

Kirsi Illi & Mari Sivonen

# IKÄIHMISTEN KOHTAAMISPAIKKA

## Pilottikokeilu Orimattilassa

Opinnäytetyö  
Geronomi

2019



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Kirsi Illi ja Mari Sivonen	Geronomi	Lokakuu 2019
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Ikäihmisten kohtaamispaikka pilottikokeilu Orimattilassa		45 sivua 15 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Orimattilan kaupunki		
<b>Ohjaaja</b>  Merja Nurmi lehtori		
<b>Tiivistelmä</b>  Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli ikäihmisten kohtaamispaikka pilottikokeilu. Toimeksiantaja oli Orimattilan kaupunki. Ikäihmisten kohtaamispaikka oli pilottikokeilu tulevaisuudessa suunnitelmissa olevalle perhekeskukselle. Opinnäytetyössä kehitetään malli, jolla osallistetaan ikäihmiset matalan kynnyksen kohtaamispaikan suunnitteluun ja toteutukseen.  Työssä avataan tarkemmin osallisuuden ja matalan kynnyksen käsitteitä. Ennen varsinaisen toiminnan alkamista selvitettiin haastattelemalla ikäihmisten ennakkotoiveita tulevasta toiminnasta. Kohderyhmänä olivat yli 65-vuotiaat orimattilalaiset. Toimintaan kuului suunnittelu, ohjaus ja koordinointi keväällä 2019. Ohjattua toimintaa oli kahdesti viikossa, yhteensä 30 kertaa. Tavoitteena oli osallistaa ikäihmisiä ja lisätä yhteisöllisyyttä sekä saada ikäihmisten ääni kuuluviin Orimattilan yhteisöissä. Lisäksi tavoitteenamme oli luoda paikka, jossa ikäihmiset tapaavat toisiaan, pystyvät keskustelemaan ja luomaan uusia ihmissuhteita vertaisensa kanssa. Toiminta oli ikäihmisille maksutonta ja ennakoilmoittautumisia ei ollut. Toiminta oli poliittisesti ja vakaumuksellisesti sitoutumatonta.  Toiminta koostui kahvittelusta, keskusteluista, taukoliikunnasta ja teema-aiheista. Suunnitteen puolella kohtaamiskerroista oli kutsuttuna ulkopuolinen vierailija, muut toiveaiheet olivat sellaisia, jotka ohjattiin itse. Vierailijoina oli asiantuntijoita luustoterveydestä, lääkehoidosta sekä kaatumistapaturmien ehkäisystä. Lisäksi vierailijoina oli musiikki- ja yhdistysvierailijoita. Palautetta toiminnasta pyydettiin joka kohtaamiskerralla. Kohtaamispaikalle toteutui yhteensä 368 käyntikertaa kevään 2019 aikana. Artjärvellä 169 käyntikertaa ja Orimattilassa 199 käyntikertaa.		
<b>Asiasanat</b>  kohtaamispaikka, osallisuus, yhteisöllisyys, vertaistuki, matalan kynnyksen palvelu		

Authors	Degree	Time
Kirsi Illi Mari Sivonen	Bachelor of Elderly Care	October 2019
<b>Thesis title</b>		45 pages 15 pages of appendices
Meeting place for elderly people- Pilot experiment		
<b>Commissioned by</b>		
Orimattilan kaupunki		
<b>Supervisor</b>		
Merja Nurmi lecturer		
<b>Abstract</b>		
<p>The subject of our functional thesis was a pilot experiment of a meeting place for elderly people. Our client was the city of Orimattila. “The meeting place for the elderly people” was a pilot experiment for the family center that planned to be opened in the future.</p>		
<p>In this thesis, we developed a model for involving elderly people in planning and implementing a low-threshold meeting place. In our work, we will further explore the concepts of participation inclusion, and low threshold. Before the actual activity of the meeting place began, we interviewed the elderly for their expectations for the future activities. Our target group was the elderly, who live in Orimattila and who are older than 65. We planned, executed and coordinated all projects in the spring of 2019. We directed the operations twice a week, for a total of 30 times. The goal was to improve the social inclusion of the elderly and increase the sense of community, and to make elderly people's voice heard in Orimattila. In addition, our goal was to create a place where elderly people can meet, talk, and build new relationships with their peers. The activities were free of charge for the elderly and there were no pre-registrations. Our gatherings were politically independent and free of religious beliefs.</p>		
<p>Our gatherings consisted of <i>coffee</i>, conversations, exercise break, and themed activities. In about half of the gatherings we had external guests. The rest of the wishes we could carry out ourselves. As visitors, we had experts in the fields of bone health, medication and the prevention of <i>falling down accidents</i>. In addition, we had music guests and visitors from different kinds of unions. We asked for feedback on every time we met. In total the meeting place received 368 visits in the spring of 2019, 169 visits to Artjärvi and 199 visits to Orimattila.</p>		
<b>Keywords</b>		
meeting place, Inclusion, community, peer support, low threshold service		

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OSALLISTAVA JA IKÄIHMISET MUKAAN SUUNNITTELUUN OTTAVA KOHTAAMISPAIKKATOIMINTA.....	7
2.1	Matalan kynnyksen kohtaamispaikka .....	7
2.2	Ikäihmisten osallisuuden ja osallistumisen tukeminen .....	9
3	IKÄIHMISTEN KOHTAAMISPAIKAN SUUNNITTELU.....	15
3.1	Lähtökohta ja tausta .....	15
3.2	Rahoitus ja sopimus .....	16
3.3	Orimattila .....	16
3.4	Toiminnan tarkoitus ja tavoitteet .....	17
3.5	Koordinointi ja tilat .....	19
3.6	Tarvikkeet .....	19
3.7	Markkinointi .....	20
3.8	Palaute ja riskit .....	21
3.9	Eettisyys ja luotettavuus .....	22
4	IKÄIHMISTEN KOHTAAMISPAIKKA TOTEUTUS.....	23
4.1	Kohtaamiskerrat kohtaamispaikoilla .....	23
4.2	Havaintoja kävijöistä .....	23
4.3	Toiminnan alkuvaiheenkuvaus ja markkinointi toiminnan aikana.....	24
4.4	Ikäihmisten toiveet toiminnasta.....	25
4.5	Toteuttamamme teema-aiheet.....	27
4.6	Toteutumatta jääneet aiheet ja oheisohjelma .....	30
4.7	Kustannukset ja resurssit.....	31
5	PALAUTE TOIMINNASTA.....	31
5.1	Hymiöpalautteet.....	31
5.1.1	Artjärven palaute.....	31
5.1.2	Orimattilan palaute.....	31

5.2	Palautekysely.....	32
5.2.1	Artjärven palautekyselyn tulokset .....	32
5.2.2	Orimattilan palautekyselyn tulokset .....	33
6	ARVIOINTI JA POHDINTA .....	34
6.1	Palautteen arviointia ja pohdintaa.....	34
6.2	Yhteistyön arviointi.....	35
6.3	Arviointi ja johtopäätökset.....	36
6.4	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	38
6.5	Perhekeskus ylisukupolvien kohtaamispaikkana -malli.....	38
6.6	Toiminnan järjestämisen hyvät käytännöt.....	40
6.7	Jatkokehittämisen ideat .....	40
	LÄHTEET.....	43

## LIITTEET

Liite 1. Toiminnan posterit

Liite 2. Mainos

Liite 3. Tekstiiliteollisuuskaupunkikutsu

Liite 4. Palautekysely

Liite 5. PP-esitys toimeksiantajalle

## 1 JOHDANTO

Saimme opinnäytetyömme aiheeksi Orimattilan kaupungilta järjestää pilottiko-keiluna ikäihmisten kohtaamispaikan. Pilottiko-keilu on osa suunnitteilla olevaa maakunnallista perhekeskustoimintaa. Perhekeskustoiminta perustuu ylisukupolvien väliseen vuorovaikutukseen ja eri toimijoiden yhteistyöhön. Pilottiko-keilussa oli tarkoituksena tehdä malli matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoiminnalle. Tilaajan tavoitteena oli myös saada tietoa, kuinka ikäihmiset lähtevät mukaan ja sitoutuvat toimintaan. Järjestämämme toiminta on ollut poliittisesti ja vakaumuksellisesti sitoutumatonta. Toiminnan ydinajatuksena meillä on ollut ikäihmisten osallistaminen ja toimijuus. Kohtaamispaikalla on ollut tavoitteena ikäihmisten yhteisöllisyyden lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. Toimintaa on suunniteltu ja koordinoitu sen mukaisesti mitä ikäihmiset ovat itse toivoneet.

Toiminta järjestettiin kevätkaudella 2019 Orimattilan keskustassa ja Artjärvellä. Orimattilalaisina havaitsimme puutteen matalan kynnyksen sitoutumattomasta toiminnasta ikäihmisille. Paikkakunnalla on ollut esillä Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän eli Phhykyn toimesta heikentyneet palvelut. Orimattilan vanhus- ja vammaisneuvosto on tehnyt aloitteen kohtaamispaikan tarpeesta.

Olemme tutustuneet samankaltaisiin projekteihin, joita on toteutettu opinnäytetyönä. Useissa töissä on tutkittu jo toiminnassa olevan kohtaamispaikan merkitystä kävijöille sekä kartoitettu toiveita kohtaamispaikkatoimintaan. Yhtään näin laajaa ikäihmisten kohtaamispaikka opinnäytetyötä emme löytäneet.

Opinnäytetyön aihe liittyy geronomiin osaamiseen ikäihmisten toimintakyvyn tukemisessa ja hyvinvoinnin edistämässä. Osaaminen perustuu koulutuksen aikana lisääntyneen gerontologisen tietoperustan ja vanhustyön menetelmien laaja-alaiseen soveltamiseen sekä kehittämiseen käytännössä. Ohjaustyös- sään geronomi toimii ennalta ehkäisevän periaatteen mukaisesti sekä edistää toiminnallaan ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. (Geronomiliitto 2019.)

Teoriaosassa käsittelemme osallisuutta, toimijuutta ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi kuvaamme itse ikääntyneen mukaan suunnitteluun ottamista ja matalan kynnyksen palvelun tarkoitusta. Työmme jatkuu yksityiskohtaisella kuvauksella suunnittelun ja toteutuksen vaiheista. Lopuksi arvioimme sekä pohdimme kokonaisuutta ja teemme johtopäätöksiä.

## **2 OSALLISTAVA JA IKÄIHMISET MUKAAN SUUNNITTELUUN OTTAVA KOHTAAMISPAIKKATOIMINTA**

### **2.1 Matalan kynnyksen kohtaamispaikka**

Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palvelua, jolla pyritään saavuttamaan asiakkaita, jotka ovat jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Matalan kynnyksen palveluilla voidaan lisätä sosiaalista osallisuutta. Matalan kynnyksen palveluita ei voida määrittellä täydellisesti samanlaiseksi eri asiakaskunnille. Matalan kynnyksen palveluita määrittelevät toiminnan sisältö ja kohteena oleva asiakaskunta. Matalan kynnyksen palveluja suunnitellaan usein asiakasryhmittäin. Palvelun tarjoaja pyrkii poistamaan tai vähentämään vaikeuksia sekä esteitä toimintaan osallistumiselle. Palvelut toteutetaan asiakaslähtöisesti. Aukioloaikojen tulisi olla asiakaskunnalle sopivia. Palvelujen tulisi sijaita esteettömästi ja keskeisellä paikalla. Toiminnan tulisi olla maksutonta, eikä toimintaan tarvitse etukäteen ilmoittautua. Matalan kynnyksen palveluihin pääsee ilman lähetettä, sinne voi tulla kuka tahansa anonyyminä. Byrokratian määrää on vähennetty tai siihen saa apua toiminnassa. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1–4.)

Esteettömyydellä tarkoitetaan paitsi fyysisen ympäristön esteettömyyttä, kuin myös psyykkistä ja sosiaalista esteettömyyttä. Psyykkisellä esteettömyydellä tarkoitetaan yksilön henkistä kykyä itsenäiseen suoriutumiseen toiminnossaan. Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan eri sosiaaliryhmiin kuuluvien yksilöiden samanlaisia toimintamahdollisuuksia yhteiskunnassa. Esteettömyyden huomioiminen on tärkeä osa puhuttaessa osallisuuden toteutumisesta. Esteettömyys liittyy vahvasti yksilön toimintamahdollisuuksiin arjessa. Esteettömyys näkyy laajemmin osallisuudessa yhteisöihin ja sosiaalisissa suhteissa kuin myös omassa päätöksenteossa. (Särkelä-Kukko 2018, 40.)

Sosiaalisiin verkostoihin pääsy on osa osallisuutta. Sosiaalinen osallisuus on yksilön tunne yhteiskuntaan tai yhteisöön kuulumisesta. Matalan kynnyksen toiminnassa voi harjoitella ja ylläpitää sosiaalisia taitoja sekä päästä sosiaalisiin verkostoihin. Asiakkaiden toimijuuden tukeminen, voimaannuttaminen ja oma-aloitteisuuden lisääminen kuuluvat matalan kynnyksen toiminnan järjestämisen periaatteisiin. Matalan kynnyksen toiminnassa korostetaan asiakkaan arvostamista ja omaa tahtoa. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

Matalan kynnyksen palveluita on tarjolla ikääntyneille, jotka kokevat turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Pitkäaikaissairaille on tarjolla mm. vertaistoimintaa. Matalan kynnyksen palveluilla pyritään ehkäisemään ja puuttumaan varhaisessa vaiheessa oleviin päihde- ja mielenterveysongelmiin. Matalan kynnyksen palveluissa pyritään monien eri palveluiden yhdistämiseen. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1–5.)

Yhteisöllisyyden käsite on haastavaa määritellä sen moninaisuuden vuoksi. Yleisemmin yhteisö on sosiaalinen verkosto, joka on jotain enemmän kuin kahden ihmisen välinen side. Yhteisöllä on yhteinen arvomaailma tai yhteistä toimintaa jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisö voidaan rajata myös alueellisesti, jolloin kyseessä on niin sanottu paikallisyhteisö, jotka ovat säilyttäneet asemansa teknologian tuomien virtuaalisten yhteisöjen rinnalla. Lähellä sijaitsevat paikallisyhteisöt palvelevat ikäihmisiä, koska ikäihmiset eivät lähde kauas kodistaan. Primääriyhteisön käsitettä käytetään puhuttaessa perheen ja sukulaisten muodostamasta yhteisöstä. Yhä useamman ikäihmisen lapset ja sukulaiset asuvat kaukana, eikä perhe ole se yhteisö, jonka kanssa oltaisiin päivittäin tekemisissä. Lähellä asuvien ystävien ja tuttavien kanssa syntyneet paikalliset yhteisöt voivat olla arjessa perheyhteisöä tärkeämmässä roolissa. (Jolanki 2017, 11.)

Yhteisöllisyys käsitetään useimmiten ihmisten välisenä vuorovaikutuksen tapana, ihmisten välisinä suhteina tai mikä on ryhmille yhteistä. Kautta aikojen yhteisöllisyyttä on määritelty tutkimuksessa ilmiöiden kautta. Yhteisöjä on määritelty eriasteisesti, laajemmin ja suppeammin, aina ihmiskunnasta ruokakuntaan. Yhteisön perustana voivat olla taloudelliset, poliittiset tai alueelliset



seikat. Yhteisöllisyys voi myös perustua sukulaisuuteen, yhteisiin toimiin, vuorovaikutukseen, seurusteluun, mieltymyksiin tai tunteisiin. Yhteisöjä voi syntyä myös yhteisten tavoitteiden kautta, kuten hoitoyhteisöt ja aatteelliset yhteisöt. (Kangaspunta ym. 2011, 245–247.)

Toiminnallisessa yhteisössä toimimisen tulee olla vapaaehtoista. Tavoitteiden tulee olla jäsenten hyväksymiä ja toiminnan on oltava demokraattista sekä tasa-arvoista. Päätösvalta yhteisössä edellyttää autonomiaa, toimintavapautta ja toimintatilaa. Yhteisön tunnusmerkkejä ovat dialogisuus, yhteenkuuluvuus, avoimuus, pysyvyys ja kyky uudistua. Yksilö määrittelee itsensä sen kautta, mihin yhteisöihin hän kuuluu ja miten hän on osallinen erilaisiin suhteisiin näissä yhteisöissä. (Kangaspunta ym. 2011, 255–256.)

Yhteisöllisyyttä edistävät ryhmään kuuluminen, saman kaltaisuuden tunne, sosiaalinen hyväksyntä, jäsenten keskinäinen luottamus ja sitoutuminen. Yhteisön voi nähdä jäsentensä tukijana ja elämisen mahdollistajana. Toisaalta rakenteena, jota määrittelevät tiukat normit. (Tiikkainen 2013, 288.)

## **2.2 Ikäihmisten osallisuuden ja osallistumisen tukeminen**

Palvelujen järjestämisessä ohjaavat lait ovat sosiaalihuoltolaki (SHL) ja laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. (Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980). Nykyisessä lainsäädännössä on vahva perusta yksilön osallisuuden tukemiseen, ja lakiuudistuksissa osallisuuden tukeminen otetaan aiempaa enemmän huomioon. Lainsäädännöllä pyritään saamaan kuntia miettimään ja kehittämään asukkaidensa osallisuuden ja vaikuttamisen toimintatapoja sekä rakenteita. Palautteen kerääminen on ensimmäinen vaihe osallisuuden toteutumiselle, ja palaute on otettava konkreettisesti käytäntöön. (Pyykkönen 2018, 27.)

SHL:n 1.§:n tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta. Lain tarkoituksena on turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Lain tarkoituksena on ylläpitää yksilön ja yhteisön toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta. Lain 8. § kunnan

viranomaisia määrätään seuraamaan ja edistämään erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointia ja sen edistämistä. Palvelujen antamisessa ja niiden kehittämisessä on kiinnitettävä huomiota näiden henkilöiden tarpeisiin ja toiveisiin. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 1 & 8 pykälät)

Ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluiden lain tarkoituksena 1. §:n mukaan on tukea iäkkään väestön itsenäistä suoriutumista, heidän mahdollisuuksiaan osallistua tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen kunnassa, sekä vaikuttamaan niiden sisältöön ja toteuttamistapaan. Lain 5. §:n mukaan kunnan on laadittava suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Suunnitelmassa on painotettava kehittämään kotona asumista sekä kuntouttamista edistäviä toimenpiteitä. Lain 4. §:n mukaan kaikkien kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Laki edellyttää 11. §:n että kunnassa on vanhusneuvosto, joka otetaan mukaan suunnitelman laatimiseen ja sen arviointiin. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 8.12.2012/980 1, 4, 5 & 11 pykälät.)

Sosiaali- ja terveysministeriö eli STM on julkaissut suosituksissaan vuonna 2017, että iästä ja toimintakyvystä riippumatta iäkkäillä pitää olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisöissään. Iäkkäitä ei tule koskaan nähdä vain sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttäjinä. Iäkkäällä täytyy säilyä mahdollisuus asettaa itse omat tavoitteensa, valikoida kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa. (STM 2017, 13.)

Nopeasti ikääntyvässä Suomessa tärkeimpiä varautumistoimia on terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen. Suurin osa ikääntyneistä ei tarvitse säännöllisiä sosiaali- ja terveyspalveluita, ja alle 80 vuotiaiden toimintakyky on kohentunut sekä koettu terveys on parempi. Vastaavasti suurimmalla osalla 90- vuotiaista ja sitä vanhemmista on toimintakyvyn rajoitteita. Sosioekonomiset eroavaisuudet ovat myös havaittavissa, eniten rajoitteita on fyysisistä työtä tehneillä, pienituloisilla ja vähän kouluja käynneillä ikääntyneillä. Suositukseen toimista on kirjattu, että iäkkäille tulisi järjestää vapaaehtoista

toimintaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa hyvinvoinnin edistämiseksi. Suosituksen mukaan tulee olla lähiliikuntapaikkoja ja toimintatiloja, joihin on esteettön pääsy. Suosituksen mukaan terveyttä ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa tulisi olla saatavilla kunnissa. (STM 2017, 15–16.)

Osallisuuden edistäminen on Euroopan unionin ja Suomen hallituksen kirjaama keskeinen keino köyhyyden torjumiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Osallisuuden edistämällä vähennetään tehokkaasti eriarvoisuutta. Osallisuus ymmärretään usein tunteena, joka syntyy esimerkiksi silloin kun henkilö tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Tämän kaltaisia ryhmiä voivat olla opiskelussa, harrastuksessa, työssä, vapaaehtois- tai järjestötoiminnassa syntyneet yhteisöt. Osallisuuden aste ja aktiivisuus vaihtelevat elämänselän aikana. (THL 2019b.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos on määrittänyt osallisuuden käsitteen seuraavasti: *Osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista sekä kokemuksen myötä syntyvää sitoutumista. Siihen liittyy oikeus saada tietoa itseä koskevista asioista, mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja sitä kautta vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia määrittäviin tekijöihin. Osallisuus on keskeinen hyvinvointia ja terveyttä tuottava tekijä.* (THL 2019a.)

Ikäihmisten hyvinvointi edellyttää positiivista kuvaa ikäihmisistä. Heidän henkilökohtainen tuntemisensa edesauttaa tunnistamaan voimavaroja toiminnanrajoitteiden lisäksi. Toiminnanrajoitteiden tuomat kokemukset ovat yksilöllisiä, eikä toiminnanrajoitteiden ilmaantuminen vaikuta kaikkeen ikäihmisen toimintaan. Jäljelle jääneet voimavarat säilyvät hyvänä tai jopa vahvistuvat. Vahvistuneet voimavarat voivat jopa kompensoida heikentyneitä osaa toimintakyvystä. (Helin & von Bonsdorff 2013, 437.)

Osallisuuden edellytyksenä on yksilön voimaantuminen (Empowerment). Voimaantuminen tarkoittaa yksilön kykyä tuoda ilmi ja arvioida toiminnalle asetettuja tarkoituksia, tavoitteita ja niiden toteutumista. Voimaantuminen näkyy yksilötasolla ihmisen päätöksentekotaitoina ja kykynä ohjata omaa elämää. Samalla tavalla yhteisön voimaantumisen edellytys on yksilön voimaantuminen, jolla voidaan vaikuttaa omaan elinympäristöön. Osallisuuden kokemus syntyy

silloin kun yksilö ymmärtää osallisuuden tuomat hyödyt. (Rouvinen-Wilenius 2018, 51–52.)

Hyvään vanhuuteen kuuluu olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteisössä sekä yhteiskunnassa heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta. Ikääntyneen kanssakäyminen kaikkien eri ikäryhmien kanssa parantaa ikääntyneen hyvinvointia ja elämänlaatua. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Sosiaalinen toimintakykyisyys on moniulotteista, siihen kuuluvat yhteiskunnallinen, yhteisöllinen ja ihmisten välinen vuorovaikutus sekä ihmisen omat kokemukset. Näiden taitojen säilyminen edellyttää vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustilanteessa ihminen saa jatkuvasti palautetta omasta toiminnastaan. Vuorovaikutus vahvistaa tai heikentää sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen ohella yksilöön liittyviä tekijöitä ovat temperamentti, motiivi, tavoitteet ja arvostukset. Sosiaalista toimintakykyä arvioidessa voidaan havainnoida henkilön pärjäämistä tai suoriutumista yhteisön jäsenenä. (Tiikkainen 2013, 288.)

Osallisuus on arvotavoite, mutta toisaalta ihmisen osallistumista. Osallistuminen tapahtuu virallisten ja epävirallisten sosiaalisten suhteiden kautta. Osallisuuteen kuuluu valinnan vapaus. Ikääntyneen kokemus osallisuudestaan riippuu vaikutusmahdollisuuksista, tiedonsaannista ja eri vaihtoehtojen luomisesta. Dialogi on tärkeää asiakkaiden ja palvelusuunnittelijoiden välillä, että suunniteluun saadaan mukaan asiakkaiden kokemustieto. Osallisuus hahmotuu toisaalta kokemuksena tai tunteena, mutta myös toimintakylynä ja toimintamahdollisuuksina. (Karjalainen & Raivio 2013, 14.)

Osallisuus voidaan jakaa kolmeen perusedellytykseen, joita ovat (Karjalainen & Raivio 2013, 17.) mukaan:

Riittävät aineelliset resurssit (Having)

Omassa elämässään toimijuus (Acting)

Olemassa olevat sosiaalisesti merkitykselliset ja tärkeät suhteet (Belonging).

Teoriassa osallisuus nähdään syrjäytymisen vastaparina. Riittäviin aineellisiin resursseihin katsotaan kuuluvan riittävän toimeentulon, hyvinvoinnin ja turvalli-

suuden. Tähän edellytykseen kuuluu myös tasa-arvoisten palveluiden takaa-  
minen. Omassa elämässään toimijuuteen kuuluu valtaisuus ja toimijuus, jotka  
tarkoittavat kohtaamista, kuulemista ja tunnustamista. Näiden vastapareja  
ovat osattomuus, syrjäytyminen, täytyminen ja vieraantuminen. Kolmannessa  
edellytyksessä yhteisyys ja jäsenyys ovat tavoiteltavia, ja vastakohtana ovat  
vetäytyminen ja osattomuus. (Karjalainen & Raivio 2013, 17.)

Osallistumisessa voidaan nähdä neljä eri tasoa. Ensimmäisellä tasolla asi-  
kasta pyritään ymmärtämään. Asiakkaiden näkemyksiä voidaan selvittää, ja  
tiedostetaan, että heidän ymmärtämisensä ohjaa palvelujen kehittämistä.  
Usein ammattilaiset pyrkivät itse tunnistamaan asiakkaiden tarpeet ja toiveet.  
Kehittämiseen tarvittavaa tietoa voidaan hankkia asiakkailta haastattelemalla,  
keskustelutilaisuuksissa ja asiakasraadin avulla. Näistä keinoista huolimatta  
asiakkaat saattavat jäädä passiiviseen asemaan kehittämistyössä. Toisella ta-  
solla asiakkailla on rajoitettu osallistuminen. Asiakkaat voivat saada aktiivisen,  
mutta rajoitetun oikeuden kehittämiseen, tällöin he voivat esittää mielipiteitä ja  
näkemyksiä palveluista. Riskinä on todellisen avoimuuden puute ja kehittämi-  
sen tavoite sekä muoto on asetettu jo etukäteen ulkoapäin. Organisaatio saat-  
taa käyttää rajoitetun osallistumisen tasoa vain välineenä vähentääkseen  
muutosvastarintaa. Asiakkaat eivät voi osallistua tällöin organisaation varsi-  
naisten prosessien ohjaamiseen. Kolmannella tasolla asiakkaat osallistuvat ta-  
savertaisesti. Asiakkaat nähdään kokemusasiantuntijoina, yhdenvertaisina  
ammattilaisten kanssa. Asiakkailla on samat oikeudet vaikuttaa kehittämisen  
tavoitteisiin kuin muillakin toimijoilla, eikä tavoitteita ja tuloksia ole voitu määri-  
tellä etukäteen. Neljännellä tasolla asiakkaat ovat päämiehiä, jossa he vaikut-  
tavat olennaisesti kehittämiseen. Asiakkaat nähdään kehittämisprosessien  
omistajina. Olennaista on se kuka kontrolloi toiminnan suunnittelua, toteutusta  
ja arviointia. Kokonaisprosessia voi arvioida pyydettyäessä myös ulkopuolinen  
taho. (Toikko 2011, 109–110.)

Osallistua voi monin eri tavoin. Osallistumisen muotoja ei voi laittaa hierarkki-  
seen järjestykseen. Asiakkaiden osallistumisen muotoja voivat olla tiedottami-  
nen, konsultaatio, yhteistyö tai päätöksenteko. Haasteita osallistumiselle ovat  
kaikkien toimijoiden aidon yhteistyön puute sekä osallistumisen käsitteen abst-  
rakti merkitys. Usein asiakkaiden osallistuminen ja palveluiden kehittäminen

on nähty erillisinä prosesseina. Asiakkaat ovat tuottaneet tietoa, mutta sitä ei ole hyödynnetty kehittämisessä. (Toikko 2011, 111–112.)

Vanhuus on muuttunut yhteiskunnassamme viime vuosien aikana, sillä ikään-tyneitä on enemmän kuin koskaan aiemmin. Palvelujärjestelmä ei ole pysynyt muutoksessa mukana, eikä täysin vastaa nykypäivän ikään-tyneiden tarpeisiin. Aktiivinen vanheneminen auttaa yksilöä saavuttamaan hyvän fyysisen, sosiaa-lisen ja henkisen hyvinvoinnin tilan. Toimintakyvyn säilyminen on todettu kes-keiseksi ikään-tyneen hyvinvointia määrittäväksi asiaksi. Yhteiskunnassa tulee pyrkiä aktiiviseen osallisuuteen koko elämän ajan, mutta ikään-tyneet tarvitse-vat apua osallisuuden toteuttamiseksi. Yhteiskunnan jäsenten, myös ikään-ty-neiden, tulee voida luottaa siihen, että he saavat tarvittavan turvan ja hoivan sitä tarvitessaan. Ikään-tyneen väestön toimintakyvyn ja osallisuuden tiedolla sekä asiantuntemuksella on yhteiskunnassamme kasvava kysyntä. (Rantanen 2013, 414–415.)

Nykyinen palvelujärjestelmä on monimutkainen, ja ikään-tyneen on vaikeaa tuntea siinä osallisuuttaan. Palvelut ovat keskitetty kuntayhtymiin ja useilla eri ammattilaisilla ei ole kokonaisvaltaista käsitystä asiakkaan tilanteesta. Osalli-suuden toteutumiseksi on keskeistä kohtaaminen, kuulluksi tuleminen ja ar-vostaminen. Ikään-tyneet kokevat vaikuttamisen mahdollisuuden vaikeaksi, koska he haluavat usein henkilökohtaista palvelua. Palveluiden tuottaminen isoissa maakunnallisissa organisaatioissa vie vaikuttamisen mahdollisuuden kauemmaksi kuntalaisilta. Osallisuus on eettinen tavoite, jonka tulisi välittyä kaikissa palvelujärjestelmän osissa. (Pyykkönen 2018, 26.)

Suomalaisen terveystalouden tavoitteena on ollut jo pitkään terveyserojen ka-ventaminen. Tavoitetta ei ole kuitenkaan saavutettu, vaan terveyserot ovat jopa kasvaneet. Terveystalouden kaventuminen vaatii pitkäjänteistä työtä sekä yhteistyötä eri sektoreiden välillä. Erityisesti köyhillä ja vähäisen koulutuksen omaavilla ikään-tyneillä on suurempi riski jäädä palvelujen ulkopuolelle. Ter-veyserojen poistaminen edistää oikeudenmukaisuuden toteutumista, tasaver-taisuutta ja väestön terveydentilaa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 141.)

Orimattilan kaupungin hyvinvointikertomus on tiivis kuvaus kaupungin toteutta-masta hyvinvointipolitiikasta. Orimattilan hyvinvointikertomuksessa kirjoitetaan

suunnitteilla olevasta perhekeskustoimintamallista. Ikääntyville on tulossa oma maakunnallinen kärkihanke, jossa tulee olemaan myös kuntakohtainen osio. Perhekeskustoiminta on jo toimintavaiheessa lapsi ja perhepalveluiden LAPE-hankkeen kautta. Perhekeskuksen tavoitteena on verkostoitunut työskentely ja yhteistyö erilaisten hyvinvointitoimijoiden kanssa. Uutta tässä mallissa olisi perinteisten sosiaali- ja terveystoimialojen rajapintojen kohtaaminen. (Hyvinvointikertomus 2018, 2.)

Orimattilan kaupungin vanhus- ja vammaisneuvoston lausuntoja on kirjattu hyvinvointikertomukseen. Vanhus- ja vammaisneuvosto on tuonut esiin, että rakentamisessa tulee ottaa huomioon turvallisuusnäkökulmat. Ikääntyneiden liikkumista tulisi helpottaa, ja keskustaan pitäisi saada yhteisöllinen kokoontumispaikka. Ravitsemuskasvatusta tulisi korostaa ja samoin elinikäisen liikkumisen mallia. Eriarvoisuutta ja terveyseroja tulee kaventaa mm. matalan kynnyksen palveluiden avulla ikääntyneille. Yhteisöllisyyttä tulee vahvistaa sekä pyrkiä vähentämään yksinäisyyttä. (Hyvinvointikertomus 2018, 66.)

### **3 IKÄIHMISTEN KOHTAAMISPAIKAN SUUNNITTELU**

#### **3.1 Lähtökohta ja tausta**

Lokakuussa 2018 sovimme tapaamisen Orimattilan kaupungin hyvinvointipäällikkö Päivi Pitkäsen kanssa. Pitkänen oli tullut meille tutuksi opintojemme kuluessa. Meillä oli toiveenamme saada toimeksianto Orimattilan kaupungilta opinnäytetyöhömme. Pitkänen kertoi meille vireillä olevasta perhekeskustoiminnan suunnittelusta Orimattilaan. Perhekeskus- toimintamallissa olisi tarkoitus saada eri toimijoita yhteen ja mahdollistaa ylisukupolvien välinen kohtaamispaikka. Pitkänen kertoi vanhus- ja vammaisneuvoston aloitteesta saada matalan kynnyksen kohtaamispaikka toimintaa Orimattilalaisille ikääntyneille. Asia on kirjattu Orimattilan hyvinvointikertomukseen. (Orimattila 2018, 66–67). Pitkänen ehdotti meille pilottikokeiluna ikäihmisille suunnattua kohtaamispaikkatoiminnan suunnittelua ja järjestämistä. Kaupunki halusi saada tietoa siitä, lähtevätkö ikäihmiset mukaan tähän toimintaan. Lisäksi Pitkänen toivoi kaupungin ja kolmannen sektorin välille yhteistyötä, jolloin tehtäväksemme tulisi yhteistyö 3. sektorin toimijoiden kanssa.

Lähetimme Pitkäselle 16.10.2018 ideapaperin toiminnasta ja alustavan kustannusarvion. Saimme sovittua Pitkäsen kanssa kohtaamispaikka pilottikokeilusta kevään 2019 ajalle. Opinnäytetyö mahdollisuuden avauduttua, otimme yhteyttä ohjaajaamme ja sovimme tapaamisen. Tapaamisessa ohjaajan kanssa 12.12.2018 syntyi yhteistyössä idea osallistavasta ja itse ikääntyneet mukaan suunnitteluun ottavasta kohtaamispaikkatoiminnasta.

### **3.2 Rahoitus ja sopimus**

Keskustelimme Pitkäsen kanssa lokakuussa tapaamisessamme, että rahoitusta toimintaa varten tulee hakea pikaisesti seuraavalle vuodelle. Ennen toimeksiantoa ja tarkempaa suunnitelmaa, meidän tuli saada kaupungin hallitukselta lupaus rahoituksesta. Pitkänen lupasi esitellä asian hallitukselle, ja toimimme hänelle ideapaperin toiminnasta sekä eritellymmän kustannusarvion. Hallituksen kokouksessa meille osoitettiin 2000 euroa ja tilojen vuokratukset. Toiminta suunniteltiin maksuttomaksi ikäihmisille, mutta sovimme pidettäväksi kohtaamispaikoilla vapaaehtoista kahvikassaa.

Ikäihmisten kohtaamispaikka pilottikokeilun toimeksiantosopimus on allekirjoitettu kaupungintalolla 7.1.2019 talous- ja hallintojohtaja Päivi Suikkasen kanssa, koska hyvinvointipäällikkö Pitkänen oli irtisanoutunut virastaan. Tutkimuslupaa emme tarvinneet tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhömme, koska emme käsittele henkilötietoja toiminnassamme. Toimeksiantajamme ohjaajana jatkoi Päivi Suikkanen.

### **3.3 Orimattila**

Orimattilan kaupunki on vireä ja kehittyvä maaseutukaupunki Päijät-Hämeessä. Orimattila on pinta-alaltaan hyvin laaja, jolloin palvelujen saatavuudessa on haasteita. Kaupunki mainostaa itseään ihmisen kokoiseksi, jossa on laadukkaat peruspalvelut, ja kaupunki vaalii vapaa-ajan aktiviteetteja. (Orimattila 2019) Asukkaita Orimattilassa on 16 091. Yli 64 vuotiaita on 24,5% asukkaista. (Tilastokeskus 2018). Huoltosuhde on Orimattilassa 71,5 ja koko maassa 60,1 (Orimattila 2018, 8). Tilastokeskuksen ennusteissa Orimattilan väestömäärä tulee kasvamaan lähes 17 000 asukkaaseen vuoteen 2025 mennessä. Vuonna 2020 Orimattilan väestöstä 24,8 % on yli 65-vuotiaita. (Orimattila 2018.)



Orimattilan kaupunkiin on laadittu strategia 2018-2021. Strategiassa on sovittu Orimattilan arvoiksi avoimuus ja rohkeus, Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi ja uudistumiskyky. Strategiassa painotetaan ihmisen ja hänen ympäristönsä hyvinvointia. Strategiassa luvataan myös yhteisöllisempää sekä osallistavaa toimintakulttuuria. Strategiassa sitoudutaan aikaisempaa avoimempaan päätöksentekoon, ja uusien toimintamallien kehittäminen tulee olla pysyvä toimintatapa. Strategian toteutumista arvioidaan vuosittain suhteessa sille annettuihin tavoitteisiin. (Orimattila 2018.) Artjärven kunta on yhdistynyt Orimattilan kaupunkiin vuodesta 2011 alkaen. Artjärvi sijaitsee 25 kilometriä keskustasta itään päin. Sosiaali- ja terveystalvet Orimattilassa järjestää Phhyky.

### **3.4 Toiminnan tarkoitus ja tavoitteet**

Keskustelimme yhdessä Suikkasen kanssa toiminnan järjestämisestä ja kaupungin edellyttämistä asioista. Toimeksiantajamme puolesta meille tuli yllätyksenä toiminnan laajeneminen myös Artjärvelle. Perusteluina Artjärven kohtaamispaikan järjestämiselle oli ikääntyneen väestön suhteellisen suuri osuus Artjärvellä. Artjärveläiset ovat myös joutuneet luopumaan useista palveluistaan liittyttyään Orimattilaan. Toimeksiannossa sitouduimme suunnittelemaan, ohjaamaan ja koordinoimaan koko kohtaamispaikka toiminnan kaksi kertaa viikossa kolmen tunnin ajan kerrallaan kevätkaudella 2019 Orimattilan keskustassa ja Artjärvellä.

Kohtaamispaikka on ikäihmisille matalan kynnyksen palvelua. Kohtaamispaikalla tarkoitamme ikääntyneille suunnattua paikkaa, jossa ohjaamme ikääntyneiden omista lähtökohdista ja toiveista koottua toimintaa. Sosiologi Ilka Haarni (2010a, 3–13.) kirjoittaa Gerontologia- lehdessä kohtaamispaikkojen olevan mahdollisuus ikäihmisille kuulumisen johonkin kodin ulkopuoliseen. Hänen mukaansa kohtaamispaikat tarjoavat seuraa, ajanvietettä, ja rytmiä arkeen. Haarni kirjoittaa kohtaamispaikkojen tukevan yhteisöllisyyttä, lisäävän vertaistukea, turvaamaan osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuutta ikääntyneelle. Haarni on todennut tutkimuksessaan, että kohtaamispaikoissa ilmevä lähimmäisyys on merkittävää kävijöille. Kohtaamispaikoilla on tärkeä yhteiskunnallinen merkitys ikääntyneiden aktiivisuuden, osallisuuden, tekemisen

ja tapaamisen mahdollistajina. (Haarni 2010a. 3–13.) Kohtaamispaikan toiminnassa pyrimme lisäämään yhteisöllisyyttä ja ikäihmisten osallisuutta.

Kohderyhmäksi sovimme yli 65-vuotiaat orimattilalaiset. Toimeksiantaja edellytti meiltä myös palautteen keräämistä ja kävijämäärän laskemista. Tavoitteena oli myös saada 3. sektorin toimijoita mukaan ohjaamaan toimintaa. Sovimme laativamme mallin työstämme kaupungille käytettäväksi. Toiminnan sisällön suunnitteluun saimme vapauden toimia parhaaksi katsomallamme tavalla.

Päätimme ottaa ikäihmiset mukaan toiminnan suunnitteluun ja tukea heidän omaa toimijuuttaan. Näin ollen saimme ikäihmisen oman äänen kuuluviin, heille suunnatun uuden palvelun aloittaessa. Päätimme, että toiminta tulee olemaan poliittisesti ja vakaumuksellisesti sitoutumatonta. Suunnittelimme kohtaamispaikan matalan kynnyksen periaatteella toimivaksi paikaksi, johon ei tarvitse ennakoilmoittautumista. Sovimme pitävämmme toiminnasta päiväkirjaa. Kävijätavoitteeksi asetimme 15 kävijää kerralle.

Kohtaamispaikan toiminnalle olemme asettaneet useita tavoitteita. Toiminnassamme ikäihminen on huomioitava kokonaisvaltaisesti, ja tavoitteenamme on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on toimijuuden ja osallisuuden tukeminen. Yksinäisyyden vähentäminen ja lieventäminen on sovittu tavoitteeksemme. Ikääntyneitä on paljon, ja jokaisen kokemus yksinäisyydestä on yksilöllinen. Ikääntyneiden elämässä on saattanut tulla menetyksiä ja lisääntynyt yksinäisyys aiheuttaa ikääntyneelle ahdistusta, masentuneisuutta sekä kärsimystä. Yksinäisyydellä, joka on ikääntyneelle vastentahtoista, on selvä yhteys hänen hyvinvointiinsa ja jaksamiseen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.) Kohtaamispaikka toiminnassa haasteena on tavoittaa nämä yksinäiset ikääntyneet. Tavoitteenamme on myös saada ikäihmiset lähtemään toisten seuraan, virkistymään, keskustelemaan, luomaan uusia tuttavuuksia ja toimimaan toistensa vertaisina. Tavoitteena on myös yhteisöllisyyden tukeminen ja lisääminen. Kohtaamispaikan tavoitteena on olla matalan kynnyksen paikka, joka on varhainen palvelu ikääntyneiden oman elämänhallinnan tukemisessa. Tavoitteenamme on edistää ikääntyneiden äänen kuulumista Orimattilan yhteisössä. Tuemme ikäihmisen itsemääräämisoikeuden tärkeyttä ja toteutumista.

Tähtäämme kohtaamispaikan toiminnassa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

### **3.5 Koordinointi ja tilat**

Toimintamme perustuessa ikäihmisen omiin toiveisiin, tarpeisiin ja mielenkiinnon kohteisiin, emme voineet koordinoida ohjelmaa etukäteen, vaan suunnittelimme sen tapahtuvan toiminnan edetessä keväällä. Toiminnan alettua saimme selville, kuinka paljon ulkopuolisia vierailijoita tarvitsemme julkiselta, yksityiseltä, ja 3.sektorilta kohtaamispaikalle.

Tarvitsimme toiminnan järjestämiseksi keskeisellä paikalla olevat esteettömät tilat. Tiloihin tulee olla ikääntyneen mahdollista päästä apuvälineiden kanssa. Tiloissa tuli olla mahdollista järjestää kahvitarjoilua. Saimme apua tilojen järjestämiseen kaupungin kiinteistömestari Jari Kuosalta. Kävimme katsomassa Orimattilan keskustan järjestötupaa sekä Artjärven Pajatiellä sijaitsevaa huoneistoa ennen toiminnan markkinointia ja toteuttamista. Toimintaamme soveltuvia tiloja ei juurikaan ole saatavilla. Valitsimme nämä meille esitellyt paikat sopiviksi toimintaamme varten. Järjestötupa on aivan kaupungin keskustassa sijaitseva esteetön tila. Järjestötupa on yleisesti tunnettu toimitila Orimattilassa. Järjestötuvalla on paljon eri toimijoiden toimintaa, joka vaikutti siihen, että kohtaamispaikan tarvikkeet piti joka kerran jälkeen huolehtia omaan kaappiin. Järjestötuvan suuren kysynnän vuoksi kohtaamispaikalle oli mahdollisuus ainoastaan toimia torstaisin klo 9.30–12.30. Artjärvellä saimme käyttöömmme huoneiston, jossa tarvikkeemme saivat olla esillä koko ajan. Artjärven kohtaamispaikan ajaksi valikoimme tiistait klo 11.00–14.00 Artjärven huoneisto oli lähes tyhjä, ja sovimme kaupungin tilapalvelun edustajan kanssa sinne toimitettavaksi pöytiä ja noin 20 tuolia. Molemmissa paikoissa oli käytettävissä tilava wc.

### **3.6 Tarvikkeet**

Toimintaa suunnitellessamme teimme hankintapäätöksiä. Tarvitsimme kahvitarjoiluun astiat sekä toimintaa varten paperitarvikkeita. Meillä oli valmiina paljon laminoitua materiaalia mm. Ryhmä rengin sivuilta sekä Voitas-sivustolta.

Lahjoituksena saimme astiat Artjärven kohtaamispaikalle Facebook-kirpputorilta. Olisimme halunneet oikeat astiat myös järjestötuvan kohtaamispaikan kahvitarjoiluun, mutta käytännön syistä päädyimme kertakäyttö astioihin. Saimme lahjoituksena Artjärvelle myös pöytäliinoja, vohvelirautoja ja tarjoiluastioita.

Saimme käyttöömmme päivittäistavarakauppaan tilikortin, jolla saimme ostettua suuren osan tarvikkeista. Ikäinstituutilta ostimme ravitsemusta ja liikuntaa koskevan ohjausoppaan sekä mielipakan muistelua varten. Tilauksemme mukana saimme pyynnöstämme myös muuta ilmaismateriaalia Ikäinstituutilta ja Valiolta. Pyysimme saada käyttöömmme kaupungin puhelinliittymän, minkä kaupunki avasi käyttöömmme. Emme halunneet laittaa ilmoitukseen henkilökohtaisia puhelinnumeroitamme.

### **3.7 Markkinointi**

Jalkauduimme 10. ja 15.1.2019 paikallisten kauppojen aulatiloihin tapaamaan ikäihmisiä ja markkinoimaan tulevaa toimintaa. Kerroimme tavoitteestamme saada ikäihmiset mukaan toiminnan suunnitteluun. Kuunnellen ja keräten heidän omia toiveitaan, tarpeitaan ja mielenkiinnon aiheita. Meillä oli jaettavaksi itse suunnittelemamme posterit, jossa olivat yhteystietomme. Lisäksi posterissa oli ennakkotietoa alkavasta toiminnasta sekä toimeksiantajastamme. Konkreettisia aihe-ehdotuksia tuli muutamia ja jälkikäteen puhelimitse muutamia. Päätimme kerätä lisää toiminnan ehdotuksia ensimmäisellä kohtaamispaikkakerralla keskustassa ja Artjärvellä. (Ks. liite 1.)

Toiminta tulisi olemaan Artjärvellä tiistaisin klo 11.00–14.00 ja Orimattilan keskustassa torstaisin klo 9.30–12.30. Lisäksi suunnittelimme toiminnan avoimeksi niin, että voi tulla ja lähteä kuinka itselle parhaiten sopii, mutta suunnittelimme ottavamme käyttöön yhteistoiminta-ajan, jolloin on yhteistä ohjelmaa ja mahdollinen vierailija. Yhteistoiminta ajaksi suunnittelimme Artjärvelle klo 12.00–13.00 ja Orimattilaan klo 10.30–11.30. Kahvitarjoilun suunnittelimme pitävämme tarjolla koko kohtaamispaikan ajan.

Otimme yhteyttä sähköpostitse kaupungin viestintäpäällikkö Elina Ruuttilaan. Sovimme tapaamisen kaupungintalolle 15.1.2019. Tapaamisessa kävimme yhdessä läpi idean kohtaamispaikasta sekä mainokseen tulevat tiedot. Laadimme yhteistyössä lehdistötiedotteen, jonka viestintäpäällikkö Ruuttila toimitti eteenpäin. Paikallisessa ilmaisjakelulehdessä oli pieni tiedote alkavasta kohtaamispaikka toiminnasta. Ruuttilan suosituksesta päädyimme teettämään kohtaamispaikan mainoksen ammattilaisella. Paikallisen Jopimainoksen graafikko toteutti meille selkeän mainoksen yhtenevällä ilmeellä kaupungin viestinnän kanssa. Isoja A3- kokoisia mainoksia painettiin 15 kappaletta, jotka laminoimme. Lisäksi tulostettiin A4- ja A5- kokoisia mainoksia. Veimme itse mainokset kirjastoon, terveysasemalle, uimahallille, terveystioskiin ja kauppojen ilmoitustauluille. Lisäksi mainos oli kaupungintalon omalla ilmoitustaululla ja kaupungintalon asiakaspalvelupisteellä. Kohtaamispaikkojen sisäänkäynneillä oli myös mainokset näkyvillä. (Ks. liite 2.)

Avasimme ikäihmisten kohtaamispaikalle 9.1.2019 oman Facebook- profiilin, jonne oli tarkoitus tehdä mielenkiintoa herättäviä päivityksiä toiminnan edetessä. Tarkoituksena oli saada tavoitetuksi kohderyhmän läheisiä sekä ikäihmisten parissa työskenteleviä henkilöitä, että he voivat kertoa ja suositella ikäihmisten kohtaamispaikan toimintaa eteenpäin.

### **3.8 Palaute ja riskit**

Palautteen saamista toiminnasta pidimme tärkeänä jo alusta alkaen, jotta tarvittaessa on mahdollisuus muuttaa toimintatapoja. Sovimme yhdessä palautteen antamisen keinoksi hymiöt. Askartelimme liikennevalovärein hymiökortit, jotka laminoimme. Tarkoituksena oli kävijän lähtiessään jättää omaa kokemustaan kuvaava hymiö palautelaatikkoon. Vihreä hymiö kuvasi onnistunutta kokemusta, keltainen hymiö en osaa sanoa tai yhdentekevää kokemusta ja punainen epäonnistunutta kokemusta. Joka kerralla oli myös mahdollisuus jättää laatikkoon kirjallista palautetta. Hymiökorttien vieressä oli lehtiö ja kyniä. Päätimme laskea kävijät sekä erotella miesten ja naisten osuudet kävijöistä.

Etukäteen ajattelimme riskinä olevan sen, ettei kohtaamispaikoille tule lainkaan kävijöitä tai niin paljon, etteivät kaikki kävijät mahdu tilaan. Riskinä oli myös kustannusten ylittyminen. Virallista varasuunnitelmaa meillä ei ollut, vaan keskustelun tasolla puhuimme paikallisesta palvelutalosta, jossa mahdollisesti olisimme voineet järjestää toimintaa. Meillä ei ollut suunnitelmaa molempien samanaikaisen sairastumisemme varalle.

### **3.9 Eettisyys ja luotettavuus**

Käytämme työtä tehdessämme mahdollisimman tuoreita lähdeaineistoja, jotta tieto olisi mahdollisimman uutta. Pyrimme käyttämään alkuperäisiä lähteitä, jotta tieto ei muuttuisi lainatessa ja tulkintaa tehdessä. Toimimme tarkasti, huolellisesti, ja käytämme ohjeen mukaista viittauskäytäntöä plagioinnin välttämiseksi. (Hirsjärvi ym. 2008, 109, 118.)

Tutkimuslupaa emme tarvitse työtämme varten, sillä emme käsittele henkilötietoja työssämme. Olemme tutustuneet sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan eli ETENEn laatimiin suosituksiin ja toimimme eettisten periaatteiden mukaan kohtaamispaikan toiminnassa. (Etene 2011)

ETENE on antanut sosiaali- ja terveydenhoidon ammattilaisille eettiset suositukset vuonna 2011. Suositusten mukaan ammattilaisten tulee kunnioittaa asiakkaidensa ihmisarvoa ja perusoikeuksia. Perusoikeuksina tulee huomioida ihmisoikeudet, itsemääräämisoikeus ja valinnanvapaus. Hoito ja palvelu edellyttävät asiakkaan suostumusta ja osallisuutta. Lähtökohtana toiminnassa ammattilaisella tulee olla asiakkaan etu. Asiakasta ja hänen läheisiään tulee kohdella kunnioittavasti. (Etene 2011, 5–6.)

Ammattilaisten keskinäinen sekä asiakkaiden välinen vuorovaikutus tulee olla arvostavaa, inhimillistä, luottamuksellista, rehellistä, ja se edellyttää osapuolien sitoutumista tavoitteisiin sekä toimintaan. Ammattilainen vastaa työnsä laadusta, osaa ottaa huomioon asiakkaan iän ja voimavarat. Ammattilaisen tulee huomioida asiakkaan erityistarpeet. Eettinen osaaminen kuuluu olennaisesti alan ammattitaitoon. Hyvä hoito ja palvelu edellyttävät vastuullista päätöksentekoa ja toimintaa. Erityistä huomiota tulee kiinnittää etiikan ja talouden

väliseen suhteeseen. Eettisten arvojen tulee tukea sosiaali- ja terveydenhuollon tavoitetta parempaan terveyteen ja hyvinvointiin. (Etene 2011. 6–7.)

## **4 IKÄIHMISTEN KOHTAAMISPAIKKA TOTEUTUS**

### **4.1 Kohtaamiskerrat kohtaamispaikoilla**

Kohtaamispaikkojen toiminta toteutettiin 5.2.2019–23.5.2019 välisenä aikana tiistaisin ja torstaisin Orimattilassa. Ikäihmisten kohtaamispaikat toimivat yhteensä 30 kertaa, joista puolet Artjärvellä ja puolet Orimattilan keskustassa järjestötuvalla.

Kohtaamispaikoilla oli yhteensä 368 kävijäkertaa: Artjärvellä 169 käyntikertaa ja Orimattilassa 199 käyntikertaa. Miesten käyntikertoja oli yhteensä 95, joista 62 käyntikertaa Artjärvellä ja loput Orimattilassa. Naisten käyntikertoja oli yhteensä 273, joista Artjärvellä 107 käyntikertaa ja loput Orimattilassa. Orimattilan kävijäkeskiarvo on 13,26 henkilöä ja Artjärven kävijäkeskiarvo on 11,26. Kokonaisuutena kohtaamispaikan kävijäkeskiarvo on 12,26 henkilöä.

Jokaisella kohtaamiskerralla otimme kävijät henkilökohtaisesti vastaan, tervehdimme ja kättelimme jokaisen. Olimme yhdessä sopineet tämän toimintatavaksi kohtaamispaikoillemme.

Ensimmäisellä kohtaamiskerralla keräsimme tietoa kirjallisesti ja keskustellen, millaista toimintaa toivotaan sekä koetaan tarpeelliseksi. Vastausten pohjalta suunnittelimme aikatauluja ja tiedustelimme vierailijoita kohtaamispaikalle. Totesimme että, osan toiminnasta pystymme itse järjestämään ja osaan tiedustelimme vierailijoita.

### **4.2 Havainnot kävijöistä**

Havainnointiin perustuen kaikki kävijät vaikuttivat yli 65-vuotiailta. Loppupalautteessa kysyimme ikää, jolloin vastanneista ei kukaan ollut alle 70-vuotias. Usealla kävijällä oli käytössään liikkumisen apuväline. Näitä välineitä olivat potkupyörä, rollaattori, kävelysauvat, kävelykeppi tai pyörätuoli. Kävijöiden joukossa oli myös useita autoilijoita. Tietoomme ei tullut yhtään palvelubussilla tai taksilla tulijaa, joka olisi myös ollut mahdollista. Kuulokojeita ja silmälaseja

oli monella kävijällä käytössään. Huonokuuloisuus meidän oli otettava toiminnassamme huomioon heti alusta alkaen, sillä kävijöissä oli paljon huonokuuloisuudesta kärsiviä ikääntyneitä, ja pyrimme ottamaan huomioon heidän tarpeensa mm. ohjatuissa tilanteissa. Vastaanotettaessa kiinnitimme huomiota katsekontaktin ottamiseen. Käyttäessämme äänilähteitä otimme huomioon äänilähteiden sijainnin suhteessa huonokuuloisiin sekä kiinnitimme huomiota omaan äänenkäyttöömme ohjaustilanteissa.

Ikäkuulon tunnistaminen on tärkeää, eikä sitä tule jättää huomiotta. Kuuloaistin kautta ikääntyneelle välittyvät monet elämykset kuten luonnon äänet, ja musiikki. Ikäkuulon tunnistaminen on tärkeää myös muistin kannalta, sillä tunnistamaton ikäkuulo voi laskea kognitiivista suorituskykyä. Tunnistamattomana ikäkuulo aiheuttaa ikääntyneelle turhautumista, väärin ymmärtämistä, väsymistä, turvattomuutta, yksinäisyyttä ja sosiaalisen kanssakäymisen vähentymistä. (Laitila-Mphande 2012, 64–65.)

Kohtaamispaikan toiminnassa kuulon merkitys korostui etenkin keskusteluissa, ettei jäänyt niistä ulkopuoliseksi. Kuuroja ikääntyneitä ei ollut kävijöissä. Kohtaamispaikkojen akustiikka etenkin tyhjässä huoneistossa Artjärvellä ei ollut ihanteellinen toimintaa ajatellen. Artjärvellä kuitenkin taustamelu pysyi maltillisempana esimerkiksi kahvitteletilanteissa, koska kävijät jakaantuivat eri huoneisiin kahvittelemaan ja keskustelemaan. Järjestötuvalla on käytössä induktiosilmukka kuulemisen tukemiseksi.

Fyysiseltä toimintakyvyltään kävijät olivat omatoimisia, eivätkä he tarvineet apuamme. Kognitiivisten kykyjen ja taitojen alenemaa oli havaittavissa. Kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen eroavaisuudet kävijöiden välillä olivat vaihtelevia. Kävijöiden joukossa oli vain muutama pariskunta, lähes kaikki muut tulivat kohtaamispaikalle yksin. Kävijät olivat sopineet yhteiskyytejä kohtaamispaikalle etenkin Artjärvellä.

### **4.3 Toiminnan alkuvaiheen kuvaus ja markkinointi toiminnan aikana**

Pilottikokeilun alkuvaiheessa työmme muodostui lähinnä tapaamisten sopimisesta ja tapaamisista Orimattilan kaupungin viranhaltijoiden kanssa. Suunnit-



telu vaati meiltä lukuisia yhteydenottoja ja käyntejä kaupungintalolla. Käytännössä toiminnan suunnitteluun pääsimme 2019 vuoden alussa, jolloin pilottikokeilu varmistui. Kahden päivän ajan tapasimme ikäihmisiä ja keräsimme toivomuksia, ja markkinoimme tulevaa toimintaa. Ensimmäisillä ohjauskerroilla saimme lisää tietoa millaista ohjelmaa ja toimintaa aloitamme järjestämään. Meillä oli oma kalenteri kohtaamispaikalle, jonne merkitsimme tulevia ja sovit-tuja aiheita. Toiminnan suunnittelu ja koordinointi vaati meiltä koko kevään ajan runsaasti aikaa käynnissä olevan ohjaustyön lisäksi.

Ensimmäisellä kohtaamiskerralla Artjärvellä oli Orimattilan Sanomien toimit-taja Anna Hakama paikalla. Hakama kirjoitti lehteen jutun alkavasta pilottiko-keiluna järjestettävästä kohtaamispaikasta. Orimattilan kohtaamispaikalle tuli ensimmäisellä kohtaamiskerralla Yle Lahden radiotoimittaja Jenni Uosukai-nen. Uosukainen haastatteli meitä ja yhtä kävijää Lahden radion iltapäiväoh-jelmaan. Mediassa olleet jutut varmasti lisäsivät kävijämäärää kohtaamispai-koille.

Teimme kohtaamispaikan Facebook sivuille lähes joka kerta päivityksen ai-heena olevasta ohjelmasta. Pyrimme tekemään päivityksen heti kohtaamis-kerran aluksi, jotta lukijoilla olisi vielä ollut mahdollisuus ehtiä mukaan. Käytimme toiminnasta ilmoittaessamme Etelä-Suomen sanomien Meno-info palstaa, joka on maksuton. Meistä johtumattomista syistä ilmoitustamme ei jul-kaistu ihan joka kerralla. Pienillä paikkakunnilla puskaradio tuntuu toimivan hy-vin, sillä useat kävijät kertoivat meille kuulleensa toiminnasta joltain toiselta kävijältä. Viestintäpäällikkö Ruuttila huolehti lehdistötiedotteen jakamisesta toi-minnan alussa sekä tiedotuksesta kaupungin virallisilla foorumeilla.

#### **4.4 Ikäihmisten toiveet toiminnasta**

Etukäteen saimme toiveita toimintaan vain vähän. Saimme ehdotuksen, jossa toivottiin teemapäivää Orimattilan tekstiiliteollisuuden historiasta. Toiveissa oli myös *mukavaa yhdessäoloa, ei turhaa pönötystä*. Toiveissa oli saada tietoa sosiaali- ja terveystalvuluista ikääntyneille, lisäksi kiinnostusta herätti ajan-kohtaisten aiheiden käsittely yhdessä. Toiminnan alkaessa saimme konkreetti-sina toiminnanehdotuksina järjestettäväksi: bingoa, digineuvontaa, levyraatia,

tarinankerrontaa, tuolijumppaa, liikuntapuistoon vierailua, kävelylenkkiä, lautapelejä, muistelua, aivotreeniä, läsnäolijoiden henkilöhistoriasta keskustelua ja kirjallisuuskatsausta. Ikäihmisten toiveissa nousi esille ohjatun liikunnan tarpeellisuus.

Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia ikääntyneille. Liikunnan avulla voidaan hidastaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä. Liikunnalla tuetaan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikunnan avulla pystytään lieventämään ja ehkäisemään sairauksia, esimerkkinä näistä sairauksista mainittakoon sydän- ja verisuonitaudit. Liikunnan avulla voidaan lisätä terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrää sekä turvata muista riippumattonta elämää. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tulisi entistä enemmän kannustaa ikääntyneitä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja aktiivisesti poistaa esteitä ikääntyneen liikuntaharrastuksen toteutumiseksi. Yhteiskunnan tulee järjestää liikuntaneuvontaa ikääntyneille. Ikääntyneelle henkilölle sopii parhaiten yksilöllinen ja positiivisen kokemuksen esiintuova neuvonta. Neuvonnassa ikääntyneelle tulee perustella liikunnan edut ja asettaa henkilökohtaiset tavoitteet. Ikääntyneillä on usein taipumus aliarvioida omia kykyjään ja tämä on otettava liikunnanohjauksessa huomioon. (Hirvensalo ym. 2013, 474–484.)

Ikääntyneille annettavan neuvonnan tulee koskea myös liikkumattomuuden ja liian vähäisen liikunnan aiheuttamia riskejä. Ikääntyneillä lyhytkin vuodelepo aiheuttaa lihasvoiman heikkenemistä jo 3–5 % päivässä ensimmäisen viikon aikana, joka saattaa olla kohtalokasta toimintakyvylle. Liikkumattomuuden puute yhdistettynä huoleen omasta sairaudesta, vähäiset sosiaaliset kontaktit sekä virikkeiden puute saattavat romahduttaa iäkkään toimintakyvyn nopeasti. (Karvinen 2019, 111–115.)

