

Geronomi

SUOMEN GERONOMILIITON JÄSENLEHTI 1/2017



PÄÄTOIMITTAJAN KAINALOSSA

Chicagosta Tapiolaan - Christopher Sandersin
polku geronomiksi

UTKIMUS LUOVUUDEN JA TAITEEN MERKITYKSISTÄ VANHUSTYÖN ARJESSA - SOSIAALISELLA ESTEETTÖMYYDELLÄ KAIKKI SAMALLA
ALLE - GERONOMIPÄIVÄT - KOTIKATOPALVELU - GERONOMI SAA SIIVET - OMAISHOITAJIEN TYÖNOHJAUS - MIELIHYVÄHORMONI
ÄVÄPIIRI KOULUTUS - HALLITUS ESITTÄYTYY - SILMINNÄKIJÄNÄ PALEFACE - MIKON MATKASSA - GEROJEN TIETOTOIMISTO - SUO
EKISTERI - JUMPPAA AIVOJASI - OPAS - FLAMENCO - GERONOMIN URAPOLKU - 100 MATKAA MUISTOIHIIN - AMMATTIJÄRJESTÄJÄ



SISÄLTÖ 1 / 2017

- 3 Päätoimittajalta
- 4 Luovuuden ja taiteen merkitys
- 6 Sosiaalinen esteettömyys
- 7 Puheenjohtajan tervehdys
Geronomipäivä
- 8 Kotikatkopalvelu
- 10 Geronomi saa siivet
- 11 Omaishoitajien työnohjaus
- 12 Mielihyvähormonit
- 14 Ystäväpiirikoulutus
- 16 Hallitus esittäytyy
- 18 Silminnäkijänä Paleface
- 19 Mikon matkassa
- 20 Gerojen tietotoimisto
- 21 Geronomin rekisteröinti
Jumppaa aivojasi
- 22 Laatus elämään flamencosta
- 24 Geronomin urapolku
- 25 100 matkaa muistoihin
- 26 Ammattijärjestäjä
- 27 Vuosi 2017

OODI GERONOMILLE



Olkaa hyvät, tässä se on, uusi Geronomi-lehti. Mahtavalla geronomi-tiimillä toimitettu ja taitettu, kronologisessa järjestyksessä kolmas, toinen, jonka tekemisessä olen ollut mukana ja ensimmäinen, jonka päätoimittajana päästän käsistäni. Yhdessä olemme aina enemmän – kiitos joka ikiselle lehden tekoon tavalla tai toisella osallistuneelle kollegalle, opiskelijalle ja yhteistyökumppanille.

Lehti on sisällöltään monipuolinen ja värikäs, pikkuhiljaa löytämässä muotoaan ja paikkaansa, vähän niin kuin geronomikin. Tarkoituksena on nyt ja vastaisuudessa tuoda esiin kaikkea sitä mitä geronomit osaavat ja tekevät, mitä uutta vanhustyössä tapahtuu ja mitä tämän hetken ja tulevaisuuden ikääntyneet meiltä odottavat. Haluamme jakaa tietoa ja herättää innostusta sekä lisätä ammattikuntamme näkyvyyttä ja tunnettavuutta. Kukas kissan hännän nostaisi, jos ei kissa itse.

Geronomin asema työelämässä on parantunut ensimmäisen lehden ilmestymisen jälkeen, mutta ihan liian usein joutuu vielä selittämään mikä se geronomi oikein on. Moni ei tiedä geronomista mitään, pitää koulutusta hoitajan erikoistumiskoulutuksena, mieltää meidät vanhustenhoitajiksi tai sosiaalityöntekijöiksi. Osalla geronomeista onkin hoitoalan tausta, mutta iso osa tulee aivan toisenlaisista tehtävistä; geronomeissa on musiikin maistereita ja pankkitoimihenkilöitä, toimittajia, teologeja ja tapahtumanjärjestäjiä, artesaaneja, it-alan asiantuntijoita ja markkinointialan ihmisiä. Yhdistävänä tekijänä kaikille on laaja-alainen gerontologinen osaaminen, halu kehittää vanhustyötä ja aito kiinnostus ikäihmisiä kohtaan. Monimuotoinen ammattikuntamme on valtava rikkaus niin työnantajia kuin ikääntyneitä ajatellen.



Geronomeja tarvitaan ja se ilmenee yhteiskunnallisella tasolla muun muassa koulutuspaiikkojen lisääntymisenä. Kuitenkin edelleen törmäämme rekrytointi-ilmoituksiin, joissa tehtävän kaikki pätevyysvaatimukset täyttävää geronomia ei ole hakijana mainittu ollenkaan. Näin komea kissa on unohdettu ja ihmetellä täytyy, miten se on mahdollista? Kissa joutuu pitämään puolensa ja nostamaan häntänsä ihan itse. Siinä tehtävässä Suomen Geronomiliitto ja lehtemme ovat kaikkien geronomien asialla.

Hyvällä omatunnolla voimme sanoa, ettei kukaan tämän hetkisistä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöistä tiedä ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä yhtä paljon kuin geronomi. Allekirjoittanut sitoutuu omalta osaltaan laulamaan oodia geronomille aina ja uudestaan, niin monta kertaa kuin on tarvetta. Häntä ylpeästi pystyyyn siis ja rohkeasti valloittamaan uusia alueita vanhustyön kentällä! Meistä on moneksi.

Nautinnollista kesää ja innostavia lukuhetkiä,

Heidi Oilimo

Geronomi

SUOMEN GERONOMILIITON JÄSENLEHTI

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

PÄÄTOIMITTAJA Heidi Oilimo, heidi.oilimo@suomengeronomiliitto.fi

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

PAINOSMÄÄRÄ 1000 kpl **ILMOITUSHINNAT** Sivu 390 euroa, 1/2 sivu 260 euroa, 1/4 sivu 150 euroa, 1/8 sivu 80 euroa

ILMOITUSMYNTI Heidi Oilimo, aineisto@suomengeronomiliitto.fi

VERKKOLEHTI www.suomengeronomiliitto.fi

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

Liity Suomen Geronomiliiton kannatusjäseneksi! Maksuohjeet:

www.suomengeronomiliitto.fi/jasenyyss/jasenmaksu



TUTKIMUS LUOVUUDEN JA TAITEEN MERKITYKSISTÄ VANHUSTYÖN ARJESSA

Tuoreen tutkimuksen Kohti luovaa arkea – kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä (Huhtinen-Hildén, Puustelli-Pitkänen, Strandman & Ala-Nikkola 2017) tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, millaista merkitystä luovuudella, osallistavalla taidetoiminnalla sekä kulttuuria arvostavalla näkökulmalla on vanhustyössä. Tutkimuksessa keskeinen näkökulma oli jokaisessa ihmisessä luonnostaan oleva luovuus ja sen tuominen osaksi vanhuspalveluyksikön asukkaiden ja työntekijöiden muodostaman yhteisön arkea ja elämää (kulttuurinen vanhustyö).

Useimmilla ihmisillä on omakohtaisia kokemuksia siitä, miten luovuus tai taide voi kantaa elämässä tärkeitä merkityksiä. Luovaan toimintaan osallistuminen voi tutkimusten mukaan nostaa mielialaa, parantaa muistia sekä auttaa selviämään paremmin sairauden tai ikääntymisen aiheuttamista haasteista (Fraser, Bungay & Munn-Giddings 2014; Cohen 2006; 2009). Se voi myös parantaa kognitiivista kapasiteettia, itsetuntoa ja lisätä vuorovaikutusmahdollisuuksia (Zeilig, Kilck & Fox 2014). Musiikin vaikutuksia ja musiikkitoimintaan osallistumista tutkittaessa on havaittu musiikilla olevan monenlaisia positiivisia vaikutuksia iäkkään ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen (esim. Hallam, Creech, Varvarigou, McQueen & Gaunt 2014). Tätä on tutkittu myös yhdessä laulamisen tai kuorolaulun hyvinvointi- ja terveysvaikutusten näkökulmasta (Clift & Hancox 2010; Skingley, Martin & Clift 2015). Myös tiedon lisääntyminen musiikin vaikutuksista aivoihin vahvistaa näkemystä taiteen ja taidetoiminnan merkityksestä iäkkään

ihmisen elämässä (esim. Salimpoor ym. 2011; Särkämö ym. 2008; Särkämö & Huutilainen 2012). Osallistuminen aktivoi laajoja aivoalueita, millä on merkittäviä suojaavia vaikutuksia ikääntyvien aivojen toimintakyvylle (Wan & Schlaug 2010).

Myös hoitotilanteiden helpottumisesta laulaen tapahtuvan kommunikaation kautta on saatu rohkaisevia tutkimustuloksia (Hammar, Emami, Engström & Götell 2011). Muistisairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa voidaan hyödyntää tietoa säännöllisen musiikin kuuntelun ja yhdessä laulamisen suotuisista kognitiivisista, emotionaalisista ja sosiaalisista vaikutuksista (Särkämö ym. 2013). Taide voi tarjota väylän kommunikoida silloin, kun puhuttua kieltä ei enää ole. Itseilmaisuus ja taidetoimintaan osallistuminen voivat olla merkittävässä roolissa toimijuutta vahvistamassa (ks. Jyrkämä 2008 toimijuuden teoria).

Kulttuurin, taiteen ja luovuuden merkitykset ihmiselle tunnetaan laajasti sekä tutkimustiedon että käytännön kokemusten myötä, mutta tiedon hyödyntäminen systemaattisemmin osana sosiaali- ja terveysalan käytänteitä ja ammattitaitoa on osoittautunut haastavaksi ja kaipaavaa tukea tässä osa-alueella valottavaa ymmärrystä (esim. Broderick 2011; Fraser, Bungay & Munn-Giddings 2014; Huhtinen-Hildén 2013; 2014). Kohti luovaa arkea -tutkimuksen tavoitteena oli tukea tätä kehittämistyötä selvittämällä niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat työntekijöiden mahdollisuuksiin hyödyntää työssään luovuutta, taidetoimintaa ja kulttuurisen vanhustyön näkökulmaa sekä tutkimalla näiden mer-



kitystä. Tutkimuksessa haastateltiin 14 vanhustyössä erilaisissa tehtävissä toimivaa työntekijää. Haastattelut analysoitiin soveltamalla Perttulan fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää (Perttula 1995a; 1995b; 2000; 2009).

Keskeiset tutkimustulokset on kuvattu asiakaslähtöisen vanhustyön kehänä (ks. kuvio). Kehä pyörittää liikkeelle sisäkehältä, asiakaslähtöisestä ymmärryksestä: iäkkään ihmisen tarpeet, toiveet ja toimijuuden tukeminen suuntaavat työntekijän työtettä sekä vaikuttavat siihen, millaista ammatillista osaamista pidetään tärkeänä vahvistaa. Kohti luovaa arkea -tutkimuksen mukaan luovalla työotteella voidaan vahvistaa asiakaslähtöisyyden toteutumista. Luova työote näkyy pieninä arjen valintoina, jotka mahdollistavat läsnäoloa, yhteisöllistä toimintaa ja jaettuja kokemuksia. Kohti luovaa arkea -tutkimuksessa korostuu työntekijän kokemus ”luvan saamisesta” arjen luovuuteen. Tämä kokemus muotoutuu monen tekijän yhteisestä vaikutuksesta. Siihen vaikuttavat esimiehen, kollegan ja asiakkaan toiminta ja asenteet sekä työntekijän oma ammatillinen toimijuus ja osaaminen. (Huhtinen-Hildén ym. 2017, 94-97.)



Luovan arjen ja asiakaslähtöisen vanhustyön muovautumisen kehä (Huhtinen-Hildén ym. 2017, 95.)

Kuviossa ulommainen kehä kuvaa, kuinka luovuus ja kulttuurisen vanhustyön näkökulma ovat yksilötason lisäksi keskeisiä myös organisaation kehittämisessä ja muovaavat vanhustyön yhteisöllistä toimintakulttuuria. Työntekijöiden ammatilliseen toimijuuteen ja luovuuden mahdollisuuksiin työssä vaikuttavat monet tekijät yhteisön arjessa, vuorovaikutuksessa ja johtamiskulttuurissa. Yhteistoimijuutta, arjen luovuutta, läsnäoloa ja tunnevuorovaikutusta tukeva toimintakulttuuri muodostaa kokonaisuuden, joka lisää työntekijän mahdollisuuksia tukea iäkkään ihmisen toimijuutta ja merkityksellisen arjen rakentumista. Siinä merkityksellistä arkea luodaan yhdessä henkilökunnan ja asukkaiden voimin. Tämän tutkimuksen mukaan luovuus, taidetoiminta ja kulttuurisen vanhustyön näkökulma mahdollistavat koko yhteisön hyvinvointia ja hyvää elämää. (Huhtinen-Hildén ym. 2017, 94-97.)

Vanhustyön kehittämisessä olisi Kohti luovaa arkea -tutkimuksen mukaan tärkeää kiinnittää huomiota:

Työntekijöiden ammatillisen toimijuuden ja luovan työotteen vahvistamiseen

Läsnäolon, kohtaamisen, luovuuden ja herkkyyden arvostamiseen osana ammatitaitoa ja rakenteita vanhustyössä

Moniammatillisen asiantuntijuuden ja yhteistoimijuuden tukemiseen (emt., 97).

Tässä tutkimuksessa saatua tietoa on mahdollista käyttää laajasti vanhustyön ja koulutusten kehittämisen tukena. Se toivottavasti myös innostaa kulttuurialojen ja vanhustyön ammattilaisia sekä johtajia pohtimaan edelleen luovuuden, itseilmaisun ja taiteen merkitystä suomalaisessa vanhustyössä sekä aktiivisesti etsimään ratkaisuja luovan arjen mahdollistamiseksi.

Kulttuurisella vanhustyöllä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa kulttuuria ja luovuutta arvostavia näkökulmia, arvoja ja asenteita, jotka vaikuttavat suunnittelun, johtamisen, erilaisten käytänteiden sekä konkreettisen arjen toiminnan taustalla.

Tutkimuksesta vastasi Metropolia Ammattikorkeakoulu Kaupunkitutkimus- ja metropolipolitiikka -tutkimus- ja yhteistyöohjelman rahoittamana. ■



Kohti luovaa arkea -tutkimusraportti kokonaisuudessaan on luettavissa osoitteessa: <http://www.metropolia.fi/palvelut/hankeyhteistyö/tutkimus-ja-kehityshankkeet/kohti-luovaa-arkea/>

LÄHTEET:

- Broderick, S. 2011. Arts practices in unreasonable doubt? Reflections on understandings of arts practices in healthcare contexts. *Arts & Health* 3(2), 95–109. DOI: 10.1080/17533015.2010.551716.
- Cohen, G. 2006. Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. *Generations*. XXX.1, 7–15.
- Cohen, G. 2009. New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. *Arts & Health*, 1 (1), 48–63.
- Fraser, A. & Bungay, H. & Munn-Giddings, C. 2014. The value of the use of participatory arts activities in residential care settings to enhance the well-being and quality of life of older people: A rapid review of the literature. *Arts & Health* 6:3, 266–278. DOI: 10.1080/17533015.2014.923008.
- Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., McQueen, H. & Gaunt, H. 2014. Does active engagement in community music support the well-being of older people? *Arts & Health* 6:2, 101–116. DOI: 10.1080/17533015.2013.809369.
- Hammar, M. L., Emami, A., Engström, G. & Götell, E. 2011. Communicating through caregiver singing during morning care situations in dementia care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 25, 160–168. doi: 10.1111/j.1471-6712.2010.00806.x.
- Huhtinen-Hildén, L. 2013. Kohti luovaa arkea. Kulttuurisen vanhustyön mahdollisuuksista ja kehittämishaasteista. Teoksessa K. Leppisaari (toim.). Tahtoa, toimintaa ja teoriaa. Kulttuurinen vanhustyö nyt ja tulevaisuudessa. Osaattori-hankkeen loppujulkaisu. Osaattori ja Lasipalatin Mediakeskus Oy. Saatavissa: uusi.osaattori.fi/media/filer_public/2013/11/25/tahtoa_toimintaa_osaattori.pdf, 5-21.
- Huhtinen-Hildén, L. 2014. Perspectives on professional use of arts and arts-based methods in elderly care. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* 6 (3), 223-234. DOI: 10.1080/17533015.2014.880726.
- Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. 2017. Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.metropolia.fi/palvelut/hankeyhteistyö/tutkimus-ja-kehityshankkeet/kohti-luovaa-arkea/>.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmotella teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 22 (4), 190–203.
- Perttula, J. 1995a. Kokemus psykologisen tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: SUFI.
- Perttula, J. 1995b. Fenomenologisen psykologian metodi – kohti käsitteellistä selkeyttä. *Hoitotiede* 7 (1), 3–11.
- Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilu. *Kasvatus* 31 (5), 428–442.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen teoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.). Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–163.
- Salimpoor, V., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. & Zatorre, R. 2011. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience* 14, 257–262.
- Skingley, A., Martin, A. & Clift, S. 2015. The Contribution of Community Singing Groups to the Well-Being of Older People Participant Perspectives From the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology*, 1–23. DOI: 10.1177/0733464815577141.
- Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen lääkärilehti* 67 (17), 1334–1339.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., Autti, T., Silvennoinen, H., Erkkilä, J., Laine, M., Peretz, I. & Hietanen, M. 2008. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain: a journal of neurology*. 131 (3), 866–876. DOI: 10.1093/brain/awn013.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J.K. & Rantanen, P. 2013. Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. *The Gerontologist* 54 (4), 634–650. doi:10.1093/geront/gnt100.
- Wan, C. Y. & Schlaug, G. 2010. Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span. *Neuroscientist* 16, 566–577.
- Zeilig, H., Killick, J. & Fox, C. 2014. The participative arts for people living with a dementia: A critical review. *International Journal of Ageing and Later Life* 9 (1), 7–34.

SOSIAALISELLA ESTEETTÖMYYDELLÄ KAIKKI SAMALLE VIIVALLE

Vanhuspalveluiden asiakaskunta on moninaistunut. Tarjotaanko silti kaikille samoja palveluita? Ikääntyvät maahanmuuttajat ovat kasvava ryhmä, joka tulee yhä näkyvämmäksi vanhuspalveluissa. Vuonna 2015 yli 55-vuotiaita ikääntyviä maahanmuuttajia oli Suomessa yli 35 000, joista noin puolet asuu Uudellamaalla. Ikääntyvälle maahanmuuttajalle arjesta selviytyminen uudessa kotimaassa vaatii enemmän voimavaroja. Sosiaalisten verkostojen muodostaminen ilman suomen kieltä voi osoittautua haasteelliseksi. Du Xian, 63, osallistuu Jade II -projektin ikääntyvien kiinankielisten vertaisryhmätöimintaan viikoittain: "Kun muutin Suomeen, olin hyvin yksinäinen. Ryhmässä tapaan muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä."

KOHTI OSALLISUUTTA

Vanhuspalveluissa ikääntyvät maahanmuuttajat nähdään haasteena: suomen kielen oppiminen on vaikeaa ja Suomen palvelujärjestelmä on heille vieras. Jade II -projektin viikoittaisissa somalin-, arabian- ja mandariinikiinankielisissä ryhmissä käy kymmeniä ikääntyviä maahanmuuttajia. "Kaikki on muuttunut. Saan Jaden ryhmässä todella paljon tarvitsemaani tietoa palveluista ja suomalaisesta yhteiskunnasta enkä ole enää yksinäinen", kertoo Du.

TAVOITTEENA SOSIAALINEN ESTEETTÖMYYS

Jade II haluaa kouluttamalla vahvistaa vanhuspalvelujen henkilökuntaatunnistamaan asiakaskunnan voimavaroja ja tarpeita. Tavallinen ajatus on, että moninaisuudesta tai sosiaalisesta esteettömyydestä ei tarvitse puhua, koska kaikkia kohdellaan samalla tavalla. Samanlainen kohtelu ei valitettavasti tuota yhdenvertaisuutta: asiakkailla on erilaisia tilanteita, tarpeita ja haasteita, ja niihin pitää vastata eri tavoin.

Sosiaalinen esteettömyys rakentuu oikeasta asenteesta, tervetulleeksi toivottavasta ilmapiiristä ja hyvin suunnitelluista toiminnan puitteista. Keskitytäänkö voimavaroihin? Puututaanko syrjintään ja kutsutaanko kaikkia avoimesti mukaan? Otetaanko erityisryhmiä mukaan suunnitteluun? Toiset tarvitsevat enemmän tukea päästäkseen samalle viivalle. Jokaisen henkilökohtaisen elämänhistorian ja tarpeiden huomioiminen luo aitoa yhdenvertaisuutta.

MIKÄ JADE II?

Käpyrinne ry:n Jade II -projekti (2016-2017) edistää ikääntyvien maahanmuuttajien hyvinvointia ja osallisuutta. Jade II tarjoaa vertaisryhmätöimintää ikääntyville araban- ja mandariinikiinankielisille miehille ja naisille sekä somalinkielisille naisille.

Projekti on osa STEA:n Eloisa ikä -ohjelmaa, jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Projektia rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

Helsingin alueen vanhustyön toimijat voivat vuoden 2017 aikana tilata maksuttoman moninaisuuskoulutuksen henkilökunnalle ja vapaaehtoisille osoitteesta info@jadeprojekti.fi. ■



VINKIT HALTUUN

1. Tarvitset vuorovaikutustaitoja, rohkeutta ja hymyä, et kaikkea tietoa eri kulttuureista!
2. Edistä luottamuksen rakentamista välillenne.
3. Kysy, mitä toiveita asiakkaalla on. Älä oleta.
4. Älä odota, että ensimmäinen asiakas saapuu. Mieti etukäteen, miten ikääntyvä maahanmuuttaja voi osallistua.
5. Opettele käyttämään selkosuomea.
6. Käytä tulkkia aina kun se on tarpeen ja mahdollista.
7. Luo mahdollisuus osallistua omalla kielellä tai ilman yhteistä kieltä.
8. Luo kohtaamisen mahdollisuuksia: älä järjestä vain maahanmuuttajille suunnattua toimintaa.
9. Edistä aktiivisesti yhdenvertaisuutta työyhteisössäsi.

KEVÄINEN TERVEHDYS JÄSENILLE JA MUILLE VANHUSTYÖSSÄ TOIMIVILLE!

Vuoden alusta aloittanut Suomen Geronomiliiton hallitus on täydessä työn touhussa. Uuden ja osaavan hallituksen myötä toimintamme kehittyy. On hienoa saada uutta intoa ja tuoreita ideoita hallitustyöskentelyyn. Tällä kaudella korostuvat viestinnän ja opiskelijatoiminnan kehittäminen sekä Akavan Erityisalojen kanssa tehtävän yhteistyön lisääntyminen. Etsimme koko ajan yhteistyön paikkoja muiden sosiaali- terveydenhuollon ammattiliittojen kanssa ja pyrimme tarjoamaan jäsenille monialaista koulutusta. **Kaikki huipentuu tietenkin 27.10. 2017 Tampereella pidettävään Geronomipäivään, jonka suunnittelutyö on meneillään.**

Sosiaali- ja terveyspalvelut ovat monen myllerryksen alla. Niiden uudistaminen tarkoittaa Geronomiliitolle jatkuvaa heireillä oloa ja monia vaikuttamisen paikkoja. Tärkeimpänä on saada geronomien

terveydenhuollon osaaminen tunnustettua ja huomioitua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilölainsäädäntöä uudistettaessa. Geronomien sosiaali- ja terveydenhuollon laaja-alainen osaaminen on tulevaisuudessa saatava kokonaisuudessaan ikääntyneiden asiakkaidemme käyttöön.

Jäsenmäärämme kasvun seuraaminen on ollut hienoa ja palkitsevaa seurattavaa. Tekemämme työ on huomattu ja meitä arvostetaan. Mahdollisimman monen geronomin saaminen saman katon alle on tärkeää, sillä yhdessä olemme varmasti vahvempia!

Mukavia lukuhetkiä toivottaen!

Satu Spets

Suomen Geronomiliitto ry:n
puheenjohtaja



Suomen  Geronomiliitto ry

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

GERONOMIPÄIVÄ YHDISTÄÄ OSAAJAT TÄNÄ VUONNA TAMPEREELLE

Tapahtumapäivä koittaa
perjantaina 27.10.2017.
Geronomipäivän teemana on
geronomin osaaminen
ja vaikuttamismahdollisuudet
100 vuotiaassa Suomessa.

Geronomipäivä järjestetään **Museokeskus Vapriikissa**. Mikäli saavut Tampereelle jo torstaina, sinulla on mahdollisuus osallistua Geronomipäivän lämmittelytilaisuuteen, joka järjestetään Hotelli Cumulus Cityn ravintolakabinetissa iltatilaisuutena.

Geronomipäivänä pääset tapaamaan kollegoja, tutustumaan ja verkostoitumaan tämän hetken ja tulevaisuuden vanhustyön asiantuntijoiden kanssa. Päivä mahdollistaa kuulumisten ja ajatusten vaihdon sekä tulevaisuuden haaveiden jakamisen muiden samanhenkisten ammattilaisten kesken. Tervetuloa Tampereelle edistämään geronomiutta; oppimaan, ideoimaan ja vaikuttamaan yhdessä vanhustyön laatuun ja geronomien tulevaisuuteen!

Lisätietoja Geronomipäivästä tullaan jakamaan myös Facebookissa ja Instagramissa.

Majoitusvaraukset:
Hotelli Cumulus City
Koskikatu 5, Tampere
puh. 0200 48139



KOTIKATKOPALVELU KONSTI PÄIHDEVIEROITUSPALVELU

Tampereella toimii ikääntyneiden alkoholivieroituksessa kotikatkopalvelu Konsti. Palvelu käynnistyi pilottina toukokuussa 2014 ja vuoden 2016 alussa siitä tuli kiinteä osa Tampereen päihdepalveluita.

Kotiin tuotava katkaisuhuolto on matalan kynnyksen kuntoutusta niille, jotka eivät kykene lähtemään kotoaan tai eivät muusta syystä pääse nykyisten palveluiden piiriin. Pilotti-hanke sai Tampereen kaupungin kehittäjäpalkinnon vuonna 2015 ja jatkaa nyt toimintaa yhdessä mielenterveystyön liikkuvan yksikön Kotipartion kanssa. Kotikatkopalvelussa korostuu erityisesti asiakaslähtöisyys sekä asiakkaan osallisuus.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) tekemän seurantatutkimuksen mukaan 65-84 -vuotiaiden alkoholinkäyttö on yleistynyt vuosina 1985-2011. Tehokkaita

ja nopeasti saatavilla olevia ratkaisuja alkoholin tuomiin ongelmiin kaivataan, mutta monesti avun saaminen kariutuu tai viivästyy esimerkiksi byrokratian, hoitopaikkojen vähyyden tai määrärahojen loppumisen takia. Kotikatko pyrkii vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin oikea-aikaisesti ja asiakaslähtöisesti. Tampereella katkaisuhuolto kotiin vietävänä palveluna on myös selkeästi edullisempaa kuin osastolla tapahtuva katkaisu.

ASIAKKAANA KOTIKATKOLLA

Kotikatkon monimuotoinen asiakaskunta koostuu pääasiallisesti yli 65-vuotiaista päihteiden käyttäjistä. Asiakkaiksi

voidaan ottaa myös nuorempia henkilöitä, joiden toimintakyky on alentunut niin, etteivät avopalvelut tai laitoshoido ole mahdollisia. Suurin osa asiakkaista on miehiä, naisten osuuden ollessa 30%. Asiakkaaksi voi hakeutua joko itse tai yhteyttä kotikatkokotiimiin voi ottaa myös omainen tai terveydenhuollon työntekijä. Asiakkaan kanssa sovitaan arviointikäynnistä, jonka aikana kartoitetaan asiakkaan tarpeet ja terveydentila. Kotikatkon työntekijä konsultoi lääkärinä katkaisuhoidon aloituksesta ja lääkäri voi tarvittaessa ohjata asiakkaan tarkempiin tutkimuksiin tai vastaanottokäynnille ennen lääkekäytön aloittamista.

Kotikatkoon kuuluu viikon mittainen lääkinnällinen katkaisuhuolto, jonka jälkeen jatketaan tukikäyntejä yksilöllisesti asiakkaan tarpeen mukaan. Kotikatkon työntekijät käyvät asiakkaan luona seurantakäynneillä, joilla tuetaan asiakkaan päihdeettömyyttä palveluohjauksen ja dialogin keinoin. Kaksi ensimmäistä viikkoa käyntejä on tiivistetysti, jotta asiakkaan motivaatiota ja terveydentilaa voidaan seurata ja apua tarjota mahdollisimman nopeasti. Kotikatkon tukikäynnit jatkuvat tavallisesti enintään 3 kuukautta. Motivointi, tuki ja vieroitusoireiden lievittäminen ovat keskeisessä roolissa asiakastapaamisilla.

MOTIVAATIO, OSALLISUUS JA OMAISTEN MERKITYS HOIDON ONNISTUMISELLE

Motivaatio ja osallisuus ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä katkaisuhoidon ja kuntoutuksen onnistumisessa. Asiakkaalla pitää olla oikeus vaikuttaa omaan hoitoonsa. Kotikatko-palvelussa työskentelevä sairaanhoitaja Annika Konttinen toteaa: ”Asiakkaalla on kotikatkaisussa isompi rooli kuin laitostokaisussa. Asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja raitistuminen tehdään yhteistyössä hänen kanssaan.”

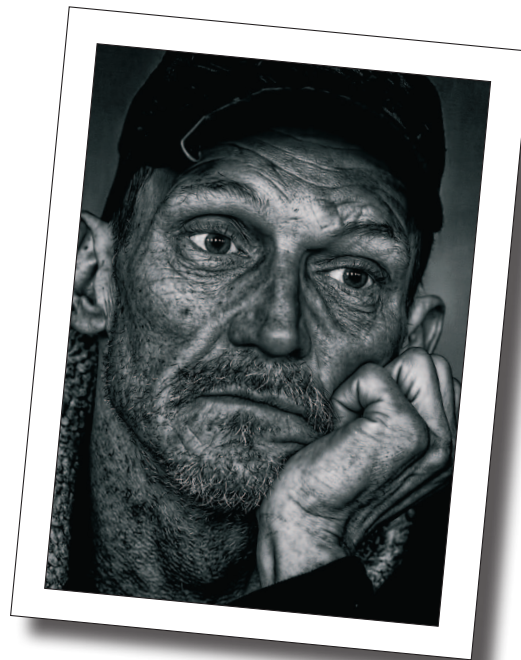
Kotikatko-palvelussa toimintaympäristön merkitys korostuu, sillä asiakkaan oma koti on todettu hyvin tärkeäksi seikaksi. ”Asiakkailla on hyötyä siitä, että katkaisu tehdään todelliseen elinympäristöön eikä muutosta tarvitse viedä sinne yksin”, Konttinen toteaa. Kun yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa luodaan asiakkaan tarpeita vastaava palvelukokonaisuus, katkaisuhoidon vaikutus jatkuu katkon jälkeen. Asiakas on muutoksessa koko ajan aktiivisesti mukana. Myös omaisten tuki on keskeistä kotikatkokossa. ”Asiakkaan omaiset ovat sekä vahvuus, että haaste kotikatkon kohdalla”, kertoo Kotikatkokossa työskentelevä Toivanen. Välillä aviopuolisoilla on molemmilla alkoholiongelma ja vain toinen lähtee hakemaan apua.

Kotikatkon toiminta on kannattavaa, sillä kotiin vietävänä palveluna se on edullisempaa kuin osastolla tapahtuva katkaisu. Lisäksi on tärkeää, että Kotikatkokolla ei hoideta pelkkää alkoholismia vaan yksilöä ympäristössään kokonaisvaltaisesti. Rintalan (2015) mukaan pelkästään se, että asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi ilman moralisoivaa asennetta lisää iäkkään sitoutumista alkoholinkäytön vähentämiseen. ”Kotikatkaisuhoidon keskeytyksiä ei ole juurikaan, asiakkaat ovat selkeästi motivoituneita ja sitoutuneita”, kertoo Toivanen.

SOSIAALITYÖN ROOLI PÄIHDEHOIDOSSA

Koivula ym. (2015) ovat tutkineet iäkkäiden alkoholiongelmiin näkymistä kotihoidossa. Yhtenä ongelmana nousi esiin moniammatillisen yhteistyön heikkous. Alkoholista käyttävät ikäihmiset ovat usein moniongelmaisia ja tarvitsevat apua ja tukea arjen toiminnoissa. Vanhustyö yhdistettynä päihdeiden käyttöön haastaa kaikki ikäihmisten kanssa toimivat ammattilaiset; milloin ongelmat johtuvat alkoholista ja milloin vanhenemiseen liittyvistä asioista.

Tulevaisuudessa keskeisessä roolissa ovat päihde- ja mielenterveys- sekä sosiaalityön asiantuntijat ja osaajat. Palveluiden kehittäminen asiakaslähtöiseksi palvelumuotoilun ja -ohjauksen keinoin tukee kestäviä ja asiakkaan tarpeita huomioivia palveluita. Myös asiakkaan asiantuntijuus palveluita suunniteltaessa on muistettava, jotta mielenterveys ja päihdepalveluihin saataisiin parannuksia; päihdeiden käyttäjillä on paras asiantuntijuus palvelujen sisällöstä (Laitila 2010). Ammattilaisen tehtävänä on löytää ja tukea asiakkaan voimavaroja päihdeettömyyteen. ■



LÄHTEET

Koivula R., Kuussaari K., Pajala S., Tigerstedt C., Vilkkio A 2015. Miten iäkkäiden henkilöiden alkoholiongelmat näkyvät kotihoidon työntekijöiden työssä? Yhteiskuntapolitiikka 80. Luettu 9.3.2016. <http://www.julkari.fi/handle/10024/127068>.

Laitila M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa Väitöskirja. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio: Kopiojyvä. Luettu 21.2.2016. http://www.epshp.fi/files/5610/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveys-_ja_paihde_tyossa_Fenomenografinen_lahestymistapa.pdf

Mäkelä P. 2012. Muutostyö asiakkaan kotona tehtävässä katkaisuhoidossa. Pro Gradu tutkielma. Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Luettu 9.3.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83353/gradu05745.pdf?sequence=1>

Rintala, J. 2015. Teoksessa Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K. & Lindroos, L. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim. Printon, Tallinna. (154,156-157)

GERONOMI SAA SIIVET

Minulla on unelma ikäystävällisestä yhteiskunnasta. Siellä vanhus ei ole kirosana. Siellä vanheminen ei pelota. Siellä vanhukset ovat yhteiskunnan tasavertaisia ja arvostettuja jäseniä. Saman unelman jakavat monet opiskelutoverini.

Sitten me valmistumme. Menemme töihin. Opimme talon tavoille. Sopeudumme. Juutumme lillukanvarsiin. Pelkäämme olevamme hankalia. Uudet ideat tyrmätään. "Ei meillä noin voi tehdä", ne sanovat. Miten käy unelmalle? Meidän yhteiskunnassamme on ratkaisutavaksi valtavia ikääntymiseen liittyviä kysymyksiä. Teoksen Hoivan arvoiset (Hoppania ym. 2016) kirjoittanut tutkijakollektiivi kiteyttää hoivan poliittisuuden seuraavasti: "Kun ihmisen vaivaisuus tunnustetaan normina itsenäisen ja vaittoman toimijan sijasta, hoivan tarve ei näyttäydy ongelmana vaan yhtenä yhteiskunnan järjestyksen perimmäisenä syynä. Tällöin yhteiskunnan itsearvoinen tarkoitus ei olekaan luoda edellytyksiä kilpailulle ja kaupalle, vaan huolehtia yhteiskunnan jäsenten hyvinvoinnista." Suuri osa meistä kuitenkin ulkoistaa vaikuttamisen – ajattelee, että ei minun tekemisilläni ole merkitystä. Voimavaralähtöinen työote on iskostettu lähtemättömästi geronomin mieleen. Me tuemme vanhusten voimavaroja, mutta miten geronomi voimautuu? Miten me muistaisimme omat mahdollisuutemme, vahvuutemme, kaiken oppimamme ja ihanteemme?

Minä haluan geronomit mukaan yhteiskunnalliseen keskusteluun. Kenellä muulla on paremmat edellytykset yhdistää monitieteistä gerontologista osaamista ja ymmärrystä ruohonjuuritason vanhuustyöstä? Kuka muu on parempi ikäystävällisen yhteiskunnan arkkitehti?

Oman rajallisen näkökulman ylittämässä auttaa älykäs intuitio, jota tutkitaan nykyään monilla tieteenaloilla – kuten neurotieteissä ja psykologiassa. Intuitio on luovuuden ytimessä. Sen määrittely

on vaikeaa, mutta ilmiön tunnistavat omassa työssään niin tieteen tekijät kuin taiteilijatkin. Asta Raami (2016) toteaa väitöskirjansa pohjalta syntyneessä teoksessaan, että "intuitiota käytettäessä tiedetään ennen kuin tiedetään – vaikka ei tiedetä, miksi tai miten tiedetään". Intuitiolla siis keksitään ja rationaalisella ajattelulla perustellaan. Tärkein lähtökohta on mielen suuntaaminen kohti ratkaisun löytymistä. Myös keskittyminen käsillä olevaan asiaan lisää vahvan läsnäolon kautta intuitiota. Älykäs intuitio on nopein tapa käsitellä suuria kokonaisuuksia ja löytää sellaisia uusia ratkaisuja, joita ei voi johtaa deduktiivisesti aiemmin tiedossa olevista asioista. Muutos lähtee toisaalta yksilöstä, mutta toisaalta tarvitaan erilaisia näkökulmia – joukkoälyä. Suurten ongelmien ratkaisu löytyy avoimeen, ennakkoluulottomaan ja luovaan ajatteluun virittäytneiden yksilöiden yhteistyönä syntyvistä oivalluksista. (Raami 2016.)

Ajattelumme, uskomuksemme ja puhumamme kieli ovat meille välttämättömiä työvälineitä, mutta myös hirmuttavia tyranneja. Olennaista on tiedostaa, kuka sinun ajatuksiasi ohjaa. Muutos on jatkuva prosessi. Kun annamme sen tapahtua, se laajenee ja luo uutta maailmaa. ■

"NOUSE SIIVILLES
GERONOMI
JA ALOITA SIELLÄ,
MISSÄ JUURI
NYT OLET!"

LÄHTEET:

Hoppania, Hanna-Kaisa – Karsio, Olli – Näre, Lena – Olakivi, Antero – Sointu, Liina – Vaitinen, Tiina – Zechner, Minna 2016. Hoivan arvoiset. Vaiva yhteiskunnan ytimessä. Helsinki: Gaudeamus. Raami, Asta 2016. Älykäs intuitio. Helsinki: Kustantamo S&S.

VIOLA-KOTI RY:N KEHITTÄMÄ OMAISHOITAJIEN TYÖNOHJAUS - UUSI TAPA TOIMIA

Teija Vihervaara ja Päivi Hietanen

Omaishoitajan hoivatyö on usein henkisesti ja fyysisesti raskasta, ympärivuorokautista, luonteeltaan yksinäistä puurtamista, jossa yksityiselämä ja työ sekoittuvat. Omaishoitajille suunnattu työnohjaus, jossa omaishoitajat yhdessä koulutetun työnohjaajan kanssa tarkastelevat tilannettaan omaishoitajan työn näkökulmasta voi tuoda tilanteeseen helpotusta. Ikääntyvää läheistään hoitavien omaishoitajien työnohjausta on mallinnettu tamperelaisessa Viola-kotiyhdistyksessä. Omaishoitajien työnohauksessa pohditaan esimerkiksi, miten saada pidettyä vapaata palautukseen, miten pitää huolta fyysisestä ja henkisestä työkuunnostaan, riittävästä unesta ja levosta tai mistä saada voimia omaishoitotyöhön, kun ei enää jaksakaan. Kehittämishankkeen vetäjinä Viola-kodissa toimivat fysioterapeutti, työnohjaaja Teija Vihervaara ja sosiaaliohjaaja, työnohjaajaopiskelija Päivi Hietanen kertovat, kuinka työnohauksella edistetään omaishoitajien toimijuutta, työhyvinvointia ja heidän jaksamistaan vaativassa työssään. Projektia ja kehittämistyötä rahoittaa Ragnar Ekbergin säätiö.

KAIKKI SAI ALKUNSA HYVINVOINTIKURSSITOIMINNASTA

Ajatus omaishoitajien työnohauksesta sai alkunsa yhdistyksessä vuonna 2012 aloittamastamme omaishoitajien hyvinvointikurssitoiminnasta. Kurssit oli suunnattu erityisesti omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne oli uusi tai jotka muuten olivat erityisen tuen tarpeessa. Ennen hyvinvointikurssien alkamista suunnitelimme työvälineeksi omaishoitajien henkilökohdaisen hyvinvointisuunnitelmalomakkeen ja aloitimme parityönä tehtävät kotikäynnit. Kotikäynneillä haastattelimme laajasti

omaishoitajia heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa liittyvistä asioista. Varasimme haastatteluihin paljon aikaa. Haastattelussa esille tulleiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta laadimme hyvinvointikurssien sisällöt.

Kotikäynneillä omaishoitajien arjesta saamamme tiedon perusteella aloimme jo ensimmäisen hyvinvointikurssin aikana pohtia, että työnohjaus saattaisi auttaa omaishoitajia jaksamaan paremmin hoivatyössään. Tällöin omaishoitajuutta voitaisiin tarkastella nimenomaan työn näkökulmasta koulutetun työnohjaajan ohjauksessa. Viola-kodin pitkäaikaisina työntekijöinä otimme vastuun projektista, sillä meillä oli jo aikaisempaa kokemusta omaishoitoon liittyvien palvelujen suunnittelusta ja järjestämisestä. Päätimme molemmat hankkia tarvittavan koulutuksen ja hakeuduimme Dialogic oy:n ja Tampereen kesäyliopiston järjestämään 2,5 vuotta kestäväan koulutukseen.

IHMINEN OMAN ELÄMÄNSÄ ASiantuntijana

Työnohauksessa autetaan asiakasta lisäämään omaa toimijuuttaan yhdessä keskustellen ja pohtien omaishoitajan tilannetta hänen omista lähtökohdistaan käsin. Omaishoitajaa tuetaan arjen työssä selviytymisessä, solmukohtien avaamisessa, omien voimavarojen tunnistamisessa ja hyödyntämisessä sekä toivon ylläpitämisessä. Omaishoitajille suunnattu jatkuva työnohjaus on tietääksemme urauurtavaa Suomessa. Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma, sekä hallituksen kärkihanke tukevat ajatuksiamme omaishoitajien työssä jaksamista tukevien toimien kehittämisen tarpeesta.

Järjestämämme työnohjaus perustuu voimavarakeskeiseen, dialogiseen työnohjaukseen. Hoidettaville on järjestetty hoito työnohjauksen ajaksi. Ikääntyvien omaishoitajien tilanteissa tapahtuu jatkuvasti muutoksia: hoitostatus muuttuu, hoidettava kuolee tai oma terveydentila heikkenee. Kun ryhmät pienenevät, pyrimme yhdistämään kaksi ryhmää yhdeksi. Yhdistämisen teemme asteittain yhteisten tapaamisten ja retkien muodossa. Työnohjaus jatkuu läpi koko omaishoitajuuden elinkaaren.

Omaishoitajat ovat kokeneet työnohjauksen hyödylliseksi, sillä se auttaa muun muassa valmistautumaan tulevaisuuteen, ymmärtämään ja hyväksymään oman jaksamisen rajoja. Myös muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien selviytymisestä kuuleminen on rohkaisevaa. Omaishoitajat kiteyttivät oman työnohjauksensa merkityksen: "Jokainen istunto on ollut elintärkeä".

Ilman jatkuvaa dialogia ja saamiamme kokemuksia omaishoidosta, kehittämäämme työnohjauksen mallia ei olisi syntynyt. Jatkamme edelleen omaishoidon työnohjauksen mallin kehittämistä yhdessä omaishoitajien kanssa. Käytännössä olemme kokeneet myös, että parityönohjaus toisi tähän paljon lisäarvoa. Se on kehittämistyömme yksi tärkeä painopiste. Tavoitteenamme on, että omaishoitajien työnohjauksen tarve tunnustetaan tulevaisuudessa paremmin niin Tampereella kuin koko Suomessa ja että työnohjauksen palveluja voisi ostaa esimerkiksi palvelusetelillä. Lisäksi mallia on mahdollista laajentaa kaikenikäisiin omaishoitajiin. ■



TEKSTI JA KUVAT: TANJA TÄHTI

MIELIHYVÄHORMONIT HYRRÄÄMÄÄN

Vanhustyön keskusliiton auditorio täyttyi tammi-helmikuussa 2017 maanantai-iltapäivisin punaisista poskista, hymyistä, nauruista, tietoisuista ja avoimesta keskustelusta.

Metropolian geronomiopiskelijöiden pitämälle aivoterveyskurssille osallistui kaikkiaan 10 virkeää naista, iältään 70-vuotiaasