

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2020

Terhi Sippola

IKÄIHMISTEN OSALLISUUDEN YLLÄPITÄMINEN

– Liikkuvan resurssikeskuksen haastekampanja
matalan kynnyksen toiminnan sekä kolmannen
sektorin ja julkisen tahon yhteistyön kehittämiseksi

Terhi Sippola

IKÄIHMISTEN OSALLISUUDEN YLLÄPITÄMINEN

- Liikkuvan resurssikeskuksen haastekampanja matalan kynnyksen toiminnan sekä kolmannen sektorin ja julkisen tahon yhteistyön kehittämiseksi

Tein toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämishankkeena Turun lähimmäispalveluyhdistys ry:lle Liikkuvan resurssikeskuksen toimeksiantona ja yhteistyössä heidän kanssaan. Kehittämishankkeen tavoitteena on innostaa alan toimijoita kehittämään matalan kynnyksen toimintaa ja yhteistyötä kolmannen ja julkisen sektorin välillä sekä levittää hyviksi koettuja toimintatapoja muihin kuntiin.

Matalan kynnyksen palveluohjaus ja liikkuvien palvelujen kehittäminen ovat tärkeässä asemassa. Nyky-yhteiskunnassa tavoite ja tahtotila on se, että ihmiset pystyisivät asumaan omassa kodissaan omien läheistensä tuen ja kunnan tarjoamien tukien turvin niin pitkään kuin se on mahdollista, järkevää ja turvallista. Toimintakyky, toimijuus ja osallisuus ovat tärkeitä asioita, joita ylläpitämällä ikäihminen pysyy mukana yhteiskunnan toiminnassa ja pystyy erilaisten tukien turvin selviytymään ja asumaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään.

Kehittämistyöni lopputuotoksena on haastekampanja ja haasteen toteuttamiseen liittyvä ohjeistus. Haastekampanjan tavoitteena on haastaa ikäihmisten kanssa työskenteleviä ammattilaisia ja kolmannen sektorin toimijoita tekemään yhteistyötä ja lisäämään matalan kynnyksen palveluohjausta ja neuvontaa.

Haastekampanja julkaistaan Helsingissä Hyvä ikä- messuilla syksyllä 2020. Koronaviruspandemian vuoksi asetettujen rajoitusten takia tilaisuus jouduttiin kuitenkin perumaan ja haastekampanjan aloitusta lykättiin. Tämän vuoksi opinnäytetyö rajattiin koskemaan pelkästään haastekampanjan suunnittelua sellaiseksi, että sen voi julkaista, kun tilanne sen sallii. Koronavirus aiheutti odottamattomia vaikeuksia tiedon hankkimiselle ja haastekampanjan toteuttamiselle, mutta työt on tehty niin hyvin, kuin se on ollut rajoitusten puitteissa mahdollista.

ASIASANAT:

Ikäihmiset, osallisuus, matalan kynnyksen palveluohjaus, Liikkuva resurssikeskus, kolmas sektori.

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Social Services

2020 | 47 pages, 7 pages in appendices

Terhi Sippola

KEEPING UP SENIOR CITIZENS INVOLVEMENT IN SOCIETY

- Challenge campaign to improve low level services and co-work between third sector and public sector for Liikkuva resurssikeskus

This functional thesis was made to Liikkuva resurssikeskus and it is a development project. This project was made to create a challenge campaign which helps to spread knowledge and good practices to others who are working with senior citizens. The aim also is to inspire the specialists to improve low level and moving services and co-work between third sector and public sector in their own area and community.

Low level and moving services are going to be very important things in future. The government and society are aiming to a situation where everyone would live in their own home if they can no matter how old they are. This is the reason why low level and moving services need to develop. Senior citizens will need services nearby their home.

The aim is to help aged people to get better and easier services and all the information they need to survive at home as long as they can. This project which includes the development project is aimed to people who are working with aged people, senior citizens, to improve new ways to do their job. It increases and inspires them to think their working methods new ways and think differently. It also increases communal professionals to work more with other organizations who are connected to senior citizens.

The challenge was created with help from Liikkuva resurssikeskus. The challenge was supposed to make public in Hyvä ikä-event this autumn. However, this event is called off because there are limits which are caused by covid-19 pandemic. The challenge is made the way that Liikkuva resurssikeskus can make it public whenever its possible. They can use the material all over again.

There were also all kind of limits because of covid- 19- pandemic which complicated working in this project. However, the thesis is made as good as it was possible during in this exceptional time.

KEYWORDS:

Senior citizens, involvement, low level services, Liikkuva resurssikeskus, third sector.

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET	6
1 JOHDANTO	7
2 TOIMEKSIANTAJA LIIKKUVA RESURSSIKESKUS	9
2.1 Kehittämistyön toimeksiantaja	9
2.2 Kehittämistyön tarve ja ajankohtaisuus	13
2.3 Kehittämistyön tavoitteet	15
3 IKÄIHMINEN	18
3.1 Toimintakyky	21
3.2 Toimijuus	25
3.3 Osallisuus	27
4 OSALLISUUDELLA PAREMPAA ELÄMÄNLAATUA	29
4.1 Osallisuuden tukemista palvelulla ja neuvonnalla	30
4.2 Palveluohjaus	32
4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen osallisuuden lisääjänä	35
5 KEHITTÄMISTYÖ	37
5.1 Haastekampanjan toteutus	38
5.2 Yhteenveto	42
6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	43
6.1 Arviointi ja jatkokehitys	43
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	44
6.3 Ammatillinen kasvu	45
LÄHTEET	48

LIITTEET

- Liite 1. Haastekampanjan esite messupöydälle
- Liite 2. Haastekampanjan kortti
- Liite 3. Haastekampanjan QR-koodi

Liite 4. Haastekampanjan taitettava flyer
Liite 5. Opinnäytetyön aikataulu

KUVAT

Kuva 1. Liikkuvan resurssikeskuksen matkailuauto (Liikkuva resurssikeskus).	10
Kuva 2. Haastekampanjan kuvaus pähkinänkuoressa	42

KUVIOT

Kuvio 1. Ikäihmisten osallisuuden lisääminen haastekampanjan avulla	16
Kuvio 2. Osa-alueet, jotka vaikuttavat ikäihmisen toimintaan.	18
Kuvio 3. Väestöennuste ikäryhmittäin (Tilastokeskus).	19
Kuvio 4. Ikäpyramidi (Tilastokeskus).	20
Kuvio 5. Kokonaisvaltainen toimintakyky (Lähdesmäki & Vornanen 2014).	22
Kuvio 6. Kehittämistyön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen).	38
Kuvio 7. Haastekampanjan lineaarinen malli	38

KÄYTETYT LYHENTEET

ARENE	Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ry
AVI	Aluehallintovirasto
STEA	Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
VALVIRA	Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto
WHO	World health organization, Maailman terveysjärjestö

1 JOHDANTO

Oli ihminen sitten nuori tai vanha, elämä lyhyt tai pitkä, tulee jokaiselle tarjota mahdollisuus elää elämäänsä turvallisesti, osana ympäröivää yhteiskuntaa. Ikäihmisten elämänlaadun ja toimintakyvyn parantaminen sekä toimijuuden ja osallisuuden lisääminen edesauttavat itsenäisen, omassa kodissa elettävän mielekkään elämän jatkumista mahdollisimman pitkään. On entistä tärkeämpää kehittää helposti saavutettavia ja helposti käytettäviä matalan kynnyksen palveluita, sekä tiedottaa niistä selkokielellä niin, että ikäihmiset tietävät, mitä palveluja on saatavilla ja mistä niitä saa.

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuvan resurssikeskuksen kehitystyö. Toisessa luvussa kuvaan ensin Liikkuvan resurssikeskuksen toimintaa ja sen jälkeen tämän opinnäytetyön kehitystyön eli haastekampanjan, jonka avulla halutaan tehdä tutuksi Liikkuvan resurssikeskuksen toimintaa, hyvää käytäntöä sekä kolmannen sektorin ja julkisen puolen välistä hyväksi koettua yhteistyötä. Liikkuvalla resurssikeskuksella on monta eri tavoitetta ja tehtävää etsivästä vanhustyöstä kahdensuuntaiseen tiedonvaihtoon. Näistä monista eri tehtävistä halutaan haastekampanjan avulla kiinnittää huomio liikkuvaan kolmannen sektorin sekä julkisen puolen yhdessä annettavaan neuvontaan ja matalan kynnyksen palveluohjaukseen.

Liikkuva resurssikeskus on saanut luotua toimivan mallin toteuttaa liikkuvaa, matalan kynnyksen palveluohjausta yhdessä kaupungin ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Luotu toimintamalli koetaan niin hyväksi ja toimivaksi, että Liikkuva resurssikeskus haluaa levittää toimintatapaa myös muualle ja kannustaa sekä innostaa eri kuntien sekä järjestöjen vanhustyön ammattilaisia kehittämään oman alueensa matalan kynnyksen palveluohjausta. Liikkuvalla toiminnalla pystytään kohtaamaan asiakkaat eli ikäihmiset heidän omassa asuinympäristössään.

Toimintamallin avulla on tehty helpommaksi palveluohjaajan ja eri toimijoiden tapaaminen lähellä kotia. Asiakkaille on useimmiten luontevampaa keskustella asioistaan epävirallisessa ympäristössä kuin virallisessa toimistoympäristössä. Liikkuvilla palveluilla on mahdollista kohdata myös heitä, jotka eivät syystä tai toisesta hae apua itse. Matalan kynnyksen palveluohjausta ja yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa kehittämällä, voidaan entistä paremmin lisätä tiedon saantia ja saavutettavuutta, vähentää eriarvoisuutta ja tukea ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden ylläpitämistä.

Kolmannessa ja neljännessä luvussa käsitellään tämän opinnäytetyön kirjallisuuteen perustuvaa tietoperustaa. Kolmannessa luvussa kerrotaan ikääntymisestä yleensä sekä toimintakyvystä, ja niiden vaikutuksista ikäihmisen osallisuuteen ja toimijuuteen.

Neljännessä luvussa käyn läpi elämänlaatua ja sitä, mitkä asiat vaikuttavat ikäihmisen elämänlaatuun. Lisäksi käsittelen ohjaustyötä ja ihmisten kohtaamista, jotka ovat hyvin keskeisiä asioita sosionomin työssä ja palveluohjauksessa. Keskeisinä asioina kuvaan myös matalan kynnyksen palveluohjauksen sekä sosiokulttuurisen innostamisen, johon Liikkuvan resurssikeskuksen toiminta perustuu.

Sosiokulttuurisen innostamisen avulla voidaan luoda ja toteuttaa erilaisia ikäihmisten omasta elämästä kumpuavia tapoja, joilla saadaan heidät lähtemään mukaan kehittämään omia asuinalueitaan ja tuomaan mielipiteensä julki. Samalla heille saadaan kerrottua yhteiskunnan ja oman kunnan tarjoamista tukimuodoista ja palveluista, joita heidän on mahdollisuus käyttää, jotta arki sujuisi entistä paremmin kotona, vaikka toimintakyky alkaakin heikentyä.

Viidennessä luvussa kuvaan tarkemmin kehittämistyön eli haastekampanjan prosessin ja sen tulevan toteutuksen sekä sen, kuinka muiden kuntien ja kolmannen sektorin vanhustyön ammattilaisia on tarkoitus innostaa osallistumaan kampanjaan.

Kuudennessa luvussa käsittelen kehittämistyön tekemistä yleisellä tasolla sekä tämän kehittämistyön toteuttamista ja toteutumisen arviointia. Pohdin myös kehittämistyön eettisyyttä ja tekemisen mielekkyyttä. Tässä luvussa kuvaan myös omaa ammatillista kasvuani ja pohdiskelen kirjoittamisprosessia ja sen etenemistä yleensä.

Koronapandemian vuoksi voimassa olleiden rajoitusten vuoksi tämän opinnäytetyön teoreettinen osuus on vahvempi kuin käytännön osuus.

2 TOIMEKSIANTAJA LIIKKUVA RESURSSIKESKUS

2.1 Kehittämistyön toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n organisoima Liikkuva resurssikeskus, joka toimii kumppanuustoimintana Turun kaupungin ja Varsinais-Suomen keskitetyn asiakaspalveluohjaustoiminnan KomPASSin kanssa Varsinais-Suomen alueella ja sen pääpaikka on Turussa. Liikkuva resurssikeskus perustettiin alkujaan yhteisenä kumppanuushankkeena Turun kaupungin kanssa vuonna 2016, Veikkaukselta saadun rahoituksen avulla, jonka jakaa STEA eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusjärjestö. (Liikkuva resurssikeskus.)

Liikkuva resurssikeskus saa edelleen tukea Veikkaukselta ja tekee liikkuvaa työtään yhdessä Turun kaupungin, Varsinais-Suomen eri kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Sen toimintaan kuuluvat esimerkiksi etsivä vanhustyö, palveluohjaus, järjestöjen työntekijöiden antama yleinen neuvonta ja ohjaus, eri yhteistyötahojen esittelyt, tiedon kerääminen sekä sen vieminen päättäjille ja eri alojen toimijoille eli kahdensuuntainen tiedonvaihto. (Liikkuva resurssikeskus.)

Liikkuvan resurssikeskuksen alkujatoksena oli, yhdessä vapaaehtoistoiminnan kanssa, luoda erilaisia kertaluonteisia pop up -tapahtumia ikäihmisille sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjautuen. Eli viedä tietoa palveluista ja kerätä ikäihmisiltä heidän omasta elämästään kumpuavia kehitysideoita palveluiden parantamiseksi. Toimintaa kehitettiin yhdessä Siskot ja Simot- toiminnan kanssa. (Liikkuva resurssikeskus.)

Siskot ja Simot-toiminta on vapaaehtoisuuteen perustuvaa matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa, johon voi osallistua ilman sen suurempaa sitoutumista. Vapaaehtoinen voi osallistua toimintaan oman aikataulunsa puitteissa, silloin kun ehtii. Siskot ja Simot- toiminta ottaa tapahtumaideoita vastaan ja auttaa niiden toteuttamisessa. Toiminnan iskulauseen mukaan ”Ikäihmiset ovat maailman parhaita life coacheja – ei mikään yhteiskunnan kuluera.” (Siskot ja Simot.)

Tähän mennessä Turun seudulla järjestettyjä pop up-tapahtumia ovat olleet esimerkiksi Hyvän mielen tanssikiertue, Hyvän mielen korttikampanja ja Nyt neulotaan-käsityötempaus. Näillä tempauksilla on pyritty aktivoimaan ikäihmisiä mukaan toimimaan yhdessä ja samalla heille on tarjoutunut mahdollisuus keskustella mieltä vaivaavista

asioista ja yhdessä on voitu miettiä ratkaisuja asioiden selvittämiseksi. (Liikkuva resurssikeskus.)

Nyt, kun Liikkuvan resurssikeskuksen toiminnalle on saatu luotua toimiva malli ja sen toiminta on vakiintunutta, Siskot ja Simot-toiminta toteutuu Liikkuvan resurssikeskuksen toiminnan sisällä. Resurssikeskuksen pysäkeillä ihmiset voivat edelleen tulla kertomaan järjestötyöntekijöille ideoitaan alueellisista pop up -välittämisenkeikoista. Niistä valitaan toteutettavat ja nämä ideat käydään läpi Siskot ja Simot- suunnitteluryhmän kanssa. Siskot ja Simot- vapaaehtoistoimijat voivat puolestaan valita niistä sellaiset tapahtumat, joiden toteuttamiseen haluavat osallistua. (Liikkuva resurssikeskus.)

Liikkuvan resurssikeskuksen toiminta ja sen järjestämä liikkuva pysäkkitoiminta on suunnattu itsenäisesti kodeissaan asuville 60 vuotta täyttäneille henkilöille, jotka eivät syystä tai toisesta ole tukipalveluiden käyttäjiä. Heillä ei mahdollisesti ole vielä tarvetta palveluille tai he eivät tiedä, mitä ja minkälaista apua ja tukea voisivat saada tai mistä sitä pyytäisivät. Heitä myös innostetaan sosiokulttuurisella toimintatavalla osallistumaan heitä kiinnostavaan toimintaan ja ottamaan kantaa sekä kehittämään omaa aluettaan entistä paremmaksi paikaksi olla ja elää. (Liikkuva resurssikeskus.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään lähinnä ikäihmisten osallisuuteen ja hyvinvointiin liittyviin seikkoihin sekä Liikkuvan resurssikeskuksen liikkuvaan, matalan kynnyksen palveluohjaukseen eli tiedon ja ohjauksen viemiseen ikäihmisille suunnatuista palveluista juuri sinne, missä ikäihmiset ovat. Liikkuva resurssikeskus vie matkailuautoon rakennetun, liikkuvan toimipisteensä (kuva 1) pysäkeilleen, jotka sijaitsevat eri kaupunginosissa ja myös lähikunnissa. Näin ollen ikäihmisten on helppo tulla käymään pysäkeillä ja jutella asioistaan ja saada tietoa palveluista. (Liikkuva resurssikeskus.)



Kuva 1. Liikkuvan resurssikeskuksen matkailuauto (Liikkuva resurssikeskus).

