. ja kahvit tauolla olisi ollut kiva. Se olisi voinut olla vaikka maksullista.”

”Tauot, jos luento kestää 2h.”

”2h luennoille sais olla väliaika ja kahvit. Kuntoutuskeskus, keilaus ja vesijumppa oli kaikista paras, se oli oikeaa yhdessäoloa!”

Yksittäisissä vastauksissa kehittämissuunnitelmissa esiintyi liikunnan määrän ja liikuntaneuvonnan lisääminen, seniorineuvolan palvelujen tarkentaminen, kuntotestin ja askartelupäivän pitäminen. Yksi vastaajista ehdotti seuraavaa kokoontumista viiden vuoden kuluttua. Avaustilaisuuteen toivottiin enemmän yhdistyksiä kertomaan toiminnastaan, toisaalta järjestöjen osuutta toivottiin pienemmäksi.

Vastaajille annettiin palautekyselyn lopussa mahdollisuus vapaaseen sanaan. Palaute oli erittäin hyvää. Osallistujat kokivat tulleen erityisesti huomioiduksi, kokivat kurssin olleen hienon ja saivat uusia ystäviä. Useampi vastaajista aikoo suositella hyvinvointikurssia seuraavalle ikäluokalle.

”Hienoa, että tällaista järjestetään. Intoa ja voimia edelleen.”

”Kiitos kaikesta....saimme hyviä ystäviä!”

”Hieno juttu koko kurssi. Olen suositellut ensi vuoden osallistujille. Kiitos kaikille kurssin vetäjille ja luennoitsijoille!”

”Hieno kurssi. Suosittelen kaikille!”

”Hienoa kun tämä ikäluokka saa tällaista huomiota.”

11 POHDINTA JA KEHITTÄMISSUUNNITELMIA

Eläkevalmennuskurssi vastaa seutukunnan tarpeisiin kehittää ikääntyneiden palveluita. Pohjois-Satakunnan väestöpohja huomioon ottaen, meillä on erityinen tarve panostaa ikääntyvän väestön hyvinvointiin, ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Poikkisektorinen työ kunnan, sosiaali- ja terveystoimen sekä muiden toimijoiden

kanssa on tulevaisuutta. Se on juuri sitä mitä tuleva sosiaali- ja terveystieteiden edellyttää. Se on ennakoitua turvalliseen ikääntymiseen tietoa jakamalla ja kannustamalla väestö mahdollisimman hyvään itsehoitoon ja oman terveyden ylläpitoon. Poikkisektorista, moniammatillista yhteistyötä tulisi laajentaa muillekin kohderyhmille. Mielestäni koko väestöpohja vauvasta vaariin hyötyy tämän tyyppisestä toiminnasta.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella tietoa eläkkeelle siirtymävaiheesta on vähän, kuten Taskinen (2016) toteaa kirjoittaneen kirjansa sen vuoksi, että ei löytänyt riittävästi tietoa eläkkeelle siirtymisestä ja sopeutumisesta uuteen elämänvaiheeseen. Hän kertoi löytäneensä runsaasti oppaita ikääntymisestä ja vanhenemisesta, mutta ne eivät vastanneet sitä tietoa, jota eläkkeelle siirtyessä kaivataan. Kattelus, Jokinen, Peltonen & Harwin 2019 ovat kirjoittaneet kirjan ” Eläkettä ja eliksiiriä”. Teos sisältää ajantasaista tietoa, vinkkejä, ideoita ja neuvoja eläkkeelle siirtymisen vaiheeseen.

Kokemukseni perusteella suurimmaksi haasteeksi on muotoutunut se, miten saada eläkevalmennuksen osallistumisprosentti nousemaan? Miten saada eniten valmennusta tarvitsevat mukaan? Havaintojen perusteella näyttää siltä, että aktiivisimmin osallistuvat ovat muillakin elämänalueilla aktiivisia. Hyvinvoinnin portaiden osallistumisprosentti on ollut keskimäärin 20%.

