

OPINNÄYTETYÖ
RIITTA PITKÄNEN 2014

**HELMIKAMMARITOIMINTA
VANHUSTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄNÄ
DIAKONIATYÖNÄ**

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
Terveysten edistämisen koulutusohjelma
Sairaanhoitaja ylempi AMK

Opinnäytetyö

**HELMIKAMMARITOIMINTA
VANHUSTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄNÄ
DIAKONIATYÖNÄ**

Riitta Pitkänen

2014

Toimeksiantaja Rovaniemen seurakunta

Ohjaaja Raija Seppänen

Työ on kirjastossa lainattavissa.

Tekijä	Riitta Pitkänen	Vuosi	2014
Toimeksiantaja Työn nimi	Rovaniemen seurakunta Helmikammaritoiminta vanhusten terveyttä edistävänä dia- koniatyönä		
Sivu- ja liitemäärä	63 + 1		

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammaritoiminnan kehittämisvaiheita ja tulevaisuusnäkyviä Rovaniemen seurakunnassa sekä kehittämistyön tukea vanhusten terveyden edistämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa mummonkammaritoiminnan kehittämisestä ja tulevaisuushaasteista sekä soveltaa sitä vanhusten terveyden edistämiseen seurakunnalliseen diakoniatyöhön. Mummonkammaritoimintaan sisältyy systemaattinen vapaaehtoistoiminta.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö. Toimeksiantajana on Rovaniemen seurakunnan diakoniatyö. Kehittämistehtävät ovat: millaisia kehittämisvaiheita on ollut uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammaritoiminnan käyttöön otossa Rovaniemen seurakunnan diakoniatyössä vuosina 2009 – 2012, millaisia tulevaisuushaasteita näyttää olevan mummonkammaritoiminnalle Rovaniemen seurakunnan diakoniatyössä vuodesta 2013 eteenpäin ja miten kehittämistyön tulokset tukevat vanhusten terveyden edistämistä. Toimintavuosina kerätyn dokumenttiaineiston sisältöä analysoitiin ja siten kuvattiin uuden toiminnan kehittäminen sekä sen tuki vanhusten terveyden edistämiseen.

Helmikammarin toiminnot muotoutuivat vuosien 2009 – 2013 aikana. Aluksi toiminnanohjaajan työ käynnistettiin ja toimitilat perustettiin. Seuraavaksi toimintaan mukaan tulivat vapaaehtoiset työntekijät. Tämä mahdollisti vanhusten osallistumisen terveyttä edistävään toimintaan. Toiminnan tulevaisuushaasteet nivoutuvat vanhusten muuttuviin palvelutarpeisiin. Lopuksi tuotin Helmikammarin vanhusten terveyttä edistävän toimintamallin diakoniatyöhön.

Tätä Helmikammarin vanhusten terveyttä edistävää diakoniatyön -toimintamallia voidaan hyödyntää diakoniatyössä ja toiminnan esittelyissä sekä sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa, tutkimus- ja kehittämistyössä Lapissa. Lisäksi jatkossa tulee juurruttaa tässä kuvattu Helmikammaritoiminta vanhusten terveyttä edistävänä diakoniatyön muotona muihin evankelis-luterilaisiin seurakuntiin Oulun hiippakunnassa.

Asiasanat: diakoniatyö, Helmikammari, kvalitatiivinen tutkimus, mummonkammaritoiminta, terveyden edistäminen, toimintamalli, vanhus, vanhustyö, vapaaehtoistoiminta

Author	Riitta Pitkänen	Year	2014
Commissioned by	Rovaniemi Parish		
Subject of thesis	Helmikammari Seniors Centre As An Elderly Health Promoting Diaconal Work		
Number of pages	63 + 1		

The purpose of this study is to describe the development and future prospects of the new Mummon Kammari ('Grandma's Chamber') seniors centre model in the Rovaniemi parish as well as the support it offers for the development of the elderly health promotion. The objective of the study was to produce information on the development and future challenges of the model and apply it to diaconal work aiming for elderly health promotion. The model includes systematic volunteer work.

The thesis is a work of functional development, commissioned by the Rovaniemi parish. The development project covers the following questions: what kind of phases of development were there in the instigation of the Mummon Kammari model in the Rovaniemi parish diaconal work during the years 2009 – 2012, what types of future challenges appear in the operations of the model in Rovaniemi parish from the year 2013 onwards, and how do the results of the development work support the promotion of elderly health. The documentation collected from the active years was analysed and used to depict the development of the model and the support it offers for the promotion of elderly health.

The operations of Helmikammari became were established during the years 2009 – 2013 in Rovaniemi. First, the vocation of the director was instigated and the premises were founded. Next, the volunteer work was included. This enabled the seniors to participate in the health promoting programme. The future challenges of the operations were linked to the evolving service needs of the seniors. Lastly, the operation model of Helmikammari was introduced to the diaconal work.

This work model for elderly health promotion, which was used in Helmikammari, can be utilized in diaconal work and its presentations as well as in social and health care education, research, and development in Lapland. In addition, the described diaconal work model ought to be established in other Evangelical Lutheran parishes in the Diocese of Oulu in the future.

Key words: diaconal work, Helmikammari, qualitative research, mummonkammari, health promotion, model, senior citizen, elderly care, volunteer work

SISÄLTÖ

KUVAT	1
KUVIOT	1
TAULUKOT	1
1 JOHDANTO	2
2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN MUMMONKAMMARITOIMINNASSA	4
2.1 MUMMONKAMMARITOIMINTA DIAKONIAN VANHUSTYÖNÄ	4
2.1.1 <i>Diakonian vanhustyö</i>	4
2.1.2 <i>Mummonkammaritoiminta</i>	8
2.2 MUMMONKAMMARIN VAPAAEHTOISTOIMINTA	10
2.2.1 <i>Vapaaehtoistoiminta</i>	10
2.2.2 <i>Työyhteisöllisyys vapaaehtoistoinnassa</i>	12
2.3 MUMMONKAMMARITOIMINTA TERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ	14
2.3.1 <i>Terveys ja terveyden edistäminen</i>	14
2.3.2 <i>Mummonkammaritoiminta terveyttä edistävässä palvelujärjestelmässä</i> .	16
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, KEHITTÄMISTEHTÄVÄT JA TAVOITE	22
4 OPINNÄYTETYÖ KEHITTÄMISTYÖNÄ	23
4.1 KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT	23
4.2 AINEISTOT JA ANALYYSIT	24
4.3 ETIIKKA JA LUOTETTAVUUS	27
5 MUMMONKAMMARISTA HELMIKAMMARIKSI	28
5.1 HELMIKAMMARIN PERUSTAMINEN JA OSATOIMINNOT	28
5.1.1 <i>Helmikammaritoimintojen aloitus ja vakiinnuttaminen</i>	28
5.1.2 <i>Vapaaehtoistoinnin käynnistäminen ja toteutus</i>	35
5.1.3 <i>Tarvelähtöisen toiminnan kehittäminen ja toteutus</i>	37
5.2 HELMIKAMMARITOIMINNAN TULEVAISUUSHAASTEET	40
5.3 HELMIKAMMARITOIMINTA VANHUSTEN TERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ	41
6 HELMIKAMMARIN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ DIAKONIAN VANHUSTYÖ	43
6.1 HELMIKAMMARITOIMINTA	43
6.1.1 <i>Helmikammaritoiminnot</i>	43
6.1.2 <i>Vapaaehtoistoiminta</i>	45
6.1.3 <i>Tarvelähtöinen toiminta</i>	46
6.2 HELMIKAMMARITOIMINNAN TULEVAISUUSNÄKYMÄT	48
6.3 HELMIKAMMARITOIMINNAN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ DIAKONIAN VANHUSTYÖ	49
7 POHDINTA	53
7.1 HELMIKAMMARITOIMINTA TERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ	53
7.2 KEHITTÄMISTYÖN OPPIMISPROSESSI	55
LÄHTEET	58
LIITTEET	63

KUVAT

Kuva 1. Helmikammarin sisäänkäynti (Pitkänen 2009).....	31
Kuva 2. Helmikammarin sali (Pitkänen 2009)	32
Kuva 3. Helmikammarin keittiö (Pitkänen 2011)	32
Kuva 4. Helmikammarin naulakkotila, lehtihylly ja tietokonepääte (Pitkänen 2011)	32
Kuva 5. Helmikammarin olohuone (Pitkänen 2010).....	33
Kuva 6. Helmikammarin Helmikauppa olohuoneessa (Pitkänen 2011)	33
Kuva 7. Käsiyökamari (Pitkänen 2009).....	34
Kuva 8. Ryhmähuone (Pitkänen 2010).....	34
Kuva 9. Salin kahviotarjoilupöytä (Pitkänen 2010).....	38
Kuva 10. Äiti Teresan peittoja (Pitkänen 2009).....	38
Kuva 11. Joulumyyjäiset (Pitkänen 2010).....	39
Kuva 12. Itsenäisyyspäivän juhla (Pitkänen 2011).....	39

KUVIOT

Kuvio 1. Diakoniatyöntekijän ydinosaamisalueet (Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 2010, mukaillen)	6
Kuvio 2. Yhteenveto sosiaali- ja terveydenhuollon terveyden edistämisen palveluista ja kehittämisestä (Pitkänen 2014)	17
Kuvio 3. Vanhusten terveyden edistämisen ulottuvuudet (Pitkänen 2014) ...	19
Kuvio 4. Terveyttä suojaavat ja vahvistavat sisäiset ja ulkoiset tekijät (Savola; Koskinen-Ollonqvist 2010).. ..	21
Kuvio 5. Aineiston sisällönanalyyysivaiheet (Kyngäs; Vanhanen 1999 mukailleen)	26
Kuvio 6. Helmikammaritoiminta vanhusten terveyttä edistävänä diakoniatyönä (Pitkänen 2014)	42

TAULUKOT

Taulukko 1. Yli 65 vuotiaita koko maa 2010, vuodet 2020 - 2060 ennuste (Tilastokeskus 2012)	6
Taulukko 2. Rovaniemen ikäihmisten määrän ennuste 2006 – 2025 (Rovaniemen ikäohjelma vuoteen 2020 – ikäpoliittinen strategia 2008, mukaillen).....	7
Taulukko 3. Vanhusten ja eläkeläisten ryhmien ja kävijöiden määrät (Kirkon vanhustyön strategia 2005; Kirkon tilastollinen vuosikirja 2010, mukaillen)	7
Taulukko 4. Rovaniemeläisen mummonkammaritoiminnan osatoiminnot (Pitkänen 2014)	26
Taulukko 5. Helmikammaritoiminnan aloitus ja toteutus 2009 - 2012 (Pitkänen 2014)	29
Taulukko 6. Helmikammarin haasteet 2009 - 2013 (Pitkänen 2014)	40
Taulukko 7. Helmikammarin toimintamalli 2009 – 2013 (Pitkänen 2014)	43
Taulukko 8. Helmikammaritoiminnan terveyttä edistävä diakonian vanhustyömalli (Pitkänen 2014).....	52

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä kuvataan mummonkammeritoimintaan perustuvan Helmikammeritoiminnan käynnistäminen, toiminnan kehittyminen ja tulevaisuusnäkymät Rovaniemellä vuosien 2009 – 2013 ajalta sekä terveyden edistämisen tukeminen kammarityössä. Terveyden edistäminen ja sen kehittäminen vanhustyönä on ajankohtainen haaste, johon Rovaniemen evankelis-luterilainen seurakunta vastasi perustamalla uutena diakoniatyömuotona vanhustyöhön suunnatun mummonkammeritoiminnan.

Maamme mummonkammeritoiminta on saanut alkunsa Tampereelta, jossa tamperelainen Mummon Kamhari on toiminut jo yli kaksikymmentä vuotta. Kammaritoiminta on avointa kaikille ja sen vanhustyöhön kohdennetun toiminnan tavoite on tukea kotona asuvien vanhusten hyvinvointia erilaisin terveyttä edistävin menetelmin. Tähän kammaritoimintaan sisältyy systemaattinen vapaaehtoistoiminta. Kammaritoiminta tavoittelee toiminnallaan hyvää elämänlaatua ja iloa vanhusten arkeen sekä vapaaehtoisille mielekkäiden tehtävien tuomaa hyvää mieltä ja osallisuutta.

Suomessakin vanhusväestön lukumäärän kasvaminen lisää myös tarvetta yhä monipuolisemman ja kattavamman vanhusten palveluverkoston kehittämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden vanhustyön linjaukset tukevat vanhusten kotona asumista, painottaen ensisijaisesti terveyttä edistävää ja ennalta ehkäisevää toimintaa. Rovaniemellä, yli kuudenkymmentuhannen asukkaan kaupungissa, näytti olevan tilausta kammaritoiminnan perustamiselle. Kammaritoiminta on yksi vaihtoehto ja lisä monipuolisen palveluverkoston luomiseen vanhusten palvelujärjestelmässä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammeritoiminnan kehittämisvaiheita ja tulevaisuusnäkyymiä Rovaniemen seurakunnassa sekä kammaritoiminnan tukea vanhusten terveyden edistämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa mummonkammeritoiminnan kehittämisestä ja tulevaisuushaasteista sekä soveltaa sitä vanhusten terveyden edistämiseen seurakunnalliseen diakoniatyöhön. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyön kuvaus ja toimeksiantaja on Rovaniemen seurakunta.

Stenvall ja Virtanen (2012) tuovat esille palvelujen uudistamista terveyden edistämisen näkökulmasta ja heidän lähtökohtana on, että sosiaali- ja terveydenhuollon laatua ja kustannuksia voidaan merkittäväällä tavalla uudistaa ja kehittää jo olemassa olevilla resursseilla. Stenvall ja Virtanen tarkastelevat palvelujen uudistamisen kehittämistä järjestelmä -, asiakas - ja työntekijälähtöisesti. Stenvallin ja Virtasen tutkimus on varsin ajankohtainen vallitsevan sosiaali- ja terveyspolitiikan uudistamisen nähden ja tuo selvennystä näkökulmaan tarkastella palvelujen kehittämistä eri lähtökohdista.

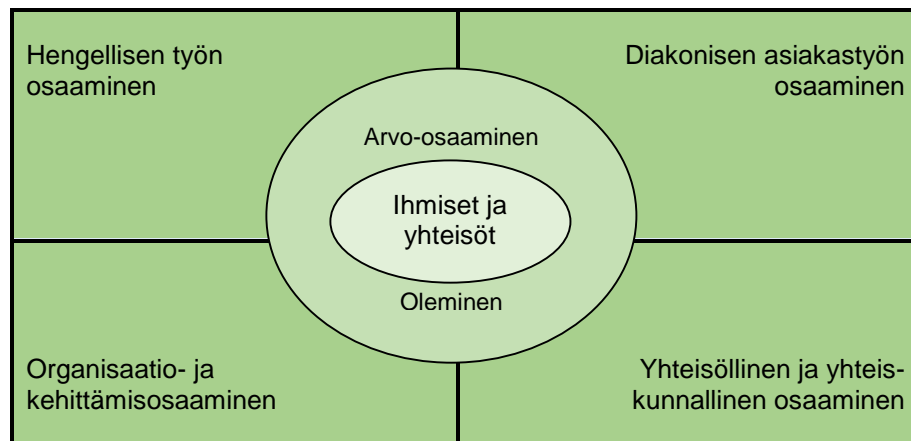
Helmikammarin perustamisvuoden jälkeen mahdollistuva terveyden edistämisen koulutus innoitti tekemään tämän opinnäytetyön. Terveyden edistämisen opinnot tukivat työelämälähtöisesti kammaritoiminnan työn organisoimista, johtamista ja kehittämistä sekä terveyden edistämistä vanhustyössä. Tässä opinnäytetyössä pääpaino on kammaritoiminnan perustamisprosessin kehittämistehtävässä. Kehittämistehtävistä kammaritoiminnan haasteet ja toiminnan tuki jäävät vähemmälle huomiolle lyhyen toiminnan toteutumisen vuoksi.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN MUMMONKAMMARITOIMINNASSA

2.1 Mummonkamaritoiminta diakonian vanhustyönä

2.1.1 Diakonian vanhustyö

Diakonia on kirkon seurakunnan perustehtävää ja sen toimintaa säätelevät Suomen evankelis-luterilaisen kirkon lait ja asetukset. Kirkon tehtävät määrittellään kirkkolaisissa (KL 1: 2) "Tunnustuksensa mukaisesti kirkko julistaa Jumalan sanaa ja jakaa sakramentteja sekä toimii muutenkin kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi". Kirkkolakia tämentää kirkkojärjestys (KJ 4: 3) "Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta". Diakonia on kristilliseen rakkauteen perustuvaa palvelua, jonka erityisluonne on kokonaisvaltaisuus: se kohtaa ihmisen henkis-sielullis-ruumiillisena kokonaisuutena ja sosiaalisissa ulottuvuuksissa. Diakoniatyön toteutumisessa painottuu ihmisten vuorovaikutus. (Luterilaiset tunnustuskirjat 2014; Veikkola 2002, 115-119.)



Kuvio 1. Diakoniatyöntekijän ydinosaamisalueet (Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 2010, mukailten)

Diakoniatyöntekijän toimenkuvaa voidaan kuvata osaamisalueina (kuviota 1). Diakoniatyön kumppaneita tai avun tarvitsijoita ovat ihmiset ja yhteisöt, jossa kanssakäymiseen sisältyy kyky olla läsnä ja kohdata yksilöitä, ryhmiä ja yhteisöjä. Arvo-osaaminen perustuu kykyyn tunnistaa ja pohtia yksilöä ja yhteisöjä

koskevia eettisiä kysymyksiä sekä halua asettua lähimmäisen asemaan. Tähän liittyy myös kirkon arvojen tunteminen ja sitoutuminen niiden mukaiseen toimintaan. (Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 2010.)

Diakoniatyössä painottuvat ihmisten hengellisten ja sielunhoidollisten tarpeiden tunnistaminen ja niitä tukevien menetelmien käyttö. Diakonian asiakastyötä toteutetaan yksilö-, ryhmä- ja yhteistyötaitojen ja menetelmien avulla. On myös tunnettava diakoniatyötä koskeva lainsäädäntö ja sen soveltaminen. Diakoniatyöhön sisältyvät toiminnan ja talouden suunnittelu ja arviointi, työn kehittäminen ja sen mukauttaminen toimintaympäristön muutoksiin. Työ on johtamista ja organisointia sisältäen työyhteisö- ja alaistaitojen omaksumista sekä virkavastuuta. Diakoniatyöhön sisältyvät tutkiva, kokeileva ja arvioiva työnote, viestintä, tiedottaminen ja sisällöntuottaminen. Rakenteellisella vaikuttamisella alueellisesti sekä valtakunnallisesti otetaan kantaa ihmisten elinolosuhteiden ja hyvinvoinnin parantamiseen. (Diakonia Suomessa 2014; Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 2010.)

Kirkon vanhustyön strategian (2005, 12) mukaan diakonian vanhustyö painottuu erityisesti diakoniatyön tarpeessa olevaan vanhusväestöön, eläkkeelle jääneeseen väestönosaan, yli 65-vuotiaisiin, toiminnan ja avun tarpeen mukaisesti. Diakonian vanhustyö on läsnä vanhuksen arjessa ja elämän kipupisteissä ja tuo tarvittavaa apua ja tukea erityisesti niille vanhuksille, jotka jäävät lähimmäisavun ja yhteiskunnan tukien ulkopuolelle. Vanhustyön avaintehtäviä ovat vanhusten ihmisarvon jakamaton puolustaminen ja oikeudenmukaisen kohtelun edistäminen sekä uskon, hengellisyyden ja henkisen elämän vahvistaminen. Toiminnassa tuetaan vanhusten omien voimavarojen käyttämistä sekä edistetään turvallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemista, todetaan myös Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategiassa (2007, 14).

Kirkon vanhustyön strategiassa (2005, 12) todetaan, että tulevaisuudessa väestössä yhä lisääntyvät muistihäiriöt, dementia ja Alzheimerin tauti sekä syrjäytymisriskissä olevat vanukset lisäävät haasteita diakonian vanhustyölle. Rovaniemen seurakunta on vastaanottanut kaupungin esittämiä haasteita vanhustyölle, jossa yhteistyön ja avuntarvetta ilmenee muun muassa ihmisten yksinäisyyden lievittämisessä ja masennuksen ehkäisyssä, selviytymisen tu-

kemisessä kriisivaiheessa, kuten leskeydessä ja psykososiaalisen tuen antamisessa ryhmätoimintoina. (Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategia 2007, 9.)

Kirkon vanhustyön strategian (2005, 12-13, 15-17) mukaan seurakuntien vanhustyöltä odotetaan uusiutumista: vanhusten tarpeen päivittämistä ja menetelmien tarkistamista, joihin seurakunnat voisivat panostaa eri keinoilla. Kehittämistavoitteina nähdään muun muassa diakonian vanhustyön selkeyttäminen, kasvan eläkeläisten joukon huomioon ottaminen seurakuntatyössä, vapaaehtoistoiminnan laajentaminen ja avointen ovien toiminta yhteistyössä kunnan ja järjestöjen kanssa. Lisäksi tarvitaan laitosdiakonian ja yhteistoiminnan kehittämistä seurakunnan sisällä sekä yhteistyöverkoissa.

Maamme sosiaali- ja terveystalouden vanhustyön linjaukset tukevat vanhusten kotona asumista, ennalta ehkäisevää toimintaa ja terveyden edistämistä, toteaa peruspalveluministeri Susanna Huovinen (2014a). Suomen ikärakenteen vanhetessa vanhuspalvelujen rakennepoliittisella ohjelmalla vähennetään muun muassa laitospaikkoja. Jatkossa toimintakäytänteitä pyritään muuttamaan suuntaan, jossa kuntoutus on monialaista, teknologiaa hyödynnetään monipuolisesti ja iäkkäiden toimintakykyä tukeva toiminta on osa kaikkea palvelua. Tilastoennusteiden mukaan (2012, taulukko 1) maamme vanhusväestön lukumäärä kasvaa. Tulevaisuudessa tarvitaan yhä monipuolisempaa ja kattavampaa palveluverkostoa tukemaan etenkin kotona asumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014a.)

Taulukko 1. Yli 65 vuotiaita koko maa 2010, vuodet 2020 - 2060 ennuste (Tilastokeskus 2012)

VUOSI	65 -	% 65 -
2010	941 041	17,5
2020	1 272 818	22,6
2060	1 755 229	28,2

Palvelujen tarvetta ovat kartoittaneet palveluja tarjoavat tahot vanhustyöhön liittyvillä strategioillaan, joista Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategiassa (2007, 7, 12, 22) paneudutaan Rovaniemen vanhusten tilaan ja toiveisiin seurakunnan palvelujen suhteen. Strategian myötä suunniteltiin perustaa Ro-

vaniemelle uusi diakoniantyömuoto, vanhustyöhön suunnattu mummonkammaritoiminta, joka toimisi myös vapaaehtoistyön tukikohtana. Jo useissa seurakunnissa toimiva kammaritoiminta on koettu tärkeäksi toimintamuodoksi erityisesti vanhusten määrän lisääntyessä.

Rovaniemen asukasmäärä on nousuvoittoinen ja asukkaita on jo päälle kuusi-kymmentätuhatta (61 215). Rovaniemen kaupunki on laatinut Rovaniemen ikäohjelman vuoteen 2020 – ikäpoliittisen strategian (2008, 3), jonka mukaan rovaniemeläinen väestö vanhenee ja eläkeläisten määrä kasvaa nopeasti suhteessa muuhun väestöön. Ikämuutokset näkyvät Rovaniemellä esimerkiksi 65-vuotiaiden määrä kasvaessa vuoteen 2015 mennessä 2520 henkilöllä, joista yli 85-vuotiaita on 587 henkilöä (taulukko 2). (Rovaniemi 2013a.)

Taulukko 2. Rovaniemen ikäihmisten määrän ennuste 2006 – 2025 (Rovaniemen ikäohjelma vuoteen 2020 – ikäpoliittinen strategia 2008, mukailten)

IKÄRYHMÄ	VUOSI	VUOSI	VUOSI	VUOSI	VUOSI
	2005	2010	2015	2020	2025
65 - 74	4696	4941	6124	7406	7690
75 - 84	2843	3245	3615	3916	5049
85-	653	955	1295	1562	1860
65+	8189	9148	11053	12884	14599
75+	3496	4204	4910	5478	6909

Ikääntyvän väestön toiminnan seuranta osoittaa kirkon toimintatilastojen (2010, 11) mukaan, että eläkeläisten ryhmätoiminnalle näyttää olevan edelleen tarvetta. Seurakuntien vanhusten ja eläkeläisten ryhmät ovat suurimpia kirkon toiminnallisen työn ryhmiä lukumääräisesti ja kävijöiden suhteen, tosin laskua on nähtävissä (taulukko 3). (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 13.)

Taulukko 3. Vanhusten ja eläkeläisten ryhmien ja kävijöiden määrät (Kirkon vanhustyön strategia 2005; Kirkon tilastollinen vuosikirja 2010, mukailten)

VUOSI	RYHMIEN MÄÄRÄ	KÄVIJÖIDEN MÄÄRÄ
1990	1856	44844
2000	1599	30475
2011	1495	26045

2.1.2 Mummonkammaritoiminta

Maassamme mummonkammaritoiminta on saanut alkunsa Tampereelta, jossa Maarit Tammisto (Jahnukainen – Tammisto 2010, 9) on ideoinut tamperelaisen, kristillisellä arvopohjalla toimivan Mummon Kammarin toimintoihin. Mummonkammaritoiminta poikkeaa tavanomaisesta palvelutoiminnasta siinä, ettei se tavoittele toiminnallaan rahaa tai muuta aineellista hyötyä, vaan hyvää elämänlaatua ja iloa vanhusten arkeen sekä vapaaehtoisille mielekkäiden tehtävien tuomaa hyvää mieltä ja osallisuutta.

Tampereen kammaritoiminnasta toimitettu ensimmäinen julkaisu Antakaa minulle ihminen (Tammiston - Lahtinen 1994, 14-38) kertoo Mummon Kammarin perustamisen vaiheista ja toiminnan vakiintumisesta. Tampereen Mummon Kammarin 25-vuotisesta toiminnasta sittemmin julkaistu uusi teos Näppituntumalla (2010), on raikas lähestymistapa vapaaehtoiseen vanhustyöhön. Teoksessa kuvataan monipuolisesti kammarin historiaa ja toiminnan periaatteita ja ideologiaa, toimijoita, käyttäjiä sekä kammari- ja kyläpaikkaideana toteutuvaa toimintaa. (Jahnukainen – Tammisto, 9-10, 74-102.) Nämä edellä mainitut julkaisut sekä pari opintokäyntiä Tampereen Mummon Kammarilla antoivat esikuvaa sekä toimivat mallina Rovaniemen seurakuntaan perustettavaan mummonkammaritoimintaan. Julkaisut toimivat pääpainoisesti tämän opinnäytetyön kammaritoiminnan tiedonlähteinä.

Tammisto (Jahnukainen – Tammisto 2010, 9-10) määrittelee mummonkammaritoiminnan kammari-ideaksi tai kyläpaikkaideaksi. Kammari-ideoiden mukaiset palvelut toteutetaan kentällä esimerkiksi laitos- ja kotikäynteinä, jolloin toiminta viedään kammarin ulkopuolelle. Kyläpaikkaideat toteutetaan kammarin omissa tiloissa erilaisina palveluina, esimerkiksi ohjelma- ja toimintatuokioina. Tammiston mukaan Mummon Kammarilla toimi vuonna 2009 viisitoista kammari-ideaa ja parikymmentä kyläpaikkaideaa.

Näppituntumalla -kirjassa (Jahnukainen – Tammisto 2010, 74-102) on esitetty Tampereen Mummon Kammarilla toteutuvia kyläpaikkaideoita ja –palveluja, joita ovat kädentaitajina Äiti Teresan peittotalkoolaiset, hattumummot, askartelijat ja kortintekijät. Toimintana ovat yhteislaulutilaisuudet, toivevirret – ja musiikkiyhteistyö sekä luentosarjat. Lisäksi ovat harrasteryhminä shakki- ja sudo-

kutuokiot, saksan- ja englannin ryhmiä, kirjallisuustuokioita, pöytälaatikkorunoilijoita, muistinvirkistys- ja tuolijumppaa ja leskien klubi –toiminta. Toiminnassa ovat myös Mummon Puoti, Vaarin nettinurkka tutoreineen, näyttelyt kyläpaikassa sekä hartaushetket kotialttarin äärellä.

Jahnukainen ja Tammisto (2010, 13) linjaavat kammarin toimintaperiaatteita, jonka mukaan evankelis-luterilaisen seurakunnan mummonkammaritoimintaa johtava on vastuussa toiminnastaan diakoniajohtajalle ja edelleen diakoniajohdokunnalle. Kammaritoiminnasta vastaava voi olla nimetty toiminnanjohtajaksi tai toiminnanohjaajaksi, riippuen asetetusta toimenkuvasta. Toiminnanjohtajan työnjohdon ja esimiestyön piirissä toimivat kammarin palkatut työntekijät sekä vapaaehtoiset. Vapaaehtoisia tukee palkattu työntekijä tai yhdyshenkilö. Mummonkammarin asiakkaat ovat yhteydessä kammariin vapaaehtoisen toiminnan, palkattujen työntekijöiden ja toiminnanjohtajan kautta. Mummonkammarin kyläpaikka on asiakkaiden ja vapaaehtoisten monipuolinen kokoontumis-, harrastus- ja toimintakeskus.

Jahnukaisen ja Tammiston (2010, 133-135) mukaan mummonkammarin johtamisessa ilmentyy kokemusperäisen johtamisen kehittäminen. Toiminnanjohtajan on huomioitava erilaiset toimintaperiaatteet palkattujen henkilöiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden johtajana. Palkattujen johtamisessa on kyse työelämän pelisäännöistä ja esimiestyöstä, toisin kuin vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoista ei käsketä ja heillä ei ole irtisanoutumisaikaa, hän voi toimia hetken tai sitoutua pitemmäksikin aikaa. Vapaaehtoisten motivoimisella ja kannustamisella on merkityksensä vapaaehtoistoiminnassa. (Yeung 2005, 107, 122.)

Kammaritoiminnan johtaminen on vapaaehtoisen vanhustyön organisointia sekä vapaaehtoistoiminnan ammatillista johtamista, johon Jahnukainen ja Tammisto (2010, 135-137) sisällyttävät kuusi toiminnallista osaamisaluetta ja johtamistehtävää. Nämä ovat mahdollistajan, valmentajan ja kykyjenmetsästäjän tehtävät, palkattujen työntekijöiden johtaminen, uusien vapaaehtoisten jatkuva rekrytointi, verkostoajattelun hyödyntäminen, jatkuva julkisuustyö sekä hallinnolliset työt. Mummonkammaritoiminnan arviointi ja kehittäminen edellyt-

tävät laatutyön sisällyttämistä kaikkiin edellä oleviin johtamistehtäviin. Organisaation johdon ja hallinnon varaukseton luottamus toimintaa johtavaan vahvistaa onnistumisen.

Jahnukaisen ja Tammiston (2010, 135-137) mukaan toiminnanjohtaja luo työyhteisöön sen hengen, joka yhdistää tekijöitä toimimaan parhaaseen tulokseen. Toimintaa johtavan on uskottava tehtävänsä jaksakseen innostua itse ja innostaa yhä uudestaan toisia, tätä tukee jatkuva vuorovaikutus ympäristöön. Toimintaympäristöstä tulevia viestejä ja palautteita toiminnanjohtajan on tulkittava avoimesti ja on myös omaksuttava rohkeus tarttua tarvittaessa uusiin haasteisiin ja mahdollisiin epäkohtiin heti-hoidon periaatteella. Jatkuvaa keskeneräisyyttä on kestettävä. Luovuutta tulee osata hyödyntää itsessä ja toisissa. Toiminnanjohtajalla on koko ajan nähtävä kokonaisuus alati muuttuvassa ja usein sirpaleisissa olosuhteissa: miksi ja keille työtä tehdään.

Kansalaisareena ry (2013) on koonnut rekisteriä Suomessa toimivista matalan kynnyksen kohtaamispaikoista, jota päivitetään toimijoiden ilmoitusten mukaisesti. Miikkulaisen ja Niskasen (2006) Matalan kynnyksen kohtaamispaikat -selvitys antaa tietoa, missä tällaisia paikkoja on. Kansalaisareenaan oli listautunut 14.4.2014 alkuun mennessä 114 kohtaamis- ja kyläpaikkaa, joista kolmisen kymmentä toimi seurakunnissa ja kymmenen yhteistyössä seurakuntien kanssa.

2.2 Mummonkammarin vapaaehtoistoiminta

2.2.1 Vapaaehtoistoiminta

Mummonkammaritoiminnan kyläpaikka toimii palkatun vetäjän vastuulla ja johtamana, johon hän rekrytoi vapaaehtoiset toteuttamaan kaikki sovitut päivittäiset toiminnot, linjaavat Jahnukainen ja Tammisto (2010, 74-80). Vapaaehtoiset voivat toimia kyläpaikassa isäntinä, emäntinä, leipureina, toimintatuokioiden vetäjinä, askartelijoina, ja niin edelleen. Kyläpaikka tarjoaa erilaisia tehtäviä, joissa vapaaehtoinen voi olla mukana voimavarojensa ja taitojensa mukaisesti. Vapaaehtoiset koulutetaan ja perehdytetään kyläpaikkatoimintaan, jossa korostuu asiakaspalvelun tärkeys.

Kirkon vanhustyön strategian (2005, 6) mukaan Suomen evankelis-luterilaiselle seurakunnalle on ominaista, että diakoniatyötä toteutetaan viranhaltijoiden lisäksi myös vapaaehtoistoiminnalla. Väestömme eliniän piteneminen mahdollistaa myös ikääntyvien osallisuuden potentiaalisiksi vapaaehtoisiksi. Seurakuntien diakoniatyön vapaaehtoistointaan osallistuu yli 25 000 vapaaehtoista, toimien muun muassa kuuntelijoina, ulkoiluttajina, lukijoina, lähimmäisinä, omaishoitoapuna, tukihenkilöinä, apuna kauppa-, pankki- ja virastoasioissa, velkaneuvojina, potilasystävinä, saattohoitajina ja palvelevan puhelimen päivystäjinä. Monissa seurakunnissa perustetut Mummon Kammarin esikuvan mukaiset vapaaehtoistyön keskuksat toimivat yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa. (Diakonia Suomessa 2014.)

Vapaaehtoistointaa tutkinut Pessin (2010) toteaa, että vapaaehtoistyöstä ollaan kiinnostuneita, koska se koetaan palkitsevana, lisäksi sen toimintoihin haluavat kaiken ikäiset. Nylund ja Yeung (2005, 13-15) mukaan aikaisemmin puhuttiin talkootyöstä, armeliaisuudesta ja huoltotyöstä. Nykyisin käsitteiksi ovat vakiintuneet vapaaehtoistointa, vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö, jotka tarkoittavat samaa, palkatonta, vapaasta tahdosta kumpuavaa, yleishyödyllistä toimintaa. Nylundin ja Yeungin mukaan vapaaehtoistointa tarjoaa yksilöille ja yhteisöille merkityksiä ja merkityksellisyyttä sekä antamisen ja saamisen odottamattomia elämyksiä. Vapaaehtoistointinnassa yhdyntävät antamisen ja auttamisen arvot, yksilöiden perinteiset yhteistointinnan tavat sekä kaipuu ja osallisuus yhteiseen.

Vapaaehtoistointaa koskettaa nykyisin yhä enenevässä määrin lait ja asetukset. Helosvuoren ja Pihlajan (2006) julkaisu *Enemmän kuin työmuoto*, vapaaehtoistointa kirkossa, kertoo kattavasti vapaaehtoistointaan liittyvistä säädöksistä. Näistä mainittakoon muun muassa lait, jotka koskevat vaitioloa, työturvallisuutta, hygieniää, vakuutuksia, ja niin edelleen. (emt., 27-35).

Vapaaehtoistointaan liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista opastetaan esimerkiksi monialaisen tiimin kokoamassa Vapaaehtoistointinnan koulutusoppaassa (2005, 30). Vapaaehtoistointinnan periaatteiden mukaisesti vapaaehtoinen kunnioittaa jokaista asiakasta, toimii palkatta, ei korvaa ammattihenkilöstöä, osallistuu toimintaan sovitusti ja ilmoittaa pissaoloistaan toiminnasta vastaavalle. Vapaaehtoistyön hän saa lopettaa haluamanaan ajankohtana.

Vapaaehtoisilta toivotaan palautteita toiminnasta, mahdollisista ongelmatilanteista ja kehittämistarpeista.

Laimio ja Viljanen (2014) ovat koonneet seurakunnan vapaaehtoistoiminnan periaatteita, joiden mukaan toimijan tulee järjestää vapaaehtoiselle riittävä ohjaus ja perehdytys, johon heidän tulisi osallistua. Heille tulee järjestää myös työnohjausta, vapaaehtoistyön peruskurssi- ja jatkokoulutusta sekä virkistys- ja retkipäiviä. Vapaaehtoisille on annettava etukäteen opastusta, miten toimia ja keneen ottaa yhteyttä mahdollisessa ongelmatilanteessa. Heillä on oikeus sitoutua toimintaan itselleen sopivaksi katsomaksi ajaksi ja sopivaan tehtävään. Vapaaehtoisten tulee saada toiminnastaan iloa ja yhdessä jakamista.

Vikström (2008) on tuonut esiin vapaaehtoistoiminnan kansallisen strategia-hankkeen valmisteluissa esiin nousseiden kehittämisen painopistealueiden keskeisempiä teemoja, joiden yhteydessä mainintaa myös laadun kehittämisestä. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena tulee olla ihmislähtöinen toiminnan kehittäminen, joka vastaa vapaaehtoistyöntekijöiden sekä yhteiskunnan tarpeisiin. Laadukkaan vapaaehtoistoiminnan järjestämisellä turvataan vapaaehtoisille toiminnan mielekkyys sekä turvallisuus toiminnan kaikille osapuolille.

2.2.2 Työyhteisöllisyys vapaaehtoistoiminnassa

Jahnukaisen ja Tammiston (2010, 74-80) mukaan mummonkammaritoiminnassa toiminnanohjaaja on vapaaehtoisten lähityöohjaaja. Suositeltavaa olisi käyttää lisäksi myös ulkopuolista työnohjausta. Vapaaehtoistyöyhteisöön vaikuttavat kaikki siihen osallistuvat toimijat. Vapaaehtoisten työnohjauksella tuetaan perustehtävää ja se vaikuttaa myönteisesti toiminnan laatuun. (emt., 108-109, 123-125.)

Laimio ja Viljanen (2014) painottavat vapaaehtoisten tarvitsevan toimintaansa tukea, kiittämistä ja arvostusta ja eteenkin, että heihin luotetaan. Työnohjausta järjestetään kaikille vapaaehtoisille, joiden työhön liittyy vaitiolovelvollisuus. Kaikki auttamistoimintaan liittyvät tehtävät vaativat tarvitsevat työnohjausta sekä tehtävät, joissa ihmiset suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa itsenäisesti. Vapaaehtoistoiminnassa ryhmä vahvistaa itsetuntoa, koska siinä voi olla hyödyksi toisille. Ryhmän merkitys tuo uskoa muutoksen mahdollisuuteen itsen ja

muiden kohdalla: ryhmässä kokemus ongelmista sekä tiedosta jaetaan yhteisesti. (Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto 2005, 37).

Vapaaehtoisille kohdennettu työnohjaus antaa arvostusta vapaaehtoistoimintaan, mainitsevat Laimio ja Viljanen (2014). Heidän mukaan työnohjauksen merkitys näkyy vapaaehtoistyössä kokemuksellisena oppimisena, vuorovaikutteisena oppimisprosessina. Ohjaus ylläpitää vapaaehtoisen motivaatiota, tukee vapaaehtoistyöhön sitoutumista ja auttaa vapaaehtoisena identiteetin muodostukseen. Työnohjaus antaa arvoa toiminnan kehittämiseen, toimien myös toiminnan laadun varmistajana ja sillä on merkitystä kokemusten jakamisessa (vaitiololupaus) sekä työsuojelulain toteuttamisessa, toteavat myös Jahnukainen ja Tammisto (2010, 74-80, 108-109, 123-124; Kirkon työntekijän vaitiolovelvollisuus 2010).