Liikkuvan resurssikeskuksen matalan kynnyksen ohjaus ja neuvonta on siis haluttu tehdä mahdollisimman helposti saavutettavaksi. Jalkautumalla ikäihmisten pariin, voidaan heidät tavoittaa paremmin, viedään siis palvelu sinne, missä ikäihmiset ovat. Kynnystä saapua kysymään apua on madallettu ja yritetty kokonaan poistaa, osallistumalla erilaisiin tilaisuuksiin. Muun toiminnan ohessa ikäihmiset tulevat helpommin juttusille ja heitä on helpompi tavoittaa. Esimerkiksi erilaisiin tapahtumiin osallistumalla voidaan viedä ohjaus ja neuvonta, vaikka tanssitapahtumaan. Vapaa-ajatuotoisessa tilanteessa on helpompaa luoda yhteys ikäihmisiin, olla läsnä ja saavutettavissa. (Liikkuva resurssikeskus.)

Liikkuvan resurssikeskuksen tavoitteet:

- ”Vahvistaa ikäihmisten kokemusta yhteisöön kuulumisesta riippumatta sosioekonomisesta asemasta, tai siitä asuuko keskustassa vai sivukylillä.
- Lisätä ikäihmisten ja vapaaehtoisten osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia.
- Vahvistaa ikäihmisten koettua hyvinvointia lisäämällä tietoisuutta olemassa olevista julkisen ja kolmannen sektorin toiminnoista ja vastavuoroisesti pysäkeillä havaittujen ilmiöiden esiin tuominen ja näkyväksi tekeminen, jotta ikäihmisten erityistarpeet huomioidaan paremmin päätöksenteossa.
- Liikkuva resurssikeskus -toiminnan valtakunnallinen tunnetuksi tekeminen sekä järjestöyhteistyön juurruttaminen ja laajentaminen maakunnalliseen keskitettyyn palveluohjauksen malliin julkisen sektorin kumppanina.
- Arvostus ikääntyneitä ja vanhustyötä kohtaan on lisääntynyt yhteiskunnassa.
- Ikääntyneiden tarpeet on huomioitu sähköisten palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa.” (Avustushakemus 2019.)

Liikkuva resurssikeskus pyrkii aktivoimaan ja lisäämään kaupungin ja kolmannen sektorin rajan ylittävää vuorovaikutusta kaupunginosissa käyttämällä jo olemassa olevia resursseja. Sen tarkoitus on parantaa ikäihmisten palveluiden saavutettavuutta, oikea-aikaisuutta sekä vahvistaa osallisuutta, paikallisuutta ja ikäihmisten kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Työtä tehdään yhdessä Turun kaupungin edustajan ja paikallisten ikääntyneiden vertaistukijoiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, mukana kulkee aina kaupungin palveluohjaaja sekä eri järjestöjen ja yhdistysten toimijoita esittelemässä omaa toimintaansa ja tarjoamiaan palveluita. (Kotikunnas.)

Asuinalueiden yhteisöllisyyttä pyritään vahvistamaan kehittämällä alueelle luontaisia toimintatapoja asioiden hoitamiseen sekä yhdistää ja tehdä ikäihmisille tutuksi eri järjestöjen, seurakunnan, paikallisten yritysten ja kunnan palveluntuottajia. Osallisuuden tukemisella halutaan mahdollistaa ikäihmisille uusia ja erilaisia tapoja tehdä ja toteuttaa vapaaehtoistoimintaa omalla alueella. Osallistumisen ja osallisuuden mahdollistamisella luodaan ikäihmisille mahdollisuus olla mukana toiminnassa sekä vaikuttaa asioihin ja kokea itsensä tärkeäksi, kun kynnyks osallistua on tehty mahdollisimman matalaksi. (Kotikunnas.)

Ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuuksia lisäämällä voidaan kehittää tiedonkulkua, tiedottaa osallistavasta toiminnasta sekä kerätä tietoa kansalaistoiminnan toiveista ja ikäihmisten tarpeista. Järjestöjen ja kunnan yhteistyötä edistämällä voidaan kehittää yhdistysten ja julkisen sektorin työparityöskentelyä, joka on lähialue- ja asiakaslähtöistä matalan kynnyksen toimintaa. (Kotikunnas.)

Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijät, sekä mukana kulkeva kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja, keräävät koko ajan tietoa ikäihmisiltä. Ikäihmisiä kannustetaan kertomaan esimerkiksi kehittämiskohteita ja tapahtumaideoita, joita työntekijät voivat kertoa eteenpäin esimerkiksi kuntaan tai kolmannen sektorin toimijoille. Näin halutaan pitää yllä kahdensuuntainen viestintämahdollisuus kuntalaisten ja kunnan päättäjien välillä ja saadaan aitoa palautetta palveluiden käyttäjiltä niiden suunnittelijoille ja asioista päättävälle tahoille. (Liikkuva resurssikeskus.) Yhteisiin asioihin voidaan saada muutoksia yhteen hiileen puhaltamalla ja mahdollistamalla kahdensuuntainen tiedon kulku. Näin ikäihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin jo niiden kehitysvaiheessa.

Liikkuvan resurssikeskuksen ohjaus- ja neuvontatyö on vuosien myötä hioutunut sellaiseksi, että sitä halutaan tehdä tutuksi myös muille alan toimijoille. Toiminta on saanut palkintoja ja tunnustusta ja sen toiminta on levinnyt myös muihin Varsinais-Suomen kuntiin. Nyt toivotaankin, että myös muiden maakuntien toimijat saadaan kehittämään omaa palveluohjaustaan ja yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Lisäksi heidät halutaan luomaan hyviä matalan kynnyksen toimintatapoja omiin kuntiinsa ja tutustumaan Liikkuvan resurssikeskuksen hyviksi havaitsemiin käytänteisiin ja toimintaan. (Liikkuva resurssikeskus.) Liikkuvan resurssikeskuksen toiminta on helppo kopioida ja toteuttaa myös muissa kunnissa (Innokylä).

Liikkuva resurssikeskus sai 5000 euron arvoisen Vuoden vanhusteko palkinnon vuonna 2018. Palkinnon myöntävät Vanhustyön keskusliitto ja Ilmarinen henkilölle tai yhteisölle, jonka toiminta on myönteistä ja innovatiivista vanhustyötä. Palkinnon myöntämisen perusteena voi olla myös mallin, menetelmän tai muun toimivan tavan kehittäminen ikääntyneiden hyvinvoinnin parantamiseksi. (Ilmarinen.) Toiminta on siis jo huomioitu valtakunnanlaajuisesti ja tämä on osaltaan kannustanut jakamaan toimintamallia ja hyviä käytänteitä, ettei kaikkien tarvitse keksiä samaa asiaa uudelleen.

2.2 Kehittämistyön tarve ja ajankohtaisuus

Kun väestön ikärakenne muuttuu, täytyy myös yhteiskunnan mukautua entistä laajemmin iäkkään väestön tarpeisiin. Tarvitaan toimia, jotka edistävät mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen. Iäkkäät ihmiset tarvitsevat palveluita, jotka ovat oikea-aikaisia sekä helposti saatavia ja lähellä olevia. Palveluiden tulee olla monialaisia, palveluntarpeen arviointiin perustuvia, yksilöllisesti suunniteltuja palveluita, jotka tukevat ja mahdollistavat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. (STM laatusuositus 2017-2019. 15.)

Matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen onkin yksi Sosiaali- ja terveysministeriön eli STM:n laatusuosituksen tavoitteista. (STM Laatusuositus 2017-2019, 13.) Myös THL eli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, korostaa matalan kynnyksen palveluohjauksen ja neuvonnan kehittämistarvetta. THL pitää niitä erityisen tärkeässä roolissa nykypäivän yhteiskunnassa, jossa erot palveluiden saatavuudessa ovat kasvaneet ja erityisesti ikäihmisten syrjäytyminen on kasvamassa (THL).

STM:n Laatusuosituksessa (2017-2019) on tärkeänä tavoitteena niin sanotun ”yhden luukun- periaatteen” eli keskitetyn asiakas- ja palveluohjauksen kehittäminen ja käyttöönotto. Tämä tarkoittaa, että ikäihmisen palveluntarve kartoitetaan kokonaisvaltaisesti yhden yhteydenoton perusteella. Ikäihminen saa kattavan selvityksen siitä, mitä eri vaihtoehtoja hänellä on. Hänelle kerrotaan niin julkisen puolen kuin kolmannenkin sektorin sekä yritysten ja yksityisten tarjoamista palveluista. Palveluntuottajia voivat olla esimerkiksi järjestöt, seurakunnat, yksityiset yritykset, kuntien liikuntatoimi, kulttuuri- ja sivistystoimi sekä kuntoutuksen järjestäjät, terveydenhuolto ja sosiaalitoimi. Lisäksi asiakkaalle tulee kertoa, millä kriteereillä näitä palveluita saa ja kuinka niihin hakeudutaan. Yhteistyö eri toimijoiden välillä on ensiarvoisen tärkeää ja sitä tulee kehittää. (STM laatusuositus 2017-2019, 17-19.)

Maailmanlaajuisesti Maailman terveysjärjestö WHO ja Suomessa THL kannustavat valtioita ja kuntia muokkaamaan palveluitaan ikäihmisten helpommin saavutettaviksi. Ne kannustavat myös kehittämään kolmannen sektorin palveluntuottajien toimintamahdollisuuksia kunnissa ja ottamaan ne osaksi ikäihmisten palveluiden ohjaamista ja tuottamista. (WHO:n www-sivut, THL.)

WHO haluaa edistää toimintaa, jolla saataisiin maailmasta entistä parempi paikka kaikenikäisille ihmisille ja erityisesti ikääntyville. Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen nähdään maailmanlaajuisesti tärkeäksi asiaksi. Se, että ikäihminen saa asua omassa, tutussa ja heille sopivassa ympäristössä mahdollisimman pitkään, koetaan yhdeksi tärkeimmistä toimintakyvyn ylläpitäjistä. WHO:n tavoitteena onkin tehdä maailmasta ja omasta ympäristöstä sellainen paikka, jossa itse kukin haluaisi vanheta. (WHO:n www-sivut.)

Kuten WHO:n, myös Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan tämän hetken yhteiskunnassa tulee tukea ja kehittää ikäihmisten osallisuutta, itsenäistä selviytymistä, toimintakykyä ylläpitäviä toimintoja ja terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Ikäihmisillä tulee säilyä samat oikeudet ja velvollisuudet kuin muillakin kansalaisilla. Heidän tulee saada kokea olevansa yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä. Jotta he voivat kokea näin, tulee esimerkiksi palveluita ja palvelutarjontaa kehittää vastaamaan ikäihmisten toimintakykyä ja tehdä siitä heille mahdollisimman helposti saavutettavaa. (STM Laatusuositus 2017-2019, 13.) Juuri tätä työtä Liikkuva resurssikeskus tekee ja haluaa entisestään kehittää toimintaansa vastaamaan nykypäivän tarpeita ja vaatimuksia.

Helposti saavutettavilla palveluilla voidaan paremmin tukea ikäihmisten itsenäistä elämää ja arjesta selviytymistä mahdollisimman pitkään. (STM Laatusuositus 2017-2019, 13.) Itsenäisyyden ja omatoimisen selviytymisen myötä henkilö voi kuitenkin tuntea yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. 2000- luvun alussa toteutetun tutkimuksen mukaan noin 40 % yli 75-vuotiaista kärsii yksinäisyydestä. Suurin osa kokee yksinäisyyden negatiivisena asiana ja monesti yksinäisyys johtaa masennukseen. Tämän vuoksi on tärkeää, että jokaisen ihmisen elämässä on mahdollisuuksia olla myös toisten ihmisten seurassa ja tarjotaan mahdollisuus osallistua erilaisiin toimintoihin. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19.)

Aktiivisuuden, omatoimisuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovatkin tärkeitä asioita ikäihmisen elämässä sekä hyvän elämänlaadun että osallisuuden tunteen ylläpidossa.

Näitä asioita voidaan tukea esimerkiksi kehittämällä erilaisia kohtaamispaikkoja ikäihmisille. Kohtaamispaikoissa ikäihmiset voivat tavata muita ikäihmisiä ja osallistua erilaisiin virkistystoimintoihin. Kunnissa on ikäihmisten palveluohjaaja, jolta voi saada tietoa erilaisista ikäihmisten tapahtumista ja kohtaamispaikoista. Myös kolmannen sektorin toimijat järjestävät kunnissa virkistystoimintaa ikäihmisille. Näitä toimijoita ovat esimerkiksi erilaiset vanhusjärjestöt, SPR, seurakuntien diakoniatyö ja urheiluseurat. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 28-29.)

Tälle kehittämistyölle onkin Liikkuvassa resurssikeskuksessa koettu olevan tilaus, koska matalan kynnyksen palveluohjaus on muodostumassa yhä tärkeämmäksi tavaksi auttaa ikäihmisiä selviytymään arjestaan. Lisäksi järjestötoiminnan osuus matalan kynnyksen palveluiden tuottamisessa on ensiarvoisen tärkeää ja sen tärkeys on huomattu myös yleisesti. (Liikkuva resurssikeskus.)

Kohtaamisia muiden ihmisten kanssa voidaan luoda mitä moninaisimmilla asioilla. Haasteen kuitenkin asettaa se, kuinka ikäihmiset saadaan näihin kohtaamisiin, kuinka heille saadaan tieto tapahtumista, kuinka heidät saadaan paikan päälle ja kuinka saadaan luotua tapahtumia, jotka herättävät heidän kiinnostuksensa. (Routasalo & Pitkälä 2005, 26.) Tähän kysymykseen Liikkuva resurssikeskus on saanut vastattua. Liikkuvan resurssikeskuksen luomasta mallista tehdä liikkuvaa, matalan kynnyksen palveluohjausta sekä ikäihmisten kohtaamisesta omassa ympäristössään, on saatu paljon hyvää palautetta, toimintatapa on koettu hyväksi ja se on muovautunut helpoksi toteuttaa.

Tämän ja yleisen tahtotilan vuoksi on haluttu kehittää tapa, jonka avulla voitaisiin herätellä muiden kuntien vanhustyön ammattilaisia ja kolmannen sektorin toimijoita ja ottamaan mallia jo luodusta tavasta.

2.3 Kehittämistyön tavoitteet

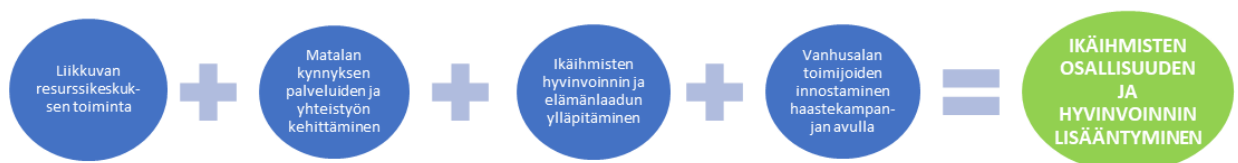
Tämän opinnäytetyön kehittämistyönä on luoda keino tai tapahtuma, jolla ikäihmisten osallisuutta voitaisiin paremmin ylläpitää ja kehittää heille suunnattuja matalan kynnyksen palveluita ja neuvontaa. Tavoitteena on myös tarjota malli, jolla voidaan lisätä ja parantaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Lisäksi tavoitteena on levittää tietoa hyvästä käytännöstä ja toimintatavasta Liikkuvan resurssikeskuksen mallin perusteella. Liikkuva resurssikeskus haluaa kannustaa muiden kuntien ikäihmisten kanssa työskentelevät

henkilöt ja kolmannen sektorin toimijat kehittämään oman alueensa toimintaa, yhteistyötä sekä matalan kynnyksen neuvontaa ja palveluohjausta.

Kehittämistyön tavoitteet:

- Kehittää matalan kynnyksen palveluohjausta ja edistää yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä
- Lisätä ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta
- Tuoda palvelut lähelle ikäihmistä
- Mahdollistaa palvelut kaikille
- Luoda hyvää mieltä ja iloa sinne, minne kuljetaan

Tarkoituksena on siis tuoda esille matalan kynnyksen palveluohjauksen ja järjestötoiminnan tärkeyttä sekä yhteistyön merkitystä kolmannen sektorin ja julkisen tahon välillä ikäihmisten osallisuuden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Ikäihmisten määrä lisääntyy koko ajan ja nykypäivän tavoitteena on, että mahdollisimman moni pystyisi asumaan omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida heidän mahdollisuutensa saavuttaa palvelut, toimintakyky huomioiden. Osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien kokemukset ovat tärkeitä ja motivoivia asioita ikäihmisten elämässä. Tavoitteena on, matalan kynnyksen palveluita kehittämällä ja yhteistyötä lisäämällä, lisätä ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia sekä innostaa muita alan toimijoita. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Ikäihmisten osallisuuden lisääminen haastekampanjan avulla

Haastekampanja tarjoaa osallistujille valmiin paketin toimia ja samalla halutaan madaltaa myös ammattilaisten kynnystä kehittää omaa toimintaansa entistä paremmin saavutettavaksi. Tavoitteena on tehdä haastekampanjasta jokavuotinen kampanja, joka on helppo toteuttaa nyt luotua suunnitelmaa ja materiaalia päivittämällä.

Haastekampanjalle halutaan myös saada suojelija. Suojelijaksi halutaan sellainen henkilö, joka on aktiivisesti mukana ikäihmisten elämässä, mahdollisesti ikäihminen itsekin. Tällaisia henkilöitä voisivat olla esimerkiksi maalaislääkäri Tapani Kiminkinen, professori Vappu Taipale ja geriatrian erikoislääkäri Harriet Finne- Soveri. Suojelija voi olla myös Vanhustyön keskusliitto tai Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto, jotka ovat valtakunnallisia vanhusten asioita ajavia järjestöjä. Suojelijan on tarkoitus tuoda haastekampanjalle lisää näkyvyyttä ja houkutella ihmisiä osallistumaan. Liikkuva resurssikeskus miettii ja pyytää suojelijan siinä vaiheessa, kun varmistuu, milloin haastekampanja voidaan toteuttaa.

3 IKÄIHMINEN

Vanha sanonta kertoo, ettei vanhuus tule yksin, se tuo mukanaan muutakin kuin kansaneläkkeen. Tähän meidän on uskominen niin kirjallisuuskatsauksen perusteella tehtyjen havaintojen kuin kokemusasiantuntijoidenkin kertomuksista päätellen. Jotta pystyy auttamaan ikäihmistä, on tärkeää tietää, mitä ikääntyminen tuo tullessaan ja miten se vaikuttaa elämään. Kuviossa 3 on kuvattu neljä ihmiselämän tärkeää osa-aluetta, jotka kukin vaikuttavat tai vaikeutuvat vuosien kertyessä. Ikääntymistä emme voi jarruttaa, mutta voimme yrittää edesauttaa sen vaikutusten hidastumista. Joka tapauksessa ihminen ikääntyy entisestään, hänen toimintakykynsä alenee, toimijuus heikkenee ja osallisuus vähenee.



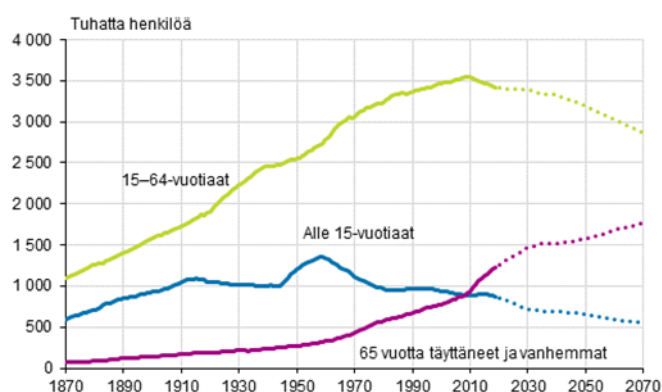
Kuvio 2. Osa-alueet, jotka vaikuttavat ikäihmisen toimintaan.

Ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan väestöä, joka saa vanhuuseläkettä, eli on täyttänyt 65-vuotta, näin määrittelee Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista (980/2012), josta käytetään myös nimeä vanhuspalvelulaki. Ikääntynyt henkilö määritellään edellä mainitussa laissa niin, että hänellä on korkean iän takia tapahtunutta heikentymistä fyysisessä, kognitiivisessa, psyykkisessä tai sosiaalisessa toimintakyvyssä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista.) Suomessa oli vuonna 2019 yli miljoona ikäihmistä eli 65-vuotta täyttänyttä henkilöä. Heistä 150 000 käytti jotain säännöllistä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelua ja 95 000 sai säännöllistä kotiin

annettavaa palvelua eli säännöllistä kotihoitoa tai omaishoidon tukea. Ympärivuorokautista hoitoa kodin ulkopuolella sai noin 50 000 ikäihmistä. Suurin osa ikäihmisistä asuu siis kotonaan, toimii itsenäisesti ja huolehtii itse asioistaan. (STM Laatusuositus 2017–2019, 12.)

Biologisessa mielessä vanhuudesta puhutaan, kun henkilö on iältään yli 75-vuotias. Tällöin ihmisen elintoiminnoissa ja yleisessä toimintakyvyssä alkaa yleensä luonnostaan tapahtua heikentymistä. Vanhenemista tapahtuu myös psykologisesti eli ihminen joutuu ikääntymisen myötä sopeutumaan suruun ja luopumiseen sekä hyväksymään elämän rajallisuuden. Ikääntymiseen kuuluu eletyn elämän pohtimista ja läpikäymistä sekä tapahtumien muistelua. Sosiaalista vanhenemista koetaan, kun siirrytään pois työelämästä ja arkeen muodostuu erilaiset rutiinit kuin työssä ollessa. Eläkkeelle siirryttäessä työvelvoitteet loppuvat ja ihmisen elämässä tapahtuu suuriakin muutoksia. Useimmiten arki ja sen rutiinit tulee järjestää uudelleen. (Helminen & Karisto 2005, 15-16.)

Kuviossa 1. (Tilastokeskus) on nähtävissä tulevaisuuden ikäkehitys Suomessa. Alle 15-vuotiaiden ja 15–64-vuotiaiden määrät ovat selvässä laskusuunnassa ja yli 65-vuotiaiden määrä nousee. Tämänkin ennusteen perusteella voidaan sanoa, että on erityisen tärkeää kehittää ja lisätä ikäihmisille suunnattuja palveluita sekä tehdä niistä entistä helpommin saavutettavia ja käyttäjäystävällisiä, sillä käyttäjien määrä lisääntyy entisestään. Myös ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen sekä toimintakyvyn ja toimijuuden vahvistaminen ovat entistä tärkeämmässä roolissa, jotta ikäihmisten hyvinvointi voidaan turvata. (Tilastokeskus.)

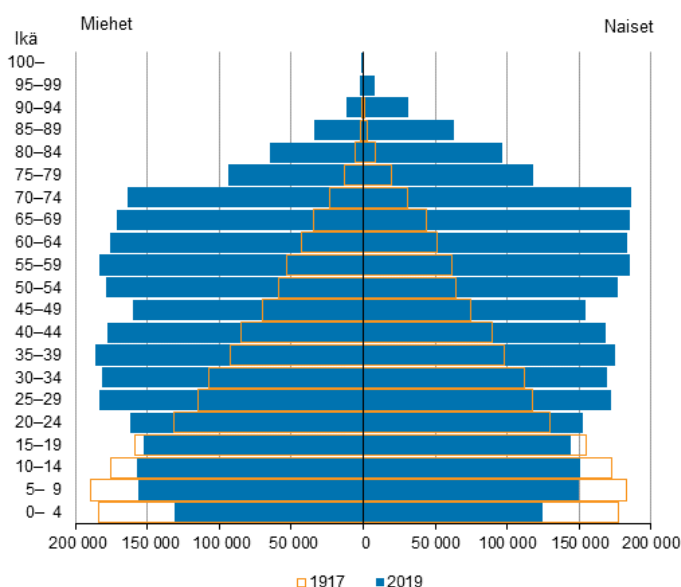


Kuvio 3. Väestöennuste ikäryhmittäin (Tilastokeskus).

Ikääntyessään ihminen tarvitsee enenevässä määrin kanssaihmiensä apua ja tukea selviytyäkseen jokapäiväisistä toiminnoistaan. Useimmilla ikäihmisillä läheisin tukija on

puoliso ja lapset. Näin ei kuitenkaan kaikkien kohdalla ole. Lapset saattavat asua kaukana tai lapsia ei ole ollenkaan, puolisonkin toimintakyky voi olla heikentynyt, joten hänestäkään ei saa tarvittavaa tukea. (Kivelä 2012, 21.) Tuen tarve vaihtelee siis valtavasti ja on todella yksilöllistä. Tähän vaihtelevaan ja yksilölliseen tarpeeseen yhteiskunta pyrkii vastaamaan mahdollisimman kattavasti, jotta jokainen ihminen saisi kokea turvallisen ja arvokkaan vanhuuden ja tulisi kohdelluksi ihmisarvojen mukaisesti. Ikääntyminen ja yhteiskunnan palvelurakenteiden muutokset asettavat palveluiden toimivuudelle ja käytön sujuvuudelle haasteita. Näihin haasteisiin tarvitaan tukea yhteiskunnan ja omaisten taholta. (Kan & Pohjola 2012, 21.)

Tilastokeskuksen ikäpyramidista kuviossa 2. nähdään se, että ikääntyneiden määrä on Suomessa todella suuri, jos sitä vertaa ideaalitalanteeseen eli keltaisin viivoin merkittyyn pyramidin muotoon. Syntyneiden määrä on romahtanut ja ikääntyneiden määrä kasvaa. Tämä tarkoittaa sitä, että työtä tekevien ja tuloistaan veroa maksavien ihmisten määrä vähenee koko ajan. Ikäihmisten määrän lisääntyessä, myös heidän tarvitsemiensa palveluiden määrä kasvaa ja sitä varten pitää kehittää uusia toimintatapoja ja muokata jo olemassa olevia entistä käyttäjäläheisimmiksi. Verovaroin kustannettujen palveluiden rinnalle tarvitaan entistä enemmän myös muiden yhteiskunnan toimijoiden, kuten kolmannen sektorin tuottamia palveluita. (Tilastokeskus.)



Kuvio 4. Ikäpyramidi (Tilastokeskus).

3.1 Toimintakyky

Ikääntyminen vaikuttaa elämään, on kokonaisvaltaista ja vääjäämätöntä. Tämä tarkoittaa sitä, että ikääntymisen myötä ihmisen toimintakyky heikkenee ja sillä on vaikutuksia jokapäiväiseen selviytymiseen. Ikääntymisen mukanaan tuomiin toimintakyvyn muutoksiin vaikuttavat muutkin asiat kuin pelkkä fyysinen ikä. Ei voida sanoa, että kaikki ikäihmiset ovat toimintakyvyiltään samanlaisia. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.)

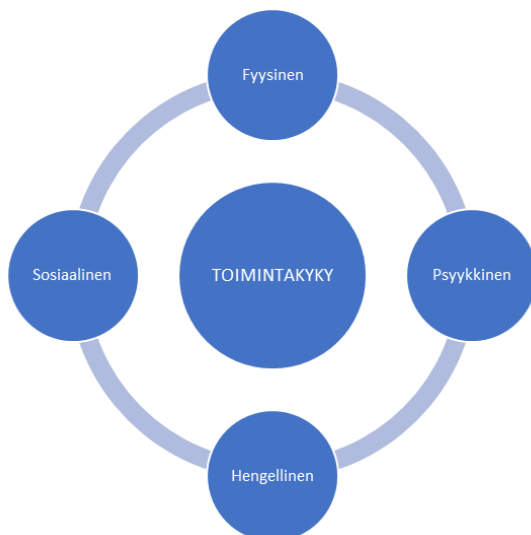
Ihmisen toimintakyky heikkenee hitaasti ja usein huomaamatta. Sen ylläpitäminen vaatii ponnisteluja ja omaa halua. Jokainen toimintakyvyn osa-alue vaikuttaa toiseen, joten jos yhdessä osa-alueessa on muutoksia, vaikuttaa se muihin. Liikuntakyvyn heikkeneminen vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen, jos ei esimerkiksi enää pystykään käymään vierailulla tuttavien luona tai ei pysty käymään erilaisissa tilaisuuksissa, joissa on tottunut käymään. Tällöin myös psyykinen toimintakyky alenee, kun ei pysty olemaan aktiivisesti mukana esimerkiksi harrastus- tai yhdistystoiminnassa tai ei pysty käymään ulkoilemassa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,38.)

Toimintakyvyn aleneminen vaikuttaa suorasti erilaisiin toimintoihin osallistumiseen ja osallisuuden tunteeseen. Toimintakyvyn tukemiseen tulisikin keskittyä kokonaisvaltaisesti. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,38.) Varhaisella puuttumisella toimintakyvyn vajaavuuksiin, voidaan parantaa, korjata tai helpottaa ikäihmisen toimintakyvyn puutteita. (Helin & von Bonsdorff 2013, 435.)

Toimintakyky vaihtelee suuresti esimerkiksi sairauksien, liikuntatottumusten ja perinnöllisten tekijöiden takia. Kukin ikääntyy omassa tahdissaan, vaikka vuodet vierivätkin kaikilla samalla nopeudella. Ikäihmisen elämässä keskeisenä vaatimuksena on jokapäiväisestä elämästä selviytyminen, ja siinä on edesauttavana tekijänä hyvä toimintakyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.) Jokainen voi vaikuttaa eniten itse omaan toimintakykyynsä ja pitää siitä erityistä huolta. Toimintakyvystään huolehtimalla voi ikäihminen turvata itselleen arvokkaan ja turvallisen vanhuuden. (Kivelä 2012, 17.)

Ihmisen toimintakyky voidaan luokitella neljään eri osaan (kuva 3). Kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn kuuluvat ihmisen fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky. Yhdenkin osa-alueen heikkeneminen vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. Toimintakyvyn osa-alueiden tukemiseen vaikuttamalla, voidaan ikäihmisen toimintakykyä ja osallisuutta tukea ja vahvistaa. Kun ihminen on toimintakykyinen, on hänen mahdollista

osallistua yhteiskunnan toimintoihin ja kokea olevansa osallinen, voidessaan vaikuttaa omaan elämäänsä ja elinympäristöönsä (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.)



Kuvio 5. Kokonaisvaltainen toimintakyky (Lähdesmäki & Vornanen 2014).

Sosiaali- ja terveystalvelujen tulee tukea ikääntyneiden osallisuutta ja toimintakykyä muutenkin kuin ikäihmisen tarvitsemien palvelujen yhteydessä. Toimintakyvyn heikkeneminen esimerkiksi sairauden vuoksi, voi vaikeuttaa osallistumista ja vaarantaa hyvinvointia. Toimintakyvyn heikkeneminen voi myös aiheuttaa syrjäytymistä. Iäkkäiden ihmisten tulee olla yhdenvertaisia riippumatta mistään henkilöön liittyvästä tekijästä. Jotta jokaisella olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään elämään, edellyttää se hyvinvointiriskien tunnistamista ja erityisesti huolen pitämistä heikoimmassa asemassa olevista. (THL 2019.)

Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä kykyä, mikä ihmisellä on, jotta hän selviytyy päivittäisistä arjen askareista. Siihen kuuluvat lihasvoima, fysiologinen toimintakyky, kuten sydämen, keuhkojen, verisuonten ja hengityselimien toiminta, kuulo ja näkö sekä ihon muutokset. Liikuntakyvyn heikkeneminen on suoraa seurausta lihaskunnon heikentymisestä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 35.)

Ikääntymisen myötä fyysinen toimintakyky heikkenee väistämättä, mutta pienikin päivittäinen liikunta edesauttaa sen ylläpitämisessä. Osallisuuden ja itsenäisen elämän mahdollistamisen kannalta onkin tärkeää pitää huolta omasta kunnostaan ja liikkua päivittäin edes vähän. (Heikkinen ym. 2013, 301.) Liikunnan lisääminen arkipäivään siis edesauttaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Fyysisen toimintakyvyn tukemisella on mahdollista lisätä ikäihmisen itsenäistä suoriutumista arjen askareista ja omassa kodissa asumisesta. Asuinympäristö pyritään muuttamaan sellaiseksi, että siellä on ikäihmisen mahdollista selviytyä ja turvallista olla. Pärjäämisen tukena voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä ja tehdä asuntoon muutostöitä liikkumisen helpottamiseksi. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 150-151.)

Psyykkinen toimintakyky

Osa-alueita, joilla määritellään ihmisen psyykkistä toimintakykyä ovat kognitiiviset toiminnot ja psyykkiset voimavarat. Kognitiivisuudella tarkoitetaan sitä, että ihmisen muisti toimii, hän kykenee oppimaan ja havaitsemaan asioita, hän pystyy tekemään päätöksiä, ratkaisemaan ongelmia ja ajattelemaan selkeästi. Yleensä nämä toiminnot pysyvät ihmisellä hyvin pitkään tai muutokset ovat kovin pieniä. Psyykkiset voimavarat vaikuttavat siihen, millaisena ihminen näkee itsensä, kuinka paljon hän arvostaa itseään ja kuinka motivoitunut hän on. Mielialan ylläpitämiseen vaikuttavat suuressa määrin kaikki toimintakyvyn osa-alueet. Jos esimerkiksi fyysiseen toimintakykyyn tulee muutoksia ja rajoitteita, vaikuttaa se nopeasti myös mielialaan, heikentäen sitä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,36.)

Ihmisen psyykkinen toimintakyky vaihtelee eikä siis ole koko elämän ajan samanlaisena pysyvä tilanne olotila. Psyykkistä hyvinvointia tulee hoitaa ja pitää yllä, mielenterveyteen vaikuttaa elämän aikana saatu resilienssi eli sietokyky vastaanottaa elämässä eteen tulevia asioita, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. (Saarenheimo 2013, 374.) Ikääntymisen mukanaan tuomat heikkoudet, menetykset ja havainto omasta vanhenemisestä vaikuttavat ikäihmisen elämään. Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ovat tärkeässä asemassa ikäihmisen omien voimavarojen löytäminen ja tukeminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,270-274.)

Myös elämän rajallisuuden hyväksyminen ja sopeutuminen muutoksiin, auttavat psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Erilaisilla muistiharjoitteilla, tarinoiden kertomisella ja uuden asian opiskelulla, voidaan paremmin ylläpitää kognitiivisia toimintoja.

Kaikenlainen ”päänvaiva”, aivojumppa, muisteleminen, valokuvien katseleminen ja esimerkiksi kasvien hoito ovat todetusti hyväksi ikääntyvälle ihmiselle ja toimintakyvyn ylläpitämiselle. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 270-274.)

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakykyisyydellä ja sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, millainen kyky ihmisellä on toimia suhteessa toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa, ympäristöissä ja yhteisöissä. Ihmisellä voi olla paljon erilaisia rooleja omassa toimintaympäristössään. Hän voi olla esimerkiksi aktiivinen yhdistystoimija, hyvä kuuntelija tai hän voi osallistua sivusta seuraamalla, olemalla läsnä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37.)