Eläkevalmennusta pitäisi kehittää siten, että toiminta olisi tasapuolista ja yhdenvertaista. Tällä hetkellä eläkevalmennus on vain kankaanpääläisille. Alkuvuosina toimintaa järjestettiin myös kehyskunnissa. Työntekijöiden resurssipulan ja pienen osallistujamäärän vuoksi eläkevalmennusta ei pystytty järjestämään samanlaisessa mittakaavassa ja se hiipui hiljalleen. Pohdintaa on käyty siitä, voisiko kehyskuntien 65 -vuotiaat asukkaat kutsua Kankaanpäähän? Mielestäni se olisi mahdollista toteuttaa, mutta se vaatii hyvää moniammatillista yhteistyötä, työntekijäresursseja ja ennen kaikkea johdon ja päättäjien tukea.

Hyvinvoinnin portaiden palautekyselyn perusteella voidaan arvioida osallistujien tyytyväisyyttä kurssista. Kaikki vastaajat kokivat kurssin tärkeäksi ja saaneensa kurssilta uutta tietoa. Ohjelma koettiin hyväksi ja monipuoliseksi. Toteutuneessa asiakaskyselyssä korostui osallistujien kokemus liikunnan merkityksellisyydestä. Liikuntaa toivottiin lisää kurssijaksoille siitäkkin huolimatta, että puolet kurssikokoontumisista olivat

liikuntapainotteisia. Kehittämisajatuksena jatkossa, voisi jokaiseen kokoontumiseen sisällyttää jossain määrin liikuntaa, myös ulkoliikuntaa mahdollisuuksien mukaan. Kahden tunnin yhtäjaksoiset luennot koettiin liian pitkinä. Pitkien luentojen välissä voisi olla pieni liikuntahetki. Luentojen välissä voisi olla myös kahvi tai jokin terveellinen välipala kuten asiakaspalautteissa ehdotettiin. Palautteista ilmeni myös osallistujien halukkuus osallistua välipalan kustannuksiin. Eläkevalmennuksessa on pidetty tärkeänä maksuttomuutta. Palautekyselyn perusteella pieni omavastuu ei näyttäisi nousevan kynnyksymykseksi.

Ryhmän hyvä yhteishenki ja yhteisöllisyyden tärkeys tuotiin esille. Ryhmää voisikin jatkossa kannustaa enemmän liikkumaan yhdessä kurssien välillä ja niiden jälkeen. Tällöin saavutettaisiin kurssin päätavoite, hyväksi havaitun toiminnan jatkaminen omatoimisesti. Liikunnan merkitys on kiistaton terveyden edistämässä. FinTerveys tutkimuksen mukaan lihavuus on merkittävimpiä terveysriskejä koko väestötasolla. Liikunnan avulla pystytään vaikuttamaan tähän kansanterveydelliseen ongelmaan. Edellä mainitussa tutkimuksessa todettiin ikääntyneiden alkoholin käytön olevan lisääntymässä. Hyvinvoinnin portaissa on sivuttu päihteiden käyttöä henkisen hyvinvoinnin, ravitsemuksen ja muistiterveyden luennoilla. Jatkossa päihteet voisivat olla yhden iltapäivän kokonaisuus.

Pitsi -hankkeen eläkevalmennusmallissa kartoitettiin alku- ja loppukyselyllä osallistujien toiveita. Hanketyössä nousi esille myös liikunnan merkitys ja tieto liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Tiedon puute liikuntamahdollisuuksista voi vaikuttaa harrastuksen aloittamiseen. Mielestäni etenkin yksityisten palveluntuottajien harrastusmahdollisuuksia kannattaa tuoda esille. Niistä ei välttämättä ole tietoa samalla tavalla kuin kaupungin liikuntamahdollisuuksista. Palautteessa tuotiin esille kurssin aikataulu. Useammassa vastauksessa toivottiin iltaluentoja, koska osa kohderyhmästä on vielä työelämässä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut tekijälle erittäin mielenkiintoinen ja mielekäs. Osaltaan siihen on vaikuttanut tekijän oma kiinnostus työnsä kehittämiseen ja aito kiinnostus ikääntyneiden terveyden edistämiseen. Olen ollut mukana Hyvinvoinnin portaissa alusta asti seniorineuvolan terveydenhoitajan roolissa yhtenä kurssin vetäjistä. Olen saanut vastaanottaa osallistujien sekä yhteistyökumppaneiden suoraa palautetta

keskustelemalla yhteisissä tapaamisissa. Suullinen palaute on ollut erittäin hyvää. Asiakaspalautteen perusteella voidaan arvioida osallistujien olleen tyytyväisiä kokonaisuuteen. Kirjallinen palaute on hyvää ja kehittämisideat ovat suuremmalta osin realistisia ja toteutettavissa. Työ on ollut palkitsevaa, se on voimaannuttanut työntekijäänsä ja nostanut omaa ammattitaitoa niin terveydenhoitajana kuin tulevana geronominakin. Opinnäytetyöprosessi on ollut merkittävä, koska se on luonut aikaisemman toiminnan, tutkimustiedon, suositusten, suunnitelmien ja lakien pohjalta uudenlaisen merkityksen ja selkeän perustelun työn tärkeydelle. Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat. Tätä työtä voidaan käyttää eläkevalmennuksen mallintamisessa ja sitä on helppo soveltaa kohderyhmän tarpeiden mukaisesti. Asiakaspalautteen, tutkimustiedon ja valtakunnallisten painopistealueiden perusteella toimintaa on kehitetty ja voidaan edelleen kehittää.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla seurantatutkimus viiden vuoden kuluttua kurssin jälkeen. Tällöin saataisiin tietoa kurssin vaikuttavuudesta pidemmällä jaksolla. Seurantatutkimuksella voitaisiin selvittää tarkemmin, miten osallistujat ovat kurssin jälkeen edistäneet hyvinvointiaan ja millä tavalla he ovat sen toteuttaneet.

LÄHTEET

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1999. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY, Juva.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hyyppä, Markku. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää.

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2014-2020. Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän työryhmä. Viitattu 12.9.2019. <http://www.siikainen.fi/wp-content/uploads/2015/11/ik%C3%A4ihmisten-hyvinvointisuunn.-PoSa.pdf>

Isoherranen, K. 2005 Moniammatillinen yhteistyö. WSOY: Vantaa.

Jyrkämä, J. 2013. Kolmas ikä, sukupuoli ja toimijuus. Teoksessa: Ojala, H. & Pietilä, I. (toim.) Miehistä puhetta. Suomen yliopistopaino Oy 2013. Tampere

Karisto, A. 2004. Toim. Kautto, M. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtionneuvoston kanslian julkaisusarja; 3. Kolmas ikä: uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Valtioneuvoston kanslia.

Karvanen, P. 2016. Muistisairaahan hoitopolku Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymässä – kuvausta, arviointia ja kehittämissuunnitelmia. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.10.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110964/Opinari%20Paivi_080516.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kattelus, R., Jokinen, T., Peltonen, C. & Harwin, V. 2019. Eläkettä & eliksiiriä. Talinna.

Kiviniemi, E-L. & Pulkkinen, L. Voimavaroja valmennuksesta. Positiiviseen psykologiaan pohjautuva eläkevalmennus 2015. Opinnäytetyö. Vanhustyön koulutusohjelma. Viitattu 27.9.2019. <https://docplayer.fi/36526823-Voimavaroja-valmennuksesta.html>

Koskinen, K. 1995. Musiikkiharrastus ikääntyneiden psyykkissosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa: Erkkilä, J. & Heinonen, Y. Avaa mielesi musiikille! Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitos: julkaisusarja A: tutkielmia ja raportteja 13. Jyväskylän yliopistopaino 1995.

Kunnallisan kehittämissäätiön Julkaisu 9, 2017. Kumppanuudella kuntoon – kuntien ja järjestöjen yhteistyö iäkkäiden terveyden edistämässä.

Kuntoutuskeskus Kankaanpää verkkosivut: www.kuntke.fi

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2017:6. Tulostettu 12.9.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Laki ikääntyneen väestön tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvulaista. Sosiaali- ja terveystalvusteriö 2013. Viitattu 13.9.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2012/20120980>

Ojala, H. & Pietilä, I. 2013. Kolmas ikä, sukupuoliisuus ja toimijuus. Teoksessa: Miehistä puhetta. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Olander, M. 2018. Hyvinvoinnin Portaati muistio. Pohjois-Satakunnan perustalvulakuntayhtymä.

Pelkonen, M. 2013. Terveysten edistäminen ja ehkäisevä terveystenhuolto terveystenhoitajan työssä. Teoksessa: Sihto, M. ym. (toim.) Terveystalvutiikan perusta ja käytännöt. THL, Helsinki

Ravitsemussuositukset ikääntyville 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 30.10.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveystalvua-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet.suositus-3.pdf>

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämäntalvua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja talvulutyöhön. Printek, Keuruu 2018.

Saarenheimo, M. 2017. Vanhenemisen taito. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino, Tampere.

Soinila, S. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Neurologian poliklinikan ylläkäärin haastattelu 24.9.2018. Viitattu 5.11.2019. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivo-terveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>

Sosiaali- ja terveystalvusteriö (STM) & Suomen kuntaliitto 2008. Ikäihmisten talvulujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveystalvusteriön julkaisuja 2008:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveystalvusteriö.

Suomen punainen risti verkkosivut: <https://rednet.punainenristi.fi/tayttaelamaa>

Taskinen, S. 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UKK instituutti 2019. Aikuisten liikkumissuositukset. Viitattu 30.10.19. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. Viitattu 30.10.2019. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Uutiset 23.4.2019. Eläkkeelle jääminen on suuri muutos, johon tulisi varautua hyvissä ajoin. Viitattu 12.9.2019. <https://www.valli.fi/ajankohtaista/uutiset/elaekkeelle-jaeaeminen-on-suuri-muutos-johon-pitaeisi-varautua-hyvissae-ajoin/>

Vainiomäki, P. & Rautava, P. 2013. Terveysten edistäminen lääkäriin työssä. Teok-
sessa: Sihto, M. ym. (toim.) Terveystenpolitiikan perusta ja käytännöt. THL Helsinki.

HYVINVOINNIN PORTAAT 65 -vuotta täyttäneiden kankaanpääläisten hyvinvointikurssi 2018

Suunnittelu-/yhteistyöpalaveri ke 16.5.18 klo 14:00-15:00

Muistio: AJOTERV, TARKASTUS - ASIAT

1. Kutsutut:

Kankaanpään vanhusneuvoston pj Sinikka Poikkeus, ei paikalla
 Erityisryhmien liikunnanohjaaja Ulla Hietanen, kankaanpään kaupunki.
 Kirjastotoimenjohtaja Aini Lähtenmäki: ei paikalla
 KASEVA:n toiminnanjohtaja Jaakko Viitala: ei paikalla
 Kankaanpään Kuntoutuskeskus, palveluvastaava Kati Vuori-Uotila
 Kankaanpään opisto, Hannele Myllymäki, ei paikalla
 Kankaanpään Taidekoulu, Samk, Saija Mustaniemi, ei paikalla
 Ainomaria Mustaniemi, Hammashoitola, Posa, ei paikalla
 Kristiina Teeri, Tea Ylinen, fysioterapia, Posa, ei paikalla
 Päivi Karvanen, Posa, Seniorineuvola, ei paikalla
 Tiia Viitaniemi, Posa Seniorineuvola
 Marjo Olander, PoSa Seniorineuvola
 Minna Saloniemi, Posa Seniorineuvola
 Katri-Piia Rajala, aikuisterveydenhuollon päällikkö, Posa, ei paikalla.

1. Jaakko Viitala, Saija Mustaniemi, Aini Lähtenmäki ja Päivi Karvanen ilmoittavat olevansa mukana entiseen tapaan, vaikka olivatkin nyt estyneet tulemaan paikalle.

1. Hyvinvoinnin Portaat 2018 ohjelma suunnitelma, vastualueet

- Avaustilaisuus 12.9. klo 13-14.30 Lyseosalissa yhteislyseolla. Sovitaan, että avaustilaisuudessa paikalla seniorineuvolasta Marjo ja Minna. Aikaisemmasta poiketen, seniorineuvola hoitaa ohjelman esittelyn. Järjestäjätahot toimittavat seniorineuvolaan 1-2 sivun esittelyn omasta yksiköstään (mahdollisuuksien mukaan myös valokuvin) Avaustilaisuudessa kehonkoostumusmittauksiin ilmoittautuminen. Omavastuu 17 €, mahdollisuus myös loppumittaukseen myöhemmin. Kysytään osallistujista innokasta WhatsApp -ryhmän perustajaa. Ryhmän kautta tiedotus ja mahdolliset ryhmän sisäiset lisäkokoukset.
- 19.9 klo 13-15. Kehonkoostumusmittaus liikuntakeskuksessa, järjestänä Kuntoutuskeskus Kankaanpää, omavastuu 17. Liikuntatoimen esittely, kuntosali ym. / Ulla Hietanen
- 26.9 klo 13-15. Mahdollinen opistopäivä. Vaatii vielä tarkennusta opistolta. Paikalliset yhdistykset esillä. Jaakko Viitala / Hannele Myllymäki ? Kankaanpään voimistelijoiden tuolijumppa on mahdollista järjestää, Kati kysyy jumpalle vetäjää.
- 3.10 klo 13-15. Henkinen hyvinvointi, psykologi Eeva Pelkonen. Kysytään Eevan mahdollisuutta osallistua.
- 10.10 klo 13-15 Kirjastopäivä, museo, Petäjä- opisto / Aini Lähtenmäki
- 17.10 klo 13-15 Kuntoutuskeskus Kankaanpää, vesiliikuntaa ja keilausta / Kati Vuori-Uotila.

- 31.10 klo 13-15 Suun terveyden merkitys. Kysytään Ainomarian mahdollisuutta osallistua. Fysioterapian liikuntahetki yhteislyseon liikuntasalissa. Kysytään fysioterapiasta mahdollisuutta osallistua?
- 7.11. klo 13-15 Ravitsemuksen merkitys terveyden kannalta / Marjo Olander Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta ja testamentista / oikeusaputoimisto, Riitta Lehtonen. Kysytään Riitan mahdollisuutta osallistua.
- 14.11 klo 13-15. Kankaanpään Taidekoulu, Saija Mustaniemi.
- 21.11 klo 13-15 Tietoa muistista ja muistihäiriöistä / Päivi Karvanen. Tietoa ikääntyneen unesta / Minna Saloniemi
- 28.11 klo 13-15 Ryhmäliikuntastudio Palatsi.
- 5.12 klo 13-15. Päätöstilaisuus. Yhteislaulua Tauno Wrang. Palaute.

2.

- yhteislyseon tilavaraukset hoidetaan snlan toimesta, muut järjestäjätahot hoitavat omat tilavaruksensa ja järjestelyt.

-kahvitus aloitustilaisuudessa, Kaseva? Päätöstilaisuudessa, Posa. Muut järjestäjätahot kahvittavat niin halutessaan.

-Snla hoitaa entiseen tapaan Posan luennoitsijoiden varaukset, oikeusaputoimiston luennoitsijan, viihdekuoron sekä Palatsin varauksen.

-Snla lähettää henkilökohtaisen kutsun kaikille kankaanpäläisille 65- vuotta tänä vuonna täyttäneille / täyttävälle ja ottaa ilmoittautumiset vastaan.

-Järjestykö opiston ja kasevan yhteistyö entiseen tapaan järjestöpäivässä? Jaakko tiedottaa yhdistyksille järjestöpäivistä. Opisto varaa tilat ja mahdollinen kahvitus niin halutessaan.

Muistion laati : 17.5.18 Marjo Olander

HYVINVOINNIN PORTAAT – 65-vuotiaiden kankaanpääläisten hyvinvointikurssi 2018

Kutsumme sinut, 65-vuotta tänä vuonna täyttävän kankaanpääläisen, mukaan 12 tilaisuuden kokonaisuuteen. Hyvinvointikurssilla haluamme tukea terveyttäsi ja hyvinvointiasi sekä kannustaa pitämään huolta itsestäsi.

Voit osallistua kaikkiin tilaisuuksiin tai valita eniten itseäsi kiinnostavat tilaisuudet. Kaikkien toivomme osallistuvan ensimmäiseen kokoontumiseen, jossa kerromme enemmän tulevista tapahtumista.

Kokonaisuuden järjestää Posan seniorineuvola yhteistyössä Posan muiden palvelualueiden, kaupungin toimijoiden, yhdistysten sekä yksityisten toimijoiden kanssa.

