

Geronomi

SUOMEN GERONOMILIITON JÄSENLEHTI 1/2016



Tanska, Tukholma, Hollanti Kuulumisia maailmalta

TAJALTA - AAVAN MEREN TUOLLA PUOLEN - KOHTAAMISIA OMAISHOIDON NIMISSÄ - MUSIIKIN MAHTI - PUHEENJOHTAJAN TE
ONOMIEN ENSIMMÄINEN YHTEINEN PÄIVÄ - BUURTZORG - KOLUMNI - GERONOMIN URAPOLKU - VANHUSTYÖN MESSUT - NU
STEN YHTEINEN PALVELUTALO - IKÄIHMISTEN KANSALAISRAATI - HARJOITTELUKOKEMUKSIA TANSKASTA - ILMAN YHTEISTÄ
OOLEHTO-ROMAANIT - KOGNITIIVNEN HARJOITTELU JA VERTAISUUS - LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ - GREEN CARE - KOHTAAMIS
LA - MATKA MUISTOIHIN - TASSUTERAPIASTA TULOSSA TAVOITTEELLISEMPAA - MIKON MATKASSA - VOIMAVARAPUUSTA ON
A - VOIMAA JA VÄLINEITÄ TYÖNOHJAUksesta - IKÄIHMISET MUKAAN MUOTOILUUN - IHMISESTÄ ON KYSYMYS - JÄSENETUUD



24.



11.

SISÄLTÖ 1 / 2016

- 3 Päätoimittajalta
- 4 Aavan meren tuolla puolen
- 5 Kohtaamisia omaishoidon nimissä
- 6 Musiikin mahti
- 7 Puheenjohtajan tervehdys
- 8 Geronomien ensimmäinen yhteinen päivä
- 10 Buurtzorg
- 11 Kolumni
- 11 Itseohjautuvien tiimien pilotti Lahdessa
- 12 Geronomin urapolku
- 14 Vanhustyön messut
- 15 Nuorten ja vanhusten yhteinen palvelutalo
- 16 Ikäihmisten kansalaisraati
- 17 Harjoittelukokemuksia Tanskasta
- 18 Ilman yhteistä kieltä?
- 19 Ehtoolehto-romaanit
- 20 Kognitiivnen harjoittelu ja vertaisuus
- 21 Luovuuden lähteillä
- 22 Green care
- 23 Kohtaamisia runoklubeilla
- 24 Matka muistoihin
- 26 Tassuterapiasta tulossa tavoitteellisempaa
- 27 Mikon matkassa
- 28 Voimavarapuusta onnen omenoita
- 29 Voimaa ja välineitä työnohjauksesta
- 30 Ikäihmiset mukaan muotoiluun
- 31 Ihmisestä on kysymys
- 32 Jäsenetuudet



18.



4.



5.

Ensimmäinen Geronomi-lehti sai hyvän vastaanoton ja olimme kaikki Suomen Geronomiliitossa iloisia positiivisista ja kannustavista kommentteista, joita kuulumme lehden ilmestymisen jälkeen. Kiitos kaikille, jotka ovat kannustaneet meitä ja jakaneet omia ajatuksiaan sekä näkemyksiään lehteen liittyen!



Ehdimme hengähtää vain hetken ennen kuin aloitimme Geronomi-lehden seuraavan numeron suunnittelun. Itse sain kunnian astua päätoimittajan saappaisiin. Kieltämättä pesti jännitti, mutta samaan aikaan haasteet kutkuttivat mukavasti. Otin tehtävän vastaan luottavaisin mielin, koska tiesin tekeväni töitä aivan mahtavien ja ammattitaitoisten naisten kanssa! Lehden toimitus sai lisävahvistuksia kahdesta tehokkaasta ja idearikkaasta geronomista, Heidi Oilimosta ja Teija Krohnsista. Haluan kiittää Heidiä ja Teijaa, koska työhön lehden toimittamisessa oli korvaamaton ja energisen joukkomme ansiosta lehden toinen numero on näin pian lukijoiden ilona!

Uskon, että tekemisen meininki, aito kiinnostus vanhustyötä ja vanhustyön kehittämistä kohtaan heijastuu tämän numeron jutuista ja aiheista. Haluamme kannustaa teitä kurkkaamaan boksen ulkopuolelle, etsimään vaihtoehtoja ja innostumaan uusista asioista. Aina kannattaa kokeilla uutta ja antaa mahdollisuus ideoille, jotka voivat aluksi tuntua haasteellisilta.

Kannattaa olla rohkea ja luottaa itseensä sekä omiin unelmiin.

Nimittäin ilman tuota luottoa ja rohkeutta ei tätäkään lehteä olisi.

Geronomi-lehti julkaistaan seuraavan kerran vuonna 2017. Kuulemme mielellämme teidän mielipiteitäne ja palautetta lehdestä sekä otamme vastaan juttuehdotuksia. Kirjoittamisesta kiinnostuneet ovat myös lämpimästi tervetulleita mukaan lehden tekemiseen! Jos kiinnostuit, voit laittaa meille sähköpostia osoitteeseen aineisto@suomengeronomiliitto.fi.

Ilahduttavia hetkiä lehden parissa!

Lisa Turunen

Geronomi-lehti lähetetään postitse varsinaisille jäsenille, opiskelijajäsenille sekä kannatusjäsenille.

Liity Suomen Geronomiliiton kannatusjäseneksi!

Maksuohjeet:

www.suomengeronomiliitto.fi/jasenyy/jasenmaksu

Geronomi

SUOMEN GERONOMILIITON JÄSENLEHTI

JULKAISIJA Suomen Geronomiliitto SGL ry, Maistraatinportti 4 A (6. krs), 00240 HELSINKI **PUHELIN** 045 808 8084

PÄÄTOIMITTAJA Lisa Turunen, iisa.turunen@suomengeronomiliitto.fi

TOIMITUSSIHTEERI Miia Pulkkinen **ULKOASU JA TAITTO** Geronomiopiskelija Arja Apo **PAINO** Grano Oy, Vantaa

PAINOSMÄÄRÄ 1500 kpl **ILMOITUSHINNAT** Sivu 390 euroa, 1/2 sivu 260 euroa, 1/4 sivu 150 euroa, 1/8 sivu 80 euroa

ILMOITUSMYynti Lisa Turunen, aineisto@suomengeronomiliitto.fi

VERKKOLEHTI www.suomengeronomiliitto.fi



AAVAN MEREN TUOLLA PUOLEN

*Keväinen opintomatka Tukholman Suomikotiin sai pohtimaan
äidinkielen merkitystä vanhushpalveluissa.
Mitä tapahtuu, kun jäljelle jää vain oma äidinkieli?*

Suomikoti sijaitsee idyllisellä Sturebyn alueella. Alueelle on keskittynyt paljon ikääntyneille suunnattuja asumispalveluja, joiden kanssa Suomikoti tekee yhteistyötä. Tutustuimme Suomikotiin osana opintojaksoamme "Geronomi yhteiskunnallisena vaikuttajana". Pääsimme tutustumaan toiminnanjohtaja Virpi Johanssonin johdolla Suomikodin tiloihin ja toimintaan. Haastattelimme myös yhtä Suomikodin asukasta.

HAAVEESTA TODEKSI

Suomikoti-yhdistyksen kannalta tärkeä henkilö on ollut Hilja Jensen, joka on ollut perustamassa Tukholman Suomikoti-yhdistystä vuonna 1989. Viisi vuotta yhdistyksen perustamisesta ensimmäiset asukkaat pääsivät muuttamaan Suomikotiin. Jensen oli huomannut kuinka tärkeää on, että palvelut saa omalla äidinkielellä. Jensen oli itsekin Suomikodin asukkaana ja vietti siellä viimeiset vuotensa.

Suomikoti on aatteellinen yhdistys ja tarkoitettu suomenkielisille vanhuksille. Arjessa yhteisenä kielenä toimii suomi, mutta kaupunki vaatii henkilökunnalta ruotsin kielen osaamista kirjallista raportointia varten. Suomikodista löytyy 54 asukaspaikkaa, joista 36 on muistisairaille. Asukkailla on isot omat huoneet, joissa on keittomahdollisuus ja kylpyhuone. Yli 65 vuotiaat voivat hakea Suomikotiin asukkaaksi Tukholman kaupungin palveluohjaajan kautta. Suomikotiin on jatkuvasti asukkaita jonossa, joten selvästi tämän kaltaisella toiminnalla on tarvetta.

AKTIIVISTA ARKEA

Suomikodissa pystytään tarjoamaan mielekästä ja toimintakykyä tukevaa toimintaa, sillä henkilöstömitoitus on 1,0. Keskiviikkoisin Suomikodissa järjestetään Kahvila Nostalgia, jossa on vaihtuva teema. Kahvilan toiminnan mahdollistavat aktiiviset vapaaehtoiset. Suomikodissa lämpiää kotoinen suomalainen sauna useita kertoja viikossa. Miesten saunaporukassa herkutellaan kiuasmakkaralla.

Suomikodissa panostetaan paljon luonnonläheisyyteen. Kesäisin Suomikodissa vierailee eläinvieraita. Asukkaita varten on ulkona puutarha-alue kasvihuoneineen, jossa asukkaat pääsevät itse istuttamaan kasveja ja hoitamaan niitä. Osalla asukkaista on myös omissa asunnoissaan parveke, jonne on mahdollisuus istuttaa mieleisiään kasveja.

OMANNÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ

Raililla, 87 vuotta, on asunnossaan parveke, jonne hän on kesäisin istuttanut muun muassa mansikoita. Raili kertoi kovasti odottavansa kesän tuloa ja puutarhatöihin pääsyä. Raili on saapunut jo 1950-luvulla töihin Ruotsiin. Suomikodissa hän on asunut vuodesta 2011 lähtien ja kertoi viihtyvänsä siellä hyvin. Ennen Suomikotiin muuttoa Raili asui ruotsinkielisessä hoivayksikössä.

Railin mielestä Suomikodissa parasta on se, että saa tarvitsemansa palvelun ja juttuseuraa suomen kielellä. Railin terveiset tuleville geronomeille olivat:

**"Tervetuloa
tännekin
hoivaamaan
vanhuksia!"**



Mielestämme opintomatka oli mielenkiintoinen ja saimme paljon uusia ajatuksia tuleviin töihimme. Vastavuoroisesti Suomikoti sai tietoa geronomikoulutuksesta, joka ei ollut heille entuudestaan tuttu. Oli hienoa huomata, että Suomikodissa mahdollistettiin asukkaiden omannäköinen arki. Esimerkiksi Raili pääsi jatkamaan hänelle ennenkin mieluisaa puutarhanhoitoa. Matka toi kaivatun hengähdystauon opintoihimme ja samalla pääsimme luomaan paljon hyviä muistoja viimeisestä opintovuodestamme. ■



TEKSTI: EIJA TAPIONLINNA GERONOMI (AMK)-OPISKELJIA
METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU
KUVAT: MINNA KATAJA-RAHKO JA MAARIT RAUTIO

KOHTAAMISIA OMAISHOIDON NIMISSÄ

Pääsin geronomin opintoihini sisältävälle harjoittelujaksolle Helsingin läntiselle palvelualueelle tutustumaan yli 65-vuotiaille suunnattuihin sosiaali- ja lähityön sekä palvelukeskuksen tarjoamiin palveluihin. Omaishoidon toimintakeskuksen sosiaaliohjaaja Minna Kataja-Rahko, samoin kuin Pohjois-Haagan palvelukeskuksessa vastaavana ohjaajana työskentelevä Eevastiina Päivärinne ovat geronomeja. Harjoitteluni aikana sain ohjausta myös omaishoidon tuen palveluissa ja lähityössä työskenteleviltä geronomeilta ja sosiaaliohjaajilta.

Lännen alueen omaishoidon toimintakeskus sai uudet toimitilat Pohjois-Haagan palvelukeskuksesta vuoden 2016 alussa. Tilojen avajaisten järjestely ja avajaispäivä, 3. helmikuuta, osuivat mukavasti harjoittelujaksoni ajalle. Jokaiselle lännen alueella asuvalle omaishoitoperheelle lähetettiin henkilökohtainen kutsu avajaisiin. Perheet reagoivat kutsuun positiivisen kiinnostuneina. Omaishoidon tuen työntekijät saivat asiakkailta yhteydenottoja, joissa kyseltiin tarkemmin tilaisuuden yksityiskohdista ja tiedusteltiin saapumisohteja. Monet asiakkaat halusivat kiittää kutsusta, vaikka saattoivat olla estyneitä saapumaan paikalle

juhlapäivänä. Omaishoitoperheet olivat selkeästi vaikuttuneita saamastaan huomiosta ja siitä että omaishoidon toimintakeskuksen avajaiset ovat juhlan aihe!

Avajaispäivän aamuna satoi lunta ja huono sää hieman huolestutti juhlan järjestäjiä. Huoli oli turhaa, sillä kutsuvieraita alkoi saapua paikalle jo hyvissä ajoin ennen ohjelman alkua. Toimintakeskuksen uusi tila täyttyi iloisesta puheensorinasta, jälleennäkemisen riemusta ja kakkukahvien nauttimisesta. Tilaisuudessa vallitsi vahva yhteisöllisyyden tuntu. Erityisesti huomasin, kuinka tärkeää perheille oli löytää ihmisjoukosta ”se oma” omaishoidon tuen työntekijä. Perheet kokevat arjessaan turvallisuutta, kun heillä on olemassa tuttu henkilö, jolta saa apua ja ohjeita tarvittaessa.

Avajaisten ohjelmallinen osuus lisäsi tilaisuuden juhlallisuutta. Yleisö seurasi juhlan ohjelmaa tarkasti, ja myös eläytyi näyttelijä Jaana Saarisen ja viihdetaitelija Lasse Liemolan esityksiin. Oli ilo huomata, kuinka moni kuulijoista lauloi Lassen esittämät kappaleet sanasta sanaan mukana. Taiteen tuominen ikääntyneiden toimintaympäristöihin on tärkeä osa sosiaalipalveluja ja sillä voidaan tukea ikääntyneiden ihmisten sosiokulttuurista hyvinvointia.

Avajaiset olivat onnistuneet ja niistä jäi varmasti jokaiselle lämmin ja onnellinen tunne. Lisäksi avajaisten kautta saatiin rekrytoitua uusia perheitä omaishoidon toimintaan mukaan. Yhteistyö omaishoidon toimintakeskuksen ja Pohjois-Haagan palvelukeskuksen välillä tiivistyy, kun yhdistetään kahden eri toimijan osaaminen sekä voimavarat ja aloitetaan omaishoitoperheille tarkoitetun ryhmätoiminnan ohjaaminen moniammatillisuutta hyödyntäen.

Omaishoidon toimintakeskus on Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston toimintaa ja on tarkoitettu kaikille omaishoitoperheille huolimatta siitä, onko kaupungin kanssa tehty virallista omaishoitotosopimusta. Toimintakeskuksessa on tarjolla asiantuntijaesittelyjä, virkistystoimintaa, palveluohjausta, ryhmätoimintoja sekä retkiä. Yhteistyötä tehdään Helsingin muiden toimintakeskusten sekä alueen palvelukeskusten kanssa.

Lisätietoja omaishoidon toimintakeskuksen toiminnasta antaa Minna Kataja-Rahko minna.katajarahko@hel.fi.



Kuvassa Riskiryhmän naiset.
Lisätietoa: <http://www.helsinkimissio.fi/resonaari>

MUSIIKIN MAHTI

”Musiikki antaa maailmankaikkeudelle
sielun, ajatuksille siivet ja
mielikuvituksen se laittaa lentämään.”

-Platon

Musiikki kuuluu kaikkiin kulttuureihin ja yhteiskuntajärjestelmiin, sen terapeuttisella käytöllä on vuosituhantiset perinteet. Musiikin värähtelyllä on monenlaisia fysiologisia vaikutuksia mm. sydämen syketaajuuteen ja verenpaineeseen, hormonien erittymiseen sekä hermo- että immuunijärjestelmään. Musiikki vaikuttaa koko aivojen alueella ja on laajasti kuntouttavaa.

Musiikkiterapiaa voi antaa vain musiikkiterapeutin tutkinnon suorittanut henkilö. Se on tavoitteellista toimintaa, jossa niin musiikilla kuin terapeutin ja asiakkaan välisellä vuorovaikutussuhteella on oma, toisiaan täydentävä roolinsa. Musiikkia terapeuttisesti ja hoidollisesti sen sijaan voi käyttää kuka tahansa musiikin vaikutuksiin ja kohderyhmäänsä perehtynyt henkilö. Vanhustyössä on paljon haasteita, joihin musiikki eri muodoissaan voi vastata. Esimerkiksi yhdessä laulamisen yhteys terveyteen, parempaan elämänlaatuun ja pidempään elinikään on monin tutkimuksin todennettu. Musiikin avulla voidaan viihdyttää ja viihtyä, ilmaista tunteita ja ymmärtää tunnetasolla toisten kokemuksia. Musiikki voi toimia niin itseilmaisun kuin vastavuoroisen dialogin muotona ja välineenä myös silloin, kun yksilön keinot sanalliseen kanssakäymiseen ovat rajoittuneet.

Musiikki auttaa niin muistisairasta kuin masentunutakin. Musiikki on tasa-arvoista, sen terapeuttinen käyttö ei ole riippuvaista kognitiivisista kyvyistä. Taito- ja liikemuisti säilyvät muistisairaallakin

pitkään, joten musiikilliset valmiudet ovat olemassa. Nuorena laulettujen laulujen sanat tulevat pitkään puhumatta olleen muistisairaana suusta kuin itsestään ja laulaminen tarjoaa hänelle onnistumisen kokemuksia. Musiikilla voidaan parantaa keskittymis- ja hahmotuskykyä, vähentää levottomuutta ja lievittää erilaisia käytös-oireita, ja siten tuoda helpotusta muistisairaana arkeen.