Laimio ja Viljanen (2014) painottavat, että toiminnanohjaajalla on merkityksensä työyhteisössä ja juuri hän tukee työyhteisöä, jossa vapaaehtoiset toimivat. Yleensä organisaatio laatii vapaaehtoistoiminnan suunnitelman (strategia) tavoitteineen, josta ohjaaja on perillä jalkauttaen sen toimintaan. Ohjaaja sovitaa yhteen tavoitteiden mukaisesti sopivat vapaaehtoistyöt ja vapaaehtoiset. Kivirannan (2010, 25) mukaan joidenkin henkilöiden vahvuutena voi olla kokonaisuuksien näkeminen, uusien toimintatapojen kehittäminen tai visuaalinen hahmottaminen Vahvuuksia voi nousta myös arvopohjasta, hyvästä vuorovaikutuksesta tai työn tekemisen sinnikkyudesta. Laimion ja Viljasen mukaan toiminnanohjaajan tulee tiedostaa vapaaehtoisten motivaatiotekijät, antaa palautetta ja kannustaa vastaanottamaan haastaviakin tehtäviä.

Jahnukaisen ja Tammiston (2010, 123-125) mukaan vapaaehtoistoimintaan voi liittää myös tiimityöskentelyn, jossa sovitut ryhmät muodostavat tiimejä valittuun toimintaan. Myös seuranta ja arviointi kuuluvat vapaaehtoistoimintaan, jolloin ohjaaja kerää määrällistä tietoa osallistujista, tapahtumista ja tehtävistä ja järjestää palautekeskusteluja niiden pohjalta arvioidakseen toimintaa. Toimintaan voidaan liittää työyhteisöissä käytetyt kehityskeskustelut, jotka Ronthy-Östberg ja Rosendahlhin (2004) mukaan antavat työntekijälle kahdenkeskisessä kontaktissa mahdollisuuden ilmaista ajatuksia, ideoita ja toiveita. Tällä pyritään vaikuttamaan kommunikaation laatuun. Myös toimintaa johtava voi ilmaista, mitä työntekijältä toivotaan ja odotetaan. (emt., 99.)

Työnohjaaminen antaa ohjaajalle laajaa näkökulmaa vapaaehtoisten kanssa työskentelemiseen, selkeyttää vapaaehtoistyön perustehtävää sekä dialogisen suhteen vahvistumista vapaaehtoisten kanssa antaen myös arvokasta tietoa kentältä ja tukien toiminnan yhdessä kehittämistä. Työnohjaus edellyttää ohjaajalta käsitystä vapaaehtoistoiminnasta sen periaatteista ja perustehtävästä, luottamusta vapaaehtoihin ja heidän haluunsa oppimiseen, käsitystä työnohjauksesta sen tavoitteista ja toimintatavoista sekä ryhmä- ja yksilötyön taitoja, toteavat Laimio ja Viljanen (2014).

2.3 Mummonkamaritoiminta terveyttä edistämässä

2.3.1 Terveys ja terveyden edistäminen

Maailman terveysjärjestön (WHO 1948) määrittelee terveyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain sairauden puuttumiseksi. Terveyden hyvinvoinnissa psyykkinen terveys on kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja. Fyysinen terveys kuvaa elimistön moitteetonta toimimista ja sosiaalinen terveys on kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Terveyden määritelmästä voidaan edellisten lisäksi jaotella terveyden emotionaalinen ja hengellinen ulottuvuus, jotka ovat merkitykseltään lähellä psyykkistä terveyttä. Emotionaalinen terveys kykenee tunnistamaan tunnetiloja ja hallitsemaan niitä. Hengellinen terveys on yhteydessä mielenrauhaan ja itseensä tyytyväisen olon saavuttamiseen. (Naidoo ja Wills 1999, 3-6; Savola – Koskinen-Ollonqvist 2005, 10.)

Ottawan (1986) asiakirjassa terveys määritellään jokapäiväisen elämän voimavaraksi, ei niinkään elämän päämääräksi. Terveys nähdään myönteisenä, positiivisena käsitteenä sosiaalisesta, henkisestä ja fyysisestä tasapainosta. Ottawan asiakirjan mukaan terveyden edellytyksinä ovat rauha ja turvallisuus, tulot, ravinto, koulutus, sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus, tasa-arvoisuus ja egolokiset olosuhteet. Hyvä terveys merkitsee sosiaalisen, taloudellisen ja henkilökohtaisen kehittymisen voimavaraa ja on elämän laadun tae. (Ottawa charter for Health Promotion.)

Vanhenevan väestön terveys on Leinosen (2006, 207-209) mukaan moniulotteinen käsite: vanhenevan ihmisen kokemus omasta terveydestään on tärkeä tekijä hänen elämänlaadulleen ja antaa osaltaan tärkeää tietoa ihmisen ter-

veydestä. Arviot omasta terveydestä perustuvat psyykkis-sosiaaliseen hyvinvointiin, elämäntapaan, terveydelle annettuun arvoon ja merkitykseen. Itse arvioitua terveyttä voidaan käyttää vanhenevien henkilöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Hyväksi koettuun terveyteen vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, raittius ja ylipainoisuuden välttäminen. Aktiivisuus nostaa suoritus- ja toimintakykyä ja se näkyy edelleen parempana terveysarvona. Lisäksi tietoisuus terveyttä ylläpitävien ja edistävien toimenpiteiden toteutuksesta nostaa positiivista näkemystä omasta terveydestä.

Koskisen (2006) mukaan vanhoiksi luokitellaan yleisen eläkeiän mukaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Toimintakykyyn perustuvan vanhenemisen katsotaan alkavan vasta 75 vuoden iästä. Työelämästä poisjäämisen ja varsinaisen vanhuuden väliin on pitkän iän oloissa muodostunut uusi elämänvaihe, esimerkiksi 60–80-vuotiaat, jota nimitetään kolmanneksi iäksi. Varsinaisen vanhuuden, eli neljännen iän katsotaan alkavan noin 85 ikävuosilla. Viides ikä tarkoittaa ikääntymisessä vaihetta, jolloin hoidon ja palvelujen tarve on suurimmillaan. Ikääntymisen kartuttamat elämäkokemukset ja vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset voivat vaikuttaa niin, että terveys voi säilyä ja sen säilymiseen voidaan vaikuttaa.

Terveyden edistäminen tuli kansainväliseen keskusteluun 1980-luvun alussa ja Suomeen Ottawan (1986) asiakirjana. Ottawan asiakirjan mukaan terveyttä edistävää toimintaa ovat henkilökohtaisten taitojen kehittäminen, yhteisöjen toiminnan tehostaminen, terveyspalvelujen uudelleen suuntaaminen, terveellisen ympäristön aikaansaaminen sekä terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittäminen. (Ottawa charter for Health Promootion.)

Rimpelän (2010, 11-12, 32) mukaan terveyden edistämisen lähtökohdat ovat 1800-luvulla. Rimpelä esittää kansanterveyshistoriaa terveyden suojelusta 1830-luvulta tautien kontrollointiin (1880 - 1930), ehkäisevän lääketieteen (1940 - 1960) ja perusterveydenhuollon (1970 - 1980) kautta terveyden edistämiseen 1990-luvulle ja eteenpäin. Nykyisin terveydenhuoltoa painottava sairaanhoito asettaa valinnan terveyden edistämisen tulevaisuudelle: kenen toimesta ja miten terveyden edistäminen tapahtuu.

Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2010, 39-40) mukaan terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisemiseksi, joiden vaikutuksena ovat väestön hyvän terveys ja hyvinvointi. Terveyden edistämisen kokonaisuuteen sisältyvä mahdollisuuksien luomine esiintyy selkiytymättömänä ja siitä saatu näyttö on heikkoa. Terveyden edistämistä voidaan tarkastella promootion ja prevention näkökulmasta: preventio on sairauksien kehittymisen ehkäisyä ja promootio on mahdollisuuksien luomista ihmisten elinehtojen ja elämänlaadun parantamiseksi. (Saranki-Rantakokko – Seppänen 2011, 147; Savola - Koskinen-Ollonqvist 2010, 8-13.)

Terveyden edistämisen laatusuosituksen (2007) mukaan terveyden edistäminen antaa yksilöille ja yhteisöille entistä paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä, korostaen yhteisöllisyyttä, yhdessä tekemistä ja elämänhallintaa. Lainsäädännöllä ja taloudella, fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ympäristöllä sekä yhteisöllisyydellä on nähty olevan merkittäviä vaikutuksia väestön terveyteen. Laatusuosituksen tavoitteisiin pyritään sekä terveydenhuollon ja muiden hallinnonalojen toimin. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

2.3.2 Mummonkammaritoiminta terveyttä edistävässä palvelujärjestelmässä

Julkisen vallan velvoite edistää kansalaisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta pohjautuu Suomen perustuslakiin (731/1999), jonka mukaan jokaisella on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Kunnilla on lakisääteinen vastuu järjestää jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistää väestön terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014b).

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliito (2013) tukevat kuntia ja yhteistoiminta-alueita kehittämään ikäihmisten palveluita paikallisista tarpeista ja voimavaroista lähtien yhteistyössä muun muassa kolmannen sektorin, yksityisten palveluntuottajien sekä asiakkaiden, omaisten ja muiden kuntalaisten kanssa. Laatusuositus uudistui ottamaan huomioon ohjaus- ja toimintaympäristössä meneillään olevat muutokset ja uusimman tutkimustiedon. Tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) painottaa vanhusten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, ehkäisevän toiminnan ja kotona asumisen tukemisen ensisijaisuutta sekä kattavaa yksilökohtaista palvelutarpeen arviointia. Palveluvalikoimaa on monipuolistettava neuvonta- ja muilla ehkäisevillä palveluilla ja terveyttä, toimintakykyä ja kuntoutumista on tuettava kaikissa palveluissa. Ikäihmisten asumis- ja hoitoympäristöjen laadun kehittäminen edellyttää panostusta esteettömyyteen, turvallisuuteen ja viihtyisyyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Rovaniemen ikäohjelma vuoteen 2020 – ikäpoliittinen (2008, 5) strategia tähdennetään Rovaniemen kaupungin palvelurakenteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Vanhuspalvelujen kehittämistarpeiksi on määritelty muun muassa kotona ja lähiympäristössä annettavien palvelujen kehittäminen. Myös yhteistyön lisääminen yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa nähdään vanhuspalvelujen monipuolisuutta tukevana asiana. Rovaniemen kaupungin (2014b) vanhuspalveluja tuottavat julkiset ja kaupalliset palvelut, yleishyödylliset yhteisöt ja vanhan ihmisen omat verkostot. Rovaniemeläisille perusterveydenhuollon hoidon ja hoivan tarjoavat terveyskeskussairaala, hoivaosastot ja kotisairaala. Kotihoito antaa kotisairaanhoidon, kotipalvelun, päiväpalvelun ja aterija muut tukipalvelut kuten palveluasumisen.

Rovaniemen seurakunnan diakonian vanhustyöpalvelut toteutuvat vastaanotolla, kotikäynneillä, laitoksissa ja ryhmätoimintaan liittyvissä kohtaamisissa kerhoissa ja piireissä sekä erilaisissa tilaisuuksissa ja tempauksissa, retkillä ja leireillä. Diakoniatyön vanhustyöhön sisältyy yhteistyö vanhustyötä tekeviin verkostoihin. Mummonkamaritoiminta on yksi vaihtoehto ja lisä monipuolisen palveluverkoston luomiseen vanhusten palvelujärjestelmässä Rovaniemen alueella (kuvio 2). (Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategia 2007; Rovaniemen seurakunta 2014.)



Kuvio 2. Yhteenveto sosiaali- ja terveydenhuollon terveyden edistämisen palveluista ja kehittämisestä (Pitkänen 2014)

Kirkollisen palvelun tulee olla asiakaslähtöistä ja laadukasta ja palvelujen tulee täyttää siihen kohdistuvat odotukset ja sille asetetut vaatimukset. Kirkon laatusuositukseen lukeutuvat toiminnan tilan määrittely, tavoitteiden tarkistaminen, parantamisalueiden ja vahvuuksien tunnistaminen sekä tilanteen arvioinnissa yhteisymmärryksen saavuttaminen ja lopuksi korjaavan toiminnan käynnistäminen ja oppiminen. Hyvä organisaation ja työyhteisön laadun hallinta etenee määrätietoisesti kohti suunnitelmallisia ja sovittuja palvelutoiminnan tavoitteita. Hyvässä laadun hallinnassa työyhteisö huomio oman toimintakulttuurinsa ja kytkee laatutyöskentelynsä siihen. Laadukkaan toiminnan tarjoaminen edellyttää paneutumista laatua ylläpitäviin toimenpiteisiin ja niiden kehittämiseen, joista mainittakoon seurakunnissa laaditut vanhustyön strategiat, asiakaspalautteiden hankkimisen kehittäminen sekä vanhustyöhön kehitettävät työkäytännöt. (Kirkon vanhustyön strategia 2005, 20.)

Terveiden ylläpitäminen ja toimintakyvyn säilyttäminen ovat vanhenevan väestön kotona asumisen edellytyksiä. Kattaisen (2010, 192-194) mukaan vanhenevan ihmisen hyvää elämää voidaan kuvata ruumiin ja mielen tasapainona, elämäntilanteiden kautta sekä toisaalta itsenäistä selviytymistä edistävän tuen kautta. Vanhusten hyvää elämää tukevat muun muassa

hyvät ihmiset, joihin lukeutuvat perheen jäsenet, hyvät ystävät, naapurit sekä ammattiauttajat. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013.)

Kattaisen (2010, 198-199) mukaan palvelutoiminnan tulisi tukea ikääntyvää terveenä pysymiseen ja vireään vanhuuteen sekä mahdollisten sairauksien kanssa itsenäiseen selviämiseen. Vanhenemiseen liittyvien muutosten hyväksymien ja niihin sopeutuminen kuuluvat osana ikääntyvän elämää. Kotona asumisessa olennaista on arkielämän sujuminen: että voi tehdä omia askareita ja elää omassa kodissa. Itsenäisyys, oman elämän hallinta, yleinen toimintakyky ja hyödyllisyyden kokemus liittyvät olennaisina kotona asumisen ulottuvuuksiin. Arkielämästä selviytymiseen auttaa liikkumiskyky, joka mahdollistaa kodin ulkopuolisen elämän sosiaalisessa ympäristössä. (Nummijoki 2009, 89-90.)

Vertion (2003) mukaan sosiaalisen terveyden ulottuvuus liittyy yhteisöllisyyteen, jossa tärkeää ovat myös inhimilliset vuorovaikutussuhteet. Sosiaalisia suhteita ylläpitävä toiminta vähentää muun muassa yksinäisyyden tunnetta. Ympäristön turvallisuus, esteettömyys ja toimivuus edistävät liikkumista ja auttavat itsenäistä selviytymistä. Vanhusten palveluihin on tärkeää löytää uusia toimintamalleja, joiden kehittämiseen ja arvioimiseen tarvitaan säännöllisesti kerättävää palautetietoa, toteaa Kattainen (2010, 199).

Kirkon vanhustyön strategia (2005) on kiteyttänyt vanhustyön teesit, joissa korostetaan vanhusten hyvää kohtelua ja oikeuksia annettaessa vanhustyöpalveluja, huomioidaan vanhuksen arvo ja hengelliset tarpeet, omien voimavarojen käyttö, itsemääräämisoikeus ja yksityisyys, vanhukseen kohdistuva huolenpito ja turvallisuus, yhteisöllisyys sekä oikeus ihmisarvoiseen kuolemaan. Teesit on tarkoitettu seurakunnassa vanhustyötä tekeville sekä yhteistyökumppaneille.

Savola ja Koskinen-Ollonqvist (2010, 25-26, 39) ovat yhdistäneet terveyden edistämisen useista määritelmistä viitekehyksen, johon sisältyvät terveyden edistämisen arvot, tavoitteet, toiminta, tulokset ja vaikutukset. Terveyden edistämisen arvoina nähdään ihmisarvon- ja itsenäisyyden kunnioittaminen, oma-voimaistaminen, tarvelähtöisyys, osallistaminen, kestäväkehitys ja oikeudenmukaisuus. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vanhusten terveyden edistämisen ulottuvuudet (Pitkänen 2014)

Tässä opinnäytetyössä (kuvio 3) on koottu vanhusten terveyden edistämisen linjauksen ulottuvuuksia, joiden avulla kuvataan kammaritoiminnan terveyttä edistävää diakonian vanhustyön kehittämistä ja muotoutumista Rovaniemellä. Ulottuvuudet nousevat Ottawan asiakirjan (1986) terveyttä edistävästä toiminnasta ja ulottuvuuksissa, joissa painottuvat Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2010, 39) kuvaamat terveyttä edistävät arvot. Näitä tukevat edellä mainitut näkökohdat ikääntyvien hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä sekä vanhustyön teesit. (Kattainen 2010, 198-200; Kirkon vanhustyön strategia, 2005.) Terveyden edistäminen etenee tavoitteellisen toiminnan kautta tuloksiin ja vaikutuksiin, joiden taustalla vaikuttavat esitetyt arvot.

Tuloksina nähdään terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja jopa terveyspalveluiden kehittyminen. Nämä vaikutukset näkyvät, mikäli tulosten kautta saavutetaan tavoitteet eli yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveys ja hyvinvointi. (Savola - Koskinen-Ollonqvist 2010, 14, 39.)

Savolan ja Koskinen-Ollonqvistin (2010, 14) mukaan terveyttä vahvistavat sisäiset ja ulkoiset tekijät, joista sisäisiä ovat yksilölliset- ja sosiaaliset tekijät kuten myönteinen elämän asenne, hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot ja

terveelliset elämäntavat. Ulkoisina tekijöinä esitetään yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi ympäristölliset tekijät. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa perustarpeiden tyydyttäminen, pysyvät ja tukea antavat sosiaaliset verkostot sekä turvallinen ympäristö ja terveellinen yhteiskuntapolitiikka. Yksilöllisissä ja sosiaalisissa suojaavissa tekijöissä on kysymys yksilön ja yhteisön voimavarojen vahvistamisesta (kuvio 4).



Kuvio 4. Terveyttä suojaavat ja vahvistavat sisäiset ja ulkoiset tekijät (Savola ja Koskinen-Ollonqvist 2010)

Positiivisena terveystähtäyksenä terveyden edistäminen pyrkii luomaan kokemuksia ja elinoloja, jotka auttavat ja tukevat yksilöä ja yhteisöä selviytymisessä sekä mahdollisuuksissa huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Terveyden edistäminen lisää terveyttä ja toimintakykyä: hyvinvointia yleisesti, jonka avulla kansalaisten voimavarat ja suojaavat tekijät vahvistuvat sekä säilyvät. (Savola - Koskinen-Ollonqvist 2010, 13-14.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, KEHITTÄMISTEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammaritoiminnan kehittämisvaiheita ja tulevaisuusnäkyymiä Rovaniemen seurakunnassa sekä kammaritoiminnan tukea vanhusten terveyden edistämiseen.

Kehittämistehtävät ovat:

1 Millaisia kehittämisvaiheita on ollut uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammaritoiminnan käyttöön otossa Rovaniemen seurakunnan diakoniatyössä vuosina 2009 – 2012?

2 Millaisia tulevaisuushaasteita näyttää olevan mummonkammaritoiminnalle Rovaniemen seurakunnan diakoniatyössä vuodesta 2013 eteenpäin?

3 Miten tämä kehittämistyö tukee vanhusten terveyden edistämistä?

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa mummonkammaritoiminnan kehittämisestä ja tulevaisuushaasteista sekä soveltaa sitä vanhusten terveyden edistämiseen seurakunnalliseen diakoniatyöhön.

4 OPINNÄYTETYÖ KEHITTÄMISTYÖNÄ

4.1 Kehittämisen lähtökohdat

Tämä opinnäytetyö perustuu toimintaa kehittävään toimintatutkimukselliseen otteeseen. Tässä opinnäytetyössä kuvataan rovaniemeläisen mummonkammeritoiminnan käynnistäminen, toiminnan kehittyminen ja tulevaisuusnäkymät Rovaniemellä vuosien 2009 – 2013 ajalta sekä terveyden edistämisen tukeminen kammarityössä. Tämä opinnäytetyö on laadullinen kehittämistyön kuvaus. Toimeksiantajana on Rovaniemen seurakunta ja työalana diakoniatyö.

Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2009, 58–60) toteavat kehittämistoiminnan olevan merkittävä osa nykypäivän työelämää, jossa kehittämisen lähtökohtana ovat toimintojen tai käytänteiden muuttaminen. Kehittämistoimintaa näkyy esimerkiksi palvelujen ja työyhteisöjen kehittämisessä ja oman työn kehittämisen yhteydessä. Kehittämistoimintaan liittyy perusteellinen tavoitteenmäärittely, jossa korostuu suunnittelu ja niiden mukainen toteutus (rationaalinen). Kehittämistoiminta voi tapahtua oppimisen kautta, jossa yhdistyvät tutkimus, kehittäminen ja koulutus (vertaisoppiminen, oppiva organisaatio). Kehittämistoimintaa voi ilmetä arjen kommunikaatiossa, jossa kehittämistiedon tuottaminen on luovaa ja joustavaa (arjen itseorganisoituva toiminta). (Engeström 1998, 41-48, 126-130; Naidoo – Wills 1999, 12.)

Tämä opinnäytetyö perustuu toimintaa kehittävään toimintatutkimukselliseen otteeseen, jossa puututaan todellisiin elämän tapahtumiin ja tarkastellaan väliintulon vaikutuksia. Tässä opinnäytetyössä kehittämisen kohteena ovat ihmiselämään liittyvät ilmiöt: sosiaalisen, työkäytänteiden ja työmenetelmien kehittäminen, joilla pyritään uuden tai uudenlaisen toiminnan ja työn ymmärtämiseen ja kehittämiseen. Vastausta haetaan asioihin: miten niiden tulisi olla? Toiminnan kehityksen liikkeellepanevaa ja eteenpäin vievänä voimana ovat kehittävä toiminnan osatekijöiden väliset vastakkaisuudet, näitä muutoksia toimintajärjestelmä jäsentää tehden ne hallittavimmiksi. (Vrt. Engeström 1998, 41-66.)

Engeströmin (1998, 41-66) mukaan toimintajärjestelmän tärkein elementti on toiminnan kohde, eli se, mihin työntekijät pyrkivät vaikuttamaan ja minkä tuloksen he pyrkivät saamaan. Toimintajärjestelmä määrittää yksilön tekojen ja yhteisöllisen toiminnan suhdetta. Tässä opinnäytetyössä kuvataan perustettavaa

ja kehitettävää kammaritoimintaa kollektiivisena (yhteinen) toimintajärjestelmänä, jossa yhteisellä toiminnalla on tietty kohde. Lisäksi toimintaa määrittävät sen osatekijät (työvälineet), kuten yhteistoimintamuodot, työnjako ja säännöt.

Mummonkammaritoiminnan kehittäminen toteutuu käytäntölähtöisesti, yhteisöllisesti ja toiminta kehittyy muutosten kautta. Kammaritoiminnan kehittämisen kohteina ovat yhteisön toimintatavat ja toimintatilanteet. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91–93) mukaan kehitettävään toimintaan liittyy ongelmakeskeisyys, toimintaa ohjaavan ja osallistujien aktiivinen rooli toimijoina muutoksessa sekä heidän välinen yhteistyö. Toiminnan kehittäminen on tilanteeseen sidottua, yhteistyötä vaativaa, osallistavaa ja itseään tarkkailevaa. (Naidoo – Wills 1999, 12.)

Engeströmin (1998, 41-66) mukaan kehitettävässä toiminnassa voi ilmetä ristiriitoja toimintajärjestelmän osatekijöiden välillä. Kammaritoiminnassa muutokset olivat seurausta toimintajärjestelmän kontrastien ratkaisemisesta ja sen myötä syntyvistä uudentyyppisistä toimintamuodoista ja työvälineistä. Kammaritoiminnan muutoksia ja kehitystä tarkasteltiin kollektiivisina oppimisprosesseina. Ne johtivat toisinaan uusien yhteisten työvälineiden ja yhteistoimintamallien rakentamiseen (ekspansiivinen oppiminen). Kammaritoiminnan työyhteisön kokouksissa voitiin yhteisesti työstää toiminnan analysointia (keskustelu, swot analyysi), joka motivoi kehittämään ja kokeilemaan uusia ratkaisuja toiminnassa mahdollisiin esiin tulleisiin ongelmiin. Tavoitteena oli vakiintuneiden toimintarakenteiden kehittäminen ja muuttaminen työvälineiden ja työn sosiaalisen organisaation osalta johdonmukaiseksi.

4.2 Aineistot ja analyysit

Tuomen ja Sarajärven (2009, 71–84) mukaan toimintaa kehitettävää otetta voidaan pitää laadullisena, kun kyse on osallistavasta ja kehitettävästä opinnäyte-työstä, jolloin myös menetelmät ovat osallistavia. Osallistavat menetelmät mahdollistavat pääsyn kehittämistoiminnan kohteen toimijoiden ja työntekijöiden hiljaiseen tietoon ja kokemukseen laajentaen kehittämisenäkökulmaa. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009, 190-191.)

Kynkään ja Vanhasen (1999, 3-7) mukaan aineistona voidaan käyttää systemaattisesti ja objektiivisesti analysoitavaa kirjallista materiaalia. Analysoitavaa

aineistoa voivat olla esimerkiksi artikkelit, päiväkirjat, haastattelut, puhe, keskustelu, dialogi, raportit tai vastaavat kirjalliseen muotoon saatetut materiaalit. Analysoitaessa valmiita aineistoja, voidaan käyttää jopa sellaisia materiaaleja, joita alun perin ei ole tarkoitettu tutkimusta varten.

Tässä opinnäytetyössä materiaalisena aineistona on käytetty kammaritoiminnan kehittämistyön yhteydessä syntyneitä aineistoja, kuten tilastoja, esiteitä, palautteita, ohjelmapäiväkirjoja, toimintakertomuksia ja valokuvia. Kehittämissuhteisiin on haettu vastausta tämän kehittämistyön aineiston kautta, joka muodostui rovaniemeläisen kammaritoiminnan aloittamisesta ja toiminnan kehittämisestä.

Kynkään ja Vanhasen (1999, 3-7) mukaan sisällönanalyysillä luodaan selkeä, sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon ja aineiston käsittely pohjautuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Analyysi mahdollistaa luomaan moninaisestakin aineistosta selkeän ja yhtenäisen informaatiokokonaisuuden, toteavat Tuomi ja Sarajärvi (2009, 84).

Tämän opinnäytetyön aineisto ja sen analysointi näyttäytyvät kahdessa merkityksessä. Kuvattaessa kammaritoiminnan kehittämisvaiheita ja haasteita aineistosta nousivat esiin kammarin eri tehtävät (analyysiyksikkö), joista muotoutuivat osatoiminnot (teemat), jotka muodostivat kammaritoiminnan kehittämisprosessin (malli). Lisäksi tässä työssä kuvattiin kammarin erilaisia palvelutoimintoja (analyysiyksikkö), jolloin aineistosta sisällön analyysia hyödyntäen muotoutuivat ohjelma- ja toimintamuodot (teemat), joista muodostui diakonian terveyttä edistävä vanhustyö (malli).

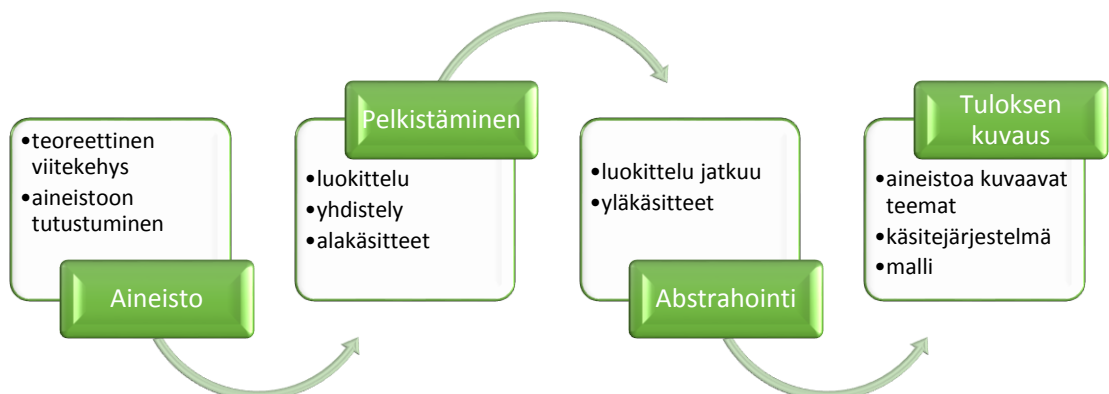
Osatoimintojen muodostumisen lähtökohtana oli Rovaniemelle perustetun mummonkammaritoiminnan tavoite ja tarkoitus, jotka ohjasivat, millaisilla työtehtävillä kammaritoiminta aloitetaan, kehitetään ja toteutetaan. Näin toiminnan aloittaminen johti tekemään erilaisia työtehtäviä kammaritoiminnan aikaansaattamiseksi. Toiminnan edetessä tehtävien määrät lisääntyvät ja monipuolistuivat ja niiden ominaispiirteissä näyttäytyi yhteenkuuluvia tai eroavia ominaisuuksia. Näistä alkoi muotoutua omia kokonaisuuksiksi, joista muotoutui kolme erilaista osatoimintoa. Nämä yhteen nivottuna muodostavat Helmi-kammarin osatoiminnot (taulukko 4).

Kammarin osatoiminnoista ensimmäisinä muotoutuivat toiminnanohjaajan työtehtävät ja toimenkuva sekä toimitilatekijät. Toisena muotoutui vapaaehtoistoiminta, johon sisältyivät vapaaehtoiset työntekijät ja vapaaehtoistyön toiminnot kehittyivät erilaisten roolien avulla. Kolmanneksi muotoutuivat kammarissa vierailivat käyttäjät, vanhukset ja heidän toiveidensa mukainen tarvelähtöinen toiminta (taulukko 4).

Taulukko 4. Rovaniemeläisen mummonkammaritoiminnan osatoiminnot (Pitkänen 2014)

MUMMONKAMMARITOIMINNAN OSATOIMINNOT			
Vuosi	Toiminnanohjaaja Toimitila	Vapaaehtoistoiminta	Käyttäjät Toiminta
2009	Toiminnanohjaajan työn johtaminen ja organisointi. Toimitilan varustaminen kammaritoimintaan	Vapaaehtoisten rekrytointi vapaaehtoistyöhön kammaritoimintaan	Kohderyhmän tavoittaminen. Tarvelähtöisen toiminnan kehittäminen ja toteuttaminen käyttäjille

Tämän opinnäytetyön terveyttä edistävän toiminnan kehittämistä ohjasi tavoite, jossa kammaritoiminnalla pyrittiin tukemaan kotona asuvien vanhusten hyvinvointia erilaisin terveyttä edistävin menetelmin. Tässä opinnäytetyössä kammaritoiminnan kehittämistyön yhteydessä syntyneitä materiaalisia aineistoja analysoitiin sisällönanalyysia hyödyntäen, jolloin sen käsittely pohjautuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan (kuvio 5).



Kuvio 5. Aineiston sisällönanalyysivaiheet (Kyngäs – Vanhanen 1999, mukailleen)

4.3 Etiikka ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyö toteutuu asianmukaisella luvalla ja tutkimuksesta tiedottamisella. Työn aineiston dokumentteja on käsitelty yleisellä tasolla yksityisyyden (anonymiteetti) kunnioittamisen periaatteella. (Hirsijärvi 2009, 23-27.)

Tuomen ja Sarajärven (2009, 85) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja todistaminen on haasteellista tutkimuksen ainutkertaisuuden vuoksi. Laadullisessa työssä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Tässä opinnäytetyössä aineisto on käsitelty asianmukaisesti ja aineiston ja tulosten väliltä on löydettävissä yhteydet. Tässä opinnäytetyössä teemat yhdistävät aineistoa ja mahdollistivat abstrahoinnin sekä kehitettävän toiminnan käsitteellistämisen tulosten muotoon. Tämän kehittämistyön siirrettävyys on mahdollista teorian, aineiston keräämisen, analyysin ja tulosten mukaan, kun taas kehittämistyön kohteena olevat tilanteet eivät ole toistettavissa. (Hirsijärvi ym. 2009, 231–233; Kyngäs – Vanhanen, 1999, 10.)

Tämän kehittämistyön menetelmät ja toteutus linjautuvat työn luonteen mukaisesti laadulliseksi toimintatutkimukseksi kehitävällä työotteella. Kehittämistyön aihe, mummonkammaritoiminnan kehittäminen ja terveyden edistäminen vanhustyössä, näyttäytyvät työn kulussa tietoperustasta kehittämistehtäviksi, edeten toteutuksen kuvaamiseen, tuloksien esittämiseen ja lopuksi pohdittavaksi kokonaisuudeksi. (Tuomi - Sarajärvi 2009, 87-90, 149-150.) Tässä opinnäytetyössä kuvattu rovaniemeläisen mummonkammaritoiminnan kehittäminen ja sen toiminnanohjaajana toimiminen vuosien 2009 - 2013 ajan perustuvat todellisuuteen.

5 MUMMONKAMMARISTA HELMIKAMMARIKSI

5.1 Helmikammarin perustaminen ja osatoiminnot

5.1.1 Helmikammaritoimintojen aloitus ja vakiinnuttaminen

Rovaniemen seurakunnan diakoniatyössä kammarittominta oli ollut toiminnassa jo 1999 - 2004 lukujen taitteessa Olotila -kohtaamispaikkana, jonka toiminta sittemmin hiipui. Tampereen Mummon Kammarin perustaja Maarit Tammisto oli vierailut aiemmin myös Rovaniemellä esittelemässä ideoimaansa kammaritoimintaa, tämä osaltaan oli viritellyt kammaritoiminnan juurruttamista pohjoiseenkin. Rovaniemen seurakunta päätti (2008) perustaa vireillä olleen mummonkammaritoiminnan ja toiminnasta vastaamaan uuden diakonian viran. Kammaritoiminta oli osa Rovaniemen evankelis-luterilaisen seurakunnan diakonian vanhustyötä.

Rovaniemeläisessä mummonkammaritoiminnassa toteutui vain osa Tampereen Mummon Kammarin toiminnoista. Tämä rovaniemeläinen kammaritoiminta määriteltiin kyläpaikkaideaksi, jossa toiminta toteutui kammarin tiloissa ja toimintaan sisältyi myös systemaattinen vapaaehtoistoiminta. Kammaritoiminta oli avointa kaikille, kohdentuen erityisesti vanhusten päivittäisiin vierailukäynteihin ja toimintaan osallistumiseen. Keväällä vuonna 2009 toiminnasta vastaamaan palkattiin yksi työntekijä, toiminnanohjaaja. Kammaritoiminta nimettiin Helmikammariksi.

Kammaritoiminnan käynnistämiseen liittyi erilaisia työtehtäviä kammaritoiminnan aikaansaattamiseksi, joita ohjasivat toiminnan tavoite ja tarkoitus. Toiminnan aloittamisesta seurasi kysymyksiä: millaisilla tehtävillä kammaritoiminta aloitetaan, millaisilla tehtävillä toimintoja kehitetään ja toteutetaan. Kammaritoiminnan käynnistämiseen ja toiminnan vakiinnuttamiseen valikoitui tehtäviä ja ne lisääntyivät kammaritoiminnan edetessä. Näiden tehtävien ominaispiirteissä näyttäytyi yhteenkuuluvia tai eroavia ominaisuuksia, joista muodostui vähitellen kolme erilaista teemaryhmää, osatoimintoa (taulukko 5).

Osatoiminnoista ensimmäisenä alkoi kehittyä toiminnanohjaajan työtehtävät ja toimitilan liittyvät asiat, koska toimitila tuli varustaa ennen vapaaehtoistoiminnan aloittamista. Toisena muotoutui vapaaehtoistoiminta, jotta vapaaehtoiset ehdittiin perehdyttää kammaritoimintaan ennen kammarin käyttöön avaamista.

Vapaaehtoiset toimivat kammaritoiminnassa palvelujen tuottajina ja voivat samalla olla myös niiden käyttäjinä. Kolmanneksi osatoiminnoksi muodostuivat kammaritoiminnan käyttäjät ja heidän toivomansa tarvelähtöinen toiminta, jotka toteutuivat kammaritoiminnan avaamisen jälkeen (taulukko 5).

Taulukko 5. Helmikammaritoiminnan aloitus ja toteutus 2009 - 2012 (Pitkänen 2014)

HELMIKAMMARITOIMINNAN ALOITUS JA TOTEUTUS 2009 - 2012			
Vuosi	Toiminnanohjaaja Toimitila	Vapaaehtoistoiminta	Käyttäjät ja toiminta
2009 2010 2011 2012	<p>Toiminnanohjaajan työ:</p> <ul style="list-style-type: none"> -strategiat -perustoiminnat -johtaminen -suunnittelu, organisointi kehittäminen, toteutus -yleinen diakoniatyö -yhteistyö -verkostoituminen -tiedotus -nimi, logo, kyltti -esite -perehdytys -asiakasvastaanotto -tilastointi <p>Toimitilan huolto:</p> <ul style="list-style-type: none"> -liikuntaesteettömyys -induktiosilmukka -tilan kalustus, sisustus -keittiö, kahvio -tarvikkeiden hankinnat -ilmoitustaulu: palo- ja pelastussuunnitelma -sammutus-, turvallisuus- ja ensiapuvälineet -omavalvontasuunnitelma -toimitilan tarkastukset -lehtihylly, esitehylly -näyttelyseinä -tietokonepääte -Helmikauppa -kirjasto -inventaario -palautelaatikko -Kammarin infokansio 	<p>Rekrytointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kutsuminen -henkilökohtainen haastattelu -vapaaehtoistyösopimus -peruskurssi -perehdyttäminen -vakuutukset -hygieniapassi -nimineula -suojavaatteet <p>Roolit:</p> <ul style="list-style-type: none"> -keittiön vapaaehtoinen -salin vapaaehtoinen -vetäjä, ohjaaja <p>Ohjaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -työturvallisuus -työohjaus -työkokoukset -virkistyspäivät -palautteet -ulkopuolinen työnohjaus -jatko- ja erityiskoulutus -vapaaehtoistyön info <p>-tilastointi</p>	<p>Käyttäjät:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kyläväki -asiakkaat -vapaaehtoiset -vierailijat -sidosryhmät -opiskelijat -harjoittelijat -kesäteologit <p>Toimintapalvelut:</p> <p>Kahviopalvelu Asiakaspalvelu Ryhmätoiminta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ohjelmatuokiot -toimintatuokiot <p>Tilaisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -teematilaisuudet -tempaukset -alustukset -ohjelmat -retket <p>Näyttelyseinä Päivän lehdet Tietokonepääte Helmikauppa Pienkirjasto</p> <p>Viikko-ohjelman tiedotus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kammari -kirkot -lehdet -radio -netti -ym. <p>-tilastointi</p>

Kammaritoiminnan perustamisen alussa tutustuminen alan strategioihin antoi tietoa Rovaniemen vanhusten tilasta ja heidän toiveistaan vanhuspalveluista. Strategioiden tulosten mukaan vanhukset toivoivat Rovaniemelle kokoontumispaikka, jossa he voisivat kohdata toisia ihmisiä ja toimia yhteisesti jakaen ja virkistyen. Nämä tiedot antoivat suuntaa ja visiota kammarin suunnitteluun, käynnistämiseen ja toteutukseen.

Rovaniemeläisen kammarin toiminnanohjaajan työtehtävinä (taulukko 5) olivat toiminnan käynnistäminen, kehittäminen ja toiminnan vakiinnuttaminen sekä tervelähtöisen toiminnan kehittäminen. Lisäksi tehtävänä oli käynnistää vapaaehtoistoiminta, johon sisältyivät vapaaehtoisten rekrytointi, koulutus ja ohjaus. Kammaria voivat käyttää toimintaansa myös muut diakoniatyömuodot. Kammaritoimintaan liittyi yhteistyö ja verkostoituminen eri työaloihin, viranomaisiin ja kansalaisjärjestöihin. Toimenkuvaan kuuluivat kammaritoiminnasta vastaamisen ja vanhustyön lisäksi myös yleinen diakoniatyö ja asiakasvastaanotto.

Kammaritoiminnan tehtävät etenivät perehtymällä kammaritilaan (taulukko 5), johon oli ryhdyttävä kartoittamaan tilaan ja toimintaan tarvittavia hankintoja, jotta kamhari saataisiin varustettua käyttötarkoituksensa mukaisesti. Näissä aloitussuunnitelmiin liittyvissä tehtävissä huomioitiin työnantajan ohjeistus annettuun tehtävään: käynnistettävän toiminnan tarkoitus, vallitseva talous- ja hallintotila sekä toimintaan vaikuttavat lait ja asetukset.

Jotta seurakunnan uusi kammaritoiminta olisi tullut käyttäjien tietoisuuteen, luotiin kammarille nimi, logo ja esite kertomaan kammarin toiminnasta. Esitettä päivitettiin vuosittain vastaamaan kammaritoiminnan sisältöä. Lisäksi hankittiin kyltti kammarin sisääntulon yläpuolelle (kuva 1). Kammarin tiloina olivat 38 istumapaikkainen kyläpaikkasali (kuva 2), jossa oli keittiösyvennys (kuva 3). Salista päästiin naulakkotilan (kuva 4) kautta olohuoneeseen (kuva 5), josta oli käynti toimistoon ja kasityökamareihin ja henkilökunnan taukotilaan, lisänä olivat sosiaalitulat. Kaksisataaneliöiset kammaritulat oli mitoitettu kuudenkymmenen hengen käyttöön kerrallaan.



Kuva 1. Helmikammarin sisäänkäynti (Pitkänen 2009)

Helmikammari sisustettiin esteettisesti kodinomaisesti viihtyisäksi sekä turvaliseksi käyttä. Kalustehankintoja tehtiin myös kirpputoreilta, jotta sisustukseen saatiin niin sanottua ajanpatinaa ja vanhanajan sävyisyyttä. Sisustukseen käytettiin lämpimiä värejä tuomaan kodinomaisuutta. Tilojen sisustamisessa huomioitiin myös allergikot materiaalien valinnoissa sekä liikuntaesteiset jättämällä kulkutiloihin väljyyttä. Tilaan asennettiin myös induktiosilmukka.

Helmikammarin kahviotoiminta julkisena toimintana edellytti elintarviketarkastajan hyväksymää omavalvontaohjeistusta. Omavalvontaohjeistus tehtiin paikalle kutsutun terveystarkastaja neuvojen mukaisesti. Keittiön kalustus hankittiin palvelemaan kahvitusta ja pienimuotoista kahvileivonnaisten ja sämpylöiden leivontaa. Kahviossa ei toiminut ulosmyyntiä. Kammarin toimitilaan valmistettiin lakisääteiset palo- ja pelastussuunnitelmat, jotka asetettiin tarkoitukseen varatulle ilmoitustaululle. Tilaan hankittiin myös pelastus- sekä ensiapuvälineet asianmukaisille paikoille. Kammari toimitilat tarkastettiin käyttöön lain edellyttämällä tavalla. Kammari avasi ovensa toimintaan 23.4.2009, joka aloitettiin kolmena päivänä viikossa. Helmikammari siunattiin käyttöön juhlavasti 27.5.2009.



*Kuva 2. Helmikammarin sali
(Pitkänen 2009)*



*Kuva 3. Helmikammarin keittiö
(Pitkänen 2011)*

Helmikammaritoiminnan edetessä tilojen sisustaminen ja varustaminen jatkuivat. Kyläpaikkasaliin laitettiin lehtihylly kyläilijöitä varten sekä rakennettiin seinätilaa taulunäyttelyille. Lisääntyvä tietokoneen käyttö innoitti sijoittamaan olohuoneeseen tietokonepöydän kammarilla toimijoiden ja kävijöiden käyttöön (kuva 4).



Kuva 4. Helmikammarin naulakkotilaa, lehtihylly ja tietokonepöytä (Pitkänen 2011)



Kuva 5. Helmikamarin olohuone (Pitkänen 2010)

Helmikammarilla virisi käsitöiden tekemisen into, jonka myötä kammarille rakennettiin kauppa (kuva 6). Helmikauppaan sai lahjoittaa omia käsitöitä tai tehdä seurakunnan hankkimista tarvikkeista käsityö- ja askartelutuotteita. Helmikaupasta saatu tuotto kohdennettiin oman seurakunnan diakoniatyön hyväntekeväisyyteen.



Kuva 6. Helmikamarin Helmikauppa olohuoneessa (Pitkänen 2011)

Helmikammarin toimitilan takaosassa sijaitseviin kahteen kamariin suunniteltiin aloitettavaksi erilaisia pieniryhmien toimintoja. Toinen kamareista vakiintui käsityö- ja askarteluhuoneeksi (kuva 7), jota varustettiin käyttötarvikkeiden mukaan. Toisesta kamarista oli suunniteltu myös askarehuonetta, mutta käyttäjien tarpeen mukaisesti siitä muotoutuikin ryhmähuone (kuva 8). Tähän kamariin perustettiin myös pieni kirjasto oppilastyönä, josta sai lainata kirjoja kirjaamalla lainaustiedot ylös vihkoon.



*Kuva 7. Käsityökamari
(Pitkänen 2009)*



*Kuva 8. Ryhmähuone
(Pitkänen 2010)*

Helmikammaritoimintaan sisältyvä vapaaehtoistoiminta oli käynnistynyt tavoitteiden mukaisesti. Kammarille rekrytoidut vapaaehtoiset osallistuvat toiminnan kehittämiseen ja yhteistyössä toimintaa suunniteltiin, kokeiltiin, arvioitiin ja luotiin erilaisia työ- ja toimintatapoja kammaritoiminnaksi. Puhdistusoppaiden tarve oli vapaaehtoistyön eri rooleihin: keittiötoimintaan, kyläpaikkasaliin ja vetäjille, samoin kuin toiminnanohjaajan työhön. Helmikammaritoiminnasta koottiin myös infokansio kävijöiden käyttöön. Näin alkoi muotoutua Helmikammarin oma toimintakulttuuri.

Kammaritoiminnan luonne vaati toiminnanohjaajalta kokonaisuuden huomiointia ja sen johtamista. Perustoimintojen määritelmät ja strategiat oli pidettävä visioina, joita kohti tavoiteltiin. Toiminnan kokonaisuutta oli suunniteltava, organisoitava, kehitettävä ja toteutettava kokonaisuutena sekä jokaista toimintoa erillisenä. Oli sisäistettävä: mikä vaikuttaa mihinkin ja mikä koostuu mistäkin: kaikki toiminnassa liittyi toisiinsa muodostaen kokonaisuuden.

Helmikammarilla toiminnanohjaajan vastuu oli koko toimitilasta ja siihen liittyvistä asioista. Toimintaympäristöä, sen tarkoituksenmukaisuutta ja turvallisuutta tuli seurata jatkuvasti. Muun muassa lakisääteiseen turvallisuuteen liittyvät tekijät, kuten palo- ja pelastusvälineet ja – suunnitelmat sekä ensiapuvälineet ja omavalvontakansion paikat säilytettiin näkyvillä paikoilla hyvin löydettävissä. Virallisiin ilmoituksiin liittyvä ilmoitustaulu pidettiin asianmukaisessa siisteydessä turvallisuuteen liittyen.

Helmikammaritoiminnan aloitusvuosi 2009 poikkesi vuosien 2010 - 2012 toiminnasta perustamiseen liittyvien asioiden ja tehtävien tapahduttua aloitusvuonna. Kammarin perustamistehtävien jälkeen toimintaa suunnattiin myös verkostoitumiseen ja yhteistyöhön eri ammattialojen- ja järjestöjen toimijoiden kanssa. Kaikki toistuvat toiminnot, kuten tiedotus, uusien ohjelmien organisointi, uusien vapaaehtoisten rekrytointi ja niin edelleen, alkoivat vakiintua kammaritoimintaan. Tilastoinnilla seurattiin kyläilijöiden, asiakkaiden ja toiminnan käyttöasteita. Kammaritoiminnan onnistunut tiedottaminen oli edellytys toiminnan näkyvyydestä ja sen vakiinnuttamisesta. Vuodesta 2010 eteenpäin toiminta keskittyi enenevässä määrin vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen sekä kammarin tarvelähtöisen toiminnan kehittämiseen.

5.1.2 Vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen ja toteutus

Helmikammaritoimintaan sisältyi systemaattinen vapaaehtoistoiminta (taulukko 5). Koska kammaritoiminta oli uusi toimintamuoto, oli hyväksi paneutua ja varata aikaa vapaaehtoisten perehdyttämiseen uuteen kammaritoimintaan, heille annettavaan koulutukseen ja työnohjaukseen. Kammaritoiminta mahdollisti vapaaehtoistoiminnan, jota toteutettiin toiminnanohjaajan johdolla.

Tässä opinnäytetyössä vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoistyöntekijää, vapaaehtoista, vapaaehtoistyötä sekä vapaaehtoisten työnohjausta ja -koulutusta. Vapaaehtoisiksi luetaan kaikki, jotka Helmikammarilla toimivat vapaaehtoisina sopimus pohjaisesti: nuoret, työikäiset, eläkeläiset, opiskelijat, harjoittelijat, ja niin edelleen. Kammarin vapaaehtoistoiminnassa noudatettiin yleisiä vapaaehtoistoiminnan periaatteita, kirkon ja vapaaehtoistoiminnan julkaisuiden mukaisesti. Helmikammaritoimintaa toteutettiin kyläpaikkaideana, jolloin vapaaehtoistyö toteutui kammarilla ja kammarin vapaaehtoistyön roolit syntyivät kammaritoiminnan tarpeesta käsin.

Helmikammari oli kaikille avoin kyläpaikka mahdollistaen myös eri-ikäisten vapaaehtoistyön. Kammari toimi vapaaehtoisten työpaikkana, jossa he toteuttivat sovitusti päivittäiset tehtävät. Kammari tarjosi vapaaehtoiselle erilaisia tehtäviä ja askareita, joissa kukin vapaaehtoinen voi olla mukana voimavarojensa ja taitojensa mukaisesti. Helmikammaritoimintaan kehittyivät vapaaehtoisille työrooleina kahvilatoimintaan liittyvät keittiötyöt ja asiakaspalvelu, kyläpaikkasalissa kylävään vastaanottaminen ja asiakaspalvelu sekä ryhmätoimintoina ohjelma- ja toimintatuokioiden vetämiset. Työaikataulut sovitettiin kammarin aukioloaikoihin, tai muuten sovitusti. Ryhmien vetäjien ohjelmatuokioiden kestivät kerrallaan noin puolitoistatuntia. Käsityöntekijöille ja askartelijoille varattiin aikataulut käsityökamarin käyttöön.

Vapaaehtoisia kutsuttiin Helmikammarin toimintaan mukaan lehti-ilmoituksilla. Yhteyttä ottaville varattiin aika henkilökohtaiseen haastatteluun. Mikäli kammaritoiminnasta löytyi vapaaehtoisen toiveita vastaava rooli, heidät rekrytoitiin kammarin vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoiselle esitettiin tarjolla olevat erilaiset vapaaehtoistyöt, josta vapaaehtoinen ja toiminnanohjaaja yhdessä sopivat hänelle soveltuvat tehtävät. Sovitut vapaaehtoistyön tehtävät sekä vaitiolosopimus kirjattiin vapaaehtoistyön sopimukseen.

Helmikammarin vapaaehtoisille kerrottiin toimintaan liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista, vaitiolon merkityksestä sekä osallisuudesta järjestettyyn koulutukseen, ohjaukseen, virkistyspäiviin tai muihin käytäntöihin. Vapaaehtoisille annettiin etukäteen opastusta, miten toimia ja keneen ottaa yhteyttä mahdollisessa ongelmatilanteessa. Myös palautteen antamiseen kannustettiin sekä ilmoittamista mahdollisista ongelmatilanteista ja kehittämistarpeista, joko yksityisesti tai kokouspalaverissa. Helmikammaritoiminnassa vapaaehtoinen kunnioitti jokaista asiakasta, toimi palkatta, mutta hänen toimintansa ei korvannut ammattihenkilöstöä. Kammaritoimintaan vapaaehtoiset osallistuivat sovitulla tavalla ja mahdollisista poissaoloista toivottiin ilmoittamista. Vapaaehtoistyön vapaaehtoinen sai lopettaa haluamanaan ajankohtana.

Jo ennen Helmikammaritoiminnan avauspäivää pidettiin ensimmäinen kammarin vapaaehtoistyön peruskurssi. Aikaisemmin suoritettu vapaaehtoistyön peruskurssi hyväksyttiin kaikkeen vapaaehtoistyöhön, tällöin riitti perehdytys kammaritoimintaan. Vapaaehtoiset saivat todistukset koulutuksista ja heille

hankittiin toimintaan sopivat suojavaatteet sekä nimeulat. Jatkossa pidettiin myös jatko- ja erityiskoulutusta peruskurssien lisäksi.

Helmikammarin vapaaehtoistyön roolit muotoutuivat ja vakiintuivat toiminnan edetessä. Perehdytystä kehitettiin laatimalla perehdytysoppaita työroolien mukaisesti. Myös työpalavereita toteutettiin kuukausittain. Näissä kuukausipalaverissa käytettiin muun muassa swot – analyysia toiminnan arvioimiseen. Työyhteisön toimintaa tukemaan järjestettiin myös ulkopuolista työnohjausta, johon käsiteltävät aiheet nousivat vapaaehtoisten tarpeista ja toiveista. Lisäksi vapaaehtoisille järjestettiin virkistys- ja koulutuspäiviä, joita toteutettiin yhteistyönä diakoniatyöntekijöiden kanssa. Kammaritoiminnan suunnittelussa huomioitiin vapaaehtoisten kesä- ja joululomien toteutuminen.

5.1.3 Tarvelähtöisen toiminnan kehittäminen ja toteutus

Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategia (2005) antoi Helmikammaritoiminnan kehittämiseksi suuntaa. Helmikammaritoiminnassa toteutuivat käyttäjien osallisuus ja yhteys. Toiminta perustui käyttäjien tarpeisiin, joten toiminnaksi tarjottiin käyttäjien toivomia, heidän tarpeisiinsa perustuvaa toimintaa. Kammarin toimintapalvelut (taulukko 5) toteutettiin päivätoimintana kammarilla erilaisina ryhmätoimintoina ja tilaisuuksina. Lisäksi toimi kahviotoiminta, joka loi kodikkuutta kohtaamisiin kyläpaikassa kahvin ja vastaleivotun tuoksun äärellä. Kammarin muita palveluja olivat ostosten teko Helmikaupasta, mahdollisuus kirjojen ja äänitteiden lainaamiseen pienkirjastosta, tietokonetyöskentely, lehtien lukeminen sekä taulunäyttelyjen laittaminen kammarille. Jokaisen asiakkaan palvelemisessa pyrittiin huomioimaan yksilölliset tarpeet.

Helmikammarilla toteutetut ryhmätoiminnat määrittyivät ohjelma- ja toimintatuokioiksi sisältönsä mukaisesti: toimintatuokiot erosivat ohjelmatuokioista toiminnallisen ominaisuutensa mukaan, esimerkiksi liikuntatuokio. Tilaisuudet poikkesivat ryhmätoiminnasta joukkotilaisuuksina, joita olivat esimerkiksi avoimien ovien tempauspäivät, teemalliset juhlat kuten itsenäisyyspäivän juhla kammarilla.

Helmikammaritoiminta aloitettiin kolmena päivänä viikossa, maanantaina, tiistaina ja torstaina kello 11–15. Seuraavana vuonna lisättiin myös keskiviikko

kammarin toimintapäiväksi ja aukioloaika muutettiin kello 10-14. Helmikammarin toiminnasta tiedotettiin kammarilla viikko-ohjelma ilmoituksella, lehti-ilmoituksella (liite 1), radiossa sekä Rovaniemen seurakunnan nettisivuilla. Helmikammarin esitteessä toivotettiin tervetulleeksi kaikki kylään kammarille, ohjelmatuokioiden suuntautuessa erityisesti ikääntyville ihmisille.

Helmikammaritoimintojen käyttäjiä olivat kammarilla kyläilevä väki kammarin aukioloaikoina. Toimintoihin osallistuminen oli maksutonta ja tapahtui ilman ajanvarauksia, oman aikataulunsa mukaisesti. Kyläilijä voi tulla tutustumaan kambariin ja sen toimintaan ja halutessaan osallistua ohjelmatuokioihin tai oleskella muuten vaan ja antaa toiveita ja palautetta toiminnasta. Kammaritoimintaan liittyvää yhteistyötä toteutettiin seurakunnan työalojen, eteenkin diakoniatyöntekijöiden kanssa. Lisäksi verkostoiduttiin ympäristöön yhteistoimintana muun muassa sosiaali- ja terveystoimen työntekijöiden- ja eri viranomaisien kanssa. Järjestöjä kutsuttiin esittämään toimintaansa ja yhteistyö toteutui myös omaishoitajien kokoontumisissa kammarilla.

Helmikammarin tarvelähtöinen toiminta aloitettiin kysymällä kyläväeltä: mitä te haluaisitte tehdä täällä kammarilla, minkälainen toiminta teitä kiinnostaa ja kuinka usein haluaisitte sen tapahtuvaksi. Kysyttiin myös: tiedättekö vapaaehtoisia vetämään toivottuja ohjelmia, esimerkiksi yhteislauluihin säestäjiä ja esilaulajia.



*Kuva 9. Salin kahviotarjoilupöytä
(Pitkänen 2010)*



*Kuva 10. Äiti Teresan peittoja
(Pitkänen 2009)*

Valmiina ohjelmatuokiona tarjottiin käsitöistä kiinnostuneille Äiti Teresan peitotalkoita (kuva 10), joka toimi tekijän lahjoittamisen periaatteella. Kammarille kutsuttiin kävijöiden toiveesta eri alojen asiantuntijoita tuomaan tietoa, yleensä

ihmisen hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Lisäksi käynnistettiin erilaisia teemalaisyksia (kuvat 9, 11, 12) ja tempauksia.

Helmikammarin ryhmätoiminnan ohjelma- ja toimintatuokioiden toiminnanohjaaja organisoivat viikko- ja kuukausirytmien, josta synti viikko-ohjelma. Tuokioiden organisointi riippui ohjelman luonteesta sekä käytettävissä olevien vetäjien määrästä ja heidän resursseistaan. Tavoite oli saada jokaiselle ohjelmalle vähintään kaksi vetäjää, yhdessä tehden työ jakaantuisi. Ennen ohjelman kiinnittämistä kammaritoiminnan ohjelmaksi, vetäjän kanssa sovittiin ohjelmaan liittyvästä asioista: teemasta, materiaaleista ja aikatauluista ja niin edelleen. Näin päiväkirja alkoi täyttyä ohjelmista, jotka rytmittyivät kammarin ohjelmistoksi. Ohjelmistoon jätettiin myös tilaa vapaaseen seurusteluun ja kohtaamisen kyläville, vierailijoille ja ryhmille.



*Kuva 11. Joulumyyjäiset
(Pitkänen 2010)*



*Kuva 12. Itsenäisyyspäivän juhla
(Pitkänen 2011)*

Helmikammarin ryhmätuokioiden kestivät noin tunnin puoleen toista tuntia kerrallaan ja niitä saattoi toteuttaa noin kolmea eri ohjelmaa päivää kohti. Tavoite oli saada ohjelma- ja toimintatuokioita myös keskiviikoille. Tuokioiden pidettiin avoimena ryhmätoimintoina, joita vetivät kammarin vapaaehtoiset. Helmikammaritoiminnan kehittäminen jatkui käyttäjien tarvelähtöisyyden pohjalta, joka näkyi muun muassa uusien ohjelmien käynnistymisinä. Yhteistyönä alkoivat muun muassa vuosittaiset Välittämisen päivät rovaniemeläisen Neuvokkaan vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Vuodenkiertoon suunniteltavien ohjelmien ajoituksessa huomioitiin kesäaikojen lomat ja jouluaikojen tauot.