HYVINVOINNIN PORTAAT 2018 OHJELMA

-KE 12.9 klo 13-14.30 Seviosali, Kankaanpään yhteislyseo, Keskuskatu 28.
AVAUSTILAISUUS, kurssin tavoitteet, järjestäjätahojen esittely. Th Marjo Olander, th Minna Saloniemi. Kahvitarjoilu.

-KE 19.9 klo 13 Liikuntakeskus, Jämintie 10.
Kehonkoostumusmittaus ja palaute. Omavastuuosuus mittaukseen 17 euroa, maksu paikanpäällä. Tutustuminen liikuntakeskukseen. Sisäliikuntavarustus. Järjestäjätahot Kuntoutuskeskus Kankaanpää/kehonkoostumusmittaus ja erityisliikunnanohjaaja Ulla Hietanen, Kankaanpään kaupunki.

-KE 26.9 klo 13-15 Kankaanpään opisto, Opistonkatu 5.
Paikalliset yhdistykset esillä. Kankaanpään voimistelijoiden tuolijumppa.

-KE 3.10 klo 13-14.30 Seviosali, Kankaanpään yhteislyseo, Keskuskatu 28.
Henkinen hyvinvointi, psykologi Ecva Pelkonen.

-KE 10.10 klo 13-15 Kankaanpääsali, Kangasmoisionkatu 1.
Tutustuminen kulttuuripalveluihin, mukana kirjaston, museon ja Petäjä-opiston edustajat.

-KE 17.10 klo 13-15 Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4.
Keilausta ja vesiliikuntaa. Ota mukaan uimavarusteet sekä sisäliikuntavarustus.

-KE 31.10 klo 13-15 Seviosali, Kankaanpään yhteislyseo, Keskuskatu 28.
Suun terveyden merkitys, suuhygienisti Ainomaria Mustaniemi. Fysioterapian järjestämä liikuntahetki liikuntasalissa. Ota mukaan sisäliikuntavarustus.

-KE 7.11 klo 13-15. Seviosali, Kankaanpään yhteislyseo, Keskuskatu 28.
Ravitsemuksen merkitys terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, terveydenhoitaja Tiia

Viitaniemi

Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta ja testamentista, Satakunnan oikeusaputoimistosta
julkinen oikeusavustaja, asianajaja Riitta Lehtonen

-KE 14.11 klo 13-15. Ryhmäliikuntastudio Palatsi.
Ryhmäliikuntaa. Sisäliikuntavarusteet ja vesipullo.

-KE 21.11 klo 13-15 Seviosali, Kankaanpään yhteislyseo, Keskuskatu 28.
Tietoa muistihäiriöistä ja muistin hoidosta. Muistikoordinaattori Päivi Karvanen.
Tietoa ikääntyneen unesta. Th Minna Saloniemi.

-KE 28.11 klo 13-15. Kankaanpään taidekoulu, Paasikivenkatu 24.
Taide ja hyvinvointi, projektityöntekijä Saija Mustaniemi

-KE 5.12 klo 13-15 Seviosali, Kankaanpään yhteislyseo, Keskuskatu 28.
Päätöstilaisuus. Palautekysely. Yhteislauluja laulattaa Kankaanpään viihdekuoro
johtajanaan Tauno Wrang. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen seniorineuvolaan

- Tiistaina 27.8 klo 8-10 puh 044 5773288
- Tiistaina 4.9 klo 14-16 puh 044 5773288

Voit ilmoittautua myös sähköpostilla 4.9 asti osoitteeseen marjo.olander@eposa.fi.

Yksi ilmoittautuminen riittää. Voit osallistua tilaisuuksiin oman mielenkiinnon mukaan.

TERVETULOA

8.

Palautekysely Hyvinvoinnin Portaat 2018 kurssista
5.12.2018

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä
Hyvinvointikurssille kannatti osallistua	_____	_____	_____
Luennoitsija olivat osaavia	_____	_____	_____
Sain tilaisuuksissa hyödyllistä tietoa	_____	_____	_____
Hyvinvoinnin portaissa oli hyvää:			_____

Muutos- ja kehitysideoita seuraaville vuosille:

Jätkö kaipaamaan ohjelmaan jotain mitä siinä ei ollut mukana:

Mitä tilaisuuksissa esiin tulleita tai opittuja asioita aiot tulevaisuudessa hyödyntää:

Vapaa sana:

KIITOS