”Musiikilla voi olla kaikkea muuta suurempi voima palauttaa muistisairas hänelle itselleen ja muille, ainakin hetkeksi kerrallaan.”

-Oliver Sacks

Masennuksesta kärsivät myös monet ikääntyneet. Musiikki vähentää yksinäisyyttä ja masennusta lisäämällä yhteenkuuluvuuden tunnetta, tukemalla minäkuva ja itseymmärrystä. Musiikkiterapian teho masennuksen hoidossa pohjautuu musiikin merkitykseen tunteiden kohtamisessa, ilmaisemisessa ja tunne-elämän laajentamisessa.

Neurologisiin rappeuttaviin sairauksiin ja aivoverenkierron häiriöihin voi niin ikään saada apua musiikista. Parkinsonin taudin motorisiin oireisiin ja erilaisiin ki-puihin tuo helpotusta Suomessa kehitetty matalataajuiseen värähtelyyn perustuva fysioakustinen hoito. Rytmejä ja melodioita käytetään mm. afasiapotilaiden kuntoutuksessa. Sanojen ja lauseiden tuottaminen laulamalla on puhumista helpompaa ja jo pelkällä mielimusiikin kuuntelulla voidaan tutkimusten mukaan edistää aivojen toipumista aivoinfarktin jälkeen.

Muisteluhetkiin musiikki sopii erinomaaisesti, sillä se vetoaa voimakkaasti tunteisiin ja rakentaa siltoja menneisyyteen. Hanna Hakomäen kehittämä tarinasäveltämisen menetelmä sopii myös vanhusten kanssa työskentelyyn ja on oiva väline muistojen jakamiseen toisten kanssa. Merkityksellisten muistojen mieleen palautumisella voidaan etsiä ja löytää sisäistä rauhaa, ja pyrkiä sinuksi eletyn elämän kanssa.

”Laulut ovat musiikillisia päiväkirjojamme, elämämme tarinoita ja henkilökohtaisen kehityksemme ääniä.” -Bruscia

Varsinainen musiikkiterapia on harvojen ulottuvilla, mutta musiikki on kaikkien saatavilla. Se on voimavara, joka vain odottaa käyttöönottoa. Musiikki ei ehkä paranna sairauksia, mutta se edistää terveyttä ja hyvinvointia. Musiikki tulisi nähdä luontevana osana ikääntyneen kokonaisvaltaista hoitoa. Otetaan sen parantavasta voimasta kaikki irti.

”Laulu on viimeinen mikä jää, kun muistin ovet sulkeutuvat. Lapsuuden laulut.”

-Helena Anhava ■

Geronomin ajatuksia vanhustyöstä ja -palveluista kirjoittajan kotisivuilla osoitteessa www.heidioilimo.com
- Valoa vanhuuteen

LUOVUUS JA KULTTUURI OSANA VANHUSTYÖTÄ

Minkä merkityksen ja mahdollisuuden luovuus antaa vanhustyöhön? Entä miten käytät luovuutta, taidetta ja kulttuuria työssäsi? kysyy Elina Ala-Nikkola jutussa ”Luovuuden lähteitä vanhustyön arkeen”. Halusimme tuoda tämän lehden sivuilla esille kulttuurin ja luovuuden monipuoliset mahdollisuudet osana geronomien työtä. Aihetta lähestytäänkin eri näkökulmista, kuten musiikin, runoklubien, asiakaslähtöisen muotoilun, kirjavinkkien ja tassuterapian kautta. Entä mitä tarkoitetaan sanoilla Green Care tai marittaminen? Lehden juttuja suunniteltaessa sopivia ja kiinnostavia aiheita ei ollut vaikea löytää – niin paljon hyviä käytäntöjä ja ideoita on jo olemassa!

Aivan uudenlaista kulttuuria luotiin Seinäjoella helmikuun alussa, kun pääsimme viettämään ensimmäistä Geronomipäivää. Päällimmäisenä ainakin minulle päivästä jäi mieleen yhteinen innostus ja energia, myös saamamme palaute oli positiivista ja kannustavaa. Geronomien yhteiselle koulutukselle ja tapaamiselle oli toisesta tilausta!

Geronomipäivän tunnelmista pääset lukemaan tämän lehden sivuilta erään päivään osallistuneen opiskelijan kuvaamana.

Geronomien rekisteröintiprosessi on ottanut alkuvuodesta askeleen eteenpäin. Sosiaali- ja terveydenhuollon lupa- ja valvontavirasto (Valvira) ryhtyy ylläpitämään sosiaalihuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriä. Sosiaalihuollon ammatinharjoittamisoikeuden myöntäminen on rajattu keskeisiin sosiaalihuollon ammattiryhmiin, joihin geronomi kuuluu. Rekisteröityminen tapahtuu hakemalla laillistusta Valvirasta tutkintotodistuksen perusteella. Toistaiseksi hakemukset toimitetaan Valviraan paperisina, kunnes syksyllä 2016 siirrytään sähköiseen asiointiin. Aikaa rekisteröitymisen hoitamiseen on 31.12.2017 saakka. Lisätietoja ammattihenkilölaista ja rekisteröitymisestä löydät Valviran nettisivuilta. Kysymyksiä voi myös esittää Facebookissa Valviran erillisillä sivuilla ”Sosiaalihuollon ammattihenkilölain toimeenpano” tai Twitteristä #SosAmha.

Luovuuden pilkahteluja arkeen!

Miia Pulkkinen

Suomen Geronomiliitto ry:n
puheenjohtaja

Suomen  Geronomiliitto ry

Facebook: Suomen Geronomiliitto ry
Twitter: @Geronomiliitto
Blogi: suomengeronomiliitto.fi/blogi

*Tervetuloa
Iirisrinteeseen!*

Toiminnan tarkoituksena
on auttaa vanhusta säilyttämään
oma arvokkuus ja toimintakykyisyys.
Elämän loppuun saakka.

Toiminnassa korostuu
sosiaalisuus ja
yhdessä tekeminen.

Hoivakoti Iirisrinne on talo
joka sijaitsee *Lohjan Ikkalassa*.
Se on tarkoitettu neljälle vanhukselle
ja toiminta on perhekoti tyyppistä.

Katri Ikonen
045 6648 314
katri.ikonen@elisanet.fi

GERONOMIEN ENSIMMÄINEN YHTEINEN PÄIVÄ – MUKANA RIPAUS ARJEN TAIKAA

Suomen Geronomiliitto järjesti valtakunnallisen Geronomipäivän Seinäjoella helmikuun alussa. Päivän ohjelmassa oli monipuolisesti mukana asiantuntijoita, jotka jättivät tärkeitä kysymyksiä pohdittaviksi, ajankohtaisia aiheita ikääntyneiden palveluiden kentältä, ja ripauksen arjen taikaa.

Vanhustyön asiantuntijoiden oma tapahtuma ja tapaaminen, ensimmäistä kertaa järjestetty valtakunnallinen Geronomipäivä, oli hieno kokemus. Historiallinen tapahtuma järjestettiin Seinäjoella, kaupungissa missä geronomien koulutus on saanut alkunsa vuonna 1993. Hotelli Alma tarjosi upeat puitteet koko 70-päiselle osallistujajoukolle. Päivän ohjelmassa oli tarjolla tuoreita työvälineitä, ajankohtaista tietoa ikääntyvien

TEKNOLOGIA JA SEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄ ETIIKKA

Teknologian käytön etiikka muistisairaanhoidon ihmisen arjessa -puheenvuoron piti filosofian maisteri Merja Riikonen. Hän esitteli erilaisia geronteknologian äärellä tehtyjä tutkimuksia, uusia teknisiä apuvälineitä muistisairauksien oireiden helpottamiseksi ja hankalia eettisiä kysymyksiä niiden käyttöön liittyen.

Erilaisten seurantalaitteiden käyttö muistisairaiden turvallisuuden takaamisen ja tapaturmien ennaltaehkäisemisen nimissä on Riikosen mukaan ristiriitaista. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ja tapaturmien ennaltaehkäisy ovat asioita, jotka kaikki varmasti allekirjoittavat tärkeiksi aiheiksi, joita pitää kehittää. Nykyaikana teknologia on yksi selkeä kehittämisen suunta.

Ihmisten seuraaminen ja valvominen vain ovat eettisesti hyvin herkkiä aiheita,

kenellä on oikeus seurata toisen ihmisen kulkemista tai lukita toisen ulko-ovi? Ja samalla vastuukysymykset ovat liian painavia - kukapa haluaisi eksymistapahtumia tapahtuvan omalla vuorollaan?

IHMISEN OMAT OIKEUDET

Perheoikeuden dosentti ja tutkija, Anna Mäki-Petäjä-Leinonen kertoi puheenvuorossaan ikäihmisten oikeuksista eri lakien näkökulmista ja antoi vinkkejä oikeudel-

liseen ennakointiin. Geronomeja ja muita alan ammattilaisia, iäkkäistä ihmisistä puhumattakaan, on vastassa pykäläviidakko ja monien asioiden uudelleenymmärtäminen sote-uudistuksen ja itsemääräämisoikeuslain eläessä koko ajan.

Edellisten lisäksi oikeudellinen ennakointi ja edunvalvontavaltuus olivat Mäki-Petäjä-Leinosen puheenvuorossa vahvasti läsnä. Tulevaisuuteen varautuminen ja ennakoiminen esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksella hyvissä ajoin on varsin viisasta. Edunvalvontavaltuus astuu voimaan vasta kun lääkäri on todennut toimintakyvyn alenneen ja maistraatti on edunvalvontavaltuutuksen vahvistanut.

Riikosen ja Mäki-Petäjä-Leinosen puheenvuoroista jäi monia avoimia kysymyksiä ja ajatuksia kutittamaan takaraivoa. Yhteisenä nimittäjänä aiheille on ihmisoikeudet ja niiden toteutuminen oikeassa arjessa, kuin myös ajatus siitä, että kaikilla on oikeus tehdä omat virheensä, myös muistisairautta sairastavina.

Yksi voimakkaimmista esimerkeistä oli Riikosen pohdinta vaeltelusta. Vaeltelusta kuullaan usein muistisairauteen liittyvänä ikävänä ja hankalana käytösoireena. Riikonen esitti puheenvuoronsa aikana muutamia kysymyksiä ja jätti ne pohdittavaksi. Onko vaeltelu, tai liikkeellä oleminen, oire? Vai vain tarve olla liikkeellä? Kun kognitiivisesti terve ihminen liikkuu, sitä pidetään positiivisena ja siihen kannustetaan. Miksi se muuttuu muistisairauden edetessä hankalaksi käytösoireeksi?



palveluiden tilanteesta, tarinoita aidosta arjesta sekä mahdollisuus verkostoitua muiden vanhustyön ammattilaisten kanssa. Järjestäjät lunastivat lupauksensa – päivä oli monipuolinen ja kiinnostava.

Päivän ohjelmaan oli sisällytetty ajankohtaisia ja tärkeitä aiheita. Mukana oli asiantuntijoita kertomassa mm. geronteknologian eettisyydestä, itsemääräämisoikeudesta, kulttuurihankkeesta ja muistisairaanhoidosta.

KULTTUURI KOSKETAA

Kulttuurista muistoja -hankkeen monimuotoisuudesta oli mukavaa kuulla. Hankkeen projektikoordinaattori Katja Kujala kertoi hankkeen tarkoituksesta ja taustoista ja siitä kaikesta, mitä hankkeen puitteissa toiminta-alueella Etelä-Pohjanmaan maakunnassa on saatu aikaan. Ja siitä, kuinka taiteella, missä muodossa tahansa, on vahva vaikutus muistisairauksien ennaltaehkäisyyn ja niiden etenemisen hidastamiseen.

Hanke on ollut monipuolinen - teatteria, kuvataidetta, valokuvausta, musiikkia, kirjallisuutta, lausuntataidetta - ja ruokkinut itse itseään; mukana olleet eri taide-ryhmät ovat lähteneet itse luomaan uutta ja hankkeesta on poikunut monta uutta työvälinettä ja toimintamallia ympäri Suomen. Inspiroivaa, miten nekin ihmiset jotka ensimmäisenä sanovat "enhän minä mitään osaa" olivat olleet innoissaan hetkeä myöhemmin mukana toteuttamassa.

ARJEN TAIKAA - PUHEENVUORO YLLÄTTI KAIKKI

Koko hienon päivän kruunasi monin tavoin koskettava Marja-Leena ja Jouko Alhon puheenvuoro muistisairaana ja läheisen kokemuksista arjesta. Uskallan sanoa kaikkien läsnäolleiden puolesta, että puheenvuoro puhutteli meitä alan ammattilaisia monella tavalla ja tasolla. Päivän ohjelmaan tämä puheenvuoro oli kirjattu otsikolla ILOA ELÄMÄÄN! - ja sitä se todella tarjosi.

Marja-Leena, Joukon vaimo ja omaishoitaja, aloitti puheenvuoron kertomalla heidän matkastaan muistisairauden kanssa tähän päivään. Matkasta, joka alkoi Joukon Alzheimerin taudin toteamisen aiheuttamasta shokista, turhautumisesta, haasteista ja vaikeista tunteista, joita he joutuivat käymään läpi yksin - aina siihen pisteeseen, kun he löysivät vertaistoimin-

nan Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kautta ja elävät nyt "elämänsä parasta aikaa".

Marja-Leena kertoi arjen haasteista ja elämän synkästä vaiheesta, kun arjen pyörittäminen tuntui yksin aivan liian raskaalta mm. koska Joukon lähimuistiin ei ollut enää luottamista. Ja kuinka eläminen taas helpotti, kun he tutustuivat Muistiyhdistyksen tapahtumissa muihin samassa tilanteessa eläviin ja pääsivät vaihtamaan kokemuksia ja ajatuksia.

"Se, että olemme saaneet puhua ääneen näitä asioita eri paikoissa, on auttanut meitä paljon", Marja-Leena kertoo.

Oman osuutensa lopuksi Marja-Leena esitti vetoomuksen, että kaikki iäkkäiden kanssa töitä tekevät mainitsisivat vain ohimennen, ehdottaisivat kokeilemaan ja mainostaisivat vielä kerran vertaistointia niille ihmisille, joilla on perheessä muistisairaus. Marja-Leenan mukaan muistisairaus on koko perheen sairaus ja vertaistointi on pelastanut heidät. Marja-Leena uskoo, että vertaistointi voi mahdollistaa monelle muullekin heidän oman elämänsä parhaan ajan.

MUISTIN JA NARUN PÄTKIÄ

Lopuksi Jouko sai puheenvuoronsa. Hän aloitti kertomalla vähän itsestään ja urastaan nuorison ja taikuuden parissa (yksi taiteen muoto tämäkin, huom.) ja siitä, kuinka kroppa ilmoitti monien eri sairauksien muodossa liian rankan työtahdin käyneen ylivoimaiseksi.

Jouko kertoi masentuneensa pahasti saatuaan Alzheimerin taudin diagnoosin ja ajatelleensa, että tämä oli nyt tässä. Lähi-muistin menetys haittasi elämää ja arkea, ja iloa oli hankala löytää mistään. Vertaistuen löytäminen Muistiyhdistyksen tapahtumissa muutti kuitenkin kaiken. Eräässä vertaistapahtumassa hän esitti taikurin taitojaan ja sai ilokseen huomata, että vanhat asiat olivat pysyneet muistissa!



Tätä kertoessaan Jouko kiipesi lavalle ja riisui ruskean villatakkinsa pois. Päähänsä hän laittoi punaisen silinterihatun ja kädessään hän heilautti taikasauvaa - ja samassa pitkä, tärkeitä ja hankaliakin asioita sisältänyt luentopäivä muuttui taikatemppeja ja stand up-komiikkaa sisältäväksi showksi.

Narutemppejen lomassa Jouko kertoi muistinsa pätkivän, mutta taikuuden menetelmänä olevan todella voimauttava. Hän sanoi olevansa siitä onnellisessa asemassa, että hän osaa ja voi hyödyntää sitä paitsi omassa kuntoutumisessaan, myös vertaistoinnissa. Taikatemppejen tekeminen, niiden opettelu ja muille opettaminen aktivoi aivoja todella monipuolisesti. Ja vaikka lähimuisti olisi Joukolla kuinka heikko, niin luontaisena show-miehenä hän onnistui piilottamaan sen niin taitavasti tilannekomiikan joukkoon, ettei sitä olisi huomannut, ellei hän itse siitä olisi maininnut.

Seuraavan valtakunnallisen Geronomipäivän suunnittelu on kuulemma jo alkanut. Tapahtumaa ollaan laajentamassa kenties kaksipäiväiseksi ja iltajuhlaakin on pohdittu. Mihin voi ilmoittautua? ■





Buurtzorgin Almelon keskustan tiimin oma toimisto. Jokaisella alueellisella kotihoitotiimillä on oma tukikohtansa, jonka sisustuksen ja sijainnin tiimit päättävät itse.

BUURTZORG

– IHMISLÄHTÖINEN TOIMINTAMALLI KOTIHOITOON

Ystäväni kertoi oman äitinsä kohtelusta kotihoidon tuoreena asiakkaana.

Paikalla on ensimmäisen kahden viikon aikana käynyt 20 eri hoitajaa, yleensä muutaman minuutin kerrallaan. Samaan aikaan useat hoitajat potevat työuupumusta ja kokevat, etteivät pysty toimimaan kuten vastuullisen ammattilaisen tulisi toimia.

Tämän kaltainen tilanne oli arkipäivää myös Hollannissa kymmenen vuotta sitten. Hoitajat kokivat olevansa ”piikittäviä taksikuskeja”, joiden toiminta oli tehokkuuden nimissä loppuun asti optimoitu, mutta samalla asiakas oli unohdettu. Vuonna 2006 Jos de Blok ja kolme hänen hoitajaystäväänsä saivat tästä tarpeekseen, ja perustivat oman yrityksen. Nyt Buurtzorg on kasvanut 9000 hoitajan yritykseksi ja Hollannin kotihoitomarkkinoiden suurimmaksi toimijaksi.

Olin kuullut yrityksestä paljon hyvää eri lähteistä ja halusin ottaa selvälle miten yritys käytännössä toimii. Siksi järjestin suomalaisille kotihoitoyrityksille tutustumismatkan yrityksen pääkonttoriin Almeloon.

Buurtzorgin mallissa on kaksi tärkeintä innovaatiota. Ensimmäinen on asiakaslähtöinen hoito. Yhden asiakkaan luona käy pääasiassa omahoitaja. Käynnit ovat pidempiä ja niiden aikana annetaan kokonaisvaltaisemmin hoitoa pelkkien

suoritteiden lisäksi, perustuen siihen mitä asiakas oikeasti tarvitsee. Pääsimme kulkemaan hoitajan mukana kierroksella, ja retkikuntamme hoitajat olivat vaikuttaneita siitä, miten lämmimhenkinen suhde hoitajilla ja hoidettavilla oli. Hoitofilosofiaan kuuluu myös asiakkaiden omatoimisuuden lisääminen – heitä rohkaistaan tekemään itse hoitotoimenpiteitä ja ottamaan vastuuta terveytensä kehittämisestä.

Toinen innovaatio on se, että yrityksessä on luovuttu esimiehistä. Teknisesti kaikki hoitajat ovat toimitusjohtajan suoria alaisia, mutta käytännössä toiminta tapahtuu itseohjautuvissa 9-12 hoitajan tiimeissä. Tiimillä on tietty maantieteellinen alue ja se vastaa toiminnasta sen sisällä. Tiimit tekevät vuorolistat, suunnittelun, tilaukset, rekrytoinnit sekä huolehtivat asiakkuuksien alkamiseen liittyvät työt, yhdessä ryhmänä päättäen, ilman esimiestä. Jos de Blok luottaa siihen, että hoitajat ja hoitajien muodostamat tiimit osaavat itse parhaiten ohjata omaa toimintaansa. Tämä johtaa siihen, että hoitajat ovat erittäin motivoituneita työhönsä.

Tiimit ovat vastuussa toiminnan tulokellisuudesta. Laskutusasteen ja asiakastytyväisyyden pitää pysyä riittävän korkealla. Tiimien apuna on aluevalmentajina kokeneita hoitajia, jotka tarvittaessa auttavat tiimiä löytämään ratkaisun ongelmiinsa. Buurtzorgin toiminta on asiakaslähtöistä, mutta lisäksi taloudellisesti tehokkaampaa kuin perinteisessä mallissa. Yrityksessä ei ole esimiehiä, suunnittelijoita tai laatuvaastavia, vaan lähes kaikki tekevät hoitotyötä. Hoitosuhteen ansiosta asiakkaiden vointi paranee, ja he tarvitsevat vähemmän hoitotunteja. Asiakkaiden lääkärikäynnit vähenevät ja sairaalajaksot lyhenevät, koska heidän perusvointinsa on parempi.

Palattuani olin vakuuttunut, että Buurtzorg on onnistunut löytämään toimivan, asiakaslähtöisen mallin. Se luo toivoa siihen, että myös Suomessa voidaan ottaa käyttöön malleja, joissa sekä hoitajat että asiakkaat voivat entistä paremmin samalla, kun toiminta on tehokasta. Tämän kaltaisia innovaatioita Suomi tarvitsee nyt, kun väestö vanhenee ja budjetit kiristävät. ■

ITSEOHJAUTUVIEN TIIMIEN PILOTTI LAHDESSA

Keväällä 2015 tapasin kymmenen kotihoitoyrityksen johtajat innostaakseni heitä kokeilemaan Buurtzorgin mallia. Ensimmäisenä aiheesta innostui Elisabeth Ritolan luotsaama Debora, jossa Buurtzorgin malli tuntui luonnolliselta seuraavalta askeleelta. Pilotiksi valittiin Lahdessa Launeen alue, jossa yritys oli juuri voittanut kilpailutuksen ja käynnistämässä noin viidentoista hengen uutta kotihoitotiimiä. Uusi tiimi perustettiin itseohjautuvaksi.

Lahden tiimi sai heti ensimmäisenä päivänä tuhdin paketin tietoa siitä, miten Buurtzorgin mallissa toimitaan. Hoitajat sopivat itse keskenään käytännöt lääke- ja ruokatilauksiin, tiimin sisäiseen viestintään, työvuorojen varaukseen ja autojen huoltoon. Heti aluksi tiimi päätti suunnitella ja ottaa käyttöön omahoitajamallin.

Itseohjautuvuus ei ole pelkkää ruusuilla tanssimista. Tiimi on itse vastuussa siitä, että toiminta sujuu ja tiimiläiset tulevat toimeen keskenään. Enää ei ole perinteistä "esimiestä", jonka kontolle murheet voi

vierittää. Avoin kommunikaatio ja kasvanut luottamus kuitenkin auttoivat näistä kasvukivuista ylitse.

Launeen pilotin jälkeen Debora on laajentanut itseohjautuvia työskentelytapoja myös muihin toimipaikkoihinsa. Jokainen tiimi etenee omaa tahtia kohti täyttää itseohjautuvuutta, yleensä aluksi painottaen tiimien sisäistä viestintää ja työvuorojen suunnittelua yhdessä. Uudet tiimit, viimeisimpänä Kauhavalla ja Alavudella, on perustettu alusta alkaen Buurtzorgin mallin mukaisiksi.

Muutos ei kosketa pelkästään työskentelytapoja, vaan vaatii myös erilaista tapaa johtaa. Johtajien tärkein tehtävä ei olekaan vastausten antaminen, vaan ihmisten kehittäminen. Työntekijöihin pitää pystyä luottamaan, jotta vastuun ottaminen ja itsenäinen päätöksenteko toimivat. Samalla pitää luopua tarpeesta jatkuvaan kontrollin tunteeseen ja luottaa siihen, että ihmiset organisaatiossa

vievät asioita eteenpäin, vaikka niitä ei itse valvoisi.

Deboran tiimeillä on kolme tavoitetta – asiakastytyytyväisyys, henkilöstön tyytyväisyys ja taloudellinen kannattavuus. Tulokset tähän mennessä ovat olleet erittäin positiivisia kaikilla kolmella alueella.



Deboran vetäjät matkustivat paikan päälle Hollantiin näkemään käytännössä miten Buurtzorg järjestää kotihoidon.



Nykyään naistenlehtien palstat pursuavat artikkeleita ruuhkavuosista ja neuvoista, kuinka niistä kokonaisuena perheenä ja pariskuntana selviää. Kuinka ruuhkavuosista selvitettiin esimerkiksi 60 vuotta sitten, kun ei ollut naistenlehtiä, jotka nämä asiat olisivat kaikelle kansalle opastaneet?

Meillä hoivakodissamme asuu lähes 90-vuotias pariskunta. On mukava seurata heitä ja heidän keskinäistä kanssakäymistään. He ovat olleet yhdessä varmaankin

RUUHKAVUOSIA

jo 60 vuotta, eivät itse muista enää kuinka kauan, ovathan he mielestään nuoria vieläkin. Oliko 60 vuotta sitten ruuhkavuosia ja miten parisuhdetta silloin hoidettiin? Kysyin tätä eräänä iltana pariskunnalta. He kertoivat, että yhdessä pysyttiin, koska niin oli päätetty ja käsitettä avioero ei juuri tunnustettu. Lapsia oli ja töitä tehtiin omilla tiloilla aamuvarhaisesta iltamyöhään, eikä siitä valitettu.

Ei silloin tunnettu käsitettä kahdenkeskinen laatuaika. Silloin pysyttiin yhdessä, koska niin oli päätetty ja luvattu. Toki oli ajasta puutetta ja rahasta vielä enemmän, ne asiat varmasti huoletti. Mutta silti niistä selviydettiin yhdessä. Laatuaika oli sitten illalla, kun sai käydä toisen viereen nukkumaan. Välillä oman elämän hektisyyden ja kiireen keskellä on hyvä pysähtyä ja miet-

tiä, että meillä täällä 2000-luvulla on yltäkyläistä elää ja puitteet ovat paljon kehittyneemmät kuin ennen. Mekin voimme päättää myös yhdessä sen kumppanin kanssa, että ruuhkavuosistakin selvitään, kun niistä selvittiin hyvin ennenkin.

Tällekin pariskunnalle tulee välillä sanaharkkaa, he ovat välillä eri mieltä ja välillä stressaantuneita. Heillä on kova huoli omista tiloista ja siitä, kuka niitä hoitaa. Kurkkaan samaisena iltana iltakierrolla tätä pariskuntaa. He nukkuvat käsi kädessä ja nenät vastakkain, ihan kiinni toisissaan. Lupaani itselleni, että illalla kotiin mennessäni muistan taas päättää ja luvata, että selviämme näistä ruuhkavuosista. Lupaani sen itselleni ja perheelleni, aina vain uudelleen.

TEIJA KROHNS
Geronomi (AMK)

Geronomin

MIKÄ SINUSTA TULEE ISONA?

Tämän kysymyksen meistä moni on kuullut jossain elämänsä vaiheessa.

Geronomin ammattiin johtavan tutkinnon suorittamiseen on monta erilaista syytä ja tapaa.

Meille geronomeille on tärkeää pystyä vaikuttamaan ikäihmisten hyvään elämään ja olla mukana kehittämässä laadukasta vanhustyötä.



Tommi Reiman

“Olen työskennellyt aiemmin erilaisissa työtehtävissä lähinnä teollisuuden parissa.

Työskentelin mm. lähes 10 vuotta paperitehtaalla. Tehtaan sulkeuduttua halusin vaihtaa alaa, ja työskennellä ammatissa, jossa saisi auttaa ihmisiä. Koulutusvaihtoehtoja tutkaillessani näin ilmoituksen kotipaikkani lähellä alkavasta uudesta vanhustyön koulutusohjelmasta, jonne päätin hakeutua. Liikunta-ala oli myös vahvana vaihtoehtona, mutta sen hetkiset fyysiset vaivat estivät pääsykokeisiin osallistumisesta. Geronomiopintojen jälkeen intouduin opiskelemaan vielä yhteiskuntatieteiden maisteriksi. Opiskelussa parasta oli itsensä kehittäminen ja minulle täysin uudenlaisen maailman avautuminen. Myös muka-

vat opiskelutoverit ovat jääneet mieleen. Geronomiopintojen aikana ja niiden jälkeen olen työskennellyt mm. palveluohjaajana, gerontologisena sosiaalityöntekijänä sekä projektikoordinaattorina. Tällä hetkellä työskentelen Kouvolan kaupungin hoiva-asumisen kehittämisvastaavana. Työnkuvaani kuuluvat mm. ympärivuorokautisen hoivan turvallisuussuhteiden koordinointi, hankintaprosesseihin ja rakennushankkeisiin osallistuminen sekä erilaisten kehittämisasioiden valmistelua ja suunnittelua. Työssäni parasta ovat työn itsenäisyys ja päivien erilaisuus. On myös hienoa, että saan jatkuvasti tutustua uusiin ihmisiin. Tärkeimpänä koen kuitenkin, että saan vaikuttaa ikäihmisten elämään ja elämiseen.

Yhteiskuntamme tarvitsee geronomeja, koska ”geronomius” antaa perspektiivin nähdä ikäihmisen elämää hyvin laajalaisesti ja tätä kautta voimme toimia vanhusväestön äänitorvina ja auttajina. Näen geronomien tarpeen ihan koko ikääntyneiden palveluverkon laajuudella. Toisaalta geronomit voisivat toimia myös ennakoivasti valmentaen työelämän loppupuolella olevia ihmisiä valmistautumaan eläkeiän mukanaan tuomiin mahdollisiin elämänmuutoksiin.

Geronomiopintoja harkitsevalle nuorelle sanoisin, että jos olet valmis oppimaan joka päivä jotain uutta elämästä ja ihmisistä, niin vanhustyö voisi olla sinun alasi.”

urapolku

“Minulle oli jotenkin aina selvää, että haluan tehdä töitä ikääntyneiden parissa. Valmistuin lähihoitajaksi vuonna 2003 kuntoutuksen koulutusohjelmasta, josta sain eväitä toteuttaa työtäni aktiivisen ikääntymisen lähtökohdista. Tein lähihoitajan töitä vanhustyön toimintaympäristöissä niin Jyväskylässä kuin Helsingissäkin ja innostuin geronomiopinnoista, koska opintoohjelma huokui ajatusmaailmaa, jota halusin työlläni viestiä. Jokaisella on oikeus oman näköiseen elämään loppuun asti!

Aloitin opinnot vuonna 2011. Kanssa-opiskelijat olivat mahtavia, taustoiltaan ja iältään hyvin erilaisia ihmisiä, joiden tahtotila ja ajatusmaailma olivat kuitenkin yhteneväisiä. Oli ihanaa syventää omia näkemyksiä, kun ympärillä oli niin paljon ikääntymisestä yhtä kunnioittavasti ja elämänmyönteisesti ajattelevia ihmisiä. Opettajat olivat innostuneita ja vaativia, mikä takasi opintojen laadun. Monimuotoopinnot sopivat minulle ja toivat opintoihin vaihtelevuutta eikä eteneminen ollut ajasta tai paikasta kiinni. Arvostin myös suuresti opintojen käytännölläisyyttä ja projektimaaisuutta. Projektien kautta oppiminen hyödyttää myös muita kuin opiskelijaa itseään.

Valmistuttuani työllistyin Vantaalle, Hakunilan terveysasemalle palveluohjaajaksi. Käsitykseni mukaan yhdelläkään toisella terveysasemalla ei ole vastaavaa toimenkuvaa, joten sain räätälöidä työni

sisällön asiakkaiden tarpeista lähtien oman näköisekseni. Palveluohjaustyössä asiakkaan tilannetta katsotaan hänen arjestaan käsin. Luokseni tulee asiakkaita, jotka tarvitsevat monen eri sektorin palveluja. Useimmat ovat eläkeiän kynnyksellä, työkyvyttömyyseläkkeellä tai jo eläkkeellä olevia ihmisiä. Yhdessä asiakkaan kanssa kartoitamme hänen elämäntilannettaan ja tarpeitaan, ja yritämme löytää ratkaisuja arjen haasteisiin sekä pureutua niitä aiheuttaviin syihin.

Nykyään monen etuuden saaminen riippuu toimintakyvyn asteesta. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ja sen mittaamisen ymmärtämiseen geronomin koulutus lähihoitajan tutkinnolla höystettynä antaa erinomaisen pohjan. Teen mm. toimintakyvykkartoituksia c-lausuntoja varten ja pohdin yhdessä asiakkaan kanssa erilaisia etuuksiin ja tukimuotoihin liittyviä asioita.

Yhtenä asiakasryhmistäni ovat maahanmuuttajat, joita terveysasemamme väestöpohjasta on yli 20%. Toisinaan heidän kokemuksensa sairauksista ja niiden hoidosta poikkeavat paljon suomalaisten tavoista toimia, mikä haastaa terveysaseman henkilökuntaa. Monessa kulttuurissa jo 50 vuotias luokitellaan vanhukseksi. Geronomin tutkinto antaa hyviä eväitä myös monikulttuuriseen työhön.

Terveysasemalla käy myös paljon henkilöitä, jotka hyötyisivät kolmannen sektorin palveluista, kunhan niiden pariin



Inka Pulkkinen

joku osaisi täsmällisesti ohjata. Palveluohjaustyö ei kohdistu pelkästään asiakkaisiin, vaan tarkoituksenani on tuoda myös tietoa terveysaseman henkilökunnalle mm. kolmannen sektorin tapahtumista ja tukiin liittyvistä muutoksista. Työ vaatii paljon verkostoyhteistyötä, joka on toistaiseksi melko uutta terveysasemaympäristössä.

Ikääntyneet eivät ole millään tavalla homogeeninen ryhmä ja heidän monimuotoiset tarpeensa tulisi ottaa huomioon ihan kaikessa. Jos ottaisimme huomioon vain lapset ja aikuiset, meiltä jäisi yli kolmasosa elämästä huomioimatta kokonaan. Geronomeja tarvittaisiin aivan kaikenlaisiin työympäristöihin katusuunnittelusta kotihoitoon ja poliitikoista järjestötyöhön. Työssäni olen vakuuttunut siitä, että yksi geronomin paikoista on ehdottomasti terveysasemalla! Geronomiopintoja harkitsevalle nuorelle sanoisin, että jos haluat murtaa myyttejä ja olla mukana varmistamassa arvokasta elämää kaikille ikääntyneille, sinussa kasvaa geronomin siemen. Geronomiopinnot mahdollistavat työskentelyn hyvin erilaisissa työtehtävissä, joten työ ei tule olemaan tylsää! Omassa työssäni nautin ehdottomasti eniten siitä, että saan kohdata asiakkaani rauhassa, aidosti kuunnellen ja heidän tilanteeseensa paneutuen. Asiakaskontaktit ovat ihan parasta.”

Työskentelin urheiluopistossa nelisen vuotta toteuttaen seniorien virkistys- ja liikuntalomia. Työhöni kuului lomien organisointia, terveyden ja toimintakyvyn edistämistä ja viriketoiminnan järjestämistä. Halusin syventää osaamistani seniorimatkailusta ja suuntauduin matkailun AMK opintoihin, joiden jälkeen olin mm. myyntiassistentin ja myyntipäällikön työssä. Kaipasin kuitenkin ikäihmisten pariin ja elämä vei takaisin lomatoimintaan, piskuiseen lomakylään Vääksyyn. Esimiestyön lisäksi tein asiakastyötä sosiaalisen tuen tarpeessa olevien asiakkaiden kanssa ja koordinoin vapaaehtoistoimintaa. Halusin lisää tietoa vanhuuteen liittyvistä kysymyksistä, joten lähdin opiskelemaan Metropolia Ammattikorkeakouluun.

Koulutus on monipuolinen, laadukas ja kokonaisvaltainen. Opettajilla on vahvaa asiantuntemusta ja innostusta vanhustyön kehittämiseen. Opiskelin työn ohessa ja näin pystyin peilaamaan asioita suoraan käytäntöön. Valitsin kursseja liittyen

muistiasioihin ja tein opinnäytetyöni eläkkeelle siirtymiseen ja aivoterveysteen liittyen. Nyt työskentelen Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen PääOma -hankkeessa, joka on keskittynyt kognitiiviseen harjoitteluun ja kuntoutukseen. Sovellamme Instrumental Enrichment-menetelmää vertaistoimintaan. Olemme järjestäneet ammattilaisille suunnattuja koulutuksia IE-menetelmän pohjalta sekä kouluttaneet vapaaehtoisia aivotreeniohjaajiksi. Ohjaan lisäksi uuden kotipaikkakuntani, Kuopion, Kansalaisopistossa Muistikouluja. Työssäni parasta on olla mukana vahvistamassa muistisairaana asiakkaan roolia aktiivisena kuntoutujana niin yhteiskunnassamme kuin asiakkaan henkilökohtaisella tasolla ja työskennellä kiireettömästi asiakkaiden kanssa.

Tarvitsemme idearikkaita henkilöitä vanhuspalveluiden kehittämiseen. Aina eivät ratkaise raha ja tuloksen tekeminen! On tärkeää ymmärtää liiketoimintaa, mutta uskaltaa kyseenalaistaa jatkuvaa kasvun tavoittelua laadun kustannuksella. Gero-

nomi ajaa asioita inhimillisen kohtaamisen kautta ja puhuu hyvän, arvokkaan ja yksilöllisen vanhenemisen puolesta. Eläkkeelle siirtymiseen ja aivoterveysteen edistämiseen liittyvissä asioissa on paljon tehtävää. Vaurautumista, tiedottamista ja ennaltaehkäisyä tulisi korostaa. Vapaaehtoistyön erilaisen muotojen kehittäminen on mielestäni myös tärkeää. Geronomin työ on kuuntelemista, kunnioittamista ja kohtaamista. On tärkeää säilyttää avoin asenne oppimista ja ammatillista kehittymistä kohtaan, sillä koskaan ei ole valmis ja se on ihanaa.



Hanna-Reetta Metsänheimo

VANHUSTYÖN MESSUT VIETETTIIN FINLANDIA-TALOLLA HELSINGISSÄ 9.2.2016



Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomi (AMK) -opiskelijat vasemmalta Saara Kallo, Erica Winter ja Mirja Erälaukko Suomen Geronomiliiton ständillä.

Suomen Geronomiliitto oli tapahtumassa ensimmäistä kertaa mukana ja yhdistyksen ständillä kävi paljon kiinnostuneita ihmisiä. Metropolian osaavat geronomiopiskelijat olivat suunnitelleet ohjelman, joka toi kivalla tavalla esille geronomin osaamista.

Messuille osallistui yhteensä 1350 kävijää ja tunnelma oli hyvä. Tapahtuma oli Suomen Geronomiliitolle oivallinen paikka näkyä ja tuoda esille geronomeja sekä geronomien osaamista. Toivottavasti pääsemme mukaan myös ensi vuonna!

TEKSTI: SATU SPETS
KUVA: ANNA PUUSTELLI-PITKÄNEN

NUORTEN JA VANHUSTEN YHTEINEN PALVELUTALO



Oman muotoinen koti –hankkeessa etsimme ratkaisuja alle 25-vuotiaiden nuorten vaikeaan asumistilanteeseen Helsingissä erilaisten asumiskokeilujen kautta.

Uskoimme heti projektia käynnistäessämme, että vanhusten ja nuorten yhteisasuminen on yksi keino uusien asumisvaihtoehtojen löytämiseksi. Keväällä 2015 aloimme tutkia, kuinka voisimme kokeilla yhteisasumista Hollannin Deventerissä toteutetun mallin tavoin. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystyöryhmä teki syksyllä 2015 myönteisen päätöksen nuorten asumiskokeilusta yhdessä palvelutaloistaan ja paikaksi valikoitui Laajasalossa sijaitseva Rudolf.

Päätös nuorille suunnatuista yksioista ei ollut itsestäänselvyys ja olimme innoissamme saamastamme mahdollisuudesta. Siitä huolimatta emme tienneet, oliko palvelutaloasumisella nuorten keskuudessa vetovoimaa. Pohdinnan jälkeen päädyimme tekemään avoimen haun nuorten löytämiseksi, joka olikin valtava menestys. Saimme 312 hakemusta, joissa nuoret kertoivat perheidensä uskomattoman ahtaista asunnoista, itsenäistymisen vaikeudesta ja toisaalta siitä, kuinka tärkeää vanhusten seura ja elämäkokemus heille oli.

Ryhmähaastatteluissa mukana oli Rudolfissa asunut Ritva-Liisa, 72, jonka asiantuntemus oli meille korvaamaton. Hän myös paljasti nuorille jotain, mitä me emme olisi osanneet sanoa. ”Kaikki vanhukset eivät ole leppoisia, se teidän on hyvä tietää”, hän totesi ja halusi tällä var-

mistaa, ettei kenelläkään ollut liian yksipuolista käsitystä palvelutalon nykyisistä asukkaista. ”Tänne mahtuu koko elämän kirjo”, Ritva-Liisa korosti.

Valintakriteereissämme emme painottaneet sosiaali- ja terveysalaa opiskelleita. Halusimme varmistaa, etteivät palvelutaloon muuttaneet nuoret ajatelleet tulevansa osaksi henkilökuntaa. He eivät tulleet töihin vaan touhuamaan 3-5 tuntia viikossa vanhusten kanssa erilaisia asioita, kuten olimme asian hakuilmoituksessamme ilmaisseet. Haimme nuoria, joiden tärkein tehtävä oli olla hyvä naapuri.

Emil, Jonatan ja Veera ovat asuneet palvelutalo Rudolfissa tammikuusta 2016 lähtien. Heillä jokaisella on 23m² yksiö, samanlainen, jollaisissa vanhukset heidän naapurissaan asuvat. Nuorille asunto on heidän ensimmäinen oma kotinsa. Ennen nuorten muuttoa saimme kuulla vanhuksilta, että he toivovat saavansa uusista naapureistaan ennen kaikkea rupatteluseuraa ja he toivoivat että heitä kuunneltaisiin ilman kiireen tuntua. Vanhukset toivoivat myös lisää energiaa ja nykyaikaa, jota vanhusten mukaan nuoret ovatkin jo taloon tuoneet.

Eräs asukas muotoili suhteensa nuoriin seuraavasti. ”Me emme ole nuorille holhottavia, kuten henkilökunnalle ja se lisää tunnettani siitä, että olen normaali.

Se on minulle tosi tärkeää.”

Tuntuu, että olemme lisänneet Rudolfin esimerkin avulla keskustelua eri-ikäisten välisestä vuorovaikutuksesta ja Rudolfin toimintamalli on poikanut runsaasti kiinnostusta niin kotimaassa kuin ulkomailla. Olemme kuulleet, että vastaavanlaisia kokeiluja suunnitellaan nyt ainakin Espoossa ja Vantaalla ja hiljattain meidät kutsuttiin Australiaan kertomaan kokemuksistamme. Heidän mukaansa mallistamme pitää tehdä maailmanlaajuisen. Ulkomainen kiinnostus kertoo jotain Rudolfin kokeilun ainutlaatuisuudesta, mutta myös siitä, että samat kysymykset mietityttävät ihmisiä eri puolilla maailmaa. Yksinäisyys, eri-ikäisten vuorovaikutus ja laadukkaampi vanhuus ovat asioita, joihin etsitään vastauksia kaikkialla.

Kun nuoret muuttivat palvelutaloon, he eivät muuttaneet palvelutaloon, mutta silti jotain muuttui. Asukkaat ovat henkilökunnan mukaan nykyään hieman virkeämpiä ja uusi kulttuuri on jo lisännyt hakijamääriä työntekijöitä rekrytoitaessa. Vanhukset ovat kokeneet tiedotusvälineiden kiinnostuksen piristävänä toisin kuin nuoret, jotka ovat toivoneet pääsevänsä alituisen haastattelujen sijaan keskittymään tavalliseen arkeen, tutustumaan vanhuksiin ja rupattelemaan. Olemaan parempia naapureita. ■



IKÄIHMISTEN KANSALAISSRAATI

GERONOMIOPISKELIJOIDEN OPPIMISKOKEMUKSENA



Geronomiopiskelijoita aito työelämä ja työelämän ympäristöissä suoritettavat opinnot kasvattavat kohti työelämässä vaadittavaa asiantuntijuutta.

Tämä edellyttää kumppanuutta ja toimivia yhteistyösuhteita työelämän ja ammattikorkeakoulun välillä. Nopea reagointi yhteiskunnan muuttuviin rakenteisiin ja työelämän osaamistarpeisiin edellyttävät yhä enemmän koulutuksen ja työelämän välistä yhteistyötä.

Uudenlaisten yhteisten toimintamallien ja luovien innovatiivisten ratkaisujen kehittäminen voi lisätä työn ja koulutuksen vuorovaikutuksellisuutta entisestään. Opiskelijoille yhteistyö työelämän kanssa mahdollistaa autenttisia oppimisympäristöjä, jotka eri toimintamuotoineen täydentävät toisiaan. Opetajan näkökulmasta työelämäyhteistyön tiivistyminen osaltaan haastaa uudenlaisiin pedagogisiin ratkaisuihin. Konkreettinen yhdessä suunnittelemisen ja uusien yhteistyömuotojen käynnistäminen työelämän kanssa opiskelun eri vaiheissa rikastuttaa parhaimmillaan oppisisältöjä opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti.

Yhtenä esimerkkinä työelämläheisestä toimintamallista oli ikäihmisten kansalaisraadien toteuttaminen. Raadin suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutettiin kokonaisuudessaan yhteistyössä Porin perusturvakeskuksen, kolmannen sektorin, Satokunnan sosiaalialan osaamiskeskusten ja Satokunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Suunnitteluprosessin alusta lähtien yhteistyö perustui vuorovaikutukseen ja yhteiseen dialogiin, joiden avulla pohdittiin aktiivisesti kansalaisraadien toteutusta parhaiden mahdollisten käytäntöjen mukaisesti. Alusta lähtien mukana

oli myös raatilaisten näkökulma. Ilman heidän aktiivista osallisuuttaan prosessin eri vaiheissa onnistuneisiin tuloksiin ei olisi päästy. Raadin avulla tuotettiin oma-kohtaista ja syvällistä tietoa ikäihmisiä koskevista asioista heidän lähtökohdistaan. Ikäihmiset ovat tärkeä resurssi palvelujen kehittämisessä ja toteuttamisessa. Ammattilaisten näkemyksistä ja kokemuksista poikkeavatkin mielipiteet on tärkeää kuulla ja hyödyntää, jotta palvelut voitaisiin kehittää ikäihmisten tarpeita vastaaviksi.

Geronomiopiskelijat olivat mukana koko prosessin ajan aina julkilausuman esittelyyn saakka. He perehtyivät etukäteen kansalaisraadien toimintatapaan ja prosessin jälkeen he arvioivat kirjallisesti omaa oppimistaan.

Kansalaisraatiin osallistuessaan geronomiopiskelijat oppivat iäkkäiden osallisuuden edistämistä ja asiakaslähtöisyyden ymmärtämistä. Opiskelijat toimivat ikäihmisten keskusteluryhmissä sihteereinä ja olivat mukana kuulemassa ryhmäkeskusteluja. He kokivat merkittäväksi sen, että ryhmässä on kokenut fasilitaattori, joka huolehtii siitä, että jokainen ryhmän jäsen saa esittää näkökantansa ja tulee kuulluksi. Tärkeää on, että ryhmällä on keskustelun aktivoijia, joka ei kuitenkaan

liikaa saa ohjata keskustelua. Onnistunut fasilitaattori saa raatilaiset tuntemaan itsensä kansalaisraadien keskeisimmäksi ryhmäksi. Geronomin osaamiseen kuuluu iäkkäiden ohjausosaaminen ja kansalaisraatityöskentely opetti myös ryhmän ohjaajan vuorovaikutustaitoja. Opiskelijat pohtivat arvioinneissaan ryhmän ilmapiirin merkitystä keskustelun etenemisessä. Lisäksi opiskelijat kokivat oppineensa kommunikaation selkeyttä, kuuntelutaitoa ja ryhmäkeskustelun ohjaamista sekä tunteista, vaikeista ja monimutkaisista asioista keskustelemisen taitoa.

Oppimiskokemuksena korostui se, että opitaan ymmärtämään paremmin ikäihmisten omia todellisia kokemuksia palveluista, eikä vain muiden arvioita ikäihmisten palvelutarpeista. Vanhuden muuttuminen ja palvelujärjestelmän haasteet edellyttävät ikäihmisten mukaan ottamista palvelujen suunnitteluun. Lisää tietoa ja toimintamuotoja tarvitaan siitä, miten ikääntyvän väestön voimavaroja voi käyttää heidän oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Voimavaralähtöisyyden käsite selkeytyi kansalaisraadien toteutuksen aikana.

Koko prosessissa opittiin ikäihmisten mielipiteiden kuuntelemista ja ymmärtämistä laaja-alaisemmin. Opiskelijat

pohtivat arvioinneissaan ikäihmistä oman elämänsä aktiivisena toimijana ja ikäihmisten aktiivinen osallistuminen ja paneutuminen koko kansalaisprosessiin tekivät opiskelijoihin vaikutuksen. Iäkkäiden muuttuvat elämäntilanteet ja mahdollisimman hyvän arkielämän mahdollistuminen edellyttävät kokonaisvaltaisempaa ymmärtämistä.

Kansalaisraatiin liittyi myös asiantuntijaluentoja, joihin myös geronomiopiskelijat osallistuivat. Asiantuntijaluennot tarjosivat monipuolista tietoa ja raatilaisten kysymykset asiantuntijoille laajensivat edelleen käsitystä asiasta. Asiantuntijaluentoja aiheina olivat vanhuspäalvelulaki, vanhuspäalvelusuunnitelma, vanhuseuvoston rooli ja toiminta, muistisairauksien ehkäisy, tunnistaminen ja hoito, asiakas- ja omaistyytyväisyyskyselyjen tulokset. Luennoista saatu informaatio oli tärkeää

keskustelun tukena. Opiskelijat kokivat luennot erittäin tärkeiksi ja erityisesti vanhuseuvoston tehtävän ja roolin ymmärtäminen asiantuntijaluennon aiheena laajensi edelleen iäkkäiden osallisuuden käsitteen ymmärtämistä. Oppimista koettiin tapahtuneen myös oman vanhustyön ammatillisuuden vahvistumisessa ja erityisesti yhteissuunnittelu muiden kansalaisraadın toimijoiden kanssa vahvisti sitä. Yhteissuunnittelu sisälsi myös varsinaisten päivien yksityiskohtaisen suunnittelun. Raatipäivien organisoinnissa oli tärkeää etukäteen suunnitella tilojen soveltuvuus, audiovisuaalisten laitteiden riittävyys ja käyttö, ruokailun järjestäminen, taukotilat, päivän ohjelman kulku ja aikataulu.

Kansalaisraadın toimintatapa edistää positiivisia asenteita ikäihmisiä kohtaan. Julkilausuman eteneminen kunnan pää-

töksenteossa ja kansalaisraadın saama julkisuus vaikuttavat ikäystävällisen yhteiskunnan kehittymiseen. Haasteet, joita osallisuuden edistämässä on, liittyvät siihen, miten ihmiset kokevat pystyvänsä vaikuttamaan asioiden päätöksiin.

Kansalaisraadın julkilausuman esittely tiedotustilaisuudessa ja koko prosessin arviointi oli oppimiskokemus. Markkinointi ja tiedottaminen olivat esillä julkilausuman esittelyssä. Pohdittiin median kiinnostuksen herättämisen keinoja. Julkilausuman tiedotustilaisuudessa olevien henkilöiden osallistuminen ja siihen liittyvä keskustelu olivat myös oppimistilanne opiskelijoille. Mukana olleen opiskelijan sanoin: "Oppimiskokemus ei päättynyt raadın loputtua, vaan se jatkuu. Nyt seurataan mielenkiinnolla, miten esiin nostetut asiat jäävät elämään ja otetaan huomioon päätöksenteon vaiheissa". ■

TEKSTI: RUTH KEYRILÄINEN GERONOMI (AMK)-OPISKELIJA METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU

HARJOITTELUKOKEMUKSIA TANSKASTA

Gerontologisen hoiva- ja hoitotyön harjoittelupaikkani maaliskuussa oli 60-paikkainen muistisairaisiin erikoistunut hoivakoti Betaniahjemmet, Kööpenhaminassa. Betaniakodin hoiva-ilosofia perustuu filosofi K.E. Løgstrupin teoriaan, joka käsittelee ihmisten välistä "kohtaamista". Kohtaamisessa asukas luovuttaa onnensa henkilökunnan käsiin ja omalla asennoitumisellamme määritämme, tuleeko asukkaan päivästä valoisa vai pimeä. Inspiraatioita Betaniakoti on saanut myös suomalaisen filosofian tohtorin Katie Erikssonin hoitotyön teoriasta "Att vårda är att ansa, leka och lära, att fungera i tro, hopp och kärlek". (Betaniahjemmet n.d.) Päivittäisissä toimissa Betaniakodin asukkailla odotetaan aktiivisuutta ja yhteistyötä, tavoitteena, että itse hoivatyöhön käytetään mahdollisimman vähän resursseja, jolloin muuhun hauskaan yhdessäoloon vapautuu enemmän aikaa. Opinkin harjoittelussa todella paljon erityisesti toimituudesta. Aamutoimien jälkeen lähdin aina yhdessä asukkaiden kanssa osallistumaan talon aktiviteetteihin ja näin siten heidän silmin päivien kulun. Tanskankielen taitoni oli suureksi eduksi ja siksi opin tuntemaan laajalti talon asukkaat, henkilökunnan, ta-

lon 20 vapaaehtoista ja myös osan omaisista. Ruokailutapahtumat olivat aina päivän kohokohtia, jotka aloitettiin yhteislaululla. Henkilökunta ruokaili yhdessä asukkaiden kanssa ja piti sosiaalista kanssakäymistä yllä, joka kuului luonnollisena osana meidän työnkuvaan. Asukkaan jäähyväisten jättö ja kuoleman kohtaaminen olivat hyvin koskettava tapahtuma ja näin konkreettisesti hoitotahdon toteutumisen. Minulla oli myös hieno mahdollisuus oppia tuntemaan Laust Sørensen, joka on johtanut ja kehittänyt Betaniakotia 30 vuotta ja jää nyt eläkkeelle 1.5.2016. Hän toi esille heti ensitapaamisellamme Betaniakodin perusperiaatteen "kaikki on mahdollista niin kauan, kunnes toisin on todistettu". Vaikuttavimmat asiat mitä opin, onkin talon filosofian ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen, sosiaalinen ja asukaslähtöinen hoivakulttuuri, jossa asukkaat ja henkilökunta tekevät yhteistyötä ja toisen huomioiminen on itsestään selvyyttä. Matkani oli todella rikastuttava ja oli vaikea hyvästellä sekä ihanat asukkaat että henkilökunta, jolla on sydän kohdallaan.



LÄHTEET:

Betaniahjemmet.
Frederiksberg. Forside.
<<http://www.betaniahjemmet.dk/Om-os/Betaniahjemmet>>.



Qasir



Ibrahim

ILMAN YHTEISTÄ KIELTÄ? VOIMAA VANHUKSEN HYMYSTÄ

Vapaaehtoistyö antaa merkitystä elämään ja tarjoaa osaamisen ja onnistumisen kokemuksia myös turvapaikanhakijoille, joilla ei vielä ole mahdollisuutta päästä palkkatyöhön. Riistavuoren monipuolisessa palvelukeskuksessa Helsingissä turvapaikanhakijoiden tarjoama apu on otettu vastaan innostuneesti.

Vapaaehtoistyö antaa usein tekijälleen paljon. Helsingin kaupungin vapaaehtoiset saavat itse muun muassa vaikuttaa siihen, minkälaista työtä he tekevät ja kuinka paljon. Tarvittaessa he saavat ohjausta ja apua mieltä askarruttaviin asioihin. Vapaaehtoistyöntekijä saa monipuolisen koulutuksen tehtäviinsä sekä mahdollisuuden osallistua virkistystoimintaan. Lisäksi kaikki vapaaehtoistyöntekijät ovat vakuutettuja.

Vapaaehtoistyöhön kuuluu kuitenkin periaatteita, jotka ovat kaikille yhteisiä. Vapaaehtoistyö on nimensä mukaisesti vapaaehtoista ja perustuu autettavan ehdoilla toimimiseen. Se on palkatonta ja edellyttää sitoutumista vaitioloon sekä luottamuksellisuuteen. Se ei edellytä kuitenkaan erityisosaamista tai koulutusta vaan jokainen voi tehdä vapaaehtoistyötä juuri omana itsenään ja omilla taidoillaan itselle luontevalla tavalla.

Vapaaehtoinen sitoutuu toimimaan erilaisissa yhteisöissä ympäristöissä tasa-arvoa kunnioittaen, olemalla su-

vaitsevainen sekä toiminnallaan edistään iloista mieltä niin autettavalle kuin itselleenkin. Erilaisten ihmisten välinen yhteenkuuluvuuden tunne sekä sosiaalisen osallisuuden kokemukset vahvistavat vapaaehtoistyön myötä. Sosiaalinen osallisuus vapaaehtoistoiminnan mahdollistamana luo tilaa osallistua erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Vapaaehtoistyö on tänä päivänä erittäin tärkeä osa sosiaalisten suhteiden ja yhteisyyden säilyttämisessä.

TURVAPAIKANHAKIJAT VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

Helsingin Etelä-Haagassa sijaitsevassa Riistavuoren palvelukeskuksessa voi vapaaehtoistyötä tehdä monella tapaa, kuten esimerkiksi ryhmäkodeissa, palvelukeskuksen ja palvelutalon puolella. Vapaaehtoistyössä pyritään löytämään jokaiselle tekijälle mieluisa tehtävä, jota on helppo toteuttaa ja jossa voi mahdollisuuksien mukaan hyödyntää aiempaa osaamista ja erilaisia kädentaitoja. Tällä hetkellä vapaaehtoisia turvapaikanhakijamiehiä

Riistavuorella on 15 henkilöä. Heidän perehdyttäjinään ovat toimineet toiset vapaaehtoiset, joille Riistavuoren palvelukeskus on jo tuttu.

”Turvapaikanhakijat ovat tulleet vapaaehtoistyöhön mukaan huippuasenteella. He ovat olleet ystävällisiä ja kohteliaita sekä arvostavat kaikkia ikääntyneitä asiakkaita”, palvelukeskuksen vapaaehtoistoiminnan vastaava ohjaaja Jukka Raitio kertoo.

Palaute on ollut positiivista molemmin puolin, asiakkaat ovat ottaneet uudet vapaaehtoiset lämpimästi vastaan ja turvapaikanhakijat ovat kokeneet tullessaan hyväksytyiksi omana itsenään. Työtehtäviin turvapaikanhakijat ovat tarttuneet innolla, ja ovat valmiita tekemään enemmänkin kuin heille on tehtäviä annettu; he tekisivät vapaaehtoistyötä vaikka koko päivän.

Työtehtäviin vapaaehtoisilla turvapaikanhakijoilla ovat kuuluneet ravintolatyöt, muun muassa pöytien ja lattioiden siistiminen sekä astioiden keruu pöydistä.

Yksi projekteista on ollut vanhojen tuolien kunnostaminen.

”Tulot kunnostettujen tuolien myynnistä käytetään vapaaehtoistyön tukemiseen. Lisäksi keväällä on alkamassa myös apuvälineiden puhdistamis- ja kunnostamisprojekti sekä ikääntyneiden ulkoilu turvapaikanhakijavapaaehtoisten voimin”, Jukka Raitio toteaa.

Lisäksi Riistavuoren palvelukeskuksessa on käynyt esiintymässä maahanmuuttajien yhtye Surinam, joka on ilahduttanut ja tanssittanut ikääntyneitä.

Palvelukeskuksen henkilökunta on päävastuussa asiakkaiden auttamisesta ja hoitotyön osaamista vaativia tilanteita haaitessaan vapaaehtoiset kertovatkin asiasta hoitajille. Kuntouttava työote on myös usein vapaaehtoisina toimiville turvapaikanhakijoille uusi käsite, koska he kokevat että vanhoja ihmisiä kuuluu palvella.

AUTTAMISESTA ENERGIAA

Syksyllä 2015 Suomeen saapuneet Qasir ja Ibrahim tekevät vapaaehtoistyötä Riistavuorella. He asuvat tällä hetkellä Pitäjänmäessä Luona oy:n ylläpitämässä vastaanottokeskuksessa. Siellä he myös kuulivat ja innostuivat vapaaehtoistyön mahdollisuudesta. Qasir ja Ibrahim kokevat vastaanoton Suomessa olleen pääosin hyvän, ja he haluavat omalla työpanoksellaan antaa takaisin sitä hyvää, mitä ovat itse kokeneet saaneensa. He ovat vapaaehtoistyötä

tehdessään myös havahtuneet siihen, että heidän asiansa ovat melko hyvin; he ovat terveitä ja juuri nyt turvassa. Ibrahimille tosin huolta aiheuttaa epätietoisuus perheensä tilanteesta.

”Toivon saavani vaimoni ja lapseni pian luokseni”, hän sanoo.

Qasir tuli Suomeen Pakistanista reilu neljä kuukautta ja Ibrahim Irakista puoli vuotta sitten. Qasirin ja Ibrahimin vapaaehtoistyö koostuu pääasiassa ruokailutilojen puhtaanapidosta sekä kahvi- ja ruokatarjoiluissa avustamisesta ikääntyneiden asiakkaiden parissa. Vapaaehtoistyöntekijöiden suunnitellaan myös ulkoilevan asiakkaiden kanssa kevään mittaan, kun säät alkavat sallia.

Qasir ja Ibrahim kertovat molemmat viihtyvänsä ikääntyneiden seurassa, ja saavat positiivista energiaa ikääntyneiltä. ”Kun tulimme palvelukeskuksen ruokasaliin, suurin osa pöydissä istuvista asiakkaista hymyili”, kertoo Qasir. Tämä herätti hänessä ihmetystä, koska hän ei ollut osannut odottaa niin lämmintä vastaanottoa. Asiakkaiden positiivinen asennoituminen helpotti kuitenkin kontaktin ottamista heihin. Haastattelun kuluessa käy hyvin nopeasti ilmi, että Qasir ja Ibrahim kokevat auttamisen luontevaksi jo oman kulttuuritaustansa ja elämäntarkoituksensa puolesta. Heille auttaminen on pyyteetöntä ja he kokevat sitä kautta elämänsä tarkoitukselliseksi. ”Ilman tekemistä helposti masentuu ja elämä on tyhjän päällä olemista”, toteavat miehet useaan otteeseen.

Molemmat kokevat haasteena vapaaehtoistyössä kielimuurin, mutta se ei ole kuitenkaan muodostunut esteeksi, sillä asiakkaista on löytynyt myös joitakin englanninkielentaitoisia. Vapaaehtoistyön ihmisläheisyys mahdollistaa molemmille myönteisiä vuorovaikutustilanteita, heidän on luontevaa kohdata ikääntyneitä ja heidän asenteensa vanhuksia kohtaan on kunnioittava.

Qasirille ja Ibrahimille ikääntyneiden palvelut ovat vieraita, koska esimerkiksi muslimikulttuurissa ikääntyneet asuvat yleensä omaistensa kanssa. Heille ihmetystä ja surua on aiheuttanut se, kuinka erillään ikääntyneet asuvat Suomessa omaisistaan ja perheenjäsenet saattavat tulla toisilleen vieraiksi.

”Vanhuksen, erityisesti muistisairaana, olisi ihan erilaista saada asua kotonaan elämänsä loppuun asti; katsella ikkunasta sitä maisemaa jossa hänen lapsensa aikoinaan leikkivät, kuin että hän katsoisi maisemaa, joka ei välttämättä merkitse hänelle mitään”, Qasir sanoo.

”Kodin tuttu ympäristö ja läsnä olevat muistot toisivat iloa ja voisivat myös rauhoittaa vanhusta”, hän vielä toteaa.

Miehet kertovat Suomen ikääntyneiden palveluiden olleen heidän näkökulmastaan kuitenkin hyvin hoidettua. He toteavat, että heidän kotimaissaan yksinäiset ikääntyneet jäivät usein ilman apua ja hoitoa, samankaltaista sosiaaliturvaa kuin esimerkiksi Suomessa ei ole. ■

KIRJA-ARVOSTELU



TEKSTI: SIMO NIEMI & HELENA YLI GERONOMI (AMK) -OPISKELIJAT
METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU

EHTOOLEHTO-ROMAANIT

Elämään on hyvä kuulua muutakin kuin opiskelua tai työtä. Yksi hyvä keino rentoutua on lukea kirja ja nimenomaan kirja, joka liittyy ikäihmisiin. Minna Lindgrenin Ehtoolehto-romaaneja lukemalla saa uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia siihen, kuinka hauskaa elämä voi olla vielä elämän ehtoopoolellakin.

Romaaneissa näyttäytyy iloinen ja onnellinen vanhuus. Yhdeksänkymppiset ystävykset Siiri, Irma ja Anna-Liisa asuvat helsinkiläisessä palvelutalossa ja ovat aktiivisia toimijoita. He tervehtivät toisiaan hihkaisemalla Kukkokiekkuu. Kirjoissa korostuu ikäihmisten sosiaalisuus ja huumorintajuus, jotka tekevät elämästä helpompaa. Kirjat ovat hauskoja sekä mukaansatempaavia, ja niiden parissa saa nauraa.

Ehtoolehto-romaaneissa puhutaan kovaan ääneen ja huumorilla höystettynä siitä, mistä ei oikein muuten uskalleta metelöidä. Niissä pureudutaan siihen, millaista on suomalainen vanhustenhoito ja miten meillä vanhuksiin suhtaudutaan ja miten heitä kohdellaan. Rouvien seurassa ihmetellään palvelutalon järjettömiä käytäntöjä ja mielivaltaisia maksuja, tutustutaan moneen helsinkiläiseen sairaalaan, hankitaan edunvalvoja,

lähdetään putkiremonttia pakoon kimppekämpään ja eletään tavallista elämää iloineen ja suruineen.

Ehtoolehto-sarja laittaa lukijan myös miettimään omaa suhtautumistaan vanhuksiin ja vanhenemiseen sekä siihen, miten vanhustenhoito on nykyisin järjestetty. Pieniä syyllisyyden pistoksia pääsee kumaties myös kokemaan huumorin lomassa. Lukija saa huomata, että yhdeksänkymppisenäkin voi vielä tehdä vaikka mitä jännää.

Sarjaan kuuluu kolme kirjaa: Kuolema Ehtoolehdossa, Ehtoolehdon pakolaiset ja Ehtoolehdon tuho. Kirjat ovat satiirisia ja saavat hymyn huulillesi.

Suosittelimme lukemaan!



KOGNITIIVINEN HARJOITTELU JA VERTAISUUS MUISTISAIRASTA HOITAVAN OMAISHOITAJAN TUKENA

JOHDANTO

Vuosittain 14 500 suomalaista saa muistisairausdiagnoosin. Todellinen määrä on suurempi, sillä jopa puolet sairastuneista on vailla diagnoosia. Muistisairaiden määrän kasvaessa myös omaishoitajien määrä kasvaa. Omaishoitajat ovat yhä tärkeämpi osa vanhustyötä, joten myös heidän terveydestään ja hyvinvoinnistaan pitää huolehtia. Laitoshoidon puretaan ja kotona asumista pyritään tukemaan mahdollisimman pitkään. Vaikka kunnissa nähdään omaishoitajat voimavarana, jää konkreettinen apu satunnaiseksi. Yhteiskunta tarvitsee omaishoitajien antamaa työpanosta kyetäkseen tarjoamaan ikääntyvälle väestölle riittävän hoidon.

STM on laatinut aikavälille 2012–2020 Kansallisen muistiohjelman, jonka yhtenä tavoitteena on aivoterveystietouden edistäminen. Muistisairauksien varhainen toteaminen ja oikea-aikainen tuki sekä sairastuneelle että omaiselle kuuluvat ohjelmaan. Muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä ja aivoterveystietouden vaikuttaa monin tavoin. THL:n koordinoiman FINGER-tutkimuksen mukaan muistihäiriöiden riskiä voidaan pienentää sekä parantaa iäkkäiden henkilöiden muisti- ja ajattelutoimintoja elintapaohjauksella ja terveellisillä elintavoilla. Elintapaohjaukseen yhdistetyn liikunta- ja muistiharjoittelun todettiin parantavan muisti- ja ajattelutoimintoja.

OSALLISTUJAT JA MENETELMÄT

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Pää-Oma-hankkeessa (2012–2015) on kokeiltu Instrumental Enrichment (IE)-menetelmää kognitiivisena harjoitteluna. Hankkeen edetessä päätettiin kokeilla muistisairasta hoitaville omaishoitajille vertaistukeen yhdistettyä kognitiivista harjoittelua. Tarkoituksena oli kehittää heidän ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitojaan, ymmärrystä muistisairaudesta aiheuttamista kognition vaikeuksista ja lisätä aivoterveystietoutta. Myönteinen muistisairaahan kohtaaminen vaatii lähipiiriltä tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista. Aivoterveystietoutta huolehtiminen lisää toimintakykyisiä vuosia ikääntyville omaishoitajille.

Omaishoitajien aivotreeniryhmä toteutettiin syksyllä 2014. Ryhmään osallistui 7 omaishoitajaa, ohjaajina toimivat Muistiluotsiohjaaja ja geronomiopiskelija.

Aivotreenejä pidettiin 10 kertaa, 1,5 tuntia kerrallaan. Alussa oli aikaa puoli tuntia kahville, kuulumisille, kokemusten vaihdolle sekä keskustelulle kiinnostavista aiheista. Kullakin kerralla harjoiteltiin tiettyä kognitiivista toimintoa. Kognitiiviseen harjoitteluun käytettävä materiaali oli Aivotreeniohjaaja-koulutuksesta. Koulutus perustui IE-menetelmään, joka pohjautuu teoriaan aivojen muovautuvuudesta ja ohjatusta oppimiskokemuksesta.

Kognitiivisista toiminnoista tehtävät harjoittavat keskittymistä, muistia, hahmottamista, päättelyä sekä kieltä ja käsitteitä. IE-menetelmään pohjautuva kognitiivinen harjoittelu on yhdessä ajattelemista ja aivotreeneissä korostetaan ajatteluprosessia lopputuloksen sijaan. Itse tehtävä ei ole tärkeä vaan yhteinen pohdinta ja ihmetytely, joka johtaa oivaltamiseen. Virheiden avulla päästään käyttämään aivoja hyvinkin luovasti. Tarkka havainnointi on tärkeää, jotta havaitaan tehtävään kuuluvat oleelliset asiat ja niiden vaikutus toisiinsa.

TULOKSET

Omaishoitajilta kerätyn palautteen mukaan, he hyöttyivät kognitiivisten taitojen harjoittelusta. Se koettiin rentouttavana ja uusien asioiden oppiminen tuotti iloa. Tehtävien ratkomiseen keskittyminen koettiin virkistävänä. Tehtävät koettiin haasteellisina sekä hahmottamis- ja keskittymiskykyä parantavina. Ymmärrys ja kärsivällisyys muistisairaasta kohtaan lisääntyivät, lisäksi kommunikointia paransi oma rauhallisuus ja selkeys. Tapaamisista sai voimaa ja ideoita omaishoitajuuteen. Osallistujat jatkoivat omatoimisesti tapaamisia.

Aivoterveys on pääoma, jota kannattaa vaalia läpi elämän. Muisti- ja tiedonkäsitelytaidot ovat edellytys oppimiselle, työllisyydelle ja itsenäiselle elämälle. Aivoterve-

ydestä huolehtiminen tukee omaishoitajan toimintakykyä, selviytymistä omaishoitajuudesta sekä pienentää riskiä sairastua muistisairauksiin. Muistisairaus on monelle pelottava asia, mutta aivoterveystestistä huolehtimista ei välttämättä nähdä keski-ikässäkin tärkeänä, vaikka se on tärkeintä mitä muistinsa hyväksi kannattaa tehdä.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys jatkaa kognitiivisen harjoittelun levittämistä uuden Aivotreenit-hankkeen (2016–2018) myötä. Hankkeen tarkoituksena on saada lisää aivotreeniohjaajia kouluttamalla vapaaehtoisia aivotreeniryhmien ohjaajiksi ja kouluttajiksi. Koulutus aloitetaan vuonna 2017.

Artikkeli on tiivistelmä Elina Taipaleen opinnäytetyöstä Kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistisairasta hoitavan omaishoitajan tukena (2015). Opinnäytetyö on luettavissa kokonaisuudessaan Theseus-tietokannasta. ■

TEKSTI: ELINA ALA-NIKKOLA HANKETUOTTAJA, KOHTI LUOVAA ARKEA-TUTKIMUSHANKE

LUOVUUDEN LÄHTEITÄ VANHUSTYÖN ARKEEN

*Miten käytät luovuutta, taidetta ja kulttuuria työssäsi?
Minkä merkityksen ja mahdollisuuden luovuus antaa vanhustyöhön?*

Kulttuurin ja taiteen keinojen hyödyntämisestä muiden alojen palveluksessa puhutaan paljon. Vanhustyössä tätä näkökulmaa kuvataan sanaparilla *kulttuurinen vanhustyö*. Sillä tarkoitetaan yhtäältä perinteisten esityslähtöisten palveluiden, kuten teatterin ja konserttien käyttöä osana vanhustyötä. Perinteisenä kulttuuripalveluna nähdyn toiminnan lisäksi sillä kuitenkin tarkoitetaan ennen kaikkea luovuuden tuomista osaksi vanhustyön perustoimintaa ja arkisia hetkiä - vanhusten ja alan työntekijöiden itsensä toteuttamina.

Luovuus ja taidelähtöisyys voi toteutua vaikkapa laulun, kuvien, muistelun, tuoksujen tai tarinoiden avulla. Tilanteet voivat olla hoitajan ja vanhuksen kahdenkeskisiä tai pienissä ryhmässä tapahtuvia. Luovuuden tueksi on tarjolla myös paljon erilaisia välineitä, joita voi lainata esimerkiksi museista ja teattereista tai ostaa omaksi vanhustyön yksiköihin.

Luovuuden näkökulmia vanhustyöhön tutkitaan Metropolia Ammattikorkeakoulun Kohti luovaa arkea -tutkimushankkeessa.

Tutkimusta on tehty vanhustyön ammattilaisia haastatellen sekä toimintaa vanhustyön ammattilaisten kanssa yhteistyössä kehittäen. Hankkeen tutkijakokoonpanossa yhdistyy erilaisten alojen osaaminen. Vastaava tutkija on musiikkikasvatuksen lehtori Laura Huhtinen-Hildén. Muina tutkijoina toimivat geronomi, vanhustyön lehtori Anna Puustelli-Pitkänen sekä kulttuurituotannon lehtori Pia Strandman. Hanketta rahoittaa Kaupunkitutkimus- ja metropolipolitiikkatutkimus- ja yhteistyöohjelma.

Alustavat tutkimustulokset tuovat jo esiin ilahduttavia mahdollisuuksia luovien menetelmien käyttöön vanhuspalvelujen arjessa. Kuitenkin paljon on vielä pullonkaulojakin. Niin vanhustyön kuin kulttuurialan ammattilaisetkin tarvitsevat enemmän tietoa, osaamista ja rohkeutta luovien menetelmien käyttöön arjessa.

Tutkimushanke on loppusuoralla ja sen tulokset julkaistaan syksyllä 2016.

SYKSYÄ ODOTELLESSA ENSIMMÄISET LUOVAT ASKELMERKIT KANNATTAA OTTAA VAIKKAPA VILKAISEMALLA NÄITÄ SIVUSTOJA:

Kulttuuria kaikille -palvelu: www.kulttuuriakaikille.info

Vanhustyön keskusliiton Vahvike-virikepankki: <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/vahvike/>

Kulttuurisen vanhustyön Troppi-verkoston uutiskirje, johon voit liittyä laittamalla viestiä osoitteeseen tropi@hel.fi

Kohti luovaa arkea -hanke:

<http://www.metropolia.fi/palvelut/hankeyhteistyotutkimus-ja-kehityshankkeet/arvokas-ika/>



GREEN CARE - LUONTOTOIMINTA ANTAA VOIMAA

Green Care -toiminta yhdistää ihmisiä, mahdollistaa osallistumista ja yhteisöllisyyden tunnetta. Siinä luonto toimii näyttämönä, jossa ihminen pääsee aidosti luonnon sydämeen. Espoon Olarinpuistoon avattiin kesällä 2015 ensimmäinen elämäntapakoti ikäihmisille. Green Care näkyy siellä ulkoilu ja puutarha -teemana.

Green Care -toiminnan perusta muodostuu kolmesta elementistä: luonnosta, toiminnasta ja yhteisöstä. Luonto voi toimia tapahtumapaikkana, kohteena ja apuvälineenä. Green Care -toiminta on linkkinä ihmisen ja ympäristön välillä, se luo mahdollisuuden uuden kokemiselle ja oppimiselle. Yhteisö taas mahdollistaa ihmisen osallisuuden. Osallisuuden tunne voi syntyä esimerkiksi vuorovaikutuksesta muiden ihmisten tai eläinten kanssa.

OLARINPUISTON TEEMAKOTI

Espoon Olarinpuisto koostuu neljästä ryhmäkodista, joissa on 61 asukaspaikkaa. Henkilökunta on ryhmäkodeissa läsnä vuorokauden ympäri. Asukkailla on omat huoneet ja ryhmäkodeissa on myös yleisiä ruokailu sekä oleskelutiloja. (Attendo Olarinpuisto 2014.) Olarinpuiston ulkotiloissa on kasvihuone, kanila ja patio sekä runsaasti liikkumatilaa.

Olarinpuistossa ulkoillaan paljon ja liikutaan yhdessä. Yhteiset kahvihetket puutarhassa antavat ikäihmisille nautinnon hetkiä. Espoo Olarinpuistossa työskentelevä tuleva geronomi Milla Pitkänen on huomannut, että asukkaiden aistit heräävät ulkona eri tavoin kuin sisätiloissa ja ajan viettäminen puutarhassa rauhoittaa kaikkia asukkaita.

ASUKKAIDEN ÄÄNI KUULUVIIN

Olarinpuistoon on tänä keväänä perustettu viriketoiminnan suunnitteluryhmä, johon kuuluu yksi työntekijä jokaisesta ryhmäkodista.

”Ensimmäisessä tapaamisessa olimme sitä mieltä, että yritämme nyt tuoda puutarhanhoitoa asukkaiden arkeen”, Pitkänen kertoo. Asukkaiden toiveita ja ajatuksia toiminnan suhteen kuullaan asukaskokouksissa. Asukkailta on tullut toiveita erityisesti päivätanssien ja erilaisten pelihetkien järjestämisestä. Asukkaat odottavat ajanviettoa puutarhassa lämpiminä päivinä. Puutarhan suhteen eräs asukas on toivonut mahdollisuutta marjojen paimintaan. Asukaskokoukset mahdollistavat ikäihmisten osallisuutta puutarhan ja toiminnan suunnittelussa.

”Toivon, että pidemmälle päästyämme heidän roolinsa suunnittelemisessa vain kasvaa”, Pitkänen pohtii.

MONIPUOLINEN PUUTARHA

Olarinpuiston ulkotiloissa on kasvihuone, jossa on vuodenaikojen mukaan vaihtuva sisustus. Kesäisin kasvihuoneessa on isompia hyötykasveja. Ulkotiloissa on myös kaneille rakennettu aitausta, jota kutsutaan kanilaksi.

Ulkoillessaan Olarinpuiston asukkaat pääsevät ihastelemaan vipeltäviä kaneja.

Olarinpuiston teemakodilla on käytettävissä oma puutarhuri, jonka kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Puutarhurilta saa neuvoja puutarhanhoitoon, nurmikon kasteluun ja eri hyötykasvien hoitamiseen.

”Kuuntelemme tarkoin asukkaiden toiveita ja kysymme puutarhurilta, miten voimme niitä lähteä toteuttamaan”, kertoo Milla Pitkänen. Teemakodin pihalla on istutuslaatikoita, joissa kasvaa erilaisia hyötykasveja ja yrttejä. ”Olemme käyneet asukkaiden kanssa puutarhassa katselemassa kasveja, joita puutarhuri on sinne tuonut ja istuttanut”, Pitkänen muistelee.

”Luonto, kasvit ja ympäristö ovat ikäihmiselle hyvin tärkeitä voimavaroja, kun niitä pääsee kokemaan yhdessä, ilman kiirettä. Olarinpuiston puutarha on jokaisena päivänä uusi sekä asukkaille että hoitajille”, Pitkänen kertoo.



Runoudessa on aina ollut kyse
toisen ihmisen kohtaamisesta. On osattava heittäytyä,
altistuttava toisen ihmisen tai runon asialle.

On tärkeää peilata omia aiempia kokemuksia, mutta otettava
huomioon uudet ja tuoreet näkökulmat.

Ennakkoluulot ja pölyttyneet ajatukset on jätettävä
romukoppaan, niillä ei tee mitään toisen
ihmisen tai runon kohtaamisessa.
Ne vain hidastavat kohtaamisen voimaa.



KOHTAAMISIA RUNOKLUBEILLA

Neljän vuoden ajan olen järjestänyt runokollektiivi Helsinki Poetry Connectionin kanssa runoklubeja vanhuksille.

Klubin idea on sama kuin kollektiivin muissakin illoissa, ensin lukevat kutsuvieraat ja sen jälkeen mikrofoni on avoinna kenelle tahansa innokkaalle runonharastajalle. Neljä vuotta sitten suunnitelllessani klubia yhdessä kulttuurintuottaja Harri Hertellin kanssa, pohdimme mistä lähtökohdista runoutta kannattaa lähteä viemään vanhustenkeskuksiin. Hetken mietittyämme päätimme, että emme lähde sievistelemään. Teemme illoista juuri sen näköisiä kuin ne ovat normaalistikin: joskus kovin railakoita, esiintyjät kun saattavat esittää kovin rankkojakin tekstejä. Suunnittelutuokion jälkeen jäin pohtimaan omaa suhtautumistani klubiin. Miksi olin ajatellut ennakkoluuloisesti, että vanhuksille suunnattua esitystä tulisi pehmentää? Ovathan kyseisen sukupolven edustajat selviytyneet jos mistä, sodista, köyhyydestä ja sairauksista.

Tiedotusvälineissä kuulee toisinaan kuinka sukupolvien välisestä kuilusta ollaan huolissaan. Siitä, että emme tiedä toistemme intohimoista, tarpeista, historiasta, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Vanhusrunoklubin järjestäminen on osoittanut ainakin minulle, ja uskallan sanoa, että myös muillekin kanssaesiintyjille, että kuilua on ainakin hieman kurottu umpeen, jos sitä edes koskaan on kunnolla ollutkaan. Mieleeni tulee eräs tapaus, joka

sattui klubi-illassa Kampin palvelukeskuksessa. Tilaisuus oli päättynyt, yleisö poistui paikalta hymyillen sekä kiitellen. Viimeisenä poistuva rouva oli hieman harmistuneen näköinen. Hän pyyhälsi rollaattorillaan luoksemme ja koputti erästä kollektiivimme jäsentä selkään.

”Eikö teistä kukaan räppää, minä niin odotin, että olisin kuullut rappia”, rouva ihmetteli.

Kysymys hämmensi runoilijat, mutta onneksi kollektiivimme jäsen Jussi Wahlgren tajusi tilanteen ja alkoi räpätä spontaanisti rouvalle. Harmistuneen rouvan kasvoille kiiri pikkuhiljaa hymy ja kun rap oli päätynyt, halasi rouva voimakkaasti herra Wahlgrenia.

”Kiitos kauheasti rapista ja muista esityksistä, tämä piristi päivääni”, rouva huikkasi ovensuusta ennen kuin katosi nauttimaan kahvia eteishalliin.

Neljän vuoden aikana olemme järjestäneet yli 30 vanhusrunoklubia ja jokainen niistä on taatusti ollut ainutlaatuinen. Tämän päivän sanataide ei ole ollut kaikkien kuuntelijoiden mieleen joka kerralla, mutta sitä se ei ole myöskään vakituksissa klubi-illoissa. Ensimmäinen Vanhusrunoklubi-ilta pidettiin Pakilakodissa keväällä 2011. Sormeni syyhysivät jännityksestä ja innostuksesta. Vaikka olin jo useampaan otteeseen esiintynyt isojen ihmisjoukkojen edessä, vanhuksille esiintyminen tuntui

ajatuksena jotenkin täysin erilaiselta. Halusin tehdä vaikutuksen, saada heidät liikuttumaan ja vakuuttumaan että olen hyvä kirjoittaja.

Olen kuullut kuinka 100-vuotias rouva runoilee seksistä, kuinka sokea nainen tuo pistekirjoituksen avulla esiin syvimmat tuntosensa ja kuinka 104-vuotias rouva esittää lavalla edesmenneen miehensä lempirunon. Tässä kaikessa on kyse kokemusten jakamisesta ja myös kohtaamisesta.

Runouden perusajatuksena on laittaa ihminen miettimään, pohtimaan erilaisia ratkaisuja arkipäiväisille ongelmille. Samalla tavalla sukupolvien välinen kohtaaminen antaa perspektiiviä nuorelle kuin myös vanhalle. Ennakkoluulot on asetettava syrjään kuunnellessamme sitten iäkään ihmisen ajatuksia tai nuoren ihmisen ajatuksia. Tempu piilee heittäytymisessä.



Kirjoittaja on
runoilija, muusikko ja
sairaanhoitaja.

Teksti on julkaistu aikaisemmin
Suomen Geronomiliiton blogissa.

Seuraa Helsinki Poetry Connection
toimintaa heidän blogissaan:
hkipoetryconnection.blogspot.com

Tuukka Terhon
oman blogin löydät osoitteesta:
Tuulensormienalla.blogspot.com

Merja Ketoja-Koivun kodissa on iloa ja avaruutta.



TEKSTI JA KUVAT: SUVI SAHAKARI GERONOMI (AMK) -OPISKELIJA METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU

MATKA MUISTOIHIN, KATSE TULEVAISUUTEEN

Japanilainen järjestelyguru Marie Kondo lupaa, että koti pysyy järjestyksessä, kun sen siivoaa kerran perusteellisesti.

Iloinen raivausinto on tarttunut Suomessa monen nuoren lisäksi myös eläkeläisiin.

Mäntsälässä asuva Merja Ketoja-Koivu, 65, on aina pitänyt järjestelemisestä. Nyt hän on "marittanut" jo vuoden verran.

"Olen aivan haltioissani, Konmari on vapauttanut minut monesta tavarasta ja velvollisuudentunnosta! Jäljellä on vain pieniä kategorioita, koko koti on jo lähes käyty läpi", Merja kertoo.

Kondon Konmari – Siivouksen elämänmullistava taika -kirjaan on pääkaupunkiseudun kirjastoissa pitkä jono. Espoolainen Riitta Kivi, 69, tutustui Konmariin tammikuussa:

"Luin Konmarin e-kirjana, se oli todella nopealukuinen. Koin oikein ahaa-elämyksen. Olen koko ikäni yrittänyt saada kaaresta järjestykseen ja tämä on nyt vihdoin se juttu."

Konmarissa ei valita niitä esineitä, jotka poistuvat kodista. Siinä keskitytään iloa tuottaviin esineisiin, jotka saavat jäädä. Konmarin mukaan kaikki kodin tavarat käydään läpi kategorioittain ja aloitetaan vaatteista. Jokaiseen tavarahan kosketaan ja kosketuksen kautta kysytään, tuottaako esine iloa. Jos vastaus on kyllä, tavara saa jäädä. Jäljelle jäävät tavarat järjestetään omalle paikalleen pystyasentoon. "Miehen kalsaritkin on taiteltu pystyasentoon", Merja nauraa.

Kaikki marittajat eivät näe pystyynlaittelua tarpeellisenä, mutta Riitta suosittelee edes kokeilemaan:

”Meillä on sukat, T-paidat ja alusvaatteet taiteltu pystyyn, tämä on hirmuhauskaa!”

Kaikki vaatteet eivät taivu pystyasentoon, jolloin ne voi laittaa henkariin.

”Housujen kanssa on vielä paras taittelutapa hakusessa”, Riitta pohtii.

SUKU ON PAHIN

Konmari vapauttaa luopumaan myös epämieluisista lahjoista. Syyllisyydentunto ei ole syy säästää tavaraa, josta ei pidä. Mutta miten Merjan ja Riitan läheiset ovat suhtautuvat maritusprosessiin?

”Mies on iloinen, että tästä tavarasta päästään eroon. Hän on sitä mieltä, että tavaraa on liikaa, se ei ole kyllä totta!”, Merja naurahtaa.

”Lapset ovat suhtautuneet hieman huvittuneesti. Että mihin se äiti on taas oikein hurahtanut”, Riitta kertoo

Kondo varoittaa, että sukulaiset voivat tulla raivausprosessin tielle. Erityisesti äidit ottavat helposti poistuvien pinosta tavaraa ja pahimmissa tapauksissa tavara joudutaan poistamaan uudelleen, kun äidin omaisuus siirtyy lasten harteille. Riitalle on käynyt toisinpäin: ”Lapset eivät antaisi minun luopua Beatles-leikekirjoistani, Riitta kertoo. ”Minusta niiden aika on nyt lähtee.”

EI OMAN MENNEISYYDEN TAAKKAA LAPSILLE

Merja ja Riitta ovat molemmat selvittäneet edesmenneiden vanhempiensa jäämistöä. ”En halua jättää omille lapsille hirveää sotkua, Riitta sanoo. ”En toivo sitä paperien selvittämistä kenellekään.”

Marie Kondon mukaan vanhemmat eivät tyypillisesti opeta lapsilleen mitään tavaroista luopumisesta.

”Pitää kiittää Konmariä, että olen saanut välineitä ylimääräisen tunnistamiseen”, Riitta toteaa.

Tavaroiden säästämisen ja vaalimisen on myös yksilöllisiä ja sukupolvikohaisia eroja.

”Äiti säästi tavaraa siksi, että hän oli elänyt sota-ajan ja säästi tavaraa sodan varalle. Tässäkin voi käyttää maalaisjärkeä”, Merja huomauttaa. ”En minä sodassa tarvitse kymmentä mariskoolia!”

Konmari on puolustaa ihmisen itsemääräämisoikeutta esineiden valitsemisessa: toisen puolesta ei voi eikä saa päättää, mikä tuottaa iloa. Valinta on tehtävä itse.

”Mies osallistuu valitsemalla iloa tuottavat tavarat omista tavaroistaan, mutta järjestely jää minulle”, Merja kertoo. ”On tärkeää, että jokainen saa päättää itse.”

MUISTOISTA TULEVAISUUTEEN

Konmari ei ole vain raivausmenetelmä. Konmari on matka itseen, elämään ja muistoihin. Esineet muistuttavat elämästä, mutta muistojen takia niitä ei tarvitse säilyttää.

”Muistot ovat sydämessä, eivät tavarassa”, Merja toteaa.

Toiset löytävät prosessin aikana rahaa ja kadonneita koruja.

”En ole löytänyt vielä mitään arvokasta, mutta kivoja vaatteita on kaapista löytynyt”, Riitta kertoo.

Tavaroiden läpikäyminen voi tuoda pintaan asioita, jotka tarvitsevat käsittelemistä.

”Kaikki eivät uskalla lähteä prosessiin mukaan ja kohdata menneisyyttään”, Merja huomauttaa. ”On helpompi työntää tavarat varastoon ja antaa olla.”

”Onhan tämä raskas prosessi keskeneräisenä”, Riitta huokaa.

Merja ja Riitta näkevät Konmarin tuovan helpotusta tulevaisuuteen.

”On niin ihanaa, että tavaroiden löytäminen on nyt niin helppoa”, Merja toteaa. ”Tavara kummasti katoaa, kun ikää tulee lisää. On yksinkertaisempaa nyt, kun ei tarvitse etsiä.” ■



KONMARI

Japanilaisen Marie Kondon kehittämä ilokeskeinen raivausmenetelmä, jonka avulla ihmiset ympäri maailman ovat alkaneet käydä kotinsa tavaroita läpi.

Menetelmän avulla koti raivataan kategorioittain. Jokaiseen esineeseen kosketaan ja määritellään, tuottaako esine iloa. Iloa tuottavat saavat jäädä, muut laitetaan kiertoon.

Facebookista löytyy Konmariin erikoistuneita ryhmiä, joissa ”marittajat” saavat toisistaan vertaistukea. Suomeksi Konmari Suomi, englanniksi Konmari Adventures tai The Konmari Method.



*"A small pet animal
is often an excellent
companion for the sick"*
Florence Nightingale
(Notes on Nursing 1860)

TASSUTERAPIASTA TULOSSA TAVOITTEELLISEMPAA JA AMMATTIMAISEMPAA

Eläinten myönteinen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin tunnetaan jo vanhusten hoidossa ja koiravierailut ovat laitoksissa odotettuja tapahtumia.

Eläinavusteinen toiminta on kuitenkin Suomessa vielä lapsen kengissä ja edelleen sitä toteutetaan pääasiassa vapaaehtoisin voimin. Uuden tiedon ja tutkimuksen myötä eläinten käytöstä on tulossa yhä ammattimaisempaa ja organisoidumpaa.

Australialainen näyttöön perustuvan toiminnan kehittämiseen erikoistunut Joanna Briggs Instituutti antoi vuonna 2011 suositukset koiravastusteiseen toimintaan pitkäaikaishoidossa oleville vanhuksille. JBI:n tutkimustulosten mukaan koirien avulla voidaan tuottaa vanhuksille monia henkisiä, tunneperäisiä, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. Eläimet tuovat yhteenkuuluvaisuutta ja hyväksyntää sekä antavat vanhukselle kaivattuja hallinnan ja merkityksellisyiden tunteita.

Erityisen hyviä tuloksia eläinavusteisesta toiminnasta on saatu muistisairaiden kanssa. Koiran tai kissan silittäminen ja jo pelkkä eläimen katseleminen tuo mieleen omia muistoja eläimistä, tunteita ja tapahtumia. Koiran nimi muistetaan, vaikka

omien lasten nimet olisivat unohtuneet. Eläinterapia onkin jo monen laitoksen arkea, esimerkiksi Helsingin Kustaankartanossa koirat ovat kiinteä osa hoitotyötä.

Samat lainalaisuudet pätevät kohtaamisissa muidenkin eläinten kanssa. Kissa hoivakodissa rauhoittaa ja tuo paljon iloa. Aina eläimen ei tarvitse olla edes sisällä tai kosketeltavissa. Pihalla kuopsuttavat kanat käyvät hyvin terapiaeläimistä ja akvaario yleisissä tiloissa herättelee aisteja ja tunteita. Jo eläinten kuvat aktivoivat aivotoimintaa.

Suurin hidaste eläinten hyödyntämiseen hoitotyössä on ollut suomalaisten väitöstutkimusten sekä yhtenäisten sääntöjen ja ohjeiden puuttuminen. Alalla on monenlaisia toimijoita, joiden koulutus, ammattitaito ja -etiikka vaihtelevat. Eläinavusteinen terapia (AAT, animal-assisted therapy) eroaa eläinavusteisesta toiminnasta (AAA, animal-assisted activity) siinä, että se on aina tavoitteellista ja osa hoitoprosessia. Ohjaaja on koulutettu ja jokainen hoitokerta kirjataan. Myös hygieniakysymykset ja allergiat askarruttavat, mutta niidenkin suhteen riskit ovat osoittautuneet pelättyä pienemmiksi. Tarvitaan vain tietoa ja ohjausta.

Ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa kattava suomalainen kirja eläinavusteisuudesta on Kaija Ikäheimon toimittama, "Karvaterapiaa – eläinavusteinen työskentely Suomessa". Ikäheimo on lääketieteen tohtori, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti VET ja eläinavusteinen valmentaja, joka on koonnut kirjaan alan suomalaisten pioneerien ja eri alojen ammattilaisten artikkeleita. Kirjasta löytyvät myös vuoteen 2013 mennessä aiheesta tehdyt kotimaiset pro gradu -tutkimukset ja opinnäytetyöt.

Aivan uudenlaista tietoa odotetaan Suomen Akatemian rahoittamasta Turun yliopiston Eläinten toimijuus yhteiskunnassa -hankkeesta. Yksi keskeinen osa hanketta on kansatieteilijän ja tulevaisuudentutkijan Jussi Lehtosen johtama tutkimus eläinten hyödyntämisestä vanhusten hoidossa 2040-luvulla. Lehtonen pitää mahdollisena, että avustajaeläimet syrjäyttävät hoivarobotit ja helpottavat sopivan teknologian kanssa yksin tai hoitolaitoksissa asuvien vanhusten arkea. Kirjoittaja opiskelee eläinavusteiseksi valmentajaksi.

Toimittaja, kirjailija Kristiina Hanhiovasta enemmän osoitteessa www.kristiinahanhiova.fi.



SUOMEN KARVA-KAVERIT RY

Suomen Karva-Kaverit käyvät vapaaehtoistoimintana ilahduttamassa vanhuksia, kehitysvammaisia, lapsia ja nuoria vanhainkodeissa, lastenkodeissa, päiväkodeissa, kouluissa ja erilaisissa tapahtumissa. Suomen Karva-Kaverit ry kehittää aktiivisesti myös elänavusteista työskentelyä, jossa eläimen avulla tuodaan iloa ja vahvistetaan ihmisen terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, ehkäistään ihmisten hyvinvoinnin ongelmia ja tuetaan ongelmia kohdanneita ihmisiä.

Vierailukäynti laitoksessa kestää kerrallaan noin puolesta tunnista tuntiin, ja vierailut sovitaan mahdollisimman hyvin laitoksen normaaliin päivärytmiin sopiviksi. Karva-Kaverit ovat tottuneita erilaisiin ihmisiin ja paikkoihin ja osa Karva-Kavereista osaa myös erilaisia temppuja. Kaikki toiminnassa mukana olevat eläimet ovat läpäisseet erillisen Karva-Kaveritestin, josta osoituksena he pitävät keikoilla joko oransseja työliivejä tai tassunauhaa hihnassaan.

Ohjaajat ovat Suomen Karva-Kaverit ry:n jäseniä ja ovat toiminnassa mukana vapaaehtoisina ja ilman korvausta. Suomen Karva-Kavereilla on alueellista toimintaa, voit etsiä oman alueesi alajaoston ja lisätietoja toiminnasta osoitteesta www.suomenkarvakaverit.fi
Yhdistys viettää tänä vuonna myös 5-vuotis juhluvuottaan!

KUVAT: SUOMEN KARVA-KAVERIT RY/PÄÄKAUPUNKISEUTU

MIKKO HAAPALAINEN GERONOMI (AMK) -OPISKELIJA METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU

MIKON MATKASSA GERONOMIKSI

Viime kirjoituksesta on tultu pitkä matka eteenpäin. Kevään ensimmäinen harjoittelu päivätoiminnassa on takana ja seuraava harjoittelu kolkuttelee jo kohta oven takana. Kieltämättä ei ole koskaan jännittänyt niin paljon kuin harjoittelupaikkaan mennessä ensimmäisenä päivänä. Tai no, ehkä 1980-luvun lopussa, kun osallistuin ensimmäistä kertaa rullalautailun mestaruuskisoihin Joensuussa. Ennen harjoittelua meille kerrottiin kohtaamisen tärkeydestä ja harjoittelun tavoitteista harjoittelufiiossa. Itse mietin vain, miten uskallan mennä puhumaan kenenkään asiakkaan kanssa oudossa ympäristössä, jossa en ole aiemmin ollut. Osaanko soveltaa asioita, joita meille on koulussa opetettu vai meneekö kaikki pieleen? Nämä asiat pyörivät mielessäni, kun astuin harjoittelupaikan ovesta sisään.

Vastaanotto harjoittelupaikassa oli ystävällinen ja kannustava. Ohjaajat kertoivat mielellään asioista ja vastailivat parhaansa mukaan kysymyksiini. Heti aa-

musta oli jo vuorossa ensimmäinen ryhmä, johon pääsin osallistumaan. Olin sanonut, että voisin alkuun seurata sivummalta tapahtumia ja asiakkaita. Miten ensimmäisen ryhmän kohtaaminen sitten meni? Aikalailla samalla tavalla kuin rullalautailun Joensuun mestaruuskisojen oma suoritukseni. En muista koko tapahtumasta mitään. En yhtäkään temppua, jonka tein, koska jännitin niin kovasti.

Ryhmän kohtaamisesta en muista yhtään, mitä siellä puuhattiin. Kisoissa tulin kolmanneksi. Ryhmän kohtaamisesta tunsin voittaneeni oman jännitykseni. Seuraavana päivänä harjoitteluun oli huomattavasti helpompi mennä. Jatkossa pääsin vetämään ryhmiä muutamaan otteeseen eri päivinä. Pidin vinylilevyhetken kannettavan levysoittimen kera, koska ohjaajat rohkaisivat minua tuomaan omia uusia ideoita kohtaamisiin. Huomasin, ettei aina tarvitse kuunnella sitä Tapio Rautavaaraa tai muita ikivihreitä sävellyksiä. Heihin upposi niin Rick James kuin Black Sabbath ja kaikki siltä väliltä. Ryhmäläiset ottivat

innokkaasti uudet tyylit ja asiat vastaan. Eräänä päivänä asiakas opetti minua neurolomaan putkineulosta ja hän suorastaan nautti saadessaan opettaa minua uudessa asiassa. Äkkiä huomasin, että olin vähitellen oppinut heittäytymään uusiin tilanteisiin huomattavasti rennommin. Harjoittelu oli kaiken kaikkiaan hieno kokemus. Tulen varmasti jännittämään myös seuraavaa harjoittelua, mutta tulen selviämään siitäkin. Varmasti.



VOIMAVARAPUUSTA ONNEN OMENOITA

Parkinsonin tautia sairastavien vertaisryhmän voimavarakurssi

Kouvolassa toimii Parkinsonin tautia sairastavien naisten vertaisryhmä, Naistenpiiri Ulla. Ryhmäläisille järjestettiin voimavarakurssi, jonka tavoite oli auttaa kurssilaisia tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavarojaan ja parantamaan elämänlaatuaan. Ryhmässä oli 12 henkilöä ja se kokoontui intensiivisesti noin kerran viikossa kahdeksan viikon ajan.

Jokaisella kokoontumiskerralla oli oma teemansa, minkä lisäksi ohjelmassa oli ohjattua liikuntaa. Teemoja työstettiin tehtävillä, jotka pohjustivat keskusteluja ja pohdintoja. Lisäksi kurssiin sisältyi kotitehtävinä seuranta- tai pohdintatehtäviä.

Teemoiksi valikoituivat Parkinsonin tauti, ravitsemus, liikunta, aivoterveys, kehon perushoito ja henkisen hyvinvoinnin edistäminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen. Aiheiden valintaperusteena oli Parkinsonin taudin oireiden vaikutus elämänlaatuun ja se, kuinka voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttöönotto elämänlaatuun vaikuttavat.

Voimaantumisen ja omien voimavarojen tunnistamisen sekä niiden tietoisien käytön kannustamiseksi kasvatettiin voimavarapuuta ryhmäläisten voimin. Voimavarapuuta rakennettiin juurista latvaan viidellä kokoontumiskerralla. Pienkeskusteluryhmissä löydetyt ja nimetyt voimavarat jaettiin yhteisissä keskusteluissa ja työstettiin tekstilapuille, jotka liimattiin kartongista tehtyyn puuhun. Puu oli esillä ryhmän kokoontumisissa ja se sai arvoisensa paikan Pohjois-Kymen Keskussairaalan neurologian poliklinikalla.

Voimavarakurssin teemoista ja kokoontumisten sisällöistä koottiin voimavarakirja, "Onnen Omenat – voimaa juurista unelmien pilviin". Kirjassa kuvataan kunkin teeman perusteita, ja lisäksi se sisältää ryhmäläisten kommentteja, käytännön vinkkejä, lähde- ja linkkejä aihetta käsitteleviin verkkolähteisiin. Kirja kannustaa omien voimavarojen aktiiviseen kehittämiseen ja käyttöön. Voimavarakirja sopii myös yleistietopakettiksi sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Geronomin monitieteellinen viitekehys antaa mahdollisuuden tarkastella Parkinsonin tautiin sairastuneen elämää monitahoisesti. Neurologisiin sairauksiin liittyvää käytännöllistä ohjausmateriaalia ryhmille on tarjolla vähän. Samoin terveydenhuollossa lähestymistapa on vieläkin usein melko ongelmaperustainen, ja ihmisissä sekä yhteisöissä piilevät voimavarat jäävät huomioimatta.

Ryhmän kokemukset kertovat siitä, että ennaltaehkäisevän ja tukevan työn merkitys on suuri oman hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. Myönteisiin asioihin keskittyminen oli osallistujille mieluista, sillä Parkinsonin taudin tuomien monien muutosten keskellä elämän iloiset ja hyvät puolet saattavat unohtua. Kyky tunnistaa omia voimavaroja luo pohjan hyvän elämänlaadun vaalimiselle.

Artikkeli on tiivistelmä Tarja Niemén, Satu Rautakankaan ja Sari Sutelan opinnäytetyöstä Voimavarakurssin järjestäminen Parkinsonin tautia sairastavien vertaisryhmälle (2015). Opinnäytetyö on luettavissa kokonaisuudessaan Theseus-tietokannasta.



VOIMAA JA VÄLINEITÄ TYÖNOHJAUKSESTA!

MIKSI

Työnohjaus on oiva keino pitää huolta itsestään ja työhyvinvoinnistaan. Suomen työnohjaajat ry:n mukaan työnohjaus on kiteytettynä työhön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden jäsentämistä koulutetun työnohjaajan avulla. Työnohjauksella on Suomessa jo liki kuusikymmenvuotinen historia ja vankat perinteet erityisesti kirkon piirissä sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla. Työnohjaus on vähitellen levittäytynyt muillekin ammattialoille. Työnohjauksen vahvuuksia ovatkin sen monimuotoisuus ja laaja soveltuvuus käytettäväksi. Vaikka eri aikakaudet ovat tuoneet mukanaan ajalleen tyypillisiä uusia trendejä, on työnohjaus vakiinnuttanut asemansa yhtenä arvokkaana työhyvinvoinnin tukijana ja työn laadullisen kehittämisen välineenä.

MITÄ

Ohjaus voi olla yksilö-, yhteisö-, tai ryhmätyönohjausta. Yksilötyönohjaus rakentuu kahden väliselle suhteelle, jossa työnohjaajan tehtävänä on tukea ohjattavan itsenäistä toimijuutta. Yhteisötyönohjauksesta on kyse silloin, kun koko työyhteisö osallistuu työnohjaukseen. Siinä voidaan terävöittää perustehtävän tavoitteita, sitä tukevia rakenteita ja edistää ammatillista vuorovaikutusta. Ryhmätyönohjauksessa ohjattavat eivät arkityössään ole saman työyhteisön jäseniä. Siinä keskitytään ohjattavien ammatilliseen kehitykseen sekä vertaisilta oppimiseen. (Alhanen ym. 2011). Olipa työnohjaus mitä tahansa näistä, niin se on aina prosessi, käynnistään asioita ja ajatuksia niin yksilössä kuin työpaikallakin. Työnohjauksen vaikutukset eivät aina näy heti vaan aikaa tarvitaan kypsymiselle.

MITEN

Monipuoliset työskentelymenetelmät antavat työnohjaukseen vaihtelevuutta ja aina uusia oppimismahdollisuuksia. Perinteisin työnohjaustapa on tavoitteellinen ja reflektioiva dialogi. Erilaisia toiminnallisia menetelmiä löytyy laaja kirjo tunnekorteista draamatyöskentelyyn. Kaikissa muodoissaan ohjaus perustuu keskinäiseen kunnioitukseen ja ohjaajan sekä ohjattavan yhteistyöhön (Vehviläinen 2014). Teoreettisena perustana voivat toimia useat eri suuntaukset. Yleisiä ovat esimerkiksi holistinen, ratkaisukeskeinen, systeeminen ja psykoanalyttinen viitekehys (Keskinen 2008). Oma lähtökohtani työnohjaukseen on ratkaisukeskeinen, jolloin asioita ja ongelmia työstetään mahdollisuuksiin sekä ihmisissä oleviin voimavaroihin keskittyen.

Työnohjausta voi hyödyntää kaikissa työelämän vaiheissa. Jo pitkään alalla toiminut voi sen avulla saada uusia näkökulmia työhönsä tai löytää uusia ulottuvuuksia omasta itsestään. Eläköitymisen kynnyksellä työnohjauksesta voi saada jaksamista viimeisiin työvuosiin, löytää keinoja siirtää omaa osaamistaan nuoremille ja oppia näkemään mahdollisuuksia eläkevuosissa. Geronomiopiskelijana ajattelen työnohjauksen olevan myös mahdollisuus vahvistaa geronomien asemaa ja tunnettavuutta työelämässä. Uutena geronomina työnohjaus tukee työrooliin kasvamisessa, oman paikan ja mielekkään toimintatavan löytämisessä sekä työssäjaksamisessa.

Etsiessäsi työnohjaajaa itsellesi tai työpaikallasi, valitse aina

koulutettu työnohjaaja. Silloin toimintaa raamittavat eettiset periaatteet (STORY), työnohjaajan koulutus- ja kokemustausta, viitekehys ja tietenkin myös persoona, sillä työnohjaajana ei voi toimia laittamatta omaa itseään peliin. Siinä mielessä työnohjaajan ja geronomin ammatit muistuttavatkin toisiaan. Joskus voi olla tärkeää, että työnohjaajalla on vankka tietotaito alastasi.

Voi olla myös virkistävää tarkastella ilmiöitä aivan uudesta näkökulmasta ja ottaa työnohjaajaksi henkilö, jolla on substanssiosaamisen sijaan jotakin muuta annettavaa, esimerkiksi erityisosaamisena toiminnalliset menetelmät, joita pystyt hyödyntämään ja soveltamaan omassa työssäsi. Ole rohkea ja hakeudu työnohjaukseen tai pyydä sitä työnantajaltasi.

Pidä huolta itsestäsi, geronomi! ■



LÄHTEET:

Suomen työnohjaajat ry, www.suomentyönohjaajat.fi
Keskinen, Työnohjaus – mitä, missä, milloin?, 2008
Alhanen, Kansanaho, Ahtiainen, Kangas, Soini, Soininen, Työnohjauksen käsikirja, 2011
Vehviläinen, Ohjaustyön opas, 2014



Tukeva kädensija helpottaa leivän leikkaamista.



Armi Aktiivituoli auttaa ylös ja sopii moneen kotiin.

IKÄIHMISET MUKAAN MUOTOILUUN

Ikäihmiset tarvitsevat arkeensa mielekästä tekemistä.

Ikäihmisten mukanaolo tuotesuunnittelussa tuo molemminpuolista hyötyä.

Käyttäjälähtöisillä ja ennakoivilla suunnittelumenetelmillä syntyy monille eri käyttäjäryhmille sopivia tuotteita ja samalla luodaan merkityksellistä toimintaa ikäihmisille.

Esteettömyyteen ja tuotteiden käytettävyyteen liittyvät kysymykset ovat osa kenen tahansa elämää. Mikäli asiaan ei tule kiinnitettyä huomiota, on suunnittelussa ja muotoilussa todennäköisesti onnistuttu aika hyvin.

Ikäntymiseen kuuluvan toimintakyvyn muutoksen myötä esteettömyys ja käytettävyys nousevat kuitenkin entistäkin tärkeämmiksi. Ottamalla ikäihmiset mukaan asumisen, tuotteiden ja palveluiden suunnitteluun varmistetaan, että lopputulos on käyttäjälähtöinen ja laadukas.

SAMA TUOTE VOI SOPIA MONEEN ELÄMÄNTILANTEeseen

Yhteistyön ja laadukkaasti toteutetun muotoilun kautta saadaan aikaan tuotteita, jotka sopivat moniin tarpeisiin ja monenlaisille käyttäjille samanaikaisesti.

"Parasta olisi, että erilaiset tuotteet olisivat jo lähtökohtaisesti suunniteltu

esteetömmiksi ja erilaiset käytettävyyteen liittyvät tarpeet huomioiden. Ikäntyminen on vain yksi elämänvaihe, jossa "keskivertoa" varten suunnitellut tuotteet eivät välttämättä toimi. Lisäksi uusien tarvikkeiden ja huonekalujen hankkiminen sitä myöten, kun toimintakyky muuttuu, voi olla taloudellisesti raskasta", toteaa muotoilija Outi Ugas.

Esteettömyys ja käytettävyys eivät ole ristiriidassa esimerkiksi esteettisyyden kanssa.

"Hyvä muotoilutoimeksianto, joka pitää sisällään tarkat käyttäjävaatimukset ja näiden sovittamisen yhteen esteettisten, ekologisten ynnä muiden arvojen kanssa siten, että lopputulos on myös taloudellisesti kannattava, on aivan muotoilun ydintä", Ugas sanoo.

"Lisäksi erityisesti massatuotteiden kohdalla tuotteiden sopiminen erilaisille käyttäjille on hyvä perusta myös kaupalliselle menestykselle", hän jatkaa.

RAJOJEN RIKKOMINEN KANNATTAA

Ikäihmisten mukaan ottaminen muotoiluun ja tuotesuunnitteluun ei vaadi muuta kuin ennakkoluulottomuutta.

"Se onnistuu siinä missä muidenkin kanssa, erilaisilla osallistavilla ja käyttäjälähtöisillä tavoilla. Kysymällä, pyytämällä kertomaan, testaamalla. Voi olla, että aikaa tarvitaan enemmän esimerkiksi fokusryhmäkeskustelulle, mutta se on sen arvoista", Ugas toteaa.

Vanhustyön näkökulmasta ikäihmisen oman äänen kuuleminen ja osallistaminen häntä koskevien asioiden kehittämiseen on kaiken a ja o. Suunnittelun ja muotoilun ammattilaisten jalkautuminen esimerkiksi palvelutalojen ryhmiin ikäihmisten pariin olisi siis enemmän kuin toivottavaa. Yhteiseen tilaan kokoontumalla, rakentamalla toiminnalla ja yhteisellä tahtotilalla saadaan aikaan molemminpuolista hyötyä ja ehkä jopa uusia design-tuotteita.

IHMISESTÄ ON KYSYMYKS

Työn ja työyhteisöjen kehittäminen on lähtenyt arvoista, mutta hyvät arvot eivät aina näy käytännön työssä. Kehittämisen tulisi kuitenkin lähteä ihmiskäsityksestä, ja sen pohjimista, miten ihmisestä tulee se, mitä hän on. Mikä häntä muuttaa, mihin hän voi vaikuttaa, mikä häntä motivoi ja mistä ihmisarvo muodostuu. Kokonaiskäsitys ihmisestä on vaarassa kapeutua; puhutaan helposti vain mekanistisesta, biologisesta, lääketieteellisestä tai ekonomistisesta ihmiskuvasta. Ihminen – hoidettava ja hoitaja – nähdään kustannuksena, hoidon objektina, korvattavissa olevana ”kappaleena” ja diagnosoitavana.

Logoterapia on psykiatri ja neurologi Viktor E. Franklin (1905-1997) kehittämä yhdistelmä psykoterapiaa, psykologiaa ja elämäntilfilosofiaa. Teoria soveltuu käytettäväksi kaikkeen ihmisten parissa tehtävään työhön, myös vanhustyöhön ja laajemmin hoiva-alalle sekä työyhteisöjen kehittämiseen ja työnohjaukseen. Myönteiset vaikutukset ovat kiistattomat niin hoidettavien, työntekijöiden kuin työyhteisöjenkin kohdalla.

Logoterapian ihmiskäsitys näkee ihmisen ainutkertaisena fyysisen, psyykkissosiaalisen ja henkisen olemuspuolen muodostamana kokonaisuutena, jolla on ihmisarvo. Motivaatioteorian logoterapia lähtee ihmisen primaarista tarpeesta tarkoitukselliseen elämään. Elämän tarkoituksellisuutta eivät mitätöi edes sairaus, kärsimys tai kuolema. Olla ihminen on olla joku, jollekin toiselle ihmiselle tai arvokkaaksi koetulle asialle.

Seuratessamme mediassa ja työnohjauksissamme vanhustyön pahenevaa ahdinkoa, kehitimme Suomen Logoterapiainstituutissa logoterapeuttisen vanhustyöntekijä LTI® -koulutuksen (20 op). Koulutuksessa on tavoitteena logoterapian ihmiskäsityksen ja motivaatioteorian pohjalta auttaa tunnistamaan ja päivittämään omaa ihmiskäsitystä ja sen merkitystä sekä auttaa löytämään työn mielekkyys, arvostus, vahvuudet ja kehittämisalueet. Koulutus antaa välineitä laadukkaaseen hoivatyöhön, herättää jatkuvan kehittymisen halun ja ymmärryksen oman itsensä johtamisen merkityksestä työyhteisön toimintakyvyn ja ilmapiirin rakentami-

nessa. Koulutus muistuttaa, kuka (hoiva) kodissa on pääroolissa. Koti on asukkaan koti, jossa hän täydentää elämänsä. Koulutus on ammatillista lisäkoulutusta ja se soveltuu myös avopalvelutyöntekijöille. Koulutus sisältää lähiopetuspäiviä, pienryhmämentoringiä, kirjallisuutta ja oppimistehtäviä. Logoterapian teorian omaksuminen käytännön hoito-otteeksi ja osaamiseksi edellyttää rohkeutta ja avoimuutta pohjimista.

Kuuden Etelä-Karjalaisen hoivakodin yhteistilauksena ja ELY-keskuksen osarahoittamana toteutettu täsmäkoulutus toi ensimmäisille 18 opiskelijalle oikeuden Vanhustyöntekijä LTI® -nimikkeeseen. Instituutti tarjoaa vastaavaa koulutusta sekä asiasta kiinnostuneille yksittäisille vanhustyön ammattilaisille että räätälöitynä kokonaisuutena työyhteisöille, niiden verkostoille ja alan oppilaitoksille.

Tutustu logoterapiaan tarkemmin osoitteessa www.logoterapia.fi



**LOGOTERAPIA
INSTITUUTTI**

Vanhustyöntekijä LTI -koulutukset

- Turussa 26.9.2016 - 6.6.2017
- Imatralla 10.10.2016 - 30.5.2017

Katso lisätiedot koulutuksista osoitteessa: www.logoterapia.fi

Suomen Logoterapiainstituutti Oy | Linnankatu 11 A, 20100 Turku
logoterapia@logoterapia.fi | 040 734 2623



Hyödynnä jäsenetusi!

Jäsenyytemme merkitsee Sinulle lukuisia hyödyllisiä etuja ja palveluita.

- **Edunvalvonta ja lakimiespalvelut** – tärkein etusi: pidämme puoliasi työelämän kaikissa tilanteissa. Autamme henkilökohtaisesti työsopimusta ja työsuhdetta koskevilla asioissa. Saat meiltä myös palkkaneuvontaa. Valvomme oikeuksiasi yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi työ- ja virkaehdoista neuvoteltaessa.
- **Työttömyysturva** – mahdollisuus saada Eryityskoulutettujen työttömyyskassa Erkon kautta ansiosidonnaista työttömyyspäivärahaa.
- **Ura- ja työnhakupalvelut** – asiantuntijamme antavat oman uran suunnitteluun, työnhakuun ja työssä kehittymiseen liittyvää palvelua.
- **Jäsenkoulutukset** – maksuttomia ja laadukkaita koulutuksia ajankohtaisista työelämään liittyvistä aiheista ympäri Suomen.
- **Perhe- ja perintöoikeudellinen neuvonta** – neuvontaa ja konsultointia mm. avioehtosopimusten, testamenttien ja perinnönjaon tiimoilta.
- **Vakuutukset** – vapaa-ajan tapaturma- sekä matkustajavakuutus, sisältäen myös jäsenen kanssa samalla matkalla matkustavat alle 20-vuotiaat lapset. Lisäksi

ammattihenkilön vastuu- ja oikeusturvavakuutus ammatissa aiheutuvien vahinkojen varalta.

- **Julkaisut** – palkkasuosituksset, ammattiesittelyt, palvelussuhdeoppaat sekä muut työelämän tärkeät asiakirjat.
- **Ostoedut** – rahanarvoiset edut auttavat arjessa, **www.jasenedut.fi** -palvelu tarjoaa satoja alennuksia ja tarjouksia kotiin, harrastuksiin, matkailuun jne. liittyen.
- **Jäsenviestintä** – saat Yhteenveto-jäsenlehden kotiisi neljä kertaa vuodessa. Voit lukea lehden myös verkossa osoitteessa www.yhteenveto.fi. Kuukausittaiset uutiskirjeemme pitävät Sinut ajan tasalla työelämän asiasta ja ajankohtaisista tapahtumista.

Lisäksi voit hakea kauttamme myös apurahoja sekä hyödyntää A-lomien työkykyä ja terveyttä edistäviä ohjelmia ja lomaetuja kuten mökkivuokrausta ja kansainvälistä Intervac-kodin-vaihtopalvelua.

Kannattaa aina tarkistaa myös oman jäsenyhdistyksen tarjoamat muut edut!

Lue lisää:

www.akavanerityisalat.fi/jasenedut