Teemoiksi toivottiin myös kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyä, ikääntyneen lääkettä, ravitsemusta, hoitotahdon ja edunvalvonnan käsittelyä sekä sukututkimukseen tutustumista. Keskustelun aiheiksi nousi myös vanhusten hoito ja saattohoito. Vierailijoita toivottiin Martta-yhdistyksestä, Orimattilan Seudun Kuulo ry:stä, Orimattilan Eläkkeensaajista, Orimattilan Eläkeliitosta, ja Orimattilan Omakotiyhdistyksestä. Vieraksi toivottiin Orimattilan kaupungin uutta hyvinvointipäällikköä ja liikunnanohjaajaa sekä musiikkiesiintyjää.

#### 4.5 Toteuttamamme teema-aiheet

Toteutimme ravitsemus, kahvilakulttuuri ja tekstiiliteollisuuden historia teemat itse. Esittelimme aiheita itse laatimiemme diaesitysten avulla ja jaoimme tilaamaamme ilmaismateriaalia. Ravitsemus teemakerralla maistelimme lisäksi erilaisia proteiinijuomia, ja tutustuimme niiden ravintosisältöön. Kahvilakulttuuri-teemassa käsitelimme kahvilakulttuurin syntymistä Suomeen ja valmistimme yhdessä vohveleita.

Tekstiiliteollisuus päivä järjestettiin vain järjestötuvalla. Kutsuimme Artjärveläisiä teemapäivään keskustaan. Saimme sovittua aiheen alustajiksi entisen vaatetehtaan työnjohtaja Seija Kettusen ja ompelija Riitta Hietalan. Orimattila-Seurasta saimme tietoa kirjallisuudesta ja rekvisiitan hankinnasta. Rekvisiitana meillä oli kankaita, vaatteita, lehtiä ja kirjoja. Ohjelmaan kuului Orimattilan yrittäjien historiasta kertovan videon yhdessä katseleminen. Teimme tekstiiliteollisuuden historiapäivään erillisen mainoksen, jossa pyysimme kävijöitä tuomaan mukanaan heillä tallessa olevia muistoja kuten valokuvia ja lehtiä. (Ks. liite 3.)

Vierailijoita pyysimme esittelemään yhteistoiminta-ajalla kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyä, ikääntyneen lääkehoitoa sekä hoitotahtoa ja edunvalvontaa. Kaatumistapaturmien ennaltaehkäisy sisällössä otimme huomioon luustoterveiden näkökulman ja vierailevina asiantuntijoina kohtaamispaikalla olivat Phhykyn kotikuntoutuksesta fysioterapeutti Katri Harmalow ja lähihoitajat Sari Sikkilä, Anna-Mari Maunula ja Jaana Siika sekä Päijät-Hämeen luustoterveys ry:stä puheenjohtaja Annikki Kumpulainen. Ennaltaehkäisy teemapäivässä jaettiin vierailijoiden tuomaa kirjallista materiaalia ja D-vitamiinia. Kävimme yhdessä lävitse kaatumisseulan avulla kaatumisen vaaratekijöitä. Kotikuntoutuksen työntekijät ohjasivat tasapainoa kehittäviä harjoituksia ja antoi vinkkejä kotijumppaan. Kumpulainen kertoi luustoterveiden ylläpitämisestä ja sen merkityksestä murtumien ennaltaehkäisyssä. Teimme erilaisia testejä mm. minuutin luustoterveystesti aikuisille.

Viimeisellä kohtaamiskerralla meillä oli aiheena edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto. Vieraana olivat asiakasohjaaja Heidi Paakkari ja sosiaalityöntekijä

Hanna Pentikäinen Phhykyn asiakasohjaus Siiristä. Heillä oli diaesitykset aiheesta ja mallilomakkeet edunvalvontavaltuutuksesta sekä hoitotahdosta. Vierailijat olivat ottaneet pyynnöstämme selvää etukäteen, miten hoitotahto kirjataan ilman sähköisiä tunnistautumispalveluita.

Farmaseutti Laura Salminen Orimattilan apteekista oli kertomassa kohtaamispaikalla ikääntyneen lääkehoidosta ja apteekin palveluista. Salminen kertoi annosjakelusta ja farmaseutin tekemästä lääkkeiden tarkistuspalvelusta, jossa selvitetään asiakkaan kokonaislääkitys. Lääkkeiden tarkistuksessa tutkitaan lääkkeiden päällekkäisyydet, yhteensopimattomuudet ja huomioidaan lääkkeiden ottoajankohdat.

Toteutuneet yhdistys- ja järjestövierailijat olivat Martoista ja Orimattilan eläkkeensaajista. Martoilla on 120. juhlavuosi, ja meille yllätyksenä tuli paikallisten Martta-yhdistysten runsas lukumäärä. Päädyimme kutsumaan kohtaamispaikoille eri Martta-yhdistykset esittelemään toimintaansa. Orimattilan eläkkeensaajat vierailivat molemmilla kohtaamispaikoilla ja toivoivat tätä kautta tavoittavansa myös Artjärveläisiä toimintaansa mukaan.

Artjärvellä oli yhteistyötä Lahden ammattikorkeakoulun eli Lamkin ja Phhykyn liikkuvat hyvinvointipalvelut Linkun kanssa. Linkku oli Artjärvellä joka toinen tiistai samaan aikaan kanssamme. Saimme Linkusta vierailijoiksi Lamkin fyysioterapeutti- ja sosionomiopiskelijoita. He ohjasivat taukojumppaa ja järjestivät puristusvoimamittauksen. Yhdellä kerralla laulettiin yhteislauluja sosionomiopiskelijan säestyksellä. Ohjasimme jummat samalla teemalla myös Orimattilan Järjestötuvalla. Järjestimme myös Järjestötuvan kohtaamispaikalle puristusvoimamittauksen, ja kysyimme lainaan puristusvoimamittarin Torikulman fysioterapiasta.

Orimattilan kaupungin uudeksi hyvinvointipäälliköksi valittiin Kristiina Hämäläinen, jonka kutsuimme vieraaksemme kohtaamispaikoille. Hämäläinen vieraili molemmilla kohtaamispaikoilla kyselemässä ikäihmisten kuulumisia. Hämäläinen kutsui kävijät kesäkuun alussa valtuustosalissa järjestettyyn keskustelutilaisuuteen ikääntyneiden palveluista Orimattilassa.

Musiikkivierailija toteutui kohtaamispaikalle helposti, koska Jan Erik Hilander Hollolasta oli kuullut toiminnasta radiosta. Hilander otti meihin yhteyttä tullakseen soittamaan harmonikkaa ikäihmisille. Soittamisen lisäksi hän kertoi harmonikan rakentamisesta ja korjaamisesta.

Sosiaalipsykiatrian professori Pirkolan mukaan kulttuurin harrastaminen, ja yhdessä toimiminen sekä kokeminen nostavat yhteisöllisyyden uudelle tasolle. Taide auttaa ihmisiä ymmärtämään asioiden monimutkaisuutta, keskeneräisyyttä ja epävarmuutta. Kulttuuri nähdään olennaisena keinona ymmärtämään elämää. (Mielenterveysseura 2016.)

Musiikin on todettu olevan aivotoimintaa aktivoivaa. Musiikin avulla tuetaan ikäihmisen kognitiivista ja emotionaalista toimintakykyä. Musiikin on todettu virkistävän, rentouttavan, vähentävän stressiä, lievittävän ahdistusta sekä vähentävän kipua. Aivoissa aktivoituu useita eri alueita, kuten tunteiden, motorikan ja kognition alueilla. Musiikin vaikutukset ovat nopeita ja tuottavat mielihyvää. (Aivoliitto 2018.)

Keväällä 2019 mediassa oli esillä runsaasti vanhusten hoidon tila. Käsittelemme vanhustenhoidon tilaa ja saattohoitoa keskusteluissa useammalla kohtaamiskerralla. Muistelimme koulumuistoja vanhojen kuvien avulla sekä pelikerralla muistelimme vanhoja pelejä ja leikkejä. Kirjasimme leikkejä ylös ja muistelimme, kuinka niitä leikittiin. Huomasimme alueellisia eroja samojen leikkien nimissä, joita kävijät kutsuivat eri nimillä. Pelikerralla meillä oli mukana eri lautapelejä, kuten Fortuna, Kimble, muistipeli ja Alias. Varsinkin vanha Fortuna osoittautui suosituksi miesten keskuudessa.

Toiveista toteutuivat myös bingo, levyraati, erilaiset taukojumpat, aivotreeni, ja lukupiiri. Useissa aiheissa tarvitsimme videoprojektorin, jota lainasimme kaupungilta esitysten näyttämiseen. Huolehdimme videoprojektorin varaamisesta ja noutamisesta joka kerralle erikseen sähköpostitse. Noudimme laitteen aina kaupungintalon asiakaspalvelupisteestä.

#### 4.6 Toteutumatta jääneet aiheet ja oheisohjelma

Ensijaisesti pyrimme toteuttamaan aiheet, joita useimmat toivoivat. Vähäisten toivojien vuoksi sukututkimus, kävijöiden henkilöhistoriat ja niksit jäivät toteuttamatta. Toiveissa oli myös digiopastusta. Ohjasimme kävijöitämme yhtä aikaa alkaneeseen Wellamo-opiston Digivoimaa-hankkeen klinikalle Orimattilan kirjastoon. Annoimme kävijöillemme päivämäärät, milloin klinikka oli Orimattilassa kevään 2019 aikana. Liikuntapuistovierailu ja kävelylenkit jäivät toteutumatta, koska käytännössä toteuttaminen olisi ollut haastavaa avoimen kohtaamispaikan vuoksi. Lisäksi saimme keväällä 2019 järjestettyjen eduskuntavaalien vuoksi yhteydenottoja ehdokkailta, jotka olisivat halunneet tulla vierailulle kohtaamispaikoille, mutta näihin vierailuihin emme suostuneet.

Joka kohtaamiskerralla oli kahvitarjoilua. Järjestimme kahvitarjoilun teeman ja ajankohdan mukaisesti mm. Runebergin päivänä tarjoilimme leipomaamme Runebergintorttua. Kahvipöydässä oli vapaaehtoinen kahvimaksukassa, ja kahvikassan rahoilla ostimme vaihtelevasti hedelmiä, keksejä, päivän lehdet sekä myös järjestimme proteiinijuoma maistelun.

Kahvittelulla on kohtaamispaikoilla symbolinen merkitys. Virkistäytymisen ohella se rakentaa ja ylläpitää yhteisöä. Yhdessä koettu nautinto edistää hyvää tunnelmaa. Kahvittelu edustaa epämuodollista yhdessäoloa, joka tapahtuu ns. kolmannessa paikassa. Kolmannella paikalla tarkoitetaan kahvittelupaikkaa, joka ei ole yksityinen eikä julkinen. Nämä paikat tekevät mahdollisiksi vapaan kohtaamisen sekä sosiaalisuuden. (Haarni 2010b, 70–71.)

Ostimme joka kohtaamiskerralle päivän lehtiä, jotka osoittautuivat suosituiksi. Lehtien palstoilta nousi paljon keskustelunaiheita muun muassa pääkadun muutosehdotus suunnitteilla olevan marketin vuoksi. Vanhustenhoidon skandaali herätti myös monenlaisia tunteita kävijöissä, jotka miettivät asiaa paikallisella tasolla.

Ohjasimme joka kerta lisäksi tuolijumppaa, kuminauhajumppaa, sanomalehtijumppaa, rentoutusharjoituksia, hengitysharjoituksia tai pantomiinia. Kahvi-

kassa rahoilla laadimme yhdessä kävijöiden kanssa lottorivit, ja visioimme voit-  
torahoilla suuria suunnitelmia kohtaamispaikan jatkoksi. Voitto ei kuitenkaan  
osunut hyvään tarkoitukseemme.

#### **4.7 Kustannukset ja resurssit**

Kustannukset toiminnasta jäivät alle meidän arviomme, koska suunnitelmavai-  
heessa emme ottaneet huomioon arvonalisäverottomuutta hankinnoissa. Py-  
syimme suunnitellussa kustannusarviossa hyvin, ja pidimme kirjaa kaikista os-  
toksistamme ja kuluista. Kokonaiskustannuksia kohtaamispaikalle on kirjattu  
1109,70 euroa. Kaupunki maksoi tilojen vuokratkustannukset muiden kustan-  
nuksien lisäksi.

Materiaalikustannuksia ei tullut niin paljon kuin ajattelimme. Etukäteen ajatte-  
limme puhelinkuluja syntyvän huomattavasti enemmän. Suurin osa kustan-  
nuksista syntyi kilometrikorvauksista. Kilometrikorvauksia maksettiin yhteensä  
noin 450 euroa. Kahvitarjoilusta syntyi noin 320 euron kustannukset, eli noin  
0,85 eur/kävijä. Koko toiminta tuli maksamaan noin 3 euroa/kävijä. Huomioita-  
vaa on, että työ on tehty opinnäytetyönä ilmaiseksi.

### **5 PALAUTE TOIMINNASTA**

#### **5.1 Hymiöpalautteet**

##### **5.1.1 Artjärven palaute**

Saimme koko toiminnan aikana yhteensä **149** hymiöpalautetta, joista **135** vih-  
reää, **12** keltaista ja **2** punaista. Kahdella kerralla hymiöitä tuli yksi enemmän  
kuin oli kävijöitä. Keltaisia hymiöitä saimme 9 kohtaamiskerralla. Punaiset hy-  
miöt saimme kahdella eri kohtaamiskerralla; lääkehoidon ja kaatumistapatur-  
mien ennaltaehkäisy kerroilla. Emme saaneet yhtään kirjallista palautetta.

##### **5.1.2 Orimattilan palaute**

Saimme koko toiminnan aikana yhteensä **190** hymiöpalautetta, joista **162** vih-  
reää, **9** keltaista ja **1** punainen. Keltaisia hymiöitä saimme kuudella eri kohtaa-  
miskerralla, joista enemmistö lukupiiri ja kaatumistapaturmien ennaltaehkäisy

kerroilla. Ainoa punainen hymiö tuli viimeisellä kohtaamiskerralla, jolloin aiheena oli edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto. Kirjallisia palautteita saimme yhteensä 7 kertaa. Palautteet ovat suurin lainauksin:

*Hyvää pullaa.*

*Kiva ystävällinen tilaisuus, paljon tärkeää tietoa.*

*Kivaa ja jännää.*

*Paljon lääketietoa, lisätty voimia.*

*Ohhoh- maha täynnä herkkuja, kiitos ystävälliset ”tytöt”.*

*Herkkuja, hengitysharjoituksia ja Martta tietoa.*

*Pimeäkin päivä muuttuu valoisaksi, kun on iloista seuraa, Kiitos.*

## **5.2 Palautekysely**

Viimeisillä kohtaamiskerroilla päädyimme kysymään palautetta hymiöpalautteen lisäksi strukturoidulla palautekyselyllä, koska kirjallista palautetta olimme saaneet vähän. Laadimme palautekyselyn itse. Suunnittelimme palautekyselyn mahdollisimman lyhyeksi ja yksinkertaiseksi, jotta siihen olisi helppo vastata. Erityisesti halusimme saada tietoa siitä, mikä on saanut heidät lähtemään mukaan toimintaan. Mitkä asiat koettiin kohtaamispaikalla onnistuneeksi ja mitä kehittämistarpeita kävijöillä olisi. Halusimme myös vastauksia, tulisiko kohtaamispaikkatoimintaa jatkaa. (Ks. liite 4.)

### **5.2.1 Artjärven palautekyselyn tulokset**

Artjärven kohtaamispaikalla saimme 11 palautekyselyä takaisin. Vastanneista kuusi asui yksin ja loput viisi jonkun kanssa. Iältään vanhin vastaaja oli 89-vuotias ja nuorin vastaaja 72-vuotias. Vastanneiden keski-ikäksi tuli 79,9 vuotta ja mediaani 79. Kohtaamispaikan toimintaan oli vastauksien mukaan lähdetty mielenkiinnosta ja uteliaisuudesta. Useassa vastauksessa käsiteltiin yksinäisyyttä, keskustelukumppanin tarvetta ja toisten tapaamista. Vastauksissa oli myös uusien virikkeiden saaminen ja naapurin kannustuksesta osallistuminen. Yhdessä vastauksessa myös tuotiin esille, että kun järjestetään jotain Artjärvellä, niin täytyy osallistua. Toiminnassa pidettiin onnistuneena monipuolista ohjelmaa ja ihmisten tapaamisen mahdollisuutta. Kolmessa vastauksessa mainittiin hyvä yhteishenki ja vapautunut tunnelma. Lisäksi terveysvinkkejä ja taukoliikuntahetkiä pidettiin onnistuneina. Toiminnan kehittämiseksi vastattiin,



että toiminnan pitäisi jatkua. Kaksi vastausta oli tyhjää. Seitsemässä vastauksessa koettiin, ettei osannut sanoa tai ollut toiminta koettiin riittäväksi. Yhdessä vastauksessa puheensorinaa tai puheen kaikumista pidettiin häiritseväenä. Kohtaamispaikan kävijät kokivat vaikutuksen arkeensa, hyvinvointiinsa ja terveyteensä edistäväksi kaikkien vastausten perusteella. Mielen on koettu piristyvän neljässä vastauksessa. Lisäksi on saatu lisää intoa liikkumiseen ja koettu yksinäisyys on vähentynyt. Tiedon lisääminen ja terveydenhoidon neuvon koettiin auttaneen kahdessa vastauksessa. Toiminnan jatkumista sekä kokoontumista samassa paikassa toivoi yhdeksän vastaajaa. Kaksi muuta vastaajaa toivoivat toiminnan jatkumista, mutta eivät maininneet paikkaa.

### **5.2.2 Orimattilan palautekyselyn tulokset**

Orimattilan kohtaamispaikalla saimme yhdeksän palautekyselyä takaisin. Vastanneista kuusi asui yksin ja loput kolme jonkun kanssa. Lähtään vanhin vastaaja oli 87-vuotias ja nuorin vastaaja 71-vuotias. Vastanneiden keski-ikäsi tuli 77,5 vuotta ja mediaani 76. Kohtaamispaikantoinintaan oli vastauksien mukaan lähdetty ihmisiä tapaamaan ja hakemaan vaihtelua arkeen. Yhdessä vastauksessa puoliso oli lähtenyt toimintaan mukaan tukeakseen puolisoaan, joka ei olisi yksin lähtenyt. Yhdessä vastauksessa osallistuttiin toimintaan sen sitoutumattomuuden kannustamana. Yhdessä vastauksessa mainittiin yksinäisyys. Toiminnassa pidettiin onnistuneena hyvien luennoitsijoiden vierailuja, monipuolista ohjelmaa ja tiedon lisääntymistä. Neljässä vastauksessa koettiin onnistuneeksi hyvän ilmapiirin, hyvän hengen ja välittömän tunnelman kohtaamiset. Kahdessa vastauksessa kaikkea toimintaa pidettiin onnistuneena. Toiminnan kehittämiseksi vastattiin, että laulamista voisi olla enemmän. Retkiä ja jatkoa koko toiminnalle toivottiin myös. Vastausten joukossa oli kolme tyhjää.

Kohtaamispaikan kävijät kokivat vaikutuksen arkeensa, hyvinvointiinsa ja terveyteensä piristyvän ja virkistyvän kolmessa vastauksessa. Kahdessa vastauksessa toiminnan koettiin aktivoineen kävijää. Kahdessa vastauksessa oli mieleissään, kun on saanut tuttuja ja jopa ystäviä. Yhdessä vastauksessa kävijä koki vaikutuksen vaikeaksi arvioida. Toiminnan jatkumista toivottiin kaikissa yhdeksässä vastauksessa. Samassa paikassa kokoontumisen toivoivat

jatkuvan viisi vastaajaa, kolmessa ei mainittu paikasta mitään ja yhdessä vastauksessa toivottiin tilavampaa paikkaa keskustan läheisyydessä. Yhdessä vastauksessa mainittiin aikaisen ajankohdan olleen juuri sopiva.

## **6 ARVIOINTI JA POHDINTA**

### **6.1 Palautteen arviointia ja pohdintaa**

Saimme toiminnan kuluessa ja sen loputtua pääsääntöisesti vain hyvää palautetta. Suullista palautetta saimme tiedottamisen vähäisyydestä. Teimme havainnon, että ikäihmisten on helpompi antaa suullista palautetta suoraan meille. Hymiöpalautteemme ei ollut mielestämme täysin luotettava, sillä muutamalla kohtaamiskerralla hymiöitä oli enemmän kuin kävijöitä. Laminoidut hymiöt olivat liukkaita ja toisiinsa tarrautuvia. Lisäksi meidän tuli joka kerta kannustaa ja muistuttaa hymiöpalautteen jättämisestä laatikkoon.

Saimme myös muutamalta kävijältä pienet käsintehty lahjat, jotka lämmittivät mieltämme. Osa kävijöistä tuli myös niin läheiseksi, että he halusivat meitä ja osaa toisista kävijöistä, lähtiessään kohtaamispaikalta. Koemme onnistuneemme ilmapiirin luomisessa, josta oli palautteessa useita mainintoja. Luottamuksen syntyminen on tärkeää ikääntyneiden kohtaamispaikan toiminnassa. Meidän tuli toimia luottamuksen arvoisesti. Luottamus syntyy asioista, kuten siitä, että olimme paikalla aina kun kohtaamispaikan tuli olla avoinna. Luottamuksen syntymiseksi kohtelimme kaikkia kävijöitä tasa-arvoisesti. Arvostimme kävijöiden yksilöllisyyttä ja heidän elämäkokemustaan. Koemme onnistuneemme valinnassamme ottaa kaikki kävijät henkilökohtaisesti tervehdysten vastaan kohtaamispaikalle. Näin ollen kävijät kokivat itsensä tervetulleeksi mukaan. Olimme hyvin motivoituneita ja sitoutuneita kohtaamispaikan toimintaan, ja uskomme sen välittyneen kävijöille.

Saimme toiminnan jälkeen puhelun, jossa kävijämme tytär kyseli, onko toiminta todella loppunut. Hän kertoi omaisensa olleen koko talven ja kevään niin hyvävointinen, että uskoi jo pahimman lääkärikierteen menneen ohi. Kävijämme oli usein maininnut tyttärelle, että kohtaamispaikkatoimintakin loppui ja kesän alussa kävijän vointi jälleen heikkeni. Tytär oli huolissaan vanhempiensa pärjäämisestä, koska asui itse toisella paikkakunnalla. Tämä tapaus on meille positiivinen palaute, mutta ajatellessamme tätä ikääntynyttä voimme

olla yhtä mieltä, ettei se ole sitä hänelle eikä hänen omaisilleen. Tilanne ei varmasti ole ainutkertainen.

Kävijätavoitteestamme jäimme hieman, mutta tavoite oli kunnianhimoinen pi-lottikokeilulle. Kävijätavoitetta olisi ollut tarpeellista eriyttää Artjärven ja Orimattilan välillä. Teimme havainnon kävijämääriä tarkasteltaessa, että ne pysyivät tasaisena koko toiminnan ajan molemmilla kohtaamispaikoilla. Tästä voimme päätellä, että toiminta oli pidettyä. Artjärvellä oli huomioitavaa Orimattilaa runsaampi miesten kävijämäärä.

## **6.2 Yhteistyön arviointi**

Yhteistyömme työelämätilaajan kanssa on ollut sujuvaa. Olemme käyneet kaupungintalolla tapaamassa viranhaltijoita sekä käyttäneet sähköpostiviestintää. Oman haasteensa suunnittelussa toi työelämäohjaajan vaihdos. Olemme asioineet usean toimialan viranhaltijoiden kanssa ja olemme saaneet tarvitsemaamme apua, ja kaikki ovat olleet kiinnostuneita opinnäytetyöstämme. Phhykyn kanssa tehty yhteistyö toimi sujuvasti. Saimme myös sähköpostitse tarvitsemiamme lisätietoja.

Yhdistys- ja järjestötoimijoiden kanssa yhteistyö on ollut vaihtelevampaa. Yhdistysten henkilöiden, ja heidän yhteystietojensa löytäminen, on osoittautunut ajoittain haastavaksi. Haastetta toivat myös Artjärven ja Orimattilan ”omat” alueelliset yhdistyksensä. Kaikki yhteistyötahot ovat olleet kuitenkin luotettavia ja tulleet paikalle sovittuna aikana.

Työmme ohjaajan kanssa yhteydenpitoa olemme pitäneet yhteisissä tapaamisissa ja sähköpostin välityksellä. Olemme saaneet ohjaajaltamme hyviä huomiota työmme rakenteesta ja sisällöstä.

Opinnäytetyöntekijöiden välinen yhteistyö on ollut hyvin tiivistä, sillä olemme tehneet lähes kaiken työn yhdessä. Toteuttamisen vaiheessa olemme jakaneeet vähän töitä, mutta pääsääntöisesti olimme molemmat paikalla kohtaamiskerroilla ohjaamassa toimintaa. Raportin olemme kirjoittaneet kokonaan yhdessä. Yhteistyö on toiminut hyvin, ja olemme kokeneet toimivamme tasavertaisesti. Työt ovat jakaantuneet tasaisesti molempien kesken.

### 6.3 Arviointi ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme tekeminen kokonaisuudessaan on ollut meille laaja projekti, mutta se on ollut meille antoisaa ja mielekästä. Toimintamme eteni tekemämme suunnitelman mukaisesti. Suunnittelimme pitävämme opinnäytetyöstä päiväkirjaa, mutta toiminnan alkamisen jälkeen päiväkirjaa pidettiin ai-noastaan kohtaamiskerroista. Päiväkirjan kirjoittaminen jäi koordinoinnin ja oheistoiminnan kohdalta pitämättä, joten meillä ei ole todellista tietoa toteutu-neista työtunneista. Ajankäyttömme ikäihmisten kohtaamispaikan organisoimi-ssa on koostunut pilotin kehittämisestä, suunnittelemisesta, käytännön toi-minnasta, ohjaamisesta ja vierailijoiden koordinoimisesta. Lisäksi aikaa on ku-lunut matkoihin Artjärvelle ja asiointiin.

Mielestämme kohtaamispaikka toiminta on tärkeää, sillä koimme toiminnan edistävän ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta. Koemme onnistuneemme hy-vin matalan kynnyksen, poliittisesti ja vakauksettomasti sitoutumattoman toi-minnan järjestämisessä. Mielestämme tavoitimme pilottikokeilussa kävijöiksi juuri oikeaa kohderyhmää. Mainoksessa kutsuttiin kohtaamispaikalle ikäihmi-siä, ja uskomme sen kohdentaneen meille oikeaan ikäryhmään kuuluvia ikääntyneitä. Pohdimme yhdessä sitä, ettei kaikki yli 65-vuotiaat halua tai koe olevansa ikäihmisiä.

Toiminnan tärkeänä edellytyksenä pidämme keskeisellä paikalla olevia ko-koontumistiloja. Kohtaamispaikka toiminnassa olevien tilojen viihtyvyyteen, turvallisuuteen, muunneltavuuteen ja esteettömyyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Meidän molempien pitkätyöhistoriamme terveyden- ja sosiaalialan ammattilai-sina vanhustyössä antoi meille hyvät lähtökohdat kohtaamisille ikäihmisten kanssa. Koimme tunnelman kohtaamispaikoilla hyväksi ja turvalliseksi. Mo-lemmilla kohtaamispaikoilla kävijät tulivat hyvin toimeen kaikkien kanssa. Muut kävijät osasivat suhtautua suvaitsevasti, jos toisten kävijöiden käytöksessä oli merkkejä ikääntymisestä tai sairaudesta. Toiminnassamme muut kävijät tuki-vat heidän osallistumistaan tähän kohtaamispaikkayhteisöön. Toiminnassa kiinnitimme huomiota siihen, että Artjärvellä toiminta oli yhteisöllisempää kuin

Orimattilassa. Tähän vaikuttaa luonnollisesti se, että Artjärvellä lähes kaikki kävijät tunsivat toisensa ja olivat myös muussa toiminnassa yhdessä. Orimattilassa vastaavasti meni enemmän aikaa tutustumiseen ja ryhmäytymiseen, koska kävijät olivat toisilleen tuntemattomampia. Orimattilan kohtaamispaikalla kävi juuri paikkakunnalle muuttanut rouva, ja hän oli tyytyväinen löytäessään uuden ystävän.

Saimme kiitosta monipuolisesta ohjelmasta kohtaamispaikoilla, ja mietimme, kokevatko ikäihmiset Phhykyn avoimen päivätoiminnan liian yksipuoliseksi. Kuulemamme mukaan avoin päivätoiminta sisältää paljon kuntosaliharjoittelua ja on sijainniltaan liian kaukana keskustasta. Orimattilassa on muutama vuosi sitten lopetettu tukipalveluna järjestetty päivätoiminta, ja nyt pohdimme onko avoin päivätoiminta tavoittanut entisen tukipalvelun asiakkaat.

Toiminnassamme säännölliset taukojummat olivat haasteellisia toteuttaa tilojen ahtauden vuoksi, ja tässä olisikin toivottavaa olla muunneltavissa oleva tila eri tarkoituksiin. Ohjasimme taukojumppaa erilaisten ohjeiden mukaan sovelletusti ja ohjasimme kävijöitä toistamaan kotonaan harjoitteita. Koimme toiminnassa olevamme eräänlaisia innostajia ja herättelijöitä ikäihmisille. Kannustimme ikäihmisiä siihen, että omalla toiminnalla on merkitystä omaan hyvinvointiin ja yhteisön toimintaan.

Mietimme yhdessä, että kohtaamiskerrat olisivat pitäneet olla peräkkäisinä päivinä. Peräkkäisinä päivinä kahvitarjoiluja olisi voitu hyödyntää paremmin, ja tavaroiden kuljettaminen olisi ollut helpompaa. Ulkopuolisien vierailijoiden sopiminen molemmille kohtaamispaikoille saman viikon aikana oli myös haastavaa. Päädyimme joskus eriyttämään ohjelmaa ja sopimaan limittäisiä vierailuja. Johtopäätöksenä olemme tulleet tulokseen, että näin sitova kohtaamispaikka työskentely vaatii gerontologista osaamista, eikä vapaaehtoisesti toimiva ikäihmistä voi yksin sitouttaa koko toiminnan järjestämiseen. Geronomien asiantuntijuutta tarvitaan, jotta sosiaalisen tuen avulla kyetään ehkäisemään vaikeita elämäntilanteita, käyttämään osallistavia menetelmiä, ja tukemaan voimavaralähtöisesti ikäihmistä. Kohtaamispaikalle toivottiin jatkoa, mutta ikäihmiset itse eivät pysty syystä tai toisesta sitoutumaan toiminnan järjestämiseen ja näin ollen kaupungilla olisi suuri merkitys toiminnan koordinoinnissa. Phhyky ei pysty taloudellisen tilanteen vuoksi järjestämään ennaltaehkäiseviä

palveluita, ja kaupungin tulisi ottaa vastuuta niiden järjestämisestä. Orimattilassa olisi tarvetta omalle seniorityönohjaajalle, jonka toimenkuvaan kuuluisi ennaltaehkäisevien palveluiden järjestäminen. Seniorityönohjaajan tulisi yhteistyössä ikäihmisten kanssa suunnitella ja toteuttaa toimintaa heidän omien tarpeidensa pohjalta. Vanhus- ja vammaisneuvosto olisi jatkossa hyvä eriyttää omiksi osa-alueikseen, sillä heidän tarpeensa ovat erilaisia.

Yhdistys- ja järjestötoimijoilla on paljon annettavaa matalan kynnyksen toimintaan, mutta saamassamme palautteessa oli myös tuotu esille, ettei kävijöillä ole halua sitoutua aatteellisiin järjestöihin. Meitä on yllättänyt se, kuinka monella järjestöllä on poliittinen tausta. Yhdistys- ja järjestötoiminnalla on vahvat perinteet omassa toiminnassaan, joka saattaisi kaivata uudistumista. Nykypäivän trendinä on verkostoituminen, mutta otetaanko todella asiakkaiden mielipiteet huomioon kehittämisessä.