Sosiaalisen verkoston avulla ihminen pystyy olemaan aktiivisesti mukana erilaisissa toiminnoissa ja pystyy olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tämä sosiaalinen verkosto, tukiverkosto, auttaa ikäihmistä ylläpitämään omaa terveyttään ja toimintakykyään. Sosiaalisten verkostojen laajuus vaihtelee myös ikäihmisillä suuresti. Tähän vaikuttaa aiemmassa elämässä luotujen suhteiden määrä ja aktiivisuus, lasten määrä, asuinpaikka ja oma halu. Myös liikuntakyvyn ja muistin ongelmat vaikuttavat sosiaaliseen aktiivisuuteen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37-38.)

Sosiaalisuuden ja läheisten ihmissuhteiden ylläpitäminen ovat kaikille ihmisille, ja erityisesti ikääntyville, erittäin tärkeitä asioita. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaatii vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Useimmille ikäihmisille onkin tärkeää olla aktiivisesti mukana erilaisissa yhteisöissä ja osallistua harrastuksiin. Toki poikkeuksiakin on, mutta pääasiassa ikäihmiset haluavat olla sosiaalisesti aktiivisia. (Räsänen 2018, 33.)

Sosiaalinen aktiivisuus heikentyy, jos ikäihminen joutuu laitoshoitoon tai hänen liikuntakykynsä tai muistinsa heikkenee. Onkin erityisen tärkeää tukea omaa muistiaan ja toimintakykyään. Ikäihmisen oma elinympäristö voi olla hyvin tukeva ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävä. Ikäihmisen tuntemukset ja kokemukset siitä, että hän on edelleen tärkeä ja häntä arvostetaan, tukevat sosiaalista toimintakykyä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 279.)

Hengellinen toimintakyky

Luottamus ja uskominen Jumalaan ja muihin ihmisiin ovat hengellistä toimintakykyä. Henkisyys kuuluu ihmisyyteen ja ihmisenä olemiseen. Se ei kuitenkaan tarkoita pelkäämistään uskomista Jumalaan tai johonkin muuhun pyhään. Henkisyyttä ja hengellisyyttä ovat myös aatteet, erilaiset arvot, henkilön elämäkatsomus ja ajatukset elämästä ja kuolemasta. Hengellinen toimintakyky tukee ihmisen luottamusta toisiin ihmisiin ja uskonnollisiin asioihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,38.)

Ikääntyessään ihminen alkaa myös käymään läpi elettyä elämää ja miettimään elämän rajallisuutta. Tällöin toisten ihmisten läsnäolo ja heidän kanssaan keskustelu ja asioiden pohtiminen voivat muodostua hyvin merkityksellisiksi. (Räsänen 2018, 36.)

Hengellisyys ja uskonasiat ovat henkilökohtaisia asioita. Jokaisella ihmisellä on oikeus uskoa ja hänellä tulee olla mahdollisuus toteuttaa uskonnollista vakaumustaan. Usko ja luottamus toisiin ihmisiin ovat tärkeitä asioita ikäihmisen elämässä. Ikääntyessään ihminen tulee useimmiten entistä riippuvaisemmaksi toisten ihmisten avusta. Ikäihmisellä täytyy olla luottamus siihen, että hän saa apua sitä tarvitessaan ja, että hän voi luottaa auttajiinsa. Yhteiskunnan tehtävänä on huolehtia, että ikäihmisiä kohdellaan tasa-arvoisina kansalaisina esimerkiksi erilaisia palveluja suunniteltaessa ja toteutettaessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 292.)

3.2 Toimijuus

Edellä kuvattujen toimintakyvyn osa-alueiden ylläpitäminen mahdollistaa ikäihmisen osallistumisen yhteiskunnan toimintoihin ja vahvistaa yksilön toimijuutta. Ihminen toimii aiemmin opittujen taitojen varassa, mutta joka päivä voi tulla eteen uusia opeteltavia asioita tai tilanteita, joista pitää selviytyä. Hyvä ja positiivinen ikääntyminen koostuu siitä, että ihminen osaa, kykenee, haluaa, tuntee, hänen täytyy ja hän voi. Tällöin hän voi elää, olla ja osallistua täysipainoisesti elämään elämäänsä ja hän voi vaikuttaa tärkeiksi kokeemiinsa asioihin. (Jyrkämä 2013, 425.)

Toimijuus on ihmisen toimimista ympäristössään, sitä kuinka eletty elämä näkyy ja vaikuttaa hänen nykyhetkessä toimimiseensa ja ohjaa hänen ratkaisujaan ja päätöksentekoaan. Eletty elämä vaikuttaa ikäihmisen toimijuuteen myös siten, että aiemmin

elämässä on jo luotu perusta toimijuudelle ja sille millaisessa kunnossa ja minkälaisessa ympäristössä ihminen elää. (Jyrkämä 2013, 422.)

Toimijuutta on myös toisten ihmisten kohtaaminen ja kohtelu. Jokaisen ihmisen eletty elämä, saadut vaikutteet ja koetut asiat vaikuttavat siihen, miten me eri tilanteissa toimimme, niihin suhtaudumme ja kohtelemme toisiamme. (Jyrkämä 2013, 422.) Kannustamisella, motivoinnilla ja asioista kertomalla ja niitä selventämällä on myönteinen vaikutus ihmisen toimijuuden vahvistamiselle. (Helin & von Bonsdorff 2013, 438.)

Ihmisen toimijuus ja toimintavalmiudet kehittyvät koko elämänkaaren ajan lapsuudesta vanhuuteen. Elämänkaaren aikaiset roolit, joita henkilöllä on ollut, esimerkiksi lapsuus, kouluajan kokemukset ja työelämä, muokkaavat ja vaikuttavat ihmisen toimijuuteen ja valmiuteen ottaa asioita vastaan ja suoriutua niistä. (Vanhalakka-Ruoho 2015, 43.)

Ikäihmisen toimijuutta voidaan lisätä tuomalla hänelle vaihtoehtoja esimerkiksi arkipäivän askareista selviytymiseen. Näistä vaihtoehtoista hän voi itse valita tarvitsemansa arvioimalla itse sen, mitä ja minkälaista apua hän tarvitsee. Tällä tavoin hän itse aktiivisena toimijana näkee vaihtoehdot ja hän mahdollisesti löytää vaihtoehtoisen tavan toimia. Samalla, kun toimijuus lisääntyy, hänelle tulee myös kokemus siitä, että hänen mielipiteellään on edelleen merkitystä ja hän saa vaikuttaa itse oman elämänsä kulkuun. (Koivuluhta & Puhakka 2015, 71.)

Toimijuuden kokemusta ja osallisuutta heikentää ja syrjäytymistä lisää esimerkiksi se, että nykypäivän yhteiskunnassa palveluita muutetaan jatkuvasti yhä enemmän verkossa hoidettaviksi. Tutkimuksen mukaan Suomessa arvellaan olevan noin 500 000 henkilöä, jotka eivät käytä ollenkaan internetiä. Suurimman osan tuosta joukosta arvioidaan olevan ikäihmisiä, joilla ei ole ollut mahdollisuutta opetella internetin tai edes tietokoneen käyttöä aiemmin elämässään. (Yle.fi.)

Palvelujärjestelmän tunteminen ja teknisten laitteiden käyttäminen tulevat olemaan entistä tärkeämmässä ja näkyvämmässä roolissa myös ikäihmisten elämässä. THL:n Fin-Terveys 2017- tutkimuksen mukaan enemmistö yli 80- vuotiaista ja kolmasosa 70–79- vuotiaista ei käytä internetiä asioidensa hoitamiseen eikä sitä tee kukaan muu heidän puolestaan. Nuoremman ikäluokan perustaito ja osaaminen eivät ole vielä nykypäivän ikäihmisten arkea (Sainio & Koskinen 2017, 165).

Valtiovarainministeriön AUTA-hankkeessa keskityttiinkin etsimään keinoja ja toimijoita, joilla voitaisiin vähentää digisyrjäytymistä. Kehitettiin digituen toimintamalli, jonka

tarkoituksena on auttaa asiakasta käyttämään digitaalisia asiointipalveluita eli antaa tukea älylaitteiden turvalliseen käyttöön, itsenäiseen asiointiin ja lisätä ymmärtämystä siitä, kuinka digitaaliset palvelut toimivat. Erilaisia digituen tukimuotoja ovat etänä annettava chatin, puhelimen tai videon avulla, lähituki, jota voidaan antaa asiointipisteissä. Lähituki voi olla myös kotiin vietävää tukea. Kolmas digituen muoto on erilaiset koulutukset. (AUTA-hanke.)

Digitaalisten palveluiden lisääntyessä on silti vaarana, että osa ihmisistä jää edelleen vaille tarvitsemiaan palveluita ja asioiden hoitaminen vaikeutuu. Ikäihminen ei opi yhtäkkiä käyttämään tietokonetta, netistä puhumattakaan. Uusien termien ja käsitteiden määrä on valtava ja laitteet ovat kalliita. Aktiivinen toimijuus ja tunne, että ikäihminen voi vaikuttaa oman elämänsä hallitsemiseen vähenevät digisyrjäytymisen myötä. Osallisuuden kokemus voi jäädä ikäihmisellä heikoksi, jos teknistä osaamista ei ole ja palvelujärjestelmän terminologia koetaan hankalaksi ymmärtää. Osallisuuden kokemusta ja asiakaslähtöisyyttä tulee kuitenkin lisätä ja vahvistaa. Teknologia tarjoaa mahdollisuuksia, mutta on sekä mahdollisuus että uhka. (Kan & Pohjola 2012, 27.)

3.3 Osallisuus

Osallistua ja olla osallisena. Myös ikäihmisillä, kuten kaikilla muillakin ihmisillä, on tarve kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön ja kokea voivansa vaikuttaa asioihin. Ikäihmisille, kuten meille muillekin, on tärkeää kokea olevansa tasa-arvoisesti yhteiskunnan jäseniä ja heidän pitää pystyä käyttämään yhteiskunnan palveluita. Jotta osallisuus ja osallistumismahdollisuus säilyvät, tulee ikäihmisen pitää toimintakyvystään huolta. (Kan & Pohjola 2012, 315.)

Osallisuuden ylläpitämisessä myös yhteiskunta on tärkeässä roolissa luomalla toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ja kehittämällä palveluita niin, että myös ikäihmiset pystyvät niitä käyttämään. (Kan & Pohjola 2012, 315.) Yhteiskunnan tehtävänä on varmistaa, että jokaisella suomalaisella, myös ikäihmisellä, on mahdollisuus elää omien arvojen mukaisesti, heidän ihmisarvonsa ja itsemääräämisoikeutensa säilyvät loppuun saakka ja he saavat tarvitsemansa hoivan ja palvelut. (Kivelä 2012, 126.)

Terveys, hyvät suhteet perheeseen ja läheisiin ihmisiin sekä koti ja mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin, ovat merkityksellisiä asioita ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja sitä kautta osallisuuden vahvistaminen

ovat siis hyvin tärkeässä osassa, kun mietitään ikäihmisten sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämistä. (Seppänen 2017, 265.)

Erityisen tärkeää on löytää sellaiset ikäihmiset, jotka eivät vielä ole minkään sosiaali- ja terveyspalvelun piirissä, mutta heillä olisi siihen tarvetta. Voi käydä niin, että palveluntarve tulee ilmi vasta, kun se on liian myöhäistä ikäihmisen toimintakyvyn tukemisen, toimijuuden ja osallisuuden vahvistamisen näkökulmasta. Kaikkia ikäihmisiä ei yksinkertaisesti tavoita tieto siitä, minkälaista tukea heidän olisi mahdollisuus saada esimerkiksi kotona asumisen tueksi. Tämän vuoksi etsivän vanhustyön ja matalan kynnyksen palveluohjauksen kehittäminen on tärkeää. Nyt jo on tarjolla kuntien sosiaalityön järjestämänä ennaltaehkäiseviä kotikäyntejä 75 tai 80 vuotta täyttäneille. (Helin & von Bonsdorff 2013, 435.)

Ennaltaehkäisevien kotikäyntien toteutus on hyvin kuntakohtaista ja resursseista riippuvaista. Ennaltaehkäisevän työn toteuttamisessa kolmannen sektorin toimijat ovatkin tärkeässä asemassa. (Seppänen 2017, 268.) Ennaltaehkäisevien kotikäyntien avulla voidaan löytää ikäihmiseltä sellaisia toimintakykyä alentavia ja osallisuutta estäviä vaivoja, joita voidaan auttaa apuvälineillä. Apuvälineen, esimerkiksi kuulolaitteen avulla ikäihmisen toimintakykyä ja osallisuutta voidaan parantaa huomattavasti. (Helin & von Bonsdorff 2013, 435.) Ennaltaehkäisevillä kotikäynneillä sekä toimintakykyä ja toimijuutta vahvistavilla keinoilla on suuri merkitys ikäihmisen osallisuuden ja elämänlaadun ylläpitämisessä.

4 OSALLISUUDELLA PAREMPAA ELÄMÄNLAATUA

Hyvän elämänlaadun kulmakiviä ovat osallisuus, itsenäisyys, terveys ja avun saaminen sitä tarvittaessa. Ikäihmisen hyvä elämänlaatu on siis sitä, että hän pystyy elämään hetkessä positiivisella asenteella, tällöin ongelmien kohtaaminenkin voi tuntua helpommalta. On myös ymmärrettävä ja hyväksyttävä elämän rajallisuus ja sen vuoksi ylläpidettävä oman elämän tärkeitä suhteita. Ikäihmisenkin tulee voida tuntea olevansa tärkeä ja merkityksellinen. (Borglin ym. 2005, 209-211.)

Elämänlaatu-käsitettä alettiin käyttää 1970-luvulla. Siitä alkaen ikääntyvien ihmisten elämänlaadusta ollaan oltu entistä enemmän kiinnostuneita. Tuona aikana alettiin myös kiinnittämään enemmän huomiota ikääntyvien ihmisten määrän lisääntymiseen sekä kiinnostuttiin siitä, kuinka ikäihmisten elämänlaatua voidaan paremmin ylläpitää ja edistää. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2000, 1025.)

Hyvän elämänlaadun ylläpitämisessä ja itsenäisen selviytymisen mahdollistamisessa on tärkeässä osassa henkilön omien voimavarojen lisääminen ja tukeminen sekä ohjaaminen omien voimavarojen käyttämiseen. Kun toimintakyky heikentyy ja asettaa rajoja toimijuudelle ja osallisuudelle, tarvitsee ikäihminen ohjausta, kannustusta ja neuvontaa elämänlaadun ylläpitämiseksi (Helin & von Bonsdorff 2013, 430.) Ikäihminen tulee nähdä aina aktiivisena osallistujana ja oman elämänsä asiantuntijana. Häntä tulee tukea ja ohjata tekemään itseään koskevia päätöksiä, kertomalla hänelle esimerkiksi erilaisista mahdollisuuksista, toiminnoista, palveluntuottajista ja tukimahdollisuuksista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 33.)

Suomesta ainoana kaupunkina Tampere on päässyt WHO:n kartalle, jossa esitellään alueita, joissa tehdään tavoitteellista työtä ikäystävällisemmän asumisen ja elämisen puolesta. Tampere ja sen ympäristökunnat ovat lähteneet kehittämään toimintaansa entistä vanhusystävällisemmäksi. Tampereen seniori -ohjelman avulla pyritään edesauttaamaan ikäihmisten turvallisuuden tunnetta ja takaamaan heille mahdollisuus asua ja elää omassa, tutussa ympäristössään ja kodissaan mahdollisimman pitkään, elämänsä loppuun asti. (WHO:n [www-sivut / Tampere](http://www.sivut/Tampere).) Myös muut Suomen kunnat ovat tehneet omia ikäohjelmiaan, mutta Tampere ainoana, on saanut oman ohjelmansa myös WHO:n mainitsemaksi.

4.1 Osallisuuden tukemista palvelulla ja neuvonnalla

lääkkäällä ihmisellä tulee olla oikeus ja mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää. Hyvässä elämässä ei ole pelkästään kyse hyvästä terveydestä ja hyvinvoinnista, vaan kyse on laajemmasta, hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja toimivan arjen turvaamisesta. (STM laatusuositus 2017-2019. 13.) Kun ihminen kokee, että hänen elämällään on tarkoitus ja hänellä on kokemus, että hän on osa yhteiskuntaa, on hänellä syy elää ja olla olemassa. Nämä kokemukset eivät poistu ikääntyessä. Ikäihmisellä on samantyyppiset oikeudet osallistavaan ja hyvään elämään kuin nuoremmillakin. Yksinäisyys ja osattomuuden kokemukset ovat kuitenkin hyvin yleisiä kokemuksia ikäihmisten keskuudessa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20- 23.)

Ikäihmisten palveluja ja ympäristöä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon heidän mielipiteensä ja kokemuksensa. Ikäihminen itse on elämänsä asiantuntija ja häneen äänensä pitää tulla kuulluksi. Jokaisella on oikeus saada elää yhteiskuntamme tasavertaisena henkilönä ja osallistua sen toimintaan. Kahdensuuntaisen tiedonvaihdon avulla ikäihmisten näkemykset tulevat huomioiduiksi, he voivat kokea olevansa osallisia ja pystyvänsä vaikuttamaan asioidensa hoitoon, lisäksi he voivat kokea elämänsä olevan merkityksellistä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12-15.) Lääkäiden ihmisten tuleekin voida luottaa siihen, että heidän saamansa ja tarvitsemansa palvelut ovat hyvälaatuisia ja niitä suunniteltaessa heidän mielipiteensä otetaan huomioon. Näin toimimalla voidaan luoda turvallisuuden tuntua ikäihmisen elämään. (Kivelä 2012, 134.)

Suomen lainsäädäntö määrittelee perusteet ja vastuualueet, joiden mukaan kunnat järjestävät kansalaisten sosiaali- ja terveyspalvelut niin, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus riittävään ja välttämättömään toimeentuloon sekä huolenpitoon ja riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin, vaikkei hän itse sitä pystyisi hankkimaan. Kansalaisten yhdenvertaisuus sekä sosiaali- ja terveyspoliittisten tavoitteiden toteutuminen ovat keskeisimmät asiat kuntien sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämistä vastaavissa ja niiden toteuttamisen suunnittelussa. Sosiaalihuoltolaissa määritellään, miten ja millä tavalla sosiaalipalveluja kunnan tulee järjestää. (Helin & von Bonsdorff 2013, 426- 428.)

Sosiaalihuoltolain lisäksi esimerkiksi vanhuspalvelulaki, laki omaishoidon tuesta ja lait sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista määrittävät, kuinka palvelut tulee järjestää. Kuntien ja yksityisten palveluntuottajien toimintaa ja lakien noudattamista

valvovat aluehallintovirastot eli AVI. AVI:n toimintaa valvoo sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto VALVIRA. (Helin & von Bonsdorff 2013, 426- 428.)

Vanhuspalvelulaki (980/2012) määrittelee vanhuspalveluiden toteuttamista. Lain tarkoituksena on tukea ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia, toimintakyvyn ylläpitämistä sekä mahdollistaa itsenäinen elämä mahdollisimman pitkään. Edellä mainittujen asioiden toteutuminen kunnassa, tulee lain mukaan mahdollistaa parantamalla ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa heitä koskevien päätösten ja palvelujen valmisteluun, toteuttamiseen ja niiden sisältöön. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/ 980, 1 § ja 2§.)

Vanhuspalvelulain tarkoituksena on myös kehittää parempia ja laadultaan hyviä sosiaali- ja terveyspalveluita ikäihmiselle sekä tehdä niistä helpommin saavutettavia oman tarpeen mukaisesti. Laissa säädetään, että kunnalla on velvollisuus huolehtia sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä niin, että ikäihmisten riittävä hyvinvointi, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen sekä itsenäinen elämä ovat mahdollisia. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/ 980, 1 § ja 2§.)

Kuntien tulee tarjota ikäihmisille monipuolisia palveluita, mutta vähentyneen valtionrahoituksen myötä kuntien on kehitettävä uusia tapoja toteuttaa näitä palveluita. Julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut toimivat siis niitä velvoittavan lain mukaisesti ja niiden toiminta on hyvin pitkälti omaan toiminta-alueeseensa sidottua. Jokaisella toiminta-alueella, sektorilla, on oma erityisalansa, jolla ne toimivat ja niille on määritelty tavoitteet, joita ne toteuttavat. Julkiset palvelut ovat siis aika kankeita ja hitaasti muuttuvia. Kolmannen sektorin toimijoiden on yleensä helpompi muuttaa ja mukauttaa toimintaansa tarpeen mukaan nopeastikin. (Kananaja 2017, 100-101.)

Suomalainen yhteiskunta onkin menossa suuntaan, jossa kolmannen sektorin toimijat, kuten Liikkuva resurssikeskus, nähdään entistä tärkeimpinä tahoina palveluiden tuottamisessa sosiaali- ja terveysalalla. Kolmannen sektorin toimijoita on entistä enemmän alettu tukea esimerkiksi STEA:n rahoituksella. Erityisesti halutaan tukea järjestöjen ja kuntien välistä yhteistyötä ja tukea erilaisia yhteistyötä lisääviä toimintakeskuksia ja niiden järjestämiä kursseja. Kuntien ja kolmannen sektorin yhteistyöllä halutaan tukea ja vahvistaa monipuolisia mahdollisuuksia lisätä ihmisten aktiivisuutta, osallisuutta ja toimintakyvyn ylläpitämistä. (Kananaja 2017, 97.)

Sosiaali- ja terveysministeriön hankkeessa (STM025:00/2019), selvitetään ja määritetään ikäihmisten palveluntarvetta, palveluiden laatua, yhdenvertaisuutta ja kustannustehokkuutta. Tekeillä on myös kansallinen ikäohjelman laatiminen, jolla pyritään kiinnittämään huomiota myös muihin kuin ikäihmisten sosiaali- ja terveystalouteihin. Hankkeen työryhmän on tarkoitus saada luotua laatusuositus ikäihmisten palveluita koskien vuosille 2020-2023. Tällä hankkeella halutaan siis tuoda näkyväksi ikäihmisten määrän lisääntyminen ja sitä kautta myös palveluntarpeen ja palveluohjauksen tarpeen lisääntyminen Suomessa. (STM.)

Kuten aiemmin on todettu, ikääntyminen tuo ihmisen elämään monenlaisia muutoksia. Mahdolliset terveysongelmat vaikuttavat ikäihmisen toimintakykyyn ja selviytymiseen arkipäivän toiminnoista. Ikäihmiset kokevatkin elämänlaatunsa hyväksi silloin, kun elämässä tärkeät asiat eli toimintakyky, terveys ja asumisolot ovat kunnossa ja he kykenevät viettämään aktiivista elämää perheensä ja ystäviensä kanssa. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2000, 1026.) Toimintakyvyn heiketessä ja palvelutarpeen lisääntyessä, myös tarve palveluiden helpolle ja nopealle saamiselle kasvaa.

4.2 Palveluohjaus

Palveluohjaus on tullut Suomeen Yhdysvalloista, jossa sitä on käytetty työmenetelmänä jo 1920-luvulta lähtien. Suomessa palveluohjaus on otettu käyttöön 1990-luvulla ja nykyisin se on tärkeä osa sosiaalipalveluita. Vanhustyössä nykypäivän suuntaus on se, että ikäihmisten toivotaan asuvan omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään. Ikääntyessään he tarvitsevat kuitenkin tukipalveluita, jotta pärjäisivät ilman raskasta ja kallista laitoshoidoa (Hänninen 2007, 11-12.)

Palveluohjauksella pyritään auttamaan asiakasta niin, että hän voi ja pystyy elämään mahdollisimman itsenäistä elämää hänelle suunniteltujen palvelujen avulla. Sen avulla voidaan löytää oikeanlaiset palvelut, joilla voidaan tukea kotona asumista. (Hänninen 2007, 11.) Hänninen toteaa teoksessaan (2007), että oikeanlaisella palveluohjauksella voidaan lisätä asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

Palveluohjauksen avulla yritetään siis saada palveluja tarvitsevalle oikeanlaista palvelua oikeaan aikaan. Nykypäivän tietoteknistyneessä yhteiskunnassa oikean tiedon ja palvelun löytäminen ei ole itsestään selvää. Palvelukenttä on hyvin laaja ja monimutkainen kokonaisuus, josta voi käyttää jopa nimitystä viidakko. Palveluohjauksen avulla

asiakasta voidaan auttaa oikeaan suuntaan ja löytää hänelle tarvitsemansa palvelut. Palveluohjausta käytetäänkin esimerkiksi vanhustyössä ja työttömien palveluissa. (Liikanen 2015, 43.) Palveluohjauksella pyritään aina auttamaan asiakkaan elämähallintaa ja parantamaan elämänlaatua. Selvittämällä asiakkaan tarvitsemat palvelut ja poistamalla mahdolliset päällekkäiset palvelut, voidaan asiakasta tukea käyttämään omia voimavarojaan ja auttaa häntä selviytymään arjen haasteista entistä paremmin. (SPO ry.)

Sosiaalialan ohjaustyötä määrittää sosiaalihuoltolaki. Sosiaaliohjaus nähdään selkeänä prosessina, joka alkaa ja mahdollisesti päättyy. Sen tehtävänä on siis tukea, neuvoa ja ohjata ihmisiä sosiaalialan palveluiden käytössä sekä edistää ja tukea yhteistyötä eri tutkimuotojen käytössä. Hyvällä palveluohjauksella pyritään edistämään ihmisten hyvinvointia ja vahvistaa osallisuutta tukemalla heidän elämönhallintaansa ja toimintakykyään. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.) Ohjauksen tehtävänä on tukea asiakasta sellaisissa elämäntilanteissa, joissa hänen omat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset tai taloudelliset voimavaransa eivät riitä. Ohjaamisen tarve voi olla lyhytaikaista tai pitkäkestoista. (Sayed 2015, 9.)

Vaikka kaikilla ihmisillä on oikeus saada palveluita ja osallistua toimintaan, se ei kuitenkaan aina ole mahdollista eivätkä palvelut ja ihmiset kohtaa toisiaan. Palveluihin hakeutuminen vaatii ikäihmiseltä paljon voimavaroja ja saattaa tuntua mahdottomalta. Suurissa kaupungeissa välimatkat voivat olla pitkiä ja matkaa palvelupisteeseen voi kertyä useita kilometrejä. Palveluita keskitetään ja kaupunginosien palvelupisteitä poistetaan. (Kivelä 2012, 143.)

Myös pienissä kunnissa välimatkat voivat olla pitkät ja palvelu voi olla saatavissa kokonaan toisessa kunnassa. Julkisten kulkuneuvojen käyttäminen ei ole ikäihmisille helppoa ja ylipäättään oikean toimipisteenkin löytäminen voi olla hyvin työlästä. Tällöin mieltä vaivaavat asiat saattavat jäädä hoitamatta ja asiat pyörivät päässä ja ongelmat suurentuvat ja kasautuvat. Ollaan tilanteessa, ettei ikäihminen enää itse löydä ratkaisua ja ulospääsyä tilanteesta. Pitkät jonotusajat palveluihin ja virkamieskielen käyttö tiedotteissa vaikeuttavat myös palveluihin hakeutumisessa. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

Taloudellisuus sekä palvelujen tehostaminen ja keskittäminen saattavat osaltaan heikentää niiden saavutettavuutta ja alentaa palveluiden tasoa. (Kivelä 2012, 145.) Välimatkojen, jonotusaikojen ja vaikeaselkoisuuden lisäksi palveluiden käyttäminen saatetaan kokea mahdottomaksi pienten tulojen vuoksi. Varojen riittämättömyyden vuoksi palveluihin ei hakeuduta ainakaan ajoissa. Toimeentulon parantamisen avulla, myös palveluihin

hakeutuminen helpottuisi ja sitä myötä toimintakyvyn ylläpito ja osallisuus paranisivat. (THL läkkäät.)

Palveluohjaus ja neuvontatyö yleensä, on aina mietittävä kohderyhmän mukaan. Toimintatapaan vaikuttavat aina tilanne, ohjaaja, ohjattava ja asia. Ohjauksen tavoitteena on ajan ja huomion antaminen asiakkaalle, jolloin esimerkiksi ikäihmisellä on mahdollisuus lisätä omia voimavarojaan sekä pohtia ja mahdollisesti ratkaista elämässään olevia ongelmia yhdessä ohjaajan kanssa. (Sayed 2015, 9-10.)

Ohjaaminen on ammatillista keskustelua asiakkaan kanssa, keskustelulla on selkeät sisällölliset tavoitteet. Jotta ammatillinen ohjaaminen onnistuu, pitää työntekijällä olla hyvä tuntemusta omasta alastaan. Tuntemus alaan tulee osaksi koulutuksen kautta ja vahvistuu työn ja kokemusten mukana. Myös hyvät vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä asemassa ohjaustyötä tehtäessä. (Sayed 2015, 9-10.)

Ohjaustilanteessa on tärkeää asiakkaan, ikäihmisen, aito kohtaaminen. Vuorovaikutukseen perustuvassa ohjaustyössä, kuten palveluohjauksessa, on tärkeässä osassa sanaton viestintä, ilmeet ja eleet. Aina ei tarvitse sanoa mitään, vaan esimerkiksi ilmeillä voi osoittaa tukea ja ymmärrystä sekä läsnäoloa. Vuorovaikutuksellinen tukeminen perustuu asiakkaan kunnioitukseen ja hänen omien voimavarojensa löytämiseen, tukemiseen ja lisäämiseen ja sitä kautta auttaa ja tukea häntä omien voimiensa lisäämisessä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 11-12.)

Jotta palveluohjauksella voitaisiin tavoittaa mahdollisimman moni sitä tarvitseva, on alettu kehittää matalan kynnyksen palveluohjausta. Keskitetyn asiakas- ja palveluohjauksen tulee olla helposti saavutettavaa matalan kynnyksen- palvelua, ympärivuorokautista, yhdenvertaista, verkostomaista ja yhteydenoton tulee olla sujuvaa ja helppoa. (STM Laatusuositus 2017-2019, 33.) Keskitetty asiakas- ja palveluohjaus sisältää seurannan eli tulee varmistua siitä, että asiakas on saanut tarvitsemansa palvelun. (STM Laatusuositus 2017-2019, 17.)

Matalan kynnyksen palvelut ovat maksuttomia, toimivat yhden luukun- periaatteella eli asiakkaan on mahdollista hoitaa monta eri asiaa samassa paikassa, sijainti on lähellä asiakasta, aukioloajat ovat laajat, neuvontapisteeseen ei tarvita ajanvarausta ja palvelu on mahdollisimman ymmärrettävää sekä byrokratia mahdollisimman vähäistä. (Lee- mann & Hämäläinen 2015, 4.) Matalan kynnyksen palveluilla halutaan tehdä ikäihmisille mahdollisimman helpoksi tulla kysymään mieltä vaivaavista asioista. Kynnyksen

madaltaminen tarkoittaakin kaikkien palvelun saavuttamisen esteinä olevien asioiden poistamista. (Leemann & Hämäläinen 2015, 4.)

Matalan kynnyksen palveluohjauksen avulla, jota esimerkiksi Liikkuva resurssikeskus toteuttaa, on tarkoitus kohdata asiakas siellä, missä hän on, omassa asuinympäristössä. Palveluiden saavutettavuus on siis yritetty tehdä mahdollisimman helpoksi. On tärkeää, että palvelu ja sen tarjoaja mukautuu asiakkaiden tarpeen mukaan, ei päinvastoin. (Liikkuva resurssikeskus.)

Matalan kynnyksen palveluohjauksen lisäksi Liikkuva resurssikeskus haluaa toimia sosiokulttuuriseen toimintaan innostajana, tiedottaa kunnan palveluista, kulttuuri- ja liikuntapalveluista, järjestöjen ja yhdistysten toiminnasta sekä vapaaehtoistoiminnasta. Se kannustaa ja innostaa ihmisiä toimimaan oman alueensa kehittämiseksi sekä vahvistamaan toimintakykyään ja parantamaan elämänlaatuaan ja vahvistamaan yhteisöllisyyttä. Toiminta on vuorovaikutuksellista ja ikäihmisten omista ideoista kumpuavaa (Kotikunnas.)

4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen osallisuuden lisääjänä

Sosiokulttuurinen innostaminen on yhteisöllisyyttä, vuoropuhelua, kohtaamista, toimintaan sitoutumista ja aktiivisen kansalaisuuden luomista, elämänlaatuun vaikuttamista. Tarkoituksena on innostaa ihmisiä toimimaan itse omaksi ja yhteisön parhaaksi. (Kansalaisyhteiskunta.) Sosiokulttuurisen innostamisen juuret ovat toisen maailmansodan Ranskassa. Tuolloin luotiin perusta ja käsite sosiokulttuuriselle innostamiselle. Sen avulla haluttiin palauttaa demokratia ja demokraattinen ajattelu sodan tuhojen jälleenrakentamiseksi. (Kurki 2000, 11.)

Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on innostaa ihmiset osallistumaan yhteiskunnan ja oman alueensa kehittämisestä. Sosiaalisen innostamisen avulla voidaan keskittyä kehittämään toimintaa ja palveluita ihmisten omat tarpeet huomioiden. Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena ei ole kehittää asioita yhteiskunnan ja valtiovallan näkökulmasta, vaan lähtökohtana on, että asukkaat ja käyttäjät innostetaan kehittämään ympäristöä ja palvelutarjontaa sellaisiksi, että ne vastaavat kysyntään mahdollisimman hyvin. Tähän pystytään, kun kohdataan ihmiset aidosti omana itsenään, kuunnellaan, mitä heillä on sanottavana ja käydään dialogia eli keskustelua siitä, mikä on heille tärkeää. (Kurki 2000,14.)

Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on motivoida, haastaa ja tukea ihmisiä sekä ryhmiä osallistumaan erilaiseen toimintaan, esimerkiksi sosiaaliseen kanssakäymiseen tai kulttuurilliseen toimintaan ja tällä tavoin lisätä osallisuutta. (Kurki 2000, 14.) Sosiokulttuurinen innostaminen on aina kytköksissä toimintaa ja tekemiseen. Tekeminen voi olla, mitä tahansa, kunhan se on henkilöiden omasta mielenkiinnosta ja tarpeesta lähtevää. Sillä saadaan ihmisiä sitoutettua ja motivoitua toimintaan. Avoin keskustelu on avainasemassa, jotta löydetään sellainen tekeminen, joka on kiinnostavaa ja tarpeellista. (Kinnunen ym. 2000.)

Innostajana toimivan henkilön tai ryhmän tulee itse uskoa ja luottaa omaan toimintaansa ja siitä saataviin hyötyihin. Innostajan tulee osata johtaa ja neuvoa muita olematta kuitenkaan perinteinen johtaja ja käskyttäjä. Yhdessä tekemällä ja oikeaan suuntaan ohjaamalla innostaja voi saada yllytettyä kanssaihmiset toimimaan ja uskomaan muutokseen. Innostajalla tulee olla hyvät yhteistyötaidot ja yhteistyöverkostot, hänen tulee olla tehokas ja osata pitää langat käsissään sekä omalla toiminnallaan pyrkiä luomaan luotettavan ilmapiirin ja uskoa itse asiaansa. (Kurki 2000, 83-85.) Innostaja tarjoaa omaa tietämystään ja taitojaan toiminnan tueksi, jos niitä tarvitaan. Pääpaino on kuitenkin osallistujien omalla tekemisellä. (Kinnunen ym. 2000.)

Sosiaalisen innostamisen ja kansalaisaktiivisuuteen kannustamisen haasteina ovat toiminnan jatkuvuuden turvaaminen, laadukkaan ja avoimen keskustelun saavuttaminen sekä vaikuttavuuden varmistaminen eli sanoman perille menon takaaminen. (Raisio & Vartiainen 2011.)

Teoksessaan *Innostava vanhuus*, Leena Kurki (2007) kuvaa innostamista sellaiseksi toiminnaksi, joka aikaansaa ihmisissä aloitteellista toimintaa, halua osallistua ja se saa aikaan myös pohdintaa itse toiminnasta ja sen merkityksestä. Innostamista ei kuitenkaan ole kaikki tai mikä tahansa toiminta, vaikka siihen kuuluisikin sosiaalisia aktiviteetteja ja ryhmissä toimimista. Ihmisten innostaminen ja innostava toiminta on aina suunnitelmallista ja päämäärätietoista ja vuorovaikutuksellista toimintaa. Se tukee, innostaa ja sitouttaa ikäihmisiä osallistumaan ja toimimaan itsensä ja aikalaistensa hyväksi. (Kurki 2007, 73.) Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijät pyrkivät olemaan sosiokulttuurisia innostajia niin ikäihmisille kuin alan ammattilaisillekin heidän kanssaan tehtävässä yhteistyössä.

5 KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyö saa usein alkunsa siitä, että toiminnassa mukana olevat havaitsevat kehittämiskohteen. Kehittämistyöstä seuraa useimmiten muutoksia olemassa olevaan toimintaan tai toteutustapaan. Toimintaa kehitetään ja mukautetaan vastaamaan tarpeita ja kysyntää entistä paremmin. Kehittämistyön tuloksena voi olla esimerkiksi käyntiin laitettava prosessi. (Seppänen-Järvelä 1999, 13.)

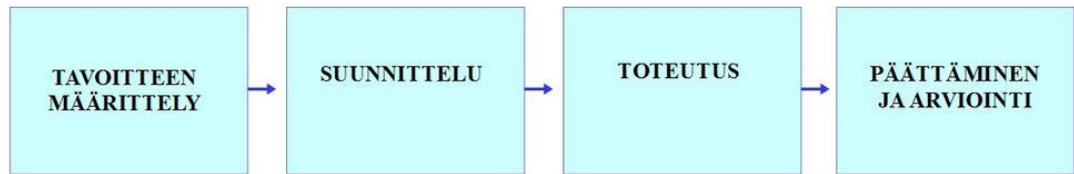
Kehittämisen kohteina voivat olla ihmisten osaaminen, erilaiset työtehtävät tai työssä käytössä olevat tekniikat ja säädökset. Tarkoituksena on saada aikaan entistä tehokkaampi tai toimivampi tapa. (Kirjonen 2006, 117.) Kehittämistyön aloittamisen taustalla tulee aina olla selkeä ja mahdollisimman yksinkertainen ja yksityiskohtainen suunnitelma. Tarvittaessa tavoitteet voidaan jakaa pienempiin välitavoitteisiin, jotta kokonaisuudesta tulee helpommin hallittava. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Kehittämistyön tavoitteena voi olla myös toimintatavan levittäminen ja tutuksi tekeminen entistä laajemmalle alueelle, kuten tämän kyseisen opinnäytetyön kehittämistehtävän tarkoituksena on. Toikko & Rantanen (2009) toteavat teoksessaan, että tällä hetkellä on kovasti kysyntää ikäihmisten palveluiden kehittämiseksi tehtäville projekteille. (Toikko & Rantanen 2009, 57.)

Aloite kehittämistyölle voi tulla johtoportaalta, työntekijöiltä tai asiakkailta, siltä taholta, joka huomaa, että jotain kehitettävää on. Tuottavan työn kehittämisessä on useimmiten kyse siitä, että toimintoja halutaan kehittää entistä kustannustehokkaammiksi eli halutaan karsia kuluja ja kasvattaa tuottoa. Ihmisten kanssa tehtävä työn kehittämisessä on useimmiten tavoitteena löytää keinoja tehdä työtä entistä enemmän asiakkaiden tarpeita ja toiveita vastaavalla tavalla. (Kirjonen 2006, 120.) Kehittämistoiminta on yleisesti hyvin käytäntöön tukeutuvaa tekemistä. Kohde ja tavoite kumpuavat oikeasta elämästä. (Toikko & Rantanen 2009, 60.)

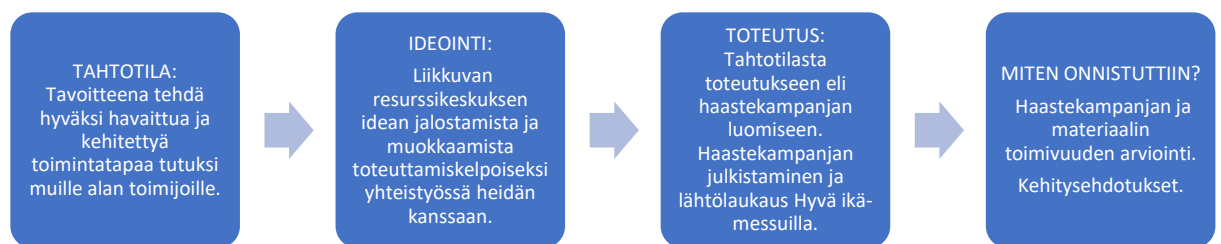
Kehittämistehtävän prosessin kuvaamiseen voidaan käyttää erilaisia malleja ja kuvioita, kuten esimerkiksi lineaarinen malli, spiraalimalli ja tasomalli. Lineaarisen mallin mukaan (kuvio 3) kehittämistyön tekeminen etenee niin, että ensin määritellään kehittämiskohde tai tavoite, luodaan perusta projektille. Seuraavassa vaiheessa suunnitellaan työn toteutus, ketkä ovat osallisia suunnittelussa ja toteutuksessa. Toteutusvaiheessa valmistuu kehityksen lopputuote, palvelu tai toimintatapa. Lopuksi prosessi päätetään ja arvioidaan

projektin ja lopputuotteen onnistuminen. Projektin aikana on mahdollisesti virinnyt uusia ideoita ja kehittämiskohteita, joille kullekin luodaan oma suunnitelma, jos niitä halutaan alkaa kehittämään. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)



Kuvio 6. Kehittämistyön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen).

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävän kuvaamiseen on valittu lineaarinen malli. Kehittämistyön prosessin eteneminen on kuvattu alla olevassa kuviossa 7.



Kuvio 7. Haastekampanjan lineaarinen malli

5.1 Haastekampanjan toteutus

Tähän opinnäytetyöhön ja kehittämistyöhön, eli haastekampanjan luomiseen, tuli aloite Liikkuvalta resurssikeskukselta. Haastekampanja toteutetaan toiminnallisena kehittämistyönä lineaarisen mallin mukaan, yhteistyössä Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa. Tavoitteen asettelu on tehty opinnäytetyöprosessin alkaessa keväällä 2020. Tavoite on tarkentunut huhti-toukokuun aikana, kun on päästy tekemään yhteistyötä toimeksiantajan kanssa ja heidän toiveensa on saatu paremmin selville.

Ideoinnin ja keskustelujen jälkeen kehittämistyö päätettiin valmistella ja toteuttaa haastekampanjana. Haastekampanjan toteutusta pohdittaessa päädyttiin kehittämään sellainen kampanja, jota voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa, mahdollisesti vuosittain toteutettavana haastekampanjana. Jo alun alkaen Liikkuvan resurssikeskuksen

työntekijöillä oli ajatus jonkinlaisesta korttikampanjasta ja sitä päätettiin lähteä jalostamaan kehittämistyön avulla. Matkan varrella todettiin, että aihe on niin tärkeä, että kampanja halutaan julkaista isosti ja siksi päädyttiin julkaisemaan se messuilla, jossa ovat mukana kaikki vanhusalan toimijat. Julkistamiselle päätettiin kysyä aikaa Hyvä ikä- messujen päälavalta.

Kampanjalle päätettiin pyytää myös suojelija. Näin kampanjalle saataisiin entistä enemmän näyttävyyttä ja houkuttelevuutta. Tämän vuoksi myös kampanjamateriaalin määrä hieman kasvoi. Aluksi suunniteltiin pelkkää korttia, mutta myöhemmin todettiin, että tarvitaan myös erilaista ohjeistusmateriaalia kampanjaan osallistuville. Opinnäytetyöni konkreettinen tuotos, itse tekstin lisäksi, on kampanjamateriaali eli liitteenä olevat haastekampanjakortti, tiedote ja haastetuille jaettava ohjeistus.

Kampanjamateriaalista on kaiken kaikkiaan yritetty tehdä mahdollisimman selkeä, mutta informatiivinen ja innostava. Materiaalin lopullinen ulkonäkö on muokkautunut Liikkuvan resurssikeskuksen aiemman materiaalin pohjalta, jotta se on yhtenevä ja helposti yhdistettävissä Liikkuvaan resurssikeskukseen. Materiaalien tekstien ensimmäiset versiot ovat minun kirjoittamiani, ja niitä on sitten toimeksiantajan kanssa yhdessä ja erikseen muokattu lopulliseen muotoonsa. Taittotyön on tehnyt kuvittaja/ graafinen suunnittelija, joka on tehnyt muutkin Liikkuvan resurssikeskuksen tiedotteet ja vastaavat esitteet. Tähän kampanjaan suunniteltua materiaalia voidaan käyttää yhä uudelleen ja se on helppo päivittää uuden kampanjan alkaessa.

Haastekampanja toteutuu kortin (liite 2) avulla, jolla voidaan haastaa palveluohjaaja tai vastaava henkilö mukaan kampanjaan. Haastekorttiin tulee QR-koodi, joka ohjaa haastetun nettisivulle <http://www.kotikunnas.fi/liikkuva-resurssikeskus/haastekortti>, jolta hän löytää tarkemmat ohjeet. Päädyimme QR-koodin käyttöön, koska kaikkia ohjeita ei saatu mahdutettua itse haastekorttiin, mutta halusimme, että haastettu saa selkeät toimintaohjeet. Ilman selkeitä ohjeita haasteeseen osallistuminen olisi vaikeampaa eikä kovin houkuttelevaa ja toisaalta liian täynnä tekstiä oleva kortti saattaisi aiheuttaa sen, että kortti jäisi lukematta. Kortin lisäksi on erilliset ohjeet haastajalle.

Kortista haluttiin tehdä niin helppo käyttää, kuin mahdollista. Kortin käytön helppoudella halutaan varmistaa se, että mahdollisimman moni osallistuisi kampanjaan. Postimaksua korttiin ei ole valmiiksi maksettu. Tätä mahdollisuutta myös pohdittiin, mutta lopulta päädyttiin siihen, että kukin lähettäjä laittaa itse postimerkin, jos lähettää kortin. Kortin voi

toimittaa perille myös viemällä sen itse haastettavalle ja tällöin postimerkkiä ei tietenkään tarvita.

Kampanjakortin (liite 2) etupuolella on teksti ”Hei sinä vanhustyön ammattilainen”, jolla halutaan herättää kortin saajan mielenkiinto aiheeseen. Sillä, että kortti osoitetaan tietylle henkilölle, on tarkoituksena se, että kortin saaja kokee itsensä ja työnsä tärkeäksi ja huomioiduksi ja, että juuri hänet halutaan mukaan haastekampanjaan.

Kortin kääntöpuolella kerrotaan haastekampanjasta ja sen tarkoituksesta. Kortissa on valmiina kaikki muu tieto, paitsi haastaja ja haastettava. Kortin teksteillä halutaan luoda positiivinen tunnelma niin kortin saajalle kuin lähettäjällekin ja korostaa, että vanhustyön ammattilaisia ja heidän tekemäänsä työtä arvostetaan. Tarkoituksena myös on, että kortti ilahduttaa saajaansa ja innostaa kehittämään matalan kynnyksen palveluohjausta ja yhteistyötä kolmannen sektorin ja kunnan toimijoiden kanssa. Kampanjainfon lisäksi kortissa on esillä Liikkuvan resurssikeskuksen yhteistyökumppanit ja rahoittajat.

Haastekampanjan käytännön toteutus tapahtuu niin, että Hyvä ikä- messuilla jaetaan haastekampanjakortteja (liite 2). Tarkoitus on, että kortin voi ottaa Liikkuvan resurssikeskuksen messuosastolta ja sen voi lähettää jollekin ikäihmisten parissa työskentelevälle henkilölle, ja haastaa hänet osallistumaan. Haasteeseen halutaan mukaan julkisen sektorin sekä järjestöjen vanhustyön ammattilaisia ja vapaaehtoisia.

Haastekortin lähettäjä saa toimintaohjeet messuilta (liite 1) ja haasteeseen haastettu saa omat ohjeensa (liite 3) nettisivulta, johon hän pääsee siis käyttämällä kortissa olevaa QR-koodia. Lisäksi messuilla jaetaan flyeria (liite 4), jonka haastaja voi ottaa mukaan ja josta selviää vielä tarkat toimintaohjeet.

Tavoitteena on, että haasteen saanut henkilö kertoo ikäihmisten palveluista järjestämällä esimerkiksi kauppakeskuksen käytävällä tai muussa paikassa, missä ikäihmiset ja heidän läheisensä liikkuvat, pop-up- luonteisen infotilaisuuden. Hänen tulisi pyytää mukaan, edustamastaan tahosta riippuen, joko julkisen puolen tai kolmannen sektorin toimija. Tästä tapahtumasta hänen pitäisi ottaa kuva ja lähettää se osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi, tietosuoja-asiat huomioiden eli, jos kuvassa näkyy henkilöiden kasvoja, pitää heiltä kysyä lupa kuvan julkaisemiseen. Haastekampanjan jälkeen Liikkuva resurssikeskus arpoo kaikkien kuvan lähettäneiden kesken kolme palkintoa, jotka toimitetaan voittajille postitse.

Haastekampanja pähkinäkuoressa:

1. Kampanjan julkaiseminen Hyvä ikä- messuilla (koronatilanteen mukaan)
2. Kampanjakorttien jakaminen messuilla
3. Kampanjakorttien lähettäminen
4. Kampanjan toteuttaminen valittuna ajankohtana (koronatilanteen mukaan)
5. Kampanjan osanottajien välittämien valokuvien julkaiseminen sosiaalisessa mediassa sekä palkintojen arpominen ja lähettäminen

Ohjeistus kortin lähittäjälle:

1. Ota kortti, jolla voit haastaa vanhustyön ammattilaisen mukaan kampanjaan
2. Lähetä kortti valitsemallesi henkilölle
3. Tarkat toimintaohjeet haasteeseen osallistumiseen kortin saaja löytää kortissa olevasta QR-koodista

Ohjeistus kortin saajalle:

1. Kerro kampanjasta kollegoillesi ja esimiehellesi sekä yhteistyökumppaneillesi.
2. Kutsu mukaasi esimerkiksi ikäihmisten parissa toimivan yhdistyksen tai julkisen puolen edustaja, riippuen mitä tahoa itse edustat. Tarkoitus on, että ikäihmisillä olisi mahdollisuus saada tietoa sekä julkisen että kolmannen sektorin palveluista samalla kertaa, yhdestä pisteestä.
3. Jalkautukaa ihmisten ilmoille x.xx.-x.xx.2021 välisenä aikana, pois toimistosta. Voitte valita tempausajankohdan itse. Pystyttäkää pop-up- tyylinen infopiste sinne missä seniorit muutenkin liikkuvat, esim. kauppakeskuksen käytävälle tai kadunkulmaan. Vain mielikuvitus on rajana, mutta muistakaa pyytää infopisteen pystytykselle lupa kauppiaalta, alueen omistajalta tms.
4. Jakakaa tietoa seutunne / kuntanne ikäihmisille suunnatuista palveluista ja tekemisen vinkeistä. Ajatuksena on, että ikäihmisellä on mahdollisuus saada kattavasti tietoa niin julkisista kuin eri järjestöjen tarjoamista mahdollisuuksista.
5. Ota kuva tapahtumasta ja lähetä se osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi -osoitteeseen. Huomioi kuvausluvut itse. Kuvia julkaistaan sosiaalisessa mediassa

Kuva 2. Haastekampanjan kuvaus pähkinäkuoressa.

Haastekampanjan toteutusta ja materiaalin toimivuutta ”oikeassa elämässä” on mahdotonta arvioida tämän opinnäytetyön puitteissa, koska kampanjaa ei voitu vielä toteuttaa. Koronaviruspandemian takia asetetut rajoitteet kokoontumisissa ja tilaisuuksien järjestämisessä aiheuttivat paljon muutoksia ja peruutuksia. Myös Hyvä ikä- messut Helsingissä, missä haastekampanja piti aloittaa ja esitellä, peruttiin pandemian vuoksi. Haastekampanja tullaan toteuttamaan nyt tehtyjen suunnitelmien mukaisesti ja luotua materiaalia käyttämällä heti, kun se on mahdollista ja järkevää. Toteutus tapahtuu Liikkuvan resurssikeskuksen toimesta ilman allekirjoittaneen läsnäoloa. Pitkän ajan vaikutusten arviointi jää tämän opinnäytetyön ulkopuolella.

5.2 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuus tulee ilmi, kun pohditaan nykypäivän tavoitteita siitä, että ikäihmiset pystyisivät asumaan omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään ja osallistuvan yhteiskunnan toimintaan. Suosituksissa ja suunnitelmissa painotetaan myös nimenomaan matalan kynnyksen neuvonnan ja palveluohjauksen lisäämistä, ikäihmisten osallisuuden tukemista sekä kolmannen sektorin toimijoiden ja julkisen tahon yhteistyön kehittämistä. Näiden seikkojen kehittämiseen halutaan kiinnittää huomiota haastekampanjan avulla ja niitä on nostettu näkyviin kampanjamateriaalissa.

Jotta voi auttaa ja ymmärtää ikäihmistä ja hänen elämässään tapahtuvia muutoksia, on tärkeää tutustua kokonaisvaltaisesti siihen, mitä muutoksia hänen elämässään tapahtuu. On myös tärkeää miettiä, miten näissä muutoksissa voidaan häntä tukea. Kuten aiemmin on todettu, ikäihmisten osallisuus, toimintakyvyn ylläpito ja arjesta selviytyminen ovat seikkoja, joihin ikääntyminen vaikuttaa ehkä eniten. Näihin tilanteisiin on tarjolla monenlaista tukea ja apua, kunhan tuen tarvitsija vain kohtaisi tarvitsemansa palvelun. Tämän vuoksi on koettu tärkeäksi ottaa nämä asiat esiin teoriaosuudessa ja haastekampanjan avulla tarjota alan toimijoille tilaisuus kehittää toimintaansa niin, että mahdollisimman moni voisi apua saada.

Haastekampanjan aihe onkin todella ajankohtainen ja sen vuoksi siihen on haluttu panostaa. Avun, tuen, tiedon ja neuvonnan helppo saatavuus sekä julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyön vahvistaminen ovat ”tätä päivää”. Siksi tämän opinnäytetyön haastekampanjan avulla halutaan tuoda näkyväksi yksi keino, jolla alan ammattilaiset voivat osallistua matalan kynnyksen neuvonnan ja palveluiden kehittämiseen sekä yhteistyön kehittämiseen julkisen tahon ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä. Mahdollisesti joku innostuu entistä enemmän ja saa ihan uuden sysäyksen työnsä tekemiseen ja kehittämiseen.

6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

6.1 Arviointi ja jatkokehitys

Tämän opinnäytetyön ja kehittämistehtävän tekemiseen aiheutui hankaluuksia koronaviruspandemian vuoksi. Tapaamiset toimeksiantajan kanssa toteutettiin videoneuvotteluiden avulla, jotta voitiin välttää fyysinen kontakti. Saamani saatu tieto ja tuki olivatkin hyvin tärkeitä työn etenemisen kannalta. Osallistuminen Liikkuvan resurssikeskuksen toimintaan on ollut tapaamisrajoitusten vuoksi mahdotonta.

Kehittämistyön kohteena ja tuloksena ollut haastekampanja jäi toteutumatta edellä mainitun pandemian vuoksi. Tämän takia tämän opinnäytetyön teoreettinen osuus on vahvempi ja käytännön toteutus on tulevaisuudessa. Haastekampanjaa ei pystytty testaamaan käytännössä, mutta materiaali luotiin sellaiseksi, että sitä voi käyttää useita kertoja pieniä päivityksiä tekemällä. Kehittämistyön toiminnallista osuutta onkin mahdoton arvioida, koska sitä ei voitu toteuttaa. Teoreettisen osuuden tekemiselle aiheutui haasteita materiaalin hankkimisessa, koska vallitsevan tilanteen vuoksi kirjastot oli suljettu. Koronaviruspandemia siis hankaloitti työn tekemistä, muttei tehnyt sitä mahdottomaksi.

Koen matalan kynnyksen ja liikkuvien palveluiden kehittämisen ikäihmisten elämänlaadun ja osallisuuden lisäämisen kannalta erittäin tärkeiksi asioiksi nyt ja tulevaisuudessa. Kotona asumista suositetaan ja itsenäisen ja omatoimisen selviytymisen eteen tehdään paljon töitä. Kodeissaan asuu kuitenkin entistä huonompikuntoisia ikäihmisiä. Tämän vuoksi onkin tärkeää kehittää liikkuvaa palveluohjausta entisestään ja mahdollistaa ikäihmisten tiedonsaanti taata heille turvallinen asuminen.

Myös digitalisoituminen ja palveluiden ja tiedon siirtyminen nettiin ovat suuri huolenaihe ikäihmisten elämässä. Vaikka olisikin nuorempana ja aiemmin elämässään käyttänyt internettiä ja tietokonetta, ei ole mitään varmuutta, että ihminen ikääntyessään pystyisi ja haluaisi säilyttää tämän taidon. Tällä hetkellä myös digitaidottomia ikäihmisiä on paljon. Tämä lisää syrjäytymistä ja ulkopuolisuuden tunnetta. Suomi.fi- palvelussa on tarjolla selkeät ohjeet digipalveluiden käyttöön, mutta se vaatii ensin sen, että osaa käyttää tietokonetta ja internettiä ja ymmärtää hakea tietoa sekä on ylipäättään kiinnostunut asiasta. Esimerkiksi ikäihmisten parissa työskentelevälle palveluohjaajalle tuon sivuston anti on varmasti hyvin käyttökelpoista, kun hän opastaa asiakasta digipalveluiden käytössä.

Tulevaisuuden kehitystyönä, Liikkuvan resurssikeskuksen toimintamallin levittämisen lisäksi, olisi hyvä tehdä kartoitusta liikkuvien palveluiden saavutettavuudesta. Löydetäänkö palveluiden pariin ihmisiä, jotka siellä eivät ole, mutta heillä olisi kuitenkin tarve palveluille. Myös toiminnan ylläpitäminen haastavissa olosuhteissa, kuten tämän kevään koronaviruspandemian yhteydessä, saattaa kaivata lisäselvitystä ja valmista mallia kriisitilanteen sattuessa. Kuinka saadaan oltua yhteydessä ikäihmisiin, joilla ei ole käytössään sosiaalista mediaa?

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyötä ja tutkimusta tehtäessä tulee olla selvillä sekä alan lainsäädännöistä että yleisistä ja kehittämistyön tekemiseen liittyvistä lainsäädännöistä. Kehittämistehtävän tulisi olla tekijälleen mielenkiintoinen ja toimeksiantajalle hyödyllinen. Työtä tehdään toimeksiantajan osoittamien suuntaviivojen mukaisesti, jotta työstä olisi mahdollisimman paljon hyötyä kehitettävän työn jalostamisessa tai toteuttamisessa. Kehittämistyötä tehtäessä kirjoittajan tulee muistaa noudattaa eettistä kirjoitustapaa ja hänen tulee muistaa myös nykyiset tietosuojalain asettamat rajoitteet henkilö- ja yritystietoja kirjoittaessaan. Lähteiden merkintä on ensiarvoisen tärkeää, kun lainataan ja referoidaan muiden kirjoittamia tekstejä. (Ojasalo ym. 2009, 49.) Kehittämistyötä tehtäessä tulee pitää mielessä, että kehittämistyön lopputuotoksen tulee olla käytettävissä oleva lopputuotos. Tieto on oltava ajantasaista ja siihen nojaava konkreettinen tuotos on oltava käyttökelpoinen. (Toikko & Rantanen 2009, 125.)

Aluksi koin aiheen rajaamisen helpoksi ja materiaalia tuntui löytyvän hyvin. Yllättävää kuitenkin oli lähdemateriaalien heikko taso ja sisällön köyhyys. Teoksen nimi saattoi olla hyvin aiheeseeni sopiva, mutta sisältö ei vastannut teoksen nimeä. Onkin ollut erityisen tärkeää harjoittaa kriittistä lähdekritiikkiä ja valita lähdeaineistoksi luotettavaa ja ajantasaista tietoa. Internet-lähteet ovat olleet oiva lisä kirjallisuudelle, ne ovat täydentäneet sopivasti toisiaan. Yleensä internetissä on aina saatavilla viimeisin, ajantasaisin tieto aiheesta, kunhan muistaa käyttää luotettavia ja tutkittuja tilastoja ja artikkeleja. Koko opinäytetyöprosessin ajan olen yrittänyt pitää kirkkaana mielessä sen, että saan teoriasta tukea toiminnallisen tuotoksen eli haastekampanjan toteuttamiseen. Olen yrittänyt miettiä, mitkä asiat pitää tietää, jotta haastekampanja voidaan toteuttaa.

Toimeksiantajani on ollut erittäin kiinnostunut kehittämistyöstä ja on osallistunut aktiivisesti työn kommentointiin ja teams-palavereihin. Olen kokenut, että tekemälläni työllä on

aito tilaus ja sitä tullaan hyödyntämään oikeassa elämässä oikeiden ihmisten kanssa, kunhan olosuhteet sen sallivat. Jään mielenkiinnolla seuraamaan, kuinka liikkuva, matalan kynnyksen palveluohjaus tulee kehittymään tulevina vuosina.

Opinnäytetyöni aihe on ollut todella mielenkiintoinen ja itseäni koskettava. Koen, että liikkuvat palvelut ovat tulevaisuutta ja suurella mielenkiinnolla seuraan, kuinka asiat lähtevät etenemään muualla Suomessa. Kiinnostus toimintatapaa kohtaan on ollut suurta. Toivon pääseväni itsekkin työskentelemään liikkuvien palvelujen parissa ja kehittämään toimintaa omalla alueellani.

6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aiheen valitseminen kävi helposti, koska koen ikäihmisten tukemisen itselleni tärkeäksi. Liikkuvan resurssikeskuksen toiminnasta en tiennyt ennakkoon yhtään mitään. Mielenkiintoni herätti kuitenkin se, että tavoitteena oli liikkuvan palveluohjauksen toimintatavan tutuksi tekeminen muualle Suomeen. Ikäihmisten määrä lisääntyy Suomessa koko ajan ja samalla lisääntyy myös heidän palveluntarpeensa. Oikeanlaisten palveluiden löytäminen ja saavuttaminen voi olla nuoremmallekin henkilölle hankalaa, puhumattakaan tilanteesta, jossa toimintakyky on heikentynyt. Haluankin tulevaisuudessa työskennellä ikäihmisten parissa ja osaltani yrittää kehittää ja parantaa heidän elämänlaatunsa ja osallisuuden kokemustaan paremmaksi ja mahdollistaa heille mahdollisimman hyvän elämän.

Kiinnostukseni ikäihmisten palveluohjausta kohtaan heräsi asiakastyön harjoittelussa keväällä 2019. Tuon harjoittelun jälkeen olenkin kokenut ikäihmisten auttamisen itselleni motivoivaksi tekijäksi opiskeluissani. Harjoittelun aikana vahvistui oma tietoni sosiaalialan palvelujärjestelmästä ja siitä kuinka sekava se on. Hankalat käsitteet ja lukuisat palveluntuottajat sekoittavat helposti ajatukset siitä, mikä lopulta olisi itselle paras vaihtoehto. Tämän opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut ymmärtämystäni ikäihmisten elämään ja elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä, ja toimintakykyä rajoittavista asioista sekä lisännyt halua kehittää matalan kynnyksen toimintoja ja innostaa ikäihmissä osallistumaan aktiivisesti yhteiskunnan toimintoihin.

Arenen eli ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ry:n (2016) julkaisemien sosionomikoulutuksen osaamisalueista eli kompetensseista on osaamiseni opinnäytetyötä tehdessä vahvistunut erityisesti palvelujärjestelmäosaamisen, sosiaalialan eettisen

osaamisen ja yhteiskuntaosaamisen osalta. (Arene 2016, 10.) Olen entistä paremmin ymmärtänyt, mitä on ihmisten tasa-arvoinen kohtelu ja kuinka kaikkia ihmisiä, iästä huolimatta, tulee kohdella oikeudenmukaisesti ja ihmisarvo huomioiden. Olen myös huomannut, kuinka tärkeää on antaa kaikille ihmisille mahdollisuus osallistua ja olla osallisenä oman elämänsä toteuttamisessa ja ympäröivän yhteiskunnan toiminnoissa. Myös sen ymmärtäminen on avannut silmiäni, että kaikki palvelut eivät todellakaan ole ikäihmisten saavutettavissa. Syrjäytymisestä on tulossa vakava uhka kaikissa ikäluokissa, myös ikäihmisten parissa. Tämän epäkohdan poistamiseksi on tärkeää tehdä työtä ja keksiä keinoja syrjäytymisen vähentämiseksi. Sosiaalialan palvelujärjestelmien kehittäminen ja yhteistyö julkisten palvelujen ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä on erittäin tärkeää tulevaisuudessa.

Tulevana sosionomina pidän erittäin tärkeänä palvelujärjestelmän tuntemista ja sen tarjoaminen vaihtoehtojen ymmärtämistä. On osattava katsoa laajasti koko palvelukenttää, jotta pystyy auttamaan asiakasta mahdollisimman kattavasti ja pystyy ohjaamaan hänet tarvitsemiensa palvelujen pariin. Myös erilaisten tukimuotojen tuntemus on tärkeää.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olen pystynyt refleктоimaan etsimääni tietoa ja kirjoittamaani tekstiä oman ikääntyvien läheisteni elämään. He ovat olleet suuria innoittajiani tämän opinnäytetyön tekemisen ajan. Olen peilannut teoretietoa oman asuinpaikkakuntani, harjoittelupaikkakunnan ja lähiomaisten asuinpaikkakunnan toimintaan. Ja erot ovat suuret. Olen todennut, että matalan kynnyksen palveluohjaukselle on todellinen tilaus erityisesti pienillä paikkakunnilla, joissa kaikki palvelut on siirretty suurempiin taajamiin ja varsinkin kesäaikojen sulut eri toimipisteissä hankaloittavat palvelujen saavutettavuutta ja osallisuuden toteutumista. Kehittämistyötä tehdessäni olen todennut, että teoretiedon linkittäminen ellettävään elämään on paras tapa muistaa asioita ja ymmärtää niiden merkityksiä.

Kirjoitusprosessin aikana on ollut haastavinta ottaa palautetta. On ollut hyvä, että tekstiä on lukenut muutkin, mutta omasta tekstistä tulee niin tärkeä, ettei ole helppoa ottaa palautetta ja kritiikkiä vastaan. Ehkä suullisesti saatu palaute olisi helpompaa ottaa vastaan kuin kirjallisessa muodossa oleva palaute. Kirjallisessa palautteessa on helppo luoda omat mielikuvat siitä, mitä palautteenantaja on tarkoittanut, mutta se mielikuva voi olla ihan väärä. Tässä asiassa olen mielestäni kehittynyt prosessin aikana ja olen myös keskittynyt siihen, kuinka itse annan palautetta, varsinkin kirjallisessa muodossa.

Haluan kiittää Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöitä Satu Järvenpäättä, Tiiu Uusahoa ja Helena Norokalliota kannustuksesta ja hyvistä neuvoista sekä kaikesta siitä energiasta, jota olen tämän prosessin aikana heiltä saanut. Kiitos vertaistuelleni Matille kannustuksesta ja tärkeistä vinkeistä sekä opinnäytetyöni ohjaajalle Meerille realismista ja rauhallisuudesta, jota hän on olemuksellaan ja kommentteillaan luonut koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kiitän myös läheisiäni, erityisesti miestäni Jania, tuesta ja perspotkuista, että sain tämän kirjoitustyön tehtyä.

LÄHTEET

Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Viitattu 13.7.2020. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428

AUTA-hanke. Digituki ja digituen toimintamalli. Viitattu 1.8.2020. <https://vm.fi/auta-hanke>.

Avustushakemus 2019. Liikkuvan resurssikeskuksen avustushakemus STEA:lle 2019.

Borglin, G., Edberg, A-K. & Rahm Hallberg, I. 2005. The experience of quality of life among older people. *Journal of aging studies* 19 (2005). 201–220.

Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen T. (toim.). 2013. *Gerontologia*. 3. uud.p. Kustannus Oy Duodecim. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 291- 302.

Helin, S. & von Bonsdorff, M. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen T. (toim.). 2013. *Gerontologia*. 3. uud.p. Kustannus Oy Duodecim. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 426–443.

Helminen, P. & Karisto, A. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa: Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). 2005. *Laatua vanhustyöhön*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 9–18.

Hänninen, K. 2007. Palveluohjaus. Asiakaslähtöistä täsmäpalvelua vauvasta vaariin. *Stakesin raportteja 20/2007*. Helsinki. Valopaino Oy. Viitattu 31.8.2020. Luettavissa myös <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75697/R20-2007-VERKKO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ilmarinen. Vuoden vanhusteko- palkinto 2018. <https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2018/vanhusteko-2018/>.

Innokylä. Liikkuva resurssikeskus- toimintamalli 2019.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen T. (toim.). 2013. *Gerontologia*. 3. uud.p. Kustannus Oy Duodecim. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 421–425.

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. *Erikoistu vanhustyöhön*. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Kananoja, A. Kansalaistoiminta osana sosiaalipolitiikkaa. Teoksessa: Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). 2017. *Sosiaalityön käsikirja*. 4. uud.p. Helsinki: Tietosanoma Oy. 94-102.

Kansalaisyhteiskunta. Sosiokulttuurinen innostaminen. 2020. Viitattu 20.5.2020. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/aiemmat_artikkelit/sosiokulttuurinen_innostaminen.

Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J., Salonen, K. & Tervo, T. Sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä. Järjestötoiminnan tietopalvelu – Osallistuminen ja vaikuttaminen. Viitattu 9.5.2020. Saatavissa myös https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/aiemmat_artikkelit/innostuskirja.nyt.

Kirjonen, J. 2006. Kehittäminen asiantuntijatyönä. Teoksessa: Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2006. *Kehittämistyön risteyskiä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 117–133.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia, arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Koivuluhta, M. & Puhakka, H. Ryhmäohjaus opiskelijoiden toimijuuden edellytysten kehittäjänä. 2015. Teoksessa: Kauppila, P A., Silvonen, J. & Vanhalakka- Ruoho, M. (toim.) 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology. Itä-Suomen yliopisto. Toimijuuden tuki: koulutus- ja työsiirtymät, toimijuus ja ohjaus -hanke. Helsinki: Kopio Niini Oy. 69-87. Saatavissa myös: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1747-8/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf

Kotikunnas. 2020. Viitattu 7.3.2020. <https://kotikunnas.fi/liikkuva-resurssikeskus/>.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver palvelut.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. Juvenes Print.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveta. 2012. L 28.12.2012/980 muutoksineen. www.finlex.fi.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.4.2020. www.thl.fi/sokra.

Liikanen, S-L. Palveluohjauksen käytäntöjä. Teoksessa: Näkki, P. & Sayed T. (toim.). 2015. Asia-kastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy. 43-61.

Liikkuva resurssikeskus. www.sivut. Viitattu 15.3.2020. <https://kotikunnas.fi/liikkuva-resurssikeskus/>.

Lähdesmäki, L & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1.–2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Raisio, H. & Vartiainen, P. Osallistumisen illuusiosta aitoon vaikuttamiseen. Järjestötoiminnan tietopalvelu - Osallistuminen ja vaikuttaminen. Viitattu 9.5.2020. Saatavilla myös https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/osallistumisen_illuusiosta_aitoon_vaikuttamiseen.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys- haaste hoitotyölle. Teoksessa: Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosake-yhtiö Tammi. 19-34.

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Keuruu: Printek.

Saarenheimo, M. Mielenterveys. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen T. (toim.). 2013. Gerontologia. 3. uud.p. Kustannus Oy Duodecim. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 373-380.

Sainio, P. & Koskinen, S. Iäkkäiden ihmisten arkitoimista suoriutuminen, asuinympäristö ja apuvälineet. Teoksessa: Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2018. Terveysten, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveysten 2017 -tutkimus. Helsinki. THL. Saatavissa myös http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveysten_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2000. Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value. Journal of advanced nursing 32 (4). 1025-1033. Blackwell Science Ltd. Viitattu 24.4.2020.

- Sayed T. 2015. Ohjaus keskusteluun perustuvana menetelmänä. Teoksessa Näkki P., & Sayed T. (toim.). Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 8-24.
- Seppänen, M. 2017. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa: Kananoja A., Lähteinen M., Marjamäki P. (toim.). 2017. Sosiaalityön käsikirja. 4. uud. p. Helsinki: Tietosanoma. 260–269.
- Seppänen-Järvelä. 1999. Luottamus prosessiin. Kehittämistyön luonne sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Siskot ja Simot. www-sivut 2020. Viitattu 16.8.2020. www.siskotjasimot.fi/
- Sosiaalihuoltolaki. 2014. L1301/2014 muutoksineen. Viitattu 24.5.2020.
- SPO ry. Suomen palveluohjausyhdistys ry. Mihin palveluohjausta tarvitaan? Viitattu 6.9.2020. <https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on/mihin-palveluohjausta-tarvitaan/>
- STM. Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Iäkkäiden palvelujen uudistaminen. Hanke 2019–2023. Viitattu 6.4.2020. <https://stm.fi/hanke?tunnus=STM025:00/2019>.
- STM Laatusuositus 2017–2019. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Lönnberg Print & Promo, 2017. STM. Viitattu 17.4.2020. Saatavissa myös <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Hyvinvointia vanhuuteen. Viitattu 6.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>.
- THL Iäkkäät. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 6.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>.
- Tilastokeskus. Väestörakenne. Tuotteet ja palvelut. Viitattu 18.5.2020. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html
- Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korj.p. Tampere: Tampere University Press.
- Vanhalakka-Ruoho, M. 2015. Toimijuus ja suunnanotto elämässä. Teoksessa: Kauppila, P A., Silvonen, J. & Vanhalakka- Ruoho, M. (toim.) 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämäntietä. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology. Itä-Suomen yliopisto. Toimijuuden tuki: koulutus- ja työsiirtymät, toimijuus ja ohjaus -hanke. Helsinki: Kopio Niini Oy. 39-54. Saatavissa myös: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1747-8/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. p. Porvoo. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- WHO: n www-sivut/ Tampere. Age friendly world. Tampere Senior. Viitattu 6.5.2020. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/tampere/>.
- WHO: n www-sivut. What is an age-friendly world? Viitattu 6.5.2020. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/about-us/>.
- Yle.fi. Digisyrjäytyminen on palvelujen digitalisoitumisen kääntöpuoli. Viitattu 1.8.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10955871>

Haastekampanjan esite messupöydälle



Liikkuvan resurssikeskuksen haasteen tavoitteena on

- kehittää matalan kynnyksen palveluohjausta ja edistää yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä
- lisätä ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta
- tuoda palvelut lähelle ikäihmistä
- mahdollistaa palvelut kaikille
- luoda hyvää mieltä ja iloa sinne, minne kuljetaan

Haaste- kampanja

XX.X.-XX.X.2021

Haastekampanjamme tavoitteena on haastaa vanhustyön ammattilaisia kehittämään oman alueen matalan kynnyksen palveluohjausta liikkuvalla ja mukautuvalla mallilla ja sektorirajojen ylittävällä yhteistyöllä.

Käytännössä haastetaan vanhustyön ammattilaisia jalkautumaan x.x.-x.x.2021 välisenä aikana pois toimistoista, sinne missä seniorit muutenkin liikkuvat.

Me Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin Liikkuvassa resurssikeskuksessa olemme kehittäneet mallia matalan kynnyksen palveluohjaukselle. Matalan kynnyksen palveluohjauksen kehittäminen on erityisen tärkeää ikäihmisten kannalta, jotta palveluiden saatavuus ja saavutettavuus sekä tiedon saaminen, olisi heille mahdollisimman helppoa. Ei ole itsestään selvää, että kaikki ikäihmiset olisivat samassa asemassa tässä suhteessa.

Tämän haastekampanjan avulla haluamme herättää alan toimijoita miettimään omaa toimintaansa ja sen tekemistä mahdollisimman helposti saavutettavaksi.

Kampanja-aika xx.x.-xx.x.2021. Kampanjan suojelijana toimii xx.

Haastekampanjaan haastaminen

1. Ota kortti, jolla voit haastaa vanhustyön ammattilaisen mukaan kampanjaan.
2. Lähetä kortti valitsemallesi henkilölle.
3. Tarkat toimintaohjeet haasteeseen osallistumiseen kortin saaja löytää kortissa olevasta QR-koodista.



Lisätietoja haastekampanjaan ja liikkuvaan resurssikeskukseen liittyen antavat Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijät: Satu Järvenpää, Tiiu Uusaho ja Satu Lipponen, menovinkit@kotikunnas.fi, p. 045 77500068, 045 77500197, 040 5433737



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU

KomPASSi
Varsinais-Suomi



Haastekampanjakortin etuosa



Kortin takaosa

Hei!

Haastan Sinut mukaan kehittämään oman kuntasi matalan kynnyksen palveluohjausta sekä järjestöjen ja julkisen puolen yhteistyötä.

Valtakunnallisen haastekampanjan on luonut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin Liikkuva resurssikeskus. Kampanja-aika on xx.x.–xx.x.2021 ja sen suojelijana toimii xx.

Osallistu haasteeseen ja katso tarkemmat ohjeet osoitteesta xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx tai alla olevasta QR-koodista.

Iloa päivääsi!

Terveisin





KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU



KomPASSi
Varsinais-Suomi



ILOA ARKEEN
PYSÄKKI



TURUN LÄHIMMÄISPALVELUYHDISTYS

QR- KOODI JA TEKSTI QR-KOODIN ”TAAKSE”

Hei Sinä vanhustyön ammattilainen!

Olet saanut haastekortin ja Sinut on siis haastettu mukaan jalkautumaan ikääntyvien arkisiin ympäristöihin yhdessä alueen toimijoiden kanssa. Kyse on Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin Liikkuvan resurssikeskuksen valtakunnallisesta kampanjasta, jossa eri puolilla Suomea jalkaudutaan x.x.-x.x.2021 välisenä aikana pois toimistoista. Hienoa, että myös sinut haastettiin mukaan!



Me Liikkuvassa resurssikeskuksessa olemme järjestö- ja kaupungin työparityöskentelyssä kehittäneet mallia matalan kynnyksen liikkuvalle ja mukautuvalla palveluohjaukselle. Erityisesti pyritään tarjoamaan tietoa senioreille, jotka eivät syystä tai toisesta saavu olemassa oleviin neuvontapisteisiin. Matalan kynnyksen palveluohjauksen kehittäminen on erityisen tärkeää ikäihmisten kannalta. Palveluiden saatavuus ja saavutettavuus sekä tiedon saaminen, ovat erittäin tärkeitä asioita nykypäivän yhteiskunnassa. Ei ole itsestään selvää, että kaikki ikäihmiset olisivat samassa asemassa tässä suhteessa. Tämän haastekampanjan avulla haluamme herättää alan toimijoita miettimään omaa toimintaansa ja kuinka siitä voisi tehdä entistä helpommin saavutettavaa.

Tervetuloa mukaan valtakunnalliseen kampanjaan!

Haasteeseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta helppoa! Kampanjan suojelijana toimii XX

Alla toimintaohjeet:

HAASTEKAMPANJA x.x.-x.x.2021 (viikko)

1. Kerro kampanjasta kollegoillesi ja esimiehellesi sekä yhteistyökumppaneillesi.
2. Kutsu mukaasi esimerkiksi ikäihmisten parissa toimivan yhdistyksen tai julkisen puolen edustaja, riippuen mitä tahoa itse edustat. Tarkoitus on, että ikäihmisillä olisi mahdollisuus saada tietoa sekä julkisen että kolmannen sektorin palveluista samalla kertaa, yhdestä pisteestä.

Vinkkejä:

- Vaikka joidenkin toimijoiden palvelutilat sijaitsevat maakuntien keskuksissa, silti heidän toimialueenaan saattaa olla koko maakunta.
- Julkiselta tai järjestöpuolelta voi pyytää mukaan niin sote-, liikunta-, kulttuuri- puolen tai seurakuntien ammattilaisia. Myös vapaaehtoisilla on arvokasta tietoa jaettavanaan.
- Voitte halutessanne jalkautua jonkun teeman mukaan, esim. yksinäisyyden lieventäminen, tekemisen vinkit, tuki- ja liikuntaelämisen hyvinvointi, kulttuuri- mahdollisuudet, kuuloasiat, muistiin liittyvät asiat, vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet jne.
- Joskus palveluohjaukselle voi kokeilla ns. sisäänheittäjiä. Olemme todenneet, että välillä esim. muusikko, joku tekeminen tai eläimet, madaltavat kynnystä tulla paikalle.

3. Jalkautukaa ihmisten ilmoille x.xx.-x.xx.2021 välisenä aikana, pois toimistosta. Voitte valita tempausajankohdan itse. Pystyttäkää pop-up- tyylinen infopiste sinne missä seniorit muutenkin liikkuvat, esim. kauppakeskuksen käytävälle tai kadunkulmaan. Vain mielikuvitus on rajana, mutta muistakaa pyytää infopisteen pystytykselle lupa kauppiaalta, alueen omistajalta tms.
4. Jakakaa tietoa seutunne / kuntanne ikäihmisille suunnatuista palveluista ja tekemisen vinkeistä. Ajatuksena on, että ikäihmisellä on mahdollisuus saada kattavasti tietoa niin julkisista kuin eri järjestöjen tarjoamista mahdollisuuksista.
5. Ota kuva tapahtumasta ja lähetä se osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi -osoitteeseen. Huomioi kuvausluvut itse. Kuvia julkaistaan sosiaalisessa mediassa.
6. Arvomme kuvan lähettäneiden kesken kolme palkintoa.

Tule mukaamme kehittämään oman alueesi matalan kynnyksen -palveluohjausta!

Lisätietoja haastekampanjaan liittyen antavat Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijät Satu Järvenpää, Tiiu Uusaho sekä Satu Lipponen
menovinkit@kotikunnas.fi
p. 045 7750 0068, 045 7750 0197, 040 673 8216

Nettisivu, jonne QR-koodi ohjaa: <http://www.kotikunnas.fi/liikkuva-resurssikeskus/haastekortti>

Flyerin etusivu ja takasivu

LIIKKUVA RESURSSIKESKUS

Lisätietoja haastekampanjaan sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin Liikkuvaan resurssikeskukseen liittyen antavat Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijät:

Satu Järvenpää, Tiiu Uusaho ja Satu Lipponen
menovinkit@kotikunnas.fi
p. 044 0820213, 045 77500068, 040 5433737

KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

TURKU

KomPassi
Varsinais-Suomi

Haaste-kampanja
XX.X.-XX.X.2021

Huomioidaanhan yhdessä kaikki seniorit. Heidätkin, jotka eivät syystä tai toisesta saavu olemassa oleviin neuvontapisteisiin...

Haasta tuntemasi vanhustyön ammattilainen mukaan valtakunnalliseen kampanjaan!

Flyerin sisäsivut

Liikkuvan resurssikeskuksen haasteen tavoitteena on

- kehittää matalan kynnyksen palveluohjausta ja edistää yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä
- lisätä ikäihmisten osallisuutta ja toimijuutta
- tuoda palvelut lähelle ikäihmistä
- mahdollistaa palvelut kaikille
- luoda hyvää mieltä ja iloa sinne, minne kuljetaan.

Haastekampanjan tavoitteena on haastaa vanhustyön ammattilaisia kehittämään oman kuntansa matalan kynnyksen palveluohjausta sekä kuntien ja järjestöjen välistä yhteistyötä.

Liikkuvassa resurssikeskuksessa olemme kehittäneet järjestöjen ja julkisen puolen työparityöskentelyllä mallia matalan kynnyksen palveluohjaukselle. Yksi tavoitteista on kohdata senioreita, jotka eivät saavu olemassa oleviin neuvontapisteisiin. Matalan kynnyksen palveluohjauksen kehittäminen on erityisen tärkeää ikäihmisten kannalta, jotta palveluiden saatavuus ja saavutettavuus sekä tiedon saaminen, olisi heille mahdollisimman helppoa. Ei ole itsestään selvää, että kaikki ikäihmiset olisivat samassa asemassa tässä suhteessa.

Tämän haastekampanjan avulla haluamme haastaa vanhustyön ammattilaisia kokeilemaan Varsinais-Suomen alueella hyväksi koettua jalkautuvaa ja yhdessä tehtävää työtä. Liikkuvalla ja mukautuvalla toimintatavalla on pystytty tarjoamaan entistä saavutettavampaa ja monipuolisempaa palveluohjausta.

Haastekampanjaan haastaminen

1. Ota kortti, jolla voit haastaa vanhustyön ammattilaisen mukaan kampanjaan.
2. Lähetä kortti valitsemallesi henkilölle.
3. Tarkat toimintaohjeet haasteeseen osallistumiseen kortin saaja löytää kortissa olevasta QR-koodista.

OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU

Toimeksiantaja: Turun lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus

19.2.2020 Aloitusinfo Turun ammattikorkeakoulussa

18.3.2020 Suunnitelmatyöpaja

14.4.2020 Teams-palaveri toimeksiantajan kanssa

4.5.2020 Opinnäytetyön tietoperusta-seminaari Skypessä

16.6.2020 Teams-palaveri toimeksiantajan kanssa

18.6.2020 Haastekampanjan palautus toimeksiantajalle, joka lähettää sen graafikolle

20.7.2020 Opinnäytetyön palautus toimeksiantajalle kommentteja varten

23.7.2020 Teams-palaveri toimeksiantajan kanssa

15.8.2020 Opinnäytetyön palautus Meeri Rusille

4.11.2020 Opinnäytetöiden tulosten esittely

16.11.2020 Valmiin opinnäytetyön palautus optimaan

16.11.2020 Kypsyysnäyte

20.11.2020 Opinnäytetöiden esittely näyttelykävelynä

- Huhti- syyskuussa opinnäytetyön teoriaosuus saatu valmiiksi.
- Koko ajan on ollut aktiivinen sähköpostiyhteys sekä vertaispalautteenantajan että toimeksiantajan kanssa.



Push yourself, because no one else is going to do it for you!

It's not about how bad you want it. It's about how hard you're willing to work for it.

Lopussa kiitos seisoo!