5.2 Helmikammaritoiminnan tulevaisuushaasteet

Helmikammarin toiminta oli haasteellista työtä pitäen sisällään monimuotoisuuden, joka eli ja muuttui koko ajan suhteessa toimintaympäristöön, vapaaehtoiisiin, käyttäjiin ja toimintaan. Taulukkoon 6 on koottu osatoimintoina kammarin toiminasta nousseita haasteita, jotka näyttäytyivät 2009 - 2013 toimintavuosien aikana.

Maamme yhteiskunnan tila eli murrosaikaa kaikissa rakenteissa ja myös vanhustyö haki uusia toimintamuotoja. Helmikammaritoiminnassa oli reagoitava verkostoitumiseen; päivitettävä ja kehitettävä niitä vastaamaan käyttäjien tarpeita. Työvoimaa ja mahdollisuuksia antoivat myös opiskelijoiden ja työttömien rekrytoinnit vapaaehtoistoiminnan lisäksi. Ne toivat vastavuoroisuuden kokemuksia kammaritoimintaan osallistuville.

Vapaaehtoisten värvääminen on haasteellista ja siinä voidaan kokeilla erilaisia rekrytointitapoja. Vapaaehtoisten koulutusta on mahdollista kehittää entisestään vastaamaan vapaaehtoisen tarpeita. Vapaaehtoinen itse on paras kertomaan, minkälaista koulutusta, ohjausta ja työnohjausta hän tarvitsee. Vapaaehtoistoimintaan voi sisällyttää säännöllisesti toistuvat kehityskeskustelut, toiminnanohjaajan resurssien mukaan.

Taulukko 6. Helmikammarin tulevaisuushaasteet (Pitkänen 2014)

HELMIKAMMARIN TULEVAISUUSHAASTEET			
Vuosi	Toiminnanohjaaja Toimitila	Vapaaehtoistoiminta	Käyttäjät ja toiminta
2013- Tule- vaisuus	-verkostoituminen -yhteistyö -opiskelijatyön -työllistäminen -vastaanotto	-kehityskeskustelut -rekrytoinnin kehittäminen -uusien vapaaehtoisten rekrytointi -tiimityöskentely	-tarvelähtöisen toiminnan ja ohjelmien päivittäminen -yhteisöllisyys

Kammaritoiminnassa asiakastyö toteutui yleensäkin spontaanisti. Mikäli tarpeellista, voisi kehittää vastaanottoa ajanvarauksella. Asiat eivät aina ole akuutteja ja silloin mahdollistuisi toiminta ajanvarausperiaatteella. Kammaritoiminnan yhteisöllisyyttä voitaisiin hyödyntää yhteisellä toiminnalla, kuten asiakaspalautteilla. Näin saadaan tietoa kylävien ja asiakkaiden toiveista ja

päästään vastaamaan todellisiin tarpeisiin. Mahdollista on myös kerätä tietoa järjestämällä säännöllisesti avoimia keskustelutilaisuuksia kammarin toiminnan kehittämiseksi.

Toiminnanohjaaja toimi yksin palkattuna työntekijänä Helmikammarilla, joka on haaste sinänsä. Työssä tukea antoivat oman työalan kollegat ja johtava diakoni lähiesimiehenä. Mahdollista oli olla yhteydessä muihin kammareihin, esimerkiksi Tampereen Mummon Kammariin. Suomessa toimii useita kammareita, joista saa tietoa Internetin kautta. Toiminnanohjaajalla on mahdollisuus jalkautua yhteisille työalaneuvottelupäiville näiden kammarien toiminnanohjaajien kanssa jakamaan ja kokemaan kammaritoiminnan ainutlaatuisuutta.

5.3 Helmikammaritoiminta vanhusten terveyttä edistämässä

Helmikammaritoimintaa toteutettiin tarvelähtöisenä toimintana diakonian vanhustyönä, jota ohjasivat kirkon asetukset, diakoniatyöhön liittyvät säädökset sekä kirkon vanhustyön linjaukset ja teesit. Terveysten edistäminen sisältyi diakoniatyöhön, jossa sitä toteutetaan diakoniatyön periaatteiden mukaisesti.

Vanhusten terveyden edistämisen lähtökohdan ulottuvuudet (kuvio 3) toimivat pohjana terveyttä edistävän diakoniatyön muotoutumisessa Helmikammarilla (kuvio 6). Kammaritoiminnan ollessa kirkon diakonian työmuoto, perustui toiminta luontevasti kristillisiin arvoihin. Kammaritoiminnassa pyrittiin palvelemaan jokaista kyläilijää ihmisarvonsa mukaisesti, tulija kohdattiin hänen ehtoillaan ja hänen tarpeitaan palvellen.

Helmikammaritoiminnassa terveyden edistämisen näkökulma ilmeni kammaritoiminnan kokonaisuudessa. Kammaritoiminnan arvopohja kunnioittaa jokaista ainutlaatuisena, arvokkaan yksilönä. Kammarille organisoitiin toimintaa, joka nousi kävijöiden toiveista. Tällöin toiminta palveli käyttäjänsä tuoden hänen tarpeisiin tyydytystä, antaen apua ja tukea, ohjausta ja neuvontaa. Kammaritoiminnan erilaiset toivotut ohjelmat ja toiminnot mahdollistivat monipuolista tietoa kammariväelle.

Kammarin kyläväen ollessa ikääntyvää väestöä, painottuivat ikäihmisten hyvinvointiin liittyvät asiat. Terveysalan ammattilaisten tuoma asiantuntemus toi tukea henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja kotona selviytymiseen. Ikääntymisen

myötä tulevat muutokset hyvinvoinnissa sekä arjen toiminnoissa toivat haasteita, miten selvitä esimerkiksi kodin muutoksista, edunvalvonnasta, sosiaalisten etujen muutoksista taikka sähköisen reseptin käytöstä.

Ikääntymisen myötä elämäntilanteet ja terveys voivat tuoda rajoitteita, jolloin kammarin oloinen kyläpaikka tarjoaa yhteisön, jossa osallisuus ja vuorovaikutus tuovat voimaantumista elämään. Liikkumisen tukemisella on merkityksensä kotona asumiseen sekä sosiaalisen verkoston ylläpidossa. Turvallisuutta antaa tietoisuus siitä, että vanhusväestön tarpeita kuunnellaan ja huomioidaan kehittämällä toimintaa palvelemaan juuri heidän tarpeitaan, jotta itsemääräämisoikeus ja kotona asuminen onnistuisivat toivotulla tavalla.

Helmikammari ja sen toimintapalvelut toimivat terveyden edistämisen mahdollistajina, informaation tuojina, jolloin annettu tieto toi vaihtoehtoja kävijöille kantamaan vastuuta omista terveysvalinnoista oma-apuna (omat päätökset), ihmisten keskinäisenä apuna (jakaminen) tai terveellisenä ympäristönä, joka tukee ja edistää ihmisen terveyttä.



Kuvio 6. Helmikammaritoiminta vanhuksen terveyttä edistävänä diakoniatyönä (Pitkänen 2014)

6 HELMIKAMMARIN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ DIAKONIAN VANHUSTYÖ

6.1 Helmikammaritoiminta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammaritoiminnan kehittämisvaiheita ja tulevaisuusnäkyviä Rovaniemen seurakunnassa sekä kammaritoiminnan tukea vanhusten terveyden edistämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa mummonkammaritoiminnan kehittämisestä ja tulevaisuushaasteista sekä soveltaa sitä vanhusten terveyden edistämiseen seurakunnalliseen diakoniatyöhön.

Tulosten perusteella Helmikammarin toiminnot muotoutuivat vuosien 2009 – 2013 edetessä Rovaniemellä. Osatoiminnoista ensimmäisinä muotoutuivat Helmikammarin toiminnot, seuraavana vapaaehtoistoiminta ja viimeisenä tarvelähtöinen toiminta. Lopuksi näistä osatoiminnoista muodostui Helmikammaritoiminnan diakonian vanhustyön toimintamalli (taulukko 7).

Taulukko 7. Helmikammarin toimintamalli 2009 – 2013 (Pitkänen 2014)

HELMIKAMMARIN TOIMINTAMALLI			
HELMIKAMMARITOIMINTA			
Vuosi	Helmikammarin toiminnot	Vapaaehtoistoiminta	Tarvelähtöinen toiminta
2009 2010 2011 2012	Toiminnanohjaajan työ Toimitilan huolto	Rekrytointi Roolit Ohjaus	Käyttäjät Toimintapalvelut Viikko-ohjelmatiedotus
HELMIKAMMARITOIMINNAN TULEVAISUUSHAASTEET			
2009- 2013	Verkostoituminen Yhteistyö Vastaanottotyö	Kehityskeskustelut Rekrytointi Tiimityöskentely	Toiminnan päivittäminen Yhteisöllisyys

6.1.1 Helmikammaritoiminnot

Tulosten mukaan Helmikammarin perustamisprosessi näytti onnistuneen. Vapaaehtoisten riittävä rekrytointi sekä kävijöiden kiinnostus Helmikammaritoimintaa kohtaan mahdollistivat toiminnan aloittamisen, kehittämisen ja vakiinnuttamisen. Helmikammarin kehittämisprosessista muodostui kolme erilaista osatoimintaa, joista ensimmäisinä muotoutuivat toiminnanohjaajan työtehtävät

ja toimenkuva sekä toimitilaan liittyvä asioiden huolto, jotka on nimetty Helmikammarin toiminnoiksi. Toisena muotoutui vapaaehtoistoiminta, johon sisältyivät vapaaehtoiset työntekijät ja vapaaehtoistyö. Kolmanneksi muotoutuivat kammarin käyttäjät ja heidän toiveidensa mukainen toiminta, jotka on nimetty tarvelähtöiseksi toiminnaksi. Yhteen nivottuna osatoiminnot muodostivat Helmikammarin toimintamallin (taulukko 7).

Helmikammaritoiminnan aloitusvaihe käynnistyi hyvin. Helmikammarin toiminnanohjaajan toimenkuvan monipuoliset tehtävät toteutuivat ja käynnistivät kammarin toimintaa työstäen sitä eteenpäin. Toiminnan ohjaamisen ja johtamisen merkitys näkyivät kokonaisvaltaisena koko kammaritoiminnassa. Kammaritoiminnan alussa yksityiskohtainen paneutuminen perustamiseen liittyviin asioihin loi vakaan pohjan toiminnan käynnistämiseksi. Perustoimintojen sisäistämällä ja alan strategioihin perehtymällä toiminta toteutui tavoitteiden ja tarkoituksen mukaisesti. (Vrt. Strategiaopas seurakunnille 2009.)

Helmikammarin toiminnanohjaaja johti ja organisoi toimintaa, vastasi toimintaympäristöstä, vapaaehtoisten rekrytoinnista ja ohjaamisesta, kohtasi asiakkaita ja kylväkeä sekä kehitti toimintaa kävijöille. Seurakunnan työalat ja diakoniatyö tukivat yhteistyönä kammaritoimintaa. Helmikammarin mahdollisti tavoitteiden mukaisesti systemaattisen vapaaehtoistoiminnan, jossa kammarin vapaaehtoiset motivoituneina ja aktiivisina olivat käynnistämässä ja kehittämässä kammarin toimintaa vakiintuneeksi toiminnaksi.

Helmikammarin toimitilaksi oli löytynyt hyvä, käytännöllinen paikka, joka sijaitsi keskeisellä paikalla kulkuyhteyksien läheisyydessä. Helmikammarin varustaminen käyttöön otettavaksi toteutui hyvin, jossa huomioitiin asianmukaiset, turvalliset ratkaisut. Portaattomaan tilaan oli helppo tulla apuvälineelläkin ja kammarin koettiin esteettisesti kauniiksi ja viihtyisäksi. Perustamisessa huomioitiin asetusten ja lakien asettamat ohjeistukset, kuten turvallisuus- ja hygieniaohjeet sekä toimitilan tarkastukset. Toimintaa oli hyvä jatkaa eteenpäin luottavaisin mielin. (Vrt. Heijaste – Korkiamäki – Laukkala – Mustonen – Peltonen – Vesterinen, 2008.)

6.1.2 Vapaaehtoistoiminta

Helmikammaritoimintaan sisältyvä systemaattinen vapaaehtoistoiminta mahdollisti kammaritoimintaan moniroolisen vapaaehtoistyön. Helmikammarin vapaaehtoistoimintaa kehitettiin vapaaehtoisten toiveiden ja palautteiden mukaan palvelemaan kammaritoiminnan käyttäjiä. Alkavaan toimintaan saatiin rekrytoitua riittävästi vapaaehtoisia toiminnan aloittamiseksi. Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet ehdokkaat kohdattiin vapaaehtoistyön periaatteiden mukaisesti, henkilön vahvuudet, ominaisuudet ja kyvykkyydet huomioiden. Rekrytoimista jatkettiin entiseen tapaan ja vapaaehtoisia kutsuttiin toimintaan myös kammarilla pidettyinä infopäivinä (taulukko 7).

Vapaaehtoistyön peruskursseja toteutettiin alkuvuosina kaksi kertaa vuodessa, jotta saatiin riittävä määrä vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Vapaaehtoiset kokivat koulutuksen hyvänä ja hyödyllisenä, aiheet monipuolisina ja ammatillisina, joissa yhteiset keskustelut ja pohdinnat koettiin tarpeellisiksi. Koulutuksiin toivottiin lisää eri ammattialojen luennoitsijoita ja koulutusmateriaalia kaivattiin myös omaksi. Jatkokoulutusta toivottiin noin kerran vuodessa, esimerkiksi ensiapukoulutusta ja koulutusta surun ja vaikeiden tilanteiden kohtaamiseen. Toiminnan edetessä toiminnan tarpeet ohjasivat jatko- ja erityiskoulutuksia. Lisäksi toivottiin myös kehityskeskusteluja. Yhteistyönä naapuriseurakuntien kanssa osallistuttiin myös Rovastikunnallisille vapaaehtoistyön koulutus- ja virkistyspäiville.

Helmikammaritoimintaan sisältyivät vapaaehtoisille pidettävät kuukausittaiset palaverit, joissa vapaaehtoiset toivat esille toimintaan liittyvää palautetta. Kuukausipalaverit toivat oman merkityksensä kammarin toimintakulttuuriin: kammarin toiminnan kehittämiseen, työyhteisön kehittymiseen sekä yhteisöllisyyden luomiseen. Lisäksi palaverissa arvioitiin ja kehitettiin yhteistyönä kammarin toimintaa, kuten yhteinen työnohjaus, jota alettiin toteuttamaan pari kertaa vuodessa kutsutun työnohjaajan opastuksessa.

Helmikammaritoimintaan tulleet vapaaehtoiset olivat motivoituneita toimimaan diakonian uudessa kammaritoiminnassa. Kammarin vapaaehtoistoimintaan hakeutuvat olivat suurimmaksi osaksi ikääntyvää väkeä, joista miehiä vähemmän kuin naisia. Nuoremmilla oli yleensä päivätoimintaan osallistumisen es-

teenä opiskelu- ja työelämä. Tosin kammarille suuntautui vuosittain opiskelijoita sekä työhön tutustujia. Neljän toimintavuoden aikana kammarille rekrytoitiin kymmeniä vapaaehtoista.

Helmikammaritoiminnassa oli neljän toimintavuoden jälkeen noin nelisen kymmentä vapaaehtoista. Kammarin vapaaehtoisjoukko oli enimmäkseen naisvoittoista ja eläke-ikäikäistä, miehiä oli noin neljäsosa, jonkin verran oli työikäisiä tai nuoria. Kokonaisuudessa vapaaehtoisia ilmoittautui toimintaan riittävästi, joka näytti vakiinnuttavan Helmikammaritoiminnan.

Marskin (2011, 15-17) tekemä tutkielma Helmikammarin vapaaehtoisten motivoitumisesta vahvisti toivoa vapaaehtoisten työhön osallisuudesta. Marskin tutkielman tulosten mukaan Helmikammarin vapaaehtoiset kokivat toimintansa hyödylliseksi. Toiminta toi myös säännöllisyyttä heidän elämäänsä ja toiminnan kautta he saivat olla ihmisten parissa, saaden myös uusia tuttavuuksia ja osallistumisen iloa. Vapaaehtoiseen toimintaan heitä motivoi auttamishalu.

Nylundin ja Yeungin (2005,13–15) mukaisesti myös Helmikammarin vapaaehtoistoiminnassa yhdentyvät antamisen ja auttamisen arvot, kaipuu ja osallisuus yhteiseen. Yhteisöllisyys muodostui seurakuntalaiselle uskoa, välittämistä ja elämänluottamusta vahvistavasta yhteisöstä. Edellä mainitut oli havaittavissa myös Helmikammarilla, jossa toimijoiden lisäksi myös kyläilijät harjoittivat diakonian lähimmäisvastuuta ja vuorovaikutusta antaessaan toisille ihmisille tukea ja apua heidän vaikeuksissaan.

6.1.3 Tarvelähtöinen toiminta

Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategialla (2007) koottujen toiveiden mukaisesti palautteissa toivottiin yhteisöllistä monipuolista toimintaa, jossa tarjoutuisi paikka yhteiseen oleskeluun erilaisina ohjelmina ja toimintoina. Tähän toiveeseen Helmikammarin olemassaolo ja toimintapalvelut vastasivat täydellisesti. Helmikammari näytti saavuttaneen toiminnallaan tavoitteensa. Ohjelmien ja toiminnan käyttäjinä olivat ensisijaisesti eläkeläiset ja vanhukset. Helmikammarin tilastointi osoitti, että ohjelma- ja toimintatuokioiden käyttöaste oli hyvä. Helmikammarilla toteutuivat vakiintuneesti kaikki kehitetyt toimintapalvelut (taulukko 7).

Toimintapalveluiden tilaisuuksia olivat teematilaisuudet, tempaukset avointen ovien päivinä, vierailevat ryhmät, alustajat, esiintyjät, joihin osallistui yleensä kerrallaan suuri joukko kävijöitä. Ryhmätoimintana tapahtuivat kaikki ohjelma- ja toimintatuokiot, joihin yleensä osallistujia oli muutamista kymmeneen henkilöä. Suosituin ohjelma oli viikkohartaus ja toivevirret, joka kokosi enimmillään paikalle kymmeniä osallistujia. Teematilaisuuksista Itsenäisyyspäiväjuhlat täyttivät Helmikammarin ääriään myöten. Helmikammarin ryhmätoiminnan kolmen kymmentä ohjelma- ja toimintatuokiota jakaantuivat ominaispiirteidensä mukaisesti hengellisiin- ja kulttuuriohjelmiin, toiminnallisiin- ja vertaistukipiireihin, alustuksiin sekä muuhun toimintaan.

Helmikammarin ohjelma- ja toimintatuokioita olivat hengellisinä ohjelmina Raamattupiiri, kuka on kukin Raamatussa, ilosanomapiiri, toivevirret ja viikkohartaus, virsi- ja hengellinen keskustelupiiri kaikille kohdennettuna, lisäksi miesten ja naisten hengelliset keskustelupiirit omiin piireihinsä, virsikaraoke ja rukouspalvelu. Kulttuuriohjelma- ja toimintatuokioita olivat yhteislaulut, runopiirit, kirjallisuuspiirit, muistelupiirit, tietokoneen perusteet, englannin alkeet, tietokilpailut ja taidepiiri. Toiminnallisiin piireihin lukeutuivat Äiti Teresan peittotalkoita, käsityö – ja askartelupiirit ja liikuntatuokiot. Vertaistukipiireinä kokoontuivat omaishoitajat, surun vertaistukiryhmäläiset ja keskustelupiirit. Alustajina ja vierailijoina kävivät muun muassa terveystyöntekijät ja sosiaalialan ammattilaiset, edunvalvojat sekä järjestöjen edustajat. Yhteistyönä piirejä toteutettiin esimerkiksi kaupungin kirjaston kanssa kirjallisuuspiiriä ja maakuntamuseon kanssa muistelupiiriä. (Vrt. Jaakkola – Orava – Varjonen 2009, 15.)

Helmikammarilla pidettiin erilaisia tilaisuuksia pitkin vuotta, muun muassa laskiais- ja ystävänpäivätempauksia. Teematailaisuuksissa luotiin juhlatunnelmaa esimerkiksi pääsiäisenä, juhannuksena, itsenäisyyspäivänä, äitien- ja isänpäivinä. Vuosittain vietettiin myös huhtikuulla Helmikammarin vuosipäiväjuhlaa. Joulunaika toi joulumyyjäiset ja kauneimmat joululaulut myös Helmikammarille. Joulujuhlaa vietettiin retkipäivän merkeissä seurakunnan leirikeskuksessa. Helmikammarin kyläväen kesäretket toteutettiin yhteistyössä maakuntamuseon muistelupiirin vetäjien kanssa.

Ohjelma- ja toimintatuokioita vetivät Helmikammarin vapaaehtoiset. Alustusten vetäjinä toimivat yleensä eri ammattikuntien edustajat, työsuhteissa olevat

henkilöt tai talkoolaiset ja vierailijat. Kesäaikoina kammarilla kävivät seurakunnan kesäteologit pitämässä eteenkin hengellisiä ohjelmia. Helmikammarin aloitusvuoden (2009) aikana toimintaa toteutettiin vajaalla kahdellakymmenellä erilaisella ohjelmatuokiolla, joista osa toteutui viikoittain, osa joka toinen viikko ja osa kerran kuussa. Neljän ensimmäisen toimintavuoden aikana käynnistettiin noin neljäkymmentä erilaista ohjelmaa ja näistä kolmisen kymmentä vakiintui kammarin ohjelmistoon vuoden 2012 mennessä.

6.2 Helmikammaritoiminnan tulevaisuusnäkymät

Helmikammarin toiminnan haasteet näkyvät muun muassa alati muuntuvassa toimintaympäristössä, osallistuvien vapaaehtoisten määrässä sekä kammarin vaihtuvissa käyttäjissä ja tarvelähtöisen toiminnan toiveissa (taulukko 7). Toiminnan tulevaisuuden visiointiin vaikuttanee muuttuva yhteiskunnan tila, paikalliset muutokset sekä kirkon- ja seurakunnan toimintamahdollisuudet. Diakoniatyössä on tunnistettava kulloinkin tilanne, missä hätä on suuri ja minne muu apu ei yllä. Mahdollista on lisätä verkostoitumista ja yhteistyötä muiden terveys- ja soisialan ammattilaisten sekä järjestöjen kanssa. Opiskelijoiden huomioiminen on tulevaisuuden rakentamista. Kammaritoimintaan yhdistetty yhteistyö eri ammattialojen vierailuilla tukee terveyttä edistävää hyvinvointia kulloinkin käyttäjien muuttuvien tarpeiden mukaisesti.

Vapaaehtoistoiminta elää murroksessa, mutta vielä saamme kokea suurten ikäluokkien tuomaa talkoohenkeä monissa toiminnoissa. Uusien vapaaehtoisten rekrytoinnin kehittäminen on aina ajankohtaista, jota on mahdollista kokeilla eri menetelmin. Vapaaehtoistyötä voidaan kehittää työyhteisöissäkin käytettävillä kehityskeskusteluilla. (Ronthy-Östberg – Rosendahl 2004, 94-102.) Näin saatua suoraa tietoa voidaan hyödyntää itse toimintaan ja vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoisten tiimityöskentelyä voisi kehittää niin, että valittu henkilö eli tiimivetäjä vuorollaan vastaa sovitun ryhmän työskentelystä. Tämä vaatii luonnollisesti riittävän määrän vapaaehtoisia tiimien muodostumiseksi.

Toiminnanohjaajan työ kammaritoiminnassa on pirstaleista. Työpäivän aikana kohdataan haasteita ympäristön, toiminnan ja tilanteiden suhteen, jolloin esimerkiksi yksilökohtainen asiakastyö saattaa jäädä muun toiminnan jalkoihin. Työn organisoinnilla on merkityksensä, että aikaa vapautuisi tarpeita tyydyttä-

vään asiakastyöhön: kohtaamaan vanhuksia ja heidän omaisiaan, vapaaehtoisia ja kyläilijöitä. Tulevatko yhden palkatun työntelijän resurssit riittämään Helmikammarin toiminnan johtamisessa, suhteessa vanhustyön näkyymiin. Toiminnanohjaajan työn mitoitukseen tulisikin kiinnittää huomioita. Vanhusten kotona asumisen tukemiseen tähtäävä politiikka vahvistanee kammarin käyttöastetta vaikuttaen kammarin resurssien tarkasteluun. Kammaritoiminnassa yhteisöllisyyden vahvistaminen entisestään varmistaa toiminnan sisällön juuri käyttäjiensä näköiseksi.

Kirkon vanhustyön strategiasta (2005) tehty selvitys, Vanhustyö – haaste seurakunnille (2009) vahvistaa vanhustyön palvelujen kehittämistarvetta. Selvityksen mukaan seurakuntien tärkeimpiä painopistealueita vanhustyössä ovat vanhusten hengellinen tukeminen ja heidän yksinäisyyden poistaminen, verkostoituminen ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen. Seurakuntien tulisi lisätä vanhustyön painoarvoa ja näkyvyyttä. Vanhustyöhön tulisi kohdentaa lisää resursseja ja kehittää uusia työmuotoja, kuten yhteisöllisiä työmuotoja ja vertais-tukitoimintaa. Rovaniemen seurakunnan diakonian Helmikammaritoiminnan vanhustyössä nämä toteutuivat kattavasti.

6.3 Helmikammaritoiminnan terveyttä edistävä diakonian vanhustyö

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata uuden vanhusten terveyttä edistävän mummonkammaritoiminnan kehittämisvaiheita ja tulevaisuusnäkyviä Rovaniemen seurakunnassa sekä kammaritoiminnan tukea vanhusten terveyden edistämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa mummonkammaritoiminnan kehittämisestä ja tulevaisuushaasteista sekä soveltaa sitä vanhusten terveyden edistämiseen seurakunnalliseen diakoniatyöhön.

Tulosten perusteella Helmikammarin toiminnot muotoutuivat vuosien 2009 – 2013 edetessä Rovaniemellä (taulukko 7) ja lisäksi tulosten mukaan Helmikammaritoiminnassa toteutui terveyden edistäminen diakonian vanhustyönä (taulukko 8). Helmikammarin tarvelähtöisestä toiminnasta kehittyi kolmisen kymmentä erilaista ryhmätoimintaa ja tilaisuutta palvelemaan käyttäjiään. Helmikammarin hyvä käyttöaste vahvisti näiden palvelutoimintojen tarpeellisuuden.

Helmikammarin vanhusten terveyttä edistävä diakoniatyötä ohjeistavat kirkon diakonian ja vanhustyön linjaukset, säädökset ja teesit. Terveyden edistämisen toiminnat nojaavat WHO:n ja Ottawan asiakirjan viitoittamiin määritelmiin (taulukko 8). Helmikammaritoiminta toteutui tarvelähtöisenä toimintana diakonian vanhustyönä. Terveyden edistäminen sisältyi diakoniatyöhön, jossa sitä toteutettiin diakoniatyön periaatteiden mukaisesti. Helmikammarissa toteutuivat toimintapalvelut terveyttä edistäen, joka on myös yhteiskuntamme terveyspolitiikan ensisijaisia tavoitteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013.)

Terveyden edistäminen näkyi Helmikammarilla kävijöiden toivomissa toiminnissa, jotka liittyivät kaikki ihmisen hyvinvointiin. Kammarin kävijöiden palautetiedot ilmaisivat, mihin toimintaan kävijät olivat tyytyväisiä ja mitä toivottiin. Toivotut toiminnat osoittivat, mitkä niistä koettiin tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi. Syvempi tarkastelu osoittaa niiden merkityksen ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Helmikammarilla ryhmätoiminnan ohjelma- ja toimintatuokioihin osallistuvia oli runsaimmin hengellisissä- ja kulttuuripainotteisissa ohjelmissa. Osallistujia kiinnostivat myös vertaisryhmät, asiantuntijoiden alustukset ja toiminnalliset ryhmät sekä muut teematilaisuudet ja tempaukset. Toimintatoiveita esitettiin aloitusvuosina reippaasti, mutta jo parin vuoden jälkeen enimmäkseen palautteista viestivät, että kaikkea toimintaa oli monipuolisesti ja jokaiselle jotakin. Kammarilla toteutettiin vanhusten toivomaa toimintaa, jossa käyttäjämäärän tasainen nousu vahvisti toiminnan tarpeellisuutta.

Helmikammarilla kyläilypaikkana mahdollisti osallisuuden monipuoliseen toimintaan. Eteenkin yksin asuvalle kammarilla tarjosi monimuotoisen virkistätymispaikan. Kammarilla sai vastavuoroisuutta yksilönä, ryhmissä sekä suurissa joukkotapahtumissa. Kammarin ryhmätoiminnat mahdollistivat jakamisen ja vertaisuuden toisten kanssa. Esimerkiksi teematilaisuudet kokosivat joukoin yhdessä viettämään juhlapäiviä yhteisöllisyyden merkeissä.

Helmikammaritoiminnassa otettiin huomioon yksilön oikeus ihmisarvoisen elämän ja huolenpitoon. Kammarilla kävijöiden kohtaamat sosiaaliset kontaktit sekä monipuolisen tiedon vastaanottaminen toivat hyvää mieltä ja hyvinvointia. Toimintaan osallistuminen ja asioiden jakaminen auttoivat hyväksymään vertaiskohtaamisten myötä oman elämän tilanteita ja muutoksia.

Helmikammarilta saatu tieto mahdollisti terveyden ylläpitoon ja uudenlaisiin harrastuksiin. Ohjelmien sisältö ja anti kohdentuivat terveyttä suojaaviin tekijöihin terveyttä edistäen joko ihmisen hengelliseen ja henkiseen tarpeeseen, ihmissuhteiden kokemiseen ja jakamiseen sekä fyysiseen terveyden ylläpitämiseen. Kävijöiden kyläily kammarilla mahdollisti sosiaalisen vuorovaikutuksen jatkuvuuden.

Helmikammarilla toteutui suunnitelman mukainen toimintakokonaisuus, jossa oli huomioitu myös toimiva ja turvallinen ympäristö suhteessa kävijöihin. Myös toimintatavoissa pyrittiin toteuttamaan hyviä arvoja kestävän kehityksen periaatteella. Kammaritoiminta toimi mahdollistajana, tiedon tuojana, joka näkyi käyttäjien tyytyväisyytenä kammaritoimintaan sekä terveyttä edistävänä monipuolisena toimintapalvelujen tuottajana. Vaarman (2005, 66-68) mukaan laadullisuus välittyy toiminnan rakenteiden, prosessin ja tulosten kautta asiakkaiden tyytyväisyytenä, ammatillisena palveluna ja johtamisena.

Terveyden edistämistä on tarkasteltu Diakonia-ammattikorkeakoulun Terve sielu terveessä ruumiissa – diakonissat terveyden edistämisen toimijoina - (2011 – 2013) tutkimus- ja kehittämishankkeessa. Hankkeessa selvitettiin diakonia-asiakkaiden terveyden edistämisen tarpeita sekä diakonissojen roolia ja toimijuutta kokonaisvaltaisen terveyden edistäjinä seurakunnissa ja niiden yhteistyöverkostoissa. Tulosten mukaan tärkeitä oli ollut asiakkaiden terveyden edistämisen jatkuvuuden vahvistaminen. (Terveyden edistäminen 2014.)

Helmikammari on kyläpaikkana sekä toimintapalveluina tuonut esille tarpeellisuutensa onnistuneella toiminnalla vanhusten palvelutoiminnassa. Helmikammaritoiminta oli tarkoitettu erityisesti vanhuksille, tuomaan yhteisöllisyyttä, seurakuntayhteyttä, osallistumista ja hyvää elämää. Kammaritoiminta oli vanhusten palveluverkoston luomisessa varteenotettava vaihtoehto tuomaan terveyttä edistävää ja ylläpitävää hyvinvointia vanhusten elämään. (Rovaniemen seurakuntakunnan vanhustyö strategia, 2007.)

Taulukko 8. Helmikammaritoiminnan terveyttä edistävä diakonian vanhustyömalli (Pitkänen 2014)

HELMIKAMMARITOIMINTA VANHUSTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄNÄ DIAKONIATYÖNÄ					
ULOTTU VUODET	VANHUSTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN LINJAUKSIA	HELMIKAMMARIN VANHUSTYÖN MUOTOUTUMINEN (2009 – 2013)	VANHUSTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAT		
			Alateema	Yläteema	Pääteema
IHMISARVO: ARVO-ARVO-PERUSTA	Eettisyys Ihmisarvon kunnioitus Tasa-arvoisuus Oikeudenmukaisuus	Kristillinen ihmiskäsitys: Ihminen arvokas ja ainutlaatuinen	VANHUSTEN IHMISARVO	TERVEYDEN EDISTÄMISEN ARVOT JA TIETO	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VANHUSTYÖ
TERVEYS ITSENÄISYYDEN KUNNIOITAMINEN:	Sosiaalinen ja henkinen voimavara Fyysinen toimintakyky: Positiivinen terveyskäsitys Tietoa terveydestä	Perustieto vanhuudesta: Auttaa hyväksymään iän karttumisen	VANHUSTEN Terveystiedon tuottaminen		
OMAVOIMAISTAMINEN: TERVEYDEN EDISTÄMINEN	Voimavarat: Tietoa Terveyskasvatus: Elämäntaito Tietoisuus Itsearvioitu terveys Vahvistaminen	Tietoa terveyden edistämisestä: Terveenä olemisen ja jaksamisen kokemus	TIETOA VANHUSTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEEN		
ASIAKAS-NÄKÖKULMA: ARJEN TOIMINTA	Tarvelähtöisyys: Terveiden merkitys Terveystietoa: Koulutus Ohjaus Terveysvaikutukset Elämäntavat	Tarvelähtöiset toimintapalvelut ja kehittäminen: Arjen toimintoja ohjaava tuki: Vuorovaikutus Voimaantuminen Vahvistuminen	OHJAUSTA VANHUSTEN ARKI-TOIMINTOIHIN	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ OHJAUS JA OSALLISUUS	
OSALLISTAMINEN: SOSIAALISUUS IHMISSUHTEET	Terveyserojen vähentäminen Mahdollisuus Tiedonsaanti: Valinnat: Elämänlaatu Vastavuoroisuus	Kohtaaminen Osallisuus Yhteys: Edistää ihmissuhteita Vähentää yksinäisyyttä	VANHUSTEN SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS		
YMAARISTÖ: KESTÄVÄ KEHITYS	Oikeudenmukaiset palvelut: Puhdas, viihtyisä ympäristö Yhdessä tekeminen Yhteisöllisyys	Yhteisöllistä osallisuutta: Esteettömyys Turvallisuus: Edistää liikkumista ja kyläilyä kodin läheisyydessä	VANHUSTEN TURVALLINEN YMPÄRISTÖ		
TULEVAISUUS: OIKEUDENMUKAISUUS	Itsestä ja toisista huolehtiminen: Elämänhallinta Vaikuttaminen Varmistaminen Monipuoliset palvelut Toimintasuunnitelmat	Palautetieto Toimintamallit: Osallistumiseen aktivointi: Hyvinvointivastuu: Itsenäinen selviytyminen Elämä elämisen arvoista	VANHUSTEN ITSENÄISEN ELÄMÄN TUKEMINEN	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ ITSENÄINEN ELÄMÄN	

7 POHDINTA

7.1 Helmikammaritoiminta terveyttä edistämässä

Tulosten perusteella Helmikammaritoiminta muotoutui vuosien 2009 – 2013 edetessä Rovaniemellä (taulukko 7). Helmikammarin perustaminen mahdollisti vapaaehtoistoiminnan, jonka merkitys Helmikammaritoiminnan toteutumiselle on kiistaton. Lisäksi tulosten mukaan Helmikammaritoiminnassa toteutui terveyden edistäminen diakonian vanhustyönä (taulukko 8).

Vanhuspalveluja kehitettäessä tämä opinnäytetyön keittämistehtävä oli tarpeellinen ja ajankohtainen. Nykyinen suuntaus päättäjien taholta vanhusten hoidossa painottuu kotona asumisen tukemiseen, johon peruspalveluministeri Susanna Huovinen toteaa: on tärkeää, että kukin meistä saisi asua omassa kodissaan tai kodinomaisissa oloissa mahdollisimman pitkään. Ikäihmiset itse pitävät juuri tätä merkittävänä elämänlaatunsa kannalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014). Helmikammarin hyvä käyttöaste vakuutti, että kammari toimintapalveluineen oli merkittävä lisä vanhusten palveluverkostossa.

Nykyinen säästäminen yhteiskunnassamme karsii jo olemassa olevia palveluja, joten erilaisten palvelujen tarvetta tulee olemaan ihmisten hyvinvoinnin turvaamiseksi, tukemiseksi ja ohjaamiseksi terveyden edistämisessä. Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän toimijoiden yhteistyötä, jotta hyvinvoinnin palvelujärjestelmä pystyy vastaamaan palvelujen tarpeeseen yksilön, yhteisön ja yhteiskuntapolitiikan tasolla. (Saranki-Rantakokko – Seppänen 2011, 146-147, 149.) Kammaritoiminta antaa mahdollisuuden osallisuuteen, tuoden monipuolisesti tietoa ja hyvinvoinnin lisää itsenäisen selviytymisen avuksi. Kammaritoiminnan merkityksen kertoo sen käyttäjien ja vapaaehtoisten käyttöaste.

Helmikammari merkitys näkyi jo näiden ensimmäisten neljän toimintavuoden aikana. Yhdenvertaisia ulottuvuuksia löytyy Tampereen Mummonkammarin toiminnan kanssa (Jahnukainen - Tammisto 2010, 140-144). Uutena toimintana Helmikammari saavutti käyttäjien kiinnostuksen osoittaen tarpeellisuutensa. Käyttäjien säännöllinen osallistuminen toimintaan ja sen kehittämiseen kuvastavat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toiminnan jatkuvuutta tukivat toisten kunnioittaminen, luottamus ja vastavuoroisuus kohtaamisissa. Kumppanuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus vahvistivat yhteisöllisyyttä osallistavassa

ympäristössä. Käyttäjistä itsestään kumpuavat, virikkeitä antavat toimintapalvelut toivat elämyksiä. Vertaisuus vahvisti yksilöä sekä yhteisöllisyyttä, kuten huolehtimaan toisesta. Kammaritoiminnassa toteutui vapaaehtoistyö arvokkaan vanhuuden edistämiseksi. Kaiken perustana oli kristillinen arvopohja, jossa diakonia ei käännytä, vaan auttaa elämään.

Vanhustyön palvelujen kehittämisessä voitaisiin huomioida taloudellinen merkitys toimijoiden yhteistyössä. Tätä tukee Stenvallin ja Virtasen (2012, 59) toteama yhteistyönä toteutettava kokonaisvaltainen palvelumalli. Esimerkiksi yhteistyönä perustettavan kammarin kustannukset jaettuna useamman toimijan kesken huojentaisivat investointi- ja ylläpitokustannuksia. Yhteistyönä voitaisiin kehittää monitoimijoiden kammaritoiminta, johon voisi liittää kiertävän kammaritoiminnan ja jonka toiminnat kohdentuisivat kaikkiin ikäluokkiin kamhari- ja kyläpaikkaidean mukaisesti. Tällöin toiminta toteutuisi myös laitoksiinsa, kodeissa ja niin kuin Jahnukainen ja Tammisto (2012, 75) toteavat: mummonkammarin tehtävä on etsiä ja palvella erityisesti niitä, jotka kipeimmin tarvitsevat apua. Juuri näiden luokse on mentävä.

Tulevaisuudessa vapaaehtoistoiminnan suurin muutos lienee talkootoiminnan omaksuneen suurten ikäluokkien vanheneminen. Uusien vapaaehtoisten rekrytoinnin kehittäminen on aina haasteellista ja ajankohtaista. Tähän on muun muassa Tampereen Mummon Kammarilla keitytetty toimintamuoto: Suurella sydämellä -ohjelma (2014). Tämä internetin kautta toimiva ohjelma kutsuu vapaaehtoisia mukaan toimintaan: ohjelmaan voi kirjautua vapaaehtoiseksi, jonka jälkeen valitaan toivottu vapaaehtoistyö. Ohjelman kautta otetaan yhteyttä halukkaaseen vapaaehtoiseen ja näin kohtaavat sekä tarve ja tekijä.

Pessin (2012) tulokset vapaaehtoistoiminnasta kannustavat toimijoita rekrytoimaan ja motivoimaan vapaaehtoisia sitoutuneeseen vapaaehtoistyöhön ja näin kehittämään koko toimintaa. Kansalaisareena (2014) on vapaaehtoistoimintaa kokoava foorumi, jossa päivitetään aiheeseen liittyvistä muun muassa yhteistyöstä ja kumppanuuksista eri toimijoiden kanssa, esimerkiksi Eduskunnan vapaaehtoistoiminnan tukiryhmä ja Euroopan parlamentti manifesteineen antavat näkyvyyttä vapaaehtoistoimintaan. (CEV 2006; Harkin 2007).

Pessin (2012) mukaan kirkko on Suomessa ylivoimaisesti vahvin lähimmäisenrakkauden arvoja ja asenteita välittävä ja toiminnassaan toteuttava instituutio. Diakoniatyö voi olla kirkon kolmannen vuosituhannen käyntikortti ja kohtaamisen kieli. Hengellinen ja sosiaalinen ulottuvuus kuuluvat yhteen, toteaa Pessi. Kirkon diakoniatyön vapaaehtoistoiminnan tehtävä on tärkeä henkisen ja yhteiskunnallisen hädän tunnistamisessa. Toiminta edesauttaa kansalaisten osallistumista ja hyvän elämän edellytysten luomista. Näiden tunnistamisessa ja niihin reagoimisessa diakoniatyöllä ja vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä ja tärkeä tehtävä.

Tämä opinnäytetyön prosessin kohteena olevat tilanteet eivät ole toistettavia, mutta tiedollisesti siirrettävissä. Tässä opinnäytetyössä pääpaino oli kammari-toiminnan perustamisen kehittämistehtävässä, joka toteutui käytännössä Helmikammaritoimintana sekä tässä kuvattuna kirjallisena opinnäytetyönä. Kehittämistehtävistä kammari-toiminnan haasteet ja toiminnan vaikutus jäivät vähemmälle huomiolle ominaispiirteiden vuoksi, neljän toimintavuoden näyttöä voidaan kuitenkin pitää selkeästi suuntaa antavana. Tammisto ja Lahtinen (1995) ovat toimittaneet selvityksen viiden kunnan kammari-toiminnan projekteista myönteisin tuloksin ja jatkotutkimuksena voisi päivittää kamarin palvelutoimintojen merkitystä hyvään terveyteen suhteessa toiminnan kannattavuuteen seurakuntien diakonian vanhustyössä.

Tätä toimintamallia voidaan hyödyntää diakoniatyössä ja toiminnan esittelyissä sekä sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa, tutkimus- ja kehittämissä Lapissa. Lisäksi jatkossa voitaisiin juurruttaa tässä kuvattu Helmikammaritoiminta vanhusten terveyttä edistävänä diakoniatyömuotona myös muihin evankelis-luterilaisiin seurakuntiin Oulun hiippakunnassa. Lopuksi todettakoon, että Mummon Kammari –liike, joka levisi innovaationa maakuntien keskuksiin ja kaupunkeihin, tavoitellee toimintaansa maaseudun taajamiin, sinnekin mummonkammareita kaivataan!

7.2 Kehittämistyön oppimisprosessi

Tämän opinnäytetyön tekeminen ja toimiminen neljä vuotta Helmikammarin toiminnanohjaajan työssä ovat antaneet monipuolisen oppimiskokemuksen työlähtöisestä kehittämisestä. Kammari-toiminnan kehittäminen alusta asti vaati asioihin perehtymistä ja niiden merkityksien ymmärtämistä erikseen ja

kokonaisuudessa. Helmikammarin toimintaan liittyviä työtehtäviä tuli katsoa organisaatiosta, itsestä, toimijoista, käyttäjistä sekä toimintaympäristöstä käsin. Strategioiden merkitys visioineen todentui käytännön työtehtävissä, jossa kammarin toiminnot löysivät myös projektiluonteisia piirteitä.

Helmikammaritoimintaan tarvittiin laajaa yhteistyötä. Helmikammarin vapaaehtoisten merkittävä työ muistutti lähimmäisen aidosta, pyyteettömästä välittämisestä. Vapaaehtoisten rikkaat taidot toivat mahdollisuuksia erilaisten toimien ja palveluja toteuttamiselle. Myös verkostoitumisen hyödyntäminen toi ideoita ja monipuolisuutta kammaritoimintaan. Kaikessa työn kehittämisessä oli uskallettava olla luova ja omaperäinen. Yhteistyössä oli voimaa ja iloa! Kiittäen!

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista ja haastavaa. Tämän kehittämistyön näkökulma painottui Helmikammaritoiminnan aloittamisesta toiminnan vakiinnuttamiseen rovaniemeläisen toimintakulttuurin kontekstissa: rovaniemeläiseksi kammaritoiminnaksi. Tällä työlläni haluan tuoda esille, jopa vakuuttaa, että yhteistyöllä on mahdollista saada aikaan uusi työmuoto ja sen toiminta: on uskottava asiaansa, on oltava rohkea ja työhön on tartuttava määrätietoisesti. Tähän vaikuttaa se - mikä on kehittämistyön toteuttamistapa. (Vrt. Stenvall - Virtanen 2012, 15-18.)

Toiminnanohjaajana koin nöyrää iloa saadessani olla osallisena lähimmäisen auttamistyössä yhdessä vapaaehtoisten ja kyläväen kanssa seurakunnan ja työnantajan tukemana tässä Helmikammaritoiminnassa. Olen kokenut suurta kiitollisuutta voidessani toteuttaa alusta asti jotakin näin ainutlaatuista. Kiitän lämpimästi Rovaniemen seurakuntaa luottamuksesta, kun sain toimia diakonian vanhustyön palvelujen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Kiitos Helmikammarin vapaaehtoisille ja kyläväelle, teitte mahdolliseksi upean unelman - Helmikammaritoiminnan! Kiitos yhteistyöstä kaikille teille, jotka toimitte Helmikammarin toiminnan hyväksi. Toivotan menestystä pitkälle tulevaisuuteen! Kiitos perheelleni – jaksoitte tukea. Elämä on myös luopumista - uuden työtehtävät kutsuivat lähemmäksi kotiani.

Kiitän, että sain elää tämän unohtumattoman nelivuotisen matkan upeiden ihmisten ympäröimänä, Jumalan Siunaamassa paikassa, Helmikammarissa.



Helmikammarin väen sanoin

On ilo, että on Helmikammari

Kiitos Herralle tästä paikasta

Yhdessä keskustellen ja suunnitellen hyvä tulee

Kiitos hyvästä toiminnasta

Hyvät ihmiset kammarilla ovat saaneet lähestymään Taivaan Isää

Kiitos ystävällisille avustajille

Olette aarteita

Kiitos sydämen pohjasta

Olen kiitollinen

Siunausta

(Helmikammarin kävijöiden palautteita 2009 – 2012)

LÄHTEET

- CEV 2006. Manifesti. Eurooppalainen vapaaehtoistyön manifesti. Centerr European du Volontariat. Osoitteessa http://www.kansalaisareena.fi/CEVManifesto_FI.pdf. 12.4.2014.
- Diakonia Suomessa 2014. Seurakuntatyö. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille. Sakasti. Osoitteessa <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content43EA4D>. 11.4.2014.
- Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 14.6.2010. Osoitteessa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf). 20.3.2014.
- Engeström, Y. 1995. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Hallinnon kehittämiskeskus.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Harkin, M. 2007. Työasiakirja vapaaehtoistyön merkityksestä taloudellisen ja sosiaalisen koheesion edistämiseksi. Aluekehitysvaliokunta. Euroopan parlamentti. 3.12.2007. Osoitteessa <http://www.kansalaisareena.fi/Aluekehitysvaliokunta07.pdf>. 1.3.2014.
- Heijaste, J.-M. – Korkiamäki, J. – Laukkala, H. – Mustonen, J. – Peltonen, J. – Vesterinen, P. 2008. Yrityksen turvallisuusopas. Kauppakamari. 1. painos. Helsinki: Gummerus Oy.
- Helosvuori, R. – Pihlaja, P. 2006. Vapaaehtoistyö säännösten viidakossa. - Teoksesta Vapaaehtoistoiminta kirkossa. Enemmän kuin työmuoto (Suomen evl.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2006:3), 27-35. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Hirsijärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Jahnukainen, I. – Tammisto, M. – työryhmä 2010. Näppituntumalla. Mummon Kammari ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere: Tampereprint.
- Jaakkola, E. – Orava, M. – Varjonen, V. 2009. Palvelujen tuotteistamisesta kilpailuetua. Opas yrityksille. Helsinki: Tekes.
- Kansalaisareena ry. 2014. Eduskunnan vapaaehtoistoiminnan tukiryhmä. Osoitteessa http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=eduskunnan_tukiryhma. 12.4.2014.
- Kansalaisareena ry. 2013. Kohtaamispaikat. Osoitteessa <http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=kohtaamispaikat>. 11.4.2014.
- Kattainen, E. 2010. Ikääntyvien elämänlaadun edistäminen – ennakoivat kotikäynnit ikääntyvien terveyden edistämisyöntömenetelmänä. –

Teoksessa terveyden edistäminen. Teoriasta toimintaan. (toim. Pietilä, A – M.), 109-201. Helsinki: WSOYpro

Kiviranta, R. 2010. Onnistu eri-ikäisten johtamisessa. Helsinki: WSOYpro.

Kirkon tilastollinen vuosikirja 2010. Helsinki: Kirkkohallitus.

Kirkon työntekijän vaitiolovelvollisuus 2002. Suomen ev.lut. kirkon Kirkkohallituksen julkaisuja 2002:2. Helsinki: Kirkkohallitus.

Kirkon vanhustyön strategia - 2015. 2005. Usko, toivo ja rakkaus – voimavaraksi vanhuudessa. Suomen ev.lut. kirkon keskushallinto, sarja C 2005:5. Osoitteessa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf). 12.4.2014.

KJ 8.11.1991/1055. 1993. Kirkkojärjestys. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>. 8.4.2014.

KL 26.11.1993/1054. Kirkkolaki. Osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>. 8.4.2014.

Koskinen, S. 2006. Ikäihmisten voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. - Teoksessa Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategia vuosille 2008 - 2015 (Rovaniemen seurakunta 2008), 10. Rovaniemi.

Kyngäs, H. – Vanhanen. L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1/99, 3–11.

Laimio – Viljanen 2014. Kirkon vapaaehtoistoiminnassa. Seurakuntatyö. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille. Sakasti. Osoitteessa www.sakasti.seurakuntatyo/vapaaehtoistoiminta. 10.4.2014.

Leinonen, R. 2003. Terveiden kokeminen. Teoksessa Gerontologia (toim. E. Heikkinen – T. Rantanen), 203–209. Tampere: Duodecim.

Luterilaiset tunnustuskirjat 2014. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Osoitteessa <http://www.evl.fi/tunnustuskirjat/vahakatekismus.html>. 20.3.2014.

Marski. J. 2011. Ehkä se on semmoinen rakkaus siihen työhön ja niihin ihmisiin joita tapaa. Ikääntyneiden kokemuksia ja näkemyksiä vapaaehtoistoiminnasta. Kandinaatin tutkielma. YTK/Sosiologia. Laoin yliopisto.

Miikkulainen, P. – Niskanen, L. 2006. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Selvitys kohtaamispaikoista ja toimintapaikoista. Kansalaisareena ry..

Naidoo, J. and Wills, J. 1998. Practising health promotion. Dilemmas and challenges. Great Britain: Baillière Tindall.

- Nummijoki, J. 2009. Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. - Teoksessa Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhus-työhön. (toim. Engeström. Y. – Niemelä A-L. – Nummijoki J. – Nyman J.), 89-90. Juva: Ps - kustannus.
- Nylund, M. – Yeung, A. B. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Ojasalo, K. – Moilanen, T.- Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. 1. painos. Helsinki: WSOVpro.
- Ottawa charter for Health Promotion 1986. World health organization. Europe. Osoitteessa http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf. 7.4.2014.
- Perttilä, K. 2006. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoidajaliitto. Osoitteessa http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilaiset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/. 20.3.2014.
- Pessi, A. B. 2010. Uutta tieteen äärellä. Intohimoinen tutkija hyvän elämän äärellä. 8.10.2012. Osoitteessa <http://www.esse.fi/681-vapaaehtoiset-ovat-kirkon-toivo>. 11.4.2014.
- Rimpelä, M. 2010. Terveydenhoidosta terveyden edistämiseen. – Teoksesta Terveyden edistämien tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. (toim. Ståhl. T. – Rimpelä, A.), 13. Helsinki: Yliopisto.
- Ronhy-Östberg. M. – Rosendahl. S. 2004. Kehityskeskustelun opas. 3. painos. Suomentanut Marja Kyrö. Porvoo: WS Bookwel Oy.
- Rovaniemen ikäohjelma vuoteen 2020 – ikäpoliittinen strategia 2008. Kaupunginvaltuusto 14.4.2008. Rovaniemi.
- Rovaniemen kaupunki 2013a. Tilastotietoja väestöstä, asumisesta ja työllisyydestä. 31.12.2013. Kuntainfo. Rovaniemi. Osoitteessa <https://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Kuntainfo/Vaesto-ja-enuste>. 20.3.2014.
- Rovaniemen kaupunki 2014b. Seniori-info. Osoitteessa <https://www.rovaniemi.fi/fi/Palvelut/Seniori-info>. 20.4.2014.
- Rovaniemen seurakunta 2014. Diakoniatyö. Osoitteessa. http://www.rovaniemenseurakunta.fi/toiminnalliset_tyoalat/diakoniatyö/diakonian_erityistyö_/vanhustyö/. 20.4.2014.
- Rovaniemen seurakunnan vanhustyön strategia vuosille 2008 – 2015. 2007. Kohti vanhuutta – samalla joella – yhteisessä kirkkovenessä. Rovaniemen seurakunta. 11.4.2014.
- Saranki-Rantakokko, S. – Seppänen, R. 2011. Lappilaisen hyvinvoinnin ja terveyden palveluosaamisen kehittämismalli. - Teoksessa Lappilaisia voimavaroja yhdistämällä hyvinvointia ja oppimista. KeSto-hanke 2008 - 2011. (toim. Saranki-Rantakokko, S. – Seppänen,

- R. – Turulin, M.), 146-147, 149. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisuja C nro 29.
- Savola, E. – Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein, käsittein ja selityksin. Terveyden edistämisen keskus ry 2005. Osoitteessa http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf. 5.4.2014.
- Stenval, J – Virtanen, P. (toim.) 2012. Sosiaali- ja terveystieteiden uudistaminen. Kehittämisen mallit, toimintatavat ja periaatteet. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Strategiaopas seurakunnille 2009. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009: 5. Osoitteessa [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/35842D2F28A551DFC22575A800343F21/\\$FILE/strategiaopas.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/35842D2F28A551DFC22575A800343F21/$FILE/strategiaopas.pdf). 20.4.2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014a. Iäkkäiden laitoshoidon vähennetään useilla erilaisilla toimienpiteillä. Tiedote 34/2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. 27.2.2014. Osoitteessa <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1875929#fi>. 11.4.2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Julkaisuja 2013:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. 17.7.2013. Osoitteessa http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1860580#fi. 11.4.2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014b. Sosiaali- ja terveystieteiden lausunto koskeva lainsäädäntö. 20.3.2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Osoitteessa http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveystieteiden_lausunto_koskeva_lainsaadanto. 11.4.2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Terveyden edistämisen laatusuositus. Julkaisuja 2007: 5. Sosiaali- ja terveysministeriö. 21.5.2007. Osoitteessa http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1059553#fi. 11.4.2014.
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. 8.4.2014.
- Suurella sydämellä 2014. Tampere. Osoitteessa <http://tampere.suurellasydamella.fi/>. 11.2.2014.
- Tammisto, M. – Lahtinen, S. 1994. Antakaa minulle ihminen. Ystävän palvelusta vapaaehtoistyön tukikohdaksi. Stakes raportteja 159. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Tammisto, M. – Lahtinen, S. ja projektiväki 1995. Antakaa meille vapaaehtoistyön tukikohta! Kokeilu viidessä kunnassa Mummon Kammarin – projekti. Stakes aiheita 1995: 23.

- Terveyden edistäminen 2014. Seurakuntatyö. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille. Sakasti. Osoitteessa <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content32E883>. 11.4.2014.
- Tilastokeskus 2012. Väestöennuste. Osoitteessa http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tau_001_fi.html. 31.3.2014.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Tammi.
- YSA 2012. Yleinen suomalainen asiasanasto. Osoitteessa <http://vesa.lib.helsinki.fi/ysa/index.html>. 27.5.2012.
- Vaarma, M. 2005. Evaluating and managing quality of integrated care. Teoksessa Managing integrated care for older persons: European perspectives and good practices (Vaarma, M. and Pieper, R. (eds.), 66-68. Helsinki: Stakes and Ehma. National Research and Development Centre for Welfare and Health. Gummerus: Saarijärvi.
- Vanhustyö – haaste seurakunnille 2009. Selvitys Vanhustyön strategian jatkautumisesta. Kirkkohallitus.
- Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Veikkola, J. 2002. Diakonian perustehtävä, visiot ja tavoitteet. Teoksessa Diakonian käsikirja (toim. Helosvuori, R. – Koskenvesa, E. – Niemelä, P. – Veikkola, J.), 115-119. Jyväskylä: Gummerus.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Vikström, J. 2008. Vapaaehtoistoiminnan kansallisen strategiahankkeen valmisteluissa esiin nousseiden kehittämisen painopistealueiden keskeiset teemat 20.5.2008. Osoitteessa www.kansalaisareena.fi/RAY_liite_5_tyoseminaarikooste.doc. 14.4.2014.

LIITTEET

Liite 1. Helmikammarin lehti-ilmoitus (2012)



Helmikammari

ikäihmisten kyläpaikka
Pohjolankatu 4, käynti torin puolelta

Kammari ja kahvio avoinna ma-to klo 10-14. Ohjelmien aikana kammarin vapaat tilat käytettävissä. Tervetuloa kyläilemään!

- **Ma 10.9.**
 - Klo 10 Äiti Teresan peittotalkoita. Otamme vastaan myös valmiita peittolappuja.
 - Klo 11.15 Liikuntatuokio.
 - Klo 12 Yhteislaulua, R-L. Harjumaa ja M. Granroth.
 - Klo 13 Hengellinen keskustelupiiri, Leila.
- **Ti 11.9.**
 - Klo 10 Avoin käsityöpiiri, aloitetaan nuppineulatyynystä. Tehdään itselle ja myyntiin.
 - Klo 10.30 Kuka on kukin Raamatussa, Leila.
 - Klo 12 Kirjallisuuspiiri.
 - Klo 13.15 "Päivä vain ja hetki kerrallansa", muistellaan A-M. Raittilän elämää ja lauletaan rak-kaimpia lauluja hänen tuotannostaan, Harriet Urponen ja Mauri Miettunen.
- **Ke 12.9.**
 - Klo 10 Atk ohjausta senioreille, Jarmo.
 - Klo 12 Helmikammarin vapaaehtoisten/henkilöstön kuukausipalaveri, klo 12 jälkeen kam-mari suljettu muulta toiminnalta.
- **To 13.9.**
 - Klo 10 Surun vertaistukiryhmä, L. Kinnunen ja S. Hauhia.
 - Klo 12 Viikkohartaus L. Kinnunen, toivevirret.
 - klo 13 Englannin alkeet, kappale 3, Sirkku P.

Helmikammarin taulunäyttely:
"Lapin lumo", runo- ja kuvataidenäyttely, Maria Ahmed, Rovaniemen kuvataidekoulun oppilas. 4.10. asti.

Kaikenikäiset vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet, tervetuloa mukaan välittämään lähimmäisest.
Tarvitsemme mm. ohjelmatuokioihin englannin opettajaa, atk-ohjaajaa, käsityö- ja askar-telupiirin sekä hengellisten keskustelupiirien vetäjiä, kyläpaikkaan leipojia, kahvion- ja salin vapaaehtoisia, ym.

Ota yhteyttä, tule käymään!

Tiedustelut Riitta Pitkänen, 0400 – 376472
Rovaniemen Seurakunta