#### **6.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

Olemme arvioineet kriittisesti käyttämiämme lähteitä. Olemme käyttäneet tiedonhakuun oppilaitoksen ja paikallisen kirjaston tiedonhakukantoja. Artikkelihakuun olemme käyttäneet Journal-palvelua.

Olemme osallistuneet kolmesti opinnäytetyöpajassa tapahtuvaan ohjaukseen ja tavattu ohjaajan kanssa kahdesti koululla. Lisäksi olemme pitäneet yhteyttä sähköpostitse ohjaajaan ja tilaajan yhteyshenkilöihin. Olemme käyttäneet työmme rakenteen suunnitteluun toiminnallinen opinnäytetyö- kirjaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003).

#### **6.5 Perhekeskus ylisukupolvien kohtaamispaikkana -malli**

Tämän mallin tavoitteena on saada ylisukupolvien perhekeskus Orimattilaan. Suunnittelussa pitää ottaa huomioon tulevien käyttäjien näkökulma. Perhekeskuksen toimintaa pitää suunnitella laajan verkoston yhteistyössä, kuten Lapehankkeessa on nyt tehty. Eri toimijoita ovat ainakin kaupunki, Phhyky, yhdistykset ja järjestöt. Selvitystyössä tulee ottaa huomioon Päijät-Hämeen alueella toimivat yhdistykset, joilla ei ole säännöllistä toimintaa Orimattilassa. Tämän kaltaisia yhdistyksiä ovat muun muassa Päijät-Hämeen omaishoitajat ja lähei-

set ry sekä Päijät-Hämeen muistiyhdistys ry. Orimattilassa on myös paljon urheiluseuroja, jotka kannattaa ottaa huomioon suunnittelussa. Suunnittelun alusta asti pitää saada mukaan työryhmään kaiken ikäisiä käyttäjiä, jolloin toiminta perhekeskuksessa muotoutuu toivotuksi. Perhekeskuksen suunnittelua varten pitää nimetä työryhmä ja koordinaattori, joka kutsuu työryhmän koolle, kartoittaa ja pitää yhteyksiä toimijoiden välillä. Työryhmän kuuluu huolehtia käyttäjien osallisuudesta toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Perhekeskuksen toimintaan sopivien tilojen tulisi olla keskeisellä paikalla ja esteettömiä. Tilojen tulee olla muokattavissa eri tarkoituksiin ja eri käyttäjäryhmien tarpeisiin. Kahvitarjoilun järjestämiseen soveltuvat tilat tulee ottaa huomioon. Neuvonta- ja ohjauspalveluiden antamista varten tulisi olla erillinen tila. Parkkipaikkojen riittävyys on otettava myös huomioon.

Perhekeskuksen toiminta tulisi olla monipuolista. On tärkeää suunnitella eri käyttäjäryhmien yhteistä ja erillistä ohjelmaa. Käyttäjällä tulee olla mahdollisuus valita omalle ikäryhmälleen suunnattua toimintaa tai ylisukupolvien välistä yhteistä toimintaa. Tiedottamisen rooli on tärkeä osa valinnanvapauden toteutumista. Toiminnan suunnittelussa voi hyödyntää paikallisia yhdistys- ja järjestötoimijoita. Perhekeskuksen toimiessa ja puitteiden ollessa valmiina voidaan ottaa mukaan haluavia vapaaehtoisia ikäihmisiä ohjaamaan toimintaa. Vapaaehtoisia ikäihmisiä voisi sitouttaa heidän oman mielenkiintonsa sekä osaamisensa mukaan esimerkiksi vertaisohjaajiksi, "varamummoiksi", tai kahvilatyöhön. Perhekeskuksen toiminnan sisältö ei tule koskaan valmiiksi, vaan sitä tulee kehittää jatkuvasti käyttäjien tarpeita vastaamaan.

Kahvilatoimintaa tulee perhekeskuksessa järjestää. Kahvittelu tukee kaiken ikäisten yhdessä oloa. Kahvilassa tulisi olla tarjolla terveellisiä välipaloja edullisesti. Kahvilatoiminnan järjestämisen vastuuta olisi hyvä selvittää paikallisilta yrityksiltä ja yhdistys- tai järjestötoimijoilta.

Neuvonta- ja ohjauspalveluita matalan kynnyksen periaatteella olisi hyvä olla saatavilla. Sovittuina ajankohtina paikalla voisi olla ammattilaisia neuvolasta, perheneuvolasta, nuoriso-, liikunnanohjaaja tai seurakunnan työntekijöitä. Geronomi voisi järjestää ikäneuvolatoimintaa ikäihmisille. Geronomi voisi myös

neuvoa palveluihin hakeutumisessa sekä avustaa hakemusten täyttämässä.

Pilottikokeilussa ikäihmiset lähtivät mukaan matalan kynnyksen toimintaan, mutta se ei varmista heidän osallistumistaan uuden perhekeskuksen toimintaan. Nyt jo toimiviin perhekeskuksiin Päijät-Hämeen alueella olisi helppo yhdistää myös ikäihmisille kohdennettua toimintaa, jolloin toiminta laajenisi ylisukupolviseksi. Laajentuneista perhekeskuksista saisimme tärkeää käytännön tietoa Orimattilaan.

## **6.6 Toiminnan järjestämisen hyvät käytännöt**

Toiminnan suunnitteluun tulee ottaa ikäihmiset mukaan alusta alkaen. Toiminnan toteuttamisessa ikäihmisille on tarpeellista ohjaajan monialainen gerontologinen osaaminen. Geronomi on terveydenhoidon sekä sosiaalialan yhdistetty ammattikorkeakoulututkinto.

Toimintaa markkinoidessa ja tiedotettaessa tulee käyttää monia viestintäkanavia, niitä perinteisiä unohtamatta. Toiminnan tukemiseksi voi hakea hanke- rahoitusta, ja muutenkin rahoituksen suunnittelu toimijoiden kesken. Toimintaa järjestettäessä pitää rohkeasti uudistaa eri toimijoiden perinteisiksi koettuja rajoja ja verkostoitua.

Perhekeskuksessa olevaa kohtaamispaikkaa tulisi hyödyntää mahdollisimman monille eri käyttäjäryhmille. Eläkeläisten ja lapsiperheiden lisäksi kohtaamispaikkaa voisi käyttää myös nuorisopalvelut. Koulun jälkeen ala-asteikäisille lapsille voisi tarjota ”iltapäivätoiminnan” kaltaista toimintaa, jossa saisi ostaa terveellistä välipalaa ja olla kavereiden kanssa.

## **6.7 Jatkokehittämisen ideat**

Työtämme tehdessä meille syntyi useita ideoita toiminnan jatkokehittämiseksi. Päijät-Hämeessä on jo toimivia perhekeskuksia, joissa olisi helppo pilotoida ylisukupolven kattavaa perhekeskustoimintaa. Tässä olisi jopa aihetta seuraavaan opinnäytetyöhön ja siitä saataisiin tärkeää tietoa Orimattilan perhekeskuksen suunnitteluun.



Ikäihmisten toiveissa oli saada tietoa ja päästä käytännössä tutustumaan erilaisiin digitaalisiin palveluihin. Ikäihmiset tarvitsevat tietoa, ohjausta ja tukea asioidessaan verkkopalveluissa sekä tietotekniikan perusteissa. Ylisukupolven perhekeskuksessa nuoremmat voisivat toimia opastajina ikäihmisille. Perhekeskuksen houkuttelevuutta voisi lisätä hankkimalla nykYTEknologiaa. Esimerkiksi iWall, joka on monipuolinen, useita liikunnallisia pelejä yhdistävä tuote. Kohtaamispaikan käyttöön tulisi hankkia muutamia tietokoneita ja tablettitietokoneita harjoittelua varten.

Fyysisen kohtaamispaikka toiminnan rinnalle tulisi kehittää virtuaalisia vaihtoehtoja, joissa ikäihmiset voisivat jatkaa turvallisessa yhteisössä sosiaalisen median käytön opettelu. Esimerkiksi Whatsapp-ryhmissä, jotka olisivat muodostettu kohtaamispaikalla.

Orimattila on alueellisesti laaja, ja perhekeskustoiminnassa tulisi ottaa huomioon myös sivukylillä asuvat henkilöt. Keskustelimme liikkuvasta palvelusta, joka voisi toimia esimerkiksi sivukylien kouluilla iltapäivisin ja iltaisin.

Kohderyhmän tavoittamiseksi tulisi löytää keinot ja yhteistyötahot. Kohtaamispaikka toiminnan jatkumisessa olisikin ensiarvoisen tärkeää miettiä keinoja yksinäisten ja syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten löytämiseksi. Yksi mahdollinen keino voisi löytyä yhteistyöstä akuuttipäivystyksen ja sairaalan vuodeosastojen kanssa, sillä vanhuksen yksinäisyys saattaa ilmentyä liiallisena sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttönä. Yksinäiset ikääntyneet saattavat joutua ns. pyöröovi tilanteeseen, jossa sairaalasta kotiutettu ikääntynyt palaa takaisin välittömästi kotiuduttuaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 23–24).

Alun perin suunnittelimme kohtaamispaikan toimintaan hymiö- ja vapaan kirjallisen palautteen, mutta koska kirjallista palautetta emme juurikaan saaneet, suunnittelimme palautekyselyn. Analysoidessamme palautevastauksia tuli mieleemme, että olisi ollut mielenkiintoista kysyä kävijöiltä heidän kokemuksistaan omasta hyvinvoinnistaan ja terveydentilastaan toiminnan alkaessa ja toiminnan päättyessä. Perhekeskusmallissa tulee olla jatkuva palautteen antamisen mahdollisuus niin, että toimintaa voidaan kehittää koko ajan. Perhekeskukseen voisi perustaa oman asiakasraadın kehittämistyön tueksi.



## LÄHTEET

- Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet> [viitattu 24.9.2019].
- Geronomiliitto. 2019. Geronomi Amk kompetenssit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/kompetenssit> [viitattu 18.9.2019].
- Haarni, I. 2010a. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisinä. *Gerontologia* 2010 1, 3–13.
- Haarni, I. 2010b. Kolmas elämä aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Helin, S. & von Bonsdorff, M. 2013. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3., painos. Helsinki: Duodecim, 426–443.
- Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita.13.–14., painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2013. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3., painos. Helsinki: Duodecim. 474–484.
- Isola, A.-M. Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Työpäpaperi 33/2017. Helsinki:terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF- dokumentti. Saatavissa:[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 12.9.2019].
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. PDF -dokumentti. Saatavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79913/47\\_ASUVA-loppuraportti%202017\\_NETTIindd.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79913/47_ASUVA-loppuraportti%202017_NETTIindd.pdf) [viitattu 17.9.2019].
- Kangaspunta, S., Aro, J. & Saastamoinen, M. 2011. Epilogi: yhteisyyden jatkumo. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) *Yksilöllinen yhteisöllisyys*. Tampere: PS-Kustannus, 245–268.
- Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus- menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 110–137.
- Kivelä S. & Vaapio S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliikery.

Laitila-Mphande, T. 2012. Vanhuksen kuuloaisti. Teoksessa Näslindh-Ylispan-  
gar, A. (toim.) Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistämi-  
nen. Helsinki: Edita, 64–65.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali-  
ja terveystalvveluista. 28.12.2012/980.

Leemann, L.& Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaali-  
sen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvin-  
voinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/docu-  
ments/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palve-  
lut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palve-<br/>lut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec) [viitattu 11.9.2019].

Näslindh-Ylispan-  
gar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Orimattilan kaupunki. 2018. Hyvinvointikertomus 2018–2021 PDF- doku-  
mentti. Saatavissa:  
[https://www.orimattila.fi/dokumentit/paatokseteko-ja-hallinto/714-hyvinvointi-  
kertomus-2018](https://www.orimattila.fi/dokumentit/paatokseteko-ja-hallinto/714-hyvinvointi-<br/>kertomus-2018) [viitattu 27.8.2019].

Orimattilan kaupunki. 2018. Orimattilan strategia 2018–2021. PDF-doku-  
mentti. Saatavissa: [https://www.orimattila.fi/dokumentit/paatokseteko-ja-hal-  
linto/strategiat-ohjelmat-saannot/kaupungin-strategia/594-orimattilan-strategia-  
2018-2021](https://www.orimattila.fi/dokumentit/paatokseteko-ja-hal-<br/>linto/strategiat-ohjelmat-saannot/kaupungin-strategia/594-orimattilan-strategia-<br/>2018-2021) [viitattu 27.8.2019].

Orimattila. 2019. Tervetuloa Orimattilaan. WWW- dokumentti. Saatavissa:  
<https://www.orimattila.fi/info/tietoa-orimattilasta/tervetuloa-orimattilaan> [viitattu  
27.8.2019].

Pyykkönen, A. 2018. Oivalluksesta osallisuuteen – Sallin matkassa. PDF-do-  
kumentti. Saatavissa: [https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-con-  
tent/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4jill%C3%A4-verkkoversio-pakat-  
tuna-16052014.pdf](https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-con-<br/>tent/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4jill%C3%A4-verkkoversio-pakat-<br/>tuna-16052014.pdf) [viitattu 3.10.2019].

Rantanen, T. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyr-  
kämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., painos. Helsinki: Duodecim,  
414–415.

Rouvinen-Wilenius, P. 2018. Kohti osallisuutta- mikä estää, mikä mahdollis-  
taa. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys. PDF-dokumentti. Saatavissa:  
[https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-  
j%C3%A4jill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf](https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-<br/>j%C3%A4jill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf) [viitattu  
3.10.2019].

Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301.

STM. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen ja palvelujen parantamiseksi  
2017–2019. PDF- dokumentti. Saatavissa: [http://julkaisut.valtioneu-  
vosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjul-  
kaisu\\_fi\\_kansilla.pdf](http://julkaisut.valtioneu-<br/>vosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjul-<br/>kaisu_fi_kansilla.pdf) [viitattu 9.9.2019].

Suomen mielenterveys. 2016. Taide vie elämässä eteenpäin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri/taide-vie-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4-eteenp%C3%A4in> [viitattu 24.9.2019].

Särkelä-Kukko, M. 2018. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4jill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 3.10.2019].

THL.2019a. Keskeisiä käsitteitä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. 16.9.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [viitattu 16.9.2019].

THL. 2019b. Osallisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti.17.5.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 12.9.2019].

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 284–290.

Tilastokeskus. 2019. Kuntien avainluvut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2019&active1=560> [viitattu 23.9.2019].

Toikko, T. 2011. Kokemusasiantuntija palveluiden kehittäjänä. Teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa. Helsinki: UNIPress, 103–117.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. 2011. Sosiaali- ja terveydenalan eettinen perusta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf.pdf> [viitattu 17.9.2019].

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

## Tulossa ikäihmisten kohtaamispaikka

Olemme aloittamassa Geronomi-opintojemme opinnäytetyötä yhteistyössä Orimattilan kaupungin kanssa. Nyt toivomme ja keräämme ideoita, toiveita ja tarpeita toiminnan sisältöön kahvittelun lisäksi. Kohtaamispaikan olisi tarkoitus olla avoinna kerran viikossa tiistaisin Artjärvellä ja torstaisin Orimattilassa.

Voit ottaa yhteyttä meihin niin jutellaan toiveistasi!

Kiitos kiinnostuksestanne

044 781 3850 | [mari.sivonen@edu.xamk.fi](mailto:mari.sivonen@edu.xamk.fi) [kirsi.illi@edu.xamk.fi](mailto:kirsi.illi@edu.xamk.fi) | Facebook:  
Ikäihmisten kohtaamispaikka Orimattila



**ORIMATTILA**

-KANNATTAVA SIIRTO-



# Tule mukaan!

## Ikäihmisten kohtaamispaikka

Helmikuun alusta alkaen 5.2.-23.5. (ei hiihtolomaviikolla 25.2.-3.3.)

**Artjärvi**  
tiistaisin  
klo 11-14

Apteekin yläkerta,  
Pajatie 1

**Orimattila**  
torstaisin  
klo 9.30-12.30

Järjestötupa,  
Rantatie 2

Kohtaamispaikalla rentoa yhdessäoloa, ohjelmaa kävijöiden toiveiden mukaan ja kahvitarjoilu.

**Odotamme Sinua!**  
Mukaan saa tulla yksin tai ystävän kanssa.  
Kysy rohkeasti lisää p. 044 781 3850.

**Maksuton**  
\*\*\*  
Tiloihin esteetön pääsy

Toiminnan järjestää opinnäytetyönään geronomiopiskelija Kirsi Illi ja Mari Svonen yhteistyössä Orimattilan kaupungin kanssa.



ORIMATTILA



**16.5.2019 KLO  
9.30-12.30  
ORIMATTILA-  
ENTINEN  
TEKSTIILITEOL  
LISUUSPITÄJÄ**

Muistellemme yhdessä entisaikojen isoja työpaikkoja Orimattilassa.

Voit tuoda mukanas muistoja, kuvia, lehtileikkeitä, vaatteita tmv.



-Yhteistvössä Orimattilan kaunki-

**Paikka:  
Järjestötupa  
Rantatie 2**

**Paikallishistoriaa!**

**Muistelua  
Virkkeestä,  
Kaitilasta,  
Jaakkola  
kutomosta ja  
Villatehtaasta**

**Kahvitarjoilu!**

**Kaikille avointa,  
maksutonta  
toimintaa!**

**IKÄIHMISTEN  
KOHTAAMISPAIKKA**

Järjestäjänä  
Lisätiedot: P.044 781 3850  
geronomiopiskelijat Kirsi  
Illi ja Mari Sivonen



## IKÄIHMISTEN KOHTAAMISPAIKAN PALAUTEKYSELY

Ikä: vuotta

Asun: yksin      jonkun kanssa

1. Mikä sai sinut lähtemään mukaan ikäihmisten kohtaamispaikan toimintaan?

---

---

---

---

2. Mikä ikäihmisten kohtaamispaikan toiminnassa oli hyvää / onnistunutta?

---

---

---

3. Mitä kehitettävää kohtaamispaikan toiminnassa on?

---

---

---

4. Millaisia vaikutuksia osallistumisella ikäihmisten kohtaamispaikalla on arkeesi, hyvinvointiin ja terveyteesi?

---

---

---

5. Pitäisikö ikäihmisten kohtaamispaikka toimintaa jatkaa, jos pitäisi niin miten ja missä?

---

---

---

Kiitos vastauksestasi.

Kirsi Illi  
Mari Sivonen  
Orimattila 2019

## Ikäihmisten kohtaamispaikka

Pilottikokeilu Orimattilassa

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
South-Eastern Finland University of Applied Sciences  
[www.xamk.fi](http://www.xamk.fi)



**Tule mukaan!**

**Ikäihmisten kohtaamispaikka**  
Helmikuun alusta alkaen 5.2.-23.5. (ei hiihtolomaviikolla 23.2.-3.3.)

**Artjärvi**  
tiistaisin  
klo 11-14  
Apteekin yläkerta,  
Pajatie 1

**Orimattila**  
torstaisin  
klo 9.30-12.30  
Järjestönpa.  
Rantatie 2

Kohtaamispaikalla on runsas yhteistyö, ohjelmaa  
kävelijöiden tavoin mukaan ja kahvitarjoilu.

**Odotamme sinua!**  
Mukaan voit tulla yksin tai ystäväsi kanssa.  
Pyydy rohkeasti kättä p. 044 791 3850.

**Maksuton**  
Täällä on esteetön pöytä.

Terveystieteiden tutkimuskeskus  
Riikola ja Pöytä-Suomen ammattikorkeakoulu

ORIMATTILA

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
South-Eastern Finland University of Applied Sciences  
[www.xamk.fi](http://www.xamk.fi)



## Tilaaajan lähtökohdat:

Orimattilan kaupunki on ollut opinnäytetyömme toimeksiantaja eli tilaaja. Ikäihmisten kohtaamispaikka on ollut pilottikokeilu suunnitteilla olevaa perhekeskustoimintaa varten joka on kirjattu kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan.

Toimeksiantaja on halunnut tietoa:

Lähtevätkö ikäihmiset mukaan kaupungin järjestämään toimintaan?

Onko ikäihmisillä halua ottaa vastuuta toiminnan järjestämisestä?

Saadaanko yhdistys- ja järjestötoimijoita mukaan toiminnan järjestämiseen?

## Kohtaamispaikan toiminnan tarkoitus

- Matalan kynnyksen palvelu
- Osallistaminen, osallisuus. Ikäihmiset mukana suunnittelussa.
- Yhteisöllisyys
- Vertaistoiminta
- Verkostoituminen
- Ikäihmisten äänen kuuluminen
- Ennalta ehkäisevää palvelua
- Poliittisesti ja vakauksettomasti sitoutumaton toiminta

## Osallistava kohtaamispaikkatoiminta

### Matalan kynnyksen palvelu:

- Maksuttomuus ja ei vaadita ennakoilmoittautumista
- Anonyyminä toimiminen
- Järjestetään esteettömällä ja keskeisellä paikalla
- Pyritään saavuttamaan asiakkaita jotka ovat palvelujärjestelmän ulkopuolella
- Suunnitellaan asiakasryhmittäin
- Järjestäjä pyrkii poistamaan ja vähentämään esteitä toimintaan osallistumiselle
- Ei vaadita ehdotonta päihteettömyyttä
- (Leemann & Hämäläinen 2015)

### Yhteisöllisyys:

- Ihmisten välinen vuorovaikutus
- Sosiaalinen verkosto, ryhmä
- Yhteinen tavoite, arvomaailma tai toiminta
- Primaari eli perheyhteisöjen tilalle tulleet paikallisyhteisöt
- Perustana taloudelliset, poliittiset ja alueelliset seikat
- Tunnusmerkkejä; dialogisuus, yhteenkuuluvuus, avoimuus, pysyvyys ja kyky uudistua
- Vapaaehtoisuus, demokraattisuus, yhteiset tavoitteet
- (Kangaspunta, Aro & Saastamoinen 2011)

## Osallistava kohtaamispaikkatoiminta

### Osallisuus:

- On arvotavoite, joka on keskeinen hyvinvointia ja terveyttä tuottava tekijä (THL 2019)
- Sosiaalisen toimintakyvyn moniulotteisuus, yksilön kokemukset
- Eriarvoisuuden vähentäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja köyhyyden torjuminen.
- Hyvään vanhuuteen kuuluu saada olla osallisena ja arvostettuna yhteisöissä heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta
- (Tiikkainen 2013)
- Voidaan jakaa kolmeen perusedellytykseen:
  - 1. Riittävät aineelliset resurssit (Having)
  - 2. Omassa elämässään toimijuus (Acting)
  - 3. Olemassa olevat sosiaalisesti merkitykselliset ja tärkeät suhteet (Beloning) (Karjalainen & Raivio 2013)



## Ikäihmisten kohtaamispaikan toiminnan kuvaus

- Artjärvellä ja keskustassa yhteensä 30 kohtaamiskertaa.
- Käyntikertoja yht. 368, joista Artjärvellä 169 ja Orimattilassa 199
- Keskiarvo kerralla 12.26 kävijää
- Kartoitimme ennen toiminnan alkamista sekä toiminnan alussa ikäihmisten omia toiveita, tarpeita ja mielenkiinnon kohteita.
- Koordinoimme vierailijoita n. puoleen toivotuista aiheista, joita olivat lääkehoito, kaatumistapaturmien ennaltaehkäisy, musiikkiesiintyjä ja vierailu Phhykyn asiakasohjaus Siiristä.
- Toteuttamamme aiheita olivat mm. ravitsemus, tekstiiliteollisuuden historiaa, kahvilakulttuuri, muistelua, pelikerta ja kirjallisuuskatsaus
- Yhdistysvierailijat: Martta yhdistys, P-H luustoterveys ja Orimattilan eläkkeensaajat.

## Ikäihmisten kohtaamispaikan toiminnan kuvaus

- Taukojummat vaihtuvilla teemoilla, puristusvoimamittaus
  - Päivän lehdet
  - Kahvittelu
- Ohjattua liikuntaa toivottiin paljon. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia ikääntyneelle, sillä voidaan hidastaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä ja turvata muista riippumatonta elämää. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2013)
- Kahvittelu edustaa epämuodollista yhdessäoloa, joka tapahtuu ns. kolmannessa paikassa. Kolmannella paikalla tarkoitetaan kahvittelupaikkaa, joka ei ole yksityinen eikä julkinen. Nämä paikat tekevät mahdolliseksi vapaan kohtaamisen sekä sosiaalisuuden. (Haami 2010)



## Palaute toiminnasta

- Käytössämme oli hymiöpalautteet joka kerralla sekä viimeisellä kerralla toteutimme kirjallisen palautekyselyn.
- Hymiöpalautteiden tulokset:  
Vihreitä 297 kpl, keltaisia 21 kpl ja punaisia 3 kpl



## Kirjallinen palaute

Palautteen jättäminen oli mahdollista joka kerralla

- *Hyvää pullaa.*
- *Kiva ystävällinen tilaisuus, paljon tärkeää tietoa.*
- *Kivaa ja jännää.*
- *Paljon lääketietoa, lisätty voimia.*
- *Ohhoh- maha täynnä herkkuja, kiitos ystävälliset "tytöt".*
- *Herkkuja, hengitysharjoituksia ja Martta tietoa.*
- *Pimeäkin päivä muuttuu valoisaksi, kun on iloista seuraa, Kiitos.*

## Johtopäätökset

- Toiminta edistää ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta.
- Gerontologista asiantuntijuutta tulee hyödyntää toimiessa ikäihmisten kanssa.
- Esteettömyyteen tulee kiinnittää huomiota: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen
- Tilojen muunneltavuus
- Kohtaamispaikan **kaikki** kävijät toivoivat toiminnalle jatkoa
- Seniorityönohjaaja
- Vanhus- ja vammaisneuvoston eriyttäminen
- Ylisukupolven perhekeskusten pilotointi jo toimivissa perhekeskuksissa.
- Koettu terveys-kysely toiminnan alkaessa ja loppuessa.

## Orimattilan perhekeskus malli

- Perhekeskus käytössä vain työnimenä, käyttäjiä kuullaan lopullisen nimen antamisessa
- Tavoitteena saada toimintaan ylisukupolvinen keskus Orimattilaan
- Ikäihmisille toiminnan toteuttamisessa on tarpeellista ohjaajan monialainen gerontologinen osaaminen. Geronomi on terveydenhoidon sekä sosiaalialan yhdistetty ammattikorkeakoulututkinto.
- Perhekeskuksessa olevaa kohtaamispaikkaa tulisi hyödyntää mahdollisimman monille eri käyttäjäryhmille. Eläkeläisten ja lapsiperheiden lisäksi kohtaamispaikkaa voisi käyttää myös nuorisopalvelut. Koulun jälkeen ala-asteikäisille lapsille voisi tarjota "iltapäivätoiminnan" kaltaista toimintaa

## Ylisukupolven perhekeskus

- Suunnittelussa pitää ottaa huomioon tulevien käyttäjien näkökulma.
- Perhekeskuksen toimintaa pitää suunnitella laajan verkoston yhteistyössä, kuten Lape-hankkeessa on tehty. Eri toimijoita ovat ainakin kaupunki, Phhyky, yhdistykset ja järjestöt.
- Selvitystyössä tulee ottaa huomioon Päijät-Hämeen alueella toimivat yhdistykset, joilla ei ole säännöllistä toimintaa Orimattilassa.
- Alusta asti pitää saada mukaan työryhmään kaiken ikäisiä käyttäjiä, jolloin toiminta perhekeskuksessa muotoutuu toivotuksi. Perhekeskuksen suunnittelua varten pitää nimetä työryhmä ja koordinaattori, joka kutsuu työryhmän koolle, kartoittaa ja pitää yhteyksiä toimijoiden välillä. Työryhmän kuuluu huolehtia käyttäjien osallisuudesta toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.



## Perhekeskuksen tilat

- Tilojen tulisi olla keskeisellä paikalla ja esteettömiä.
- Tilojen tulee olla muokattavissa eri tarkoituksiin ja eri käyttäjäryhmien tarpeisiin. (Ikäihmiset, nuoret, lapset, liikunta, kahvittelu, keskustelu)
- Neuvonta- ja ohjauspalveluiden antamista varten tulisi olla erillinen tila. (Ammattilaisten tarjoama henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus esimerkiksi geronomi)
- Kahvitarjoilun järjestämiseen soveltuvat tilat
- Parkkipaikkojen riittävyys on otettava myös huomioon.

## Ylisukupolven perhekeskustoiminta

- Perhekeskuksen toiminta tulisi olla monipuolista.
- Tärkeää suunnitella eri käyttäjäryhmien yhteistä ja erillistä ohjelmaa. Käyttäjällä tulee olla mahdollisuus valita omalle ikäryhmälleen suunnattua toimintaa tai ylisukupolvien välistä yhteistä toimintaa.
- Tiedottamisen rooli on tärkeä osa valinnanvapauden toteutumista.
- Toiminnan suunnittelussa voi hyödyntää paikallisia yhdistys- ja järjestötoimijoita.
- Perhekeskuksen toimiessa, ja puitteiden ollessa valmiina voidaan ottaa mukaan haluavia vapaaehtoisia ikäihmisiä ohjaamaan toimintaa.

## Hyviä toimintamalleja

- Päijät-Hämeessä on jo toimivia perhekeskuksia, joissa olisi helppo pilotoida ylisukupolven kattavaa perhekeskustoimintaa.
- Ikäihmisten toiveissa oli saada tietoa ja päästä käytännössä tutustumaan erilaisiin digitaalisiin palveluihin. Ikäihmiset tarvitsevat tietoa, ohjausta ja tukea asioidessaan verkkopalveluissa sekä tietotekniikan perusteissa. Ylisukupolven perhekeskuksessa nuoremmat voisivat toimia opastajina ikäihmisille.
- Perhekeskuksen houkuttelevuutta voisi lisätä hankkimalla nykYTEknologiaa. Esimerkiksi iwall, joka on monipuolinen, useita liikunnallisia pelejä yhdistävä tuote.

## Hyviä toimintamalleja

- Fyysisen kohtauspaikka toiminnan rinnalle tulisi kehittää virtuaalisia vaihtoehtoja, joissa ikäihmiset voisivat jatkaa turvallisessa yhteisössä sosiaalisen median käytön opettelua.
- Orimattila on alueellisesti laaja, ja perhekeskustoiminnassa tulisi ottaa huomioon myös sivukylillä asuvat henkilöt. Kehitettäessä tulisi selvittää liikkuvaa palvelua, joka voisi toimia esimerkiksi sivukylien kouluilla iltapäivisin ja iltaisin.
- Kohderyhmän tavoittamiseksi tulisi löytää keinot ja yhteistyötahot.
- Jatkuva palautteen kerääminen eri tavoin.

## Kuvia kohtaamispaikalta



Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
South-Eastern Finland University of Applied Sciences  
[www.xamk.fi](http://www.xamk.fi)



## Lähteet

Kangaspunta, S., Aro, J & Saastamoinen, M. 2011. Epilogi: yhteisyyden jatkumo. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. THL. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://thi.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palvelut.pdf/97b1ae0b-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec](https://thi.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1ae0b-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec) [viitattu 11.9.2019].

Orimattilan kaupunki. 2018. Hyvinvointikertomus 2018–2021 PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.orimattila.fi/dokumentit/paatoksen\\_teko\\_ja\\_hallinto/714-hyvinvointikertomus-2018](https://www.orimattila.fi/dokumentit/paatoksen_teko_ja_hallinto/714-hyvinvointikertomus-2018)

THL. 2019. Osallisuus. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://thi.fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 12.9.2019].

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 284–290.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
South-Eastern Finland University of Applied Sciences  
[www.xamk.fi](http://www.xamk.fi)





Tunne huomisen - All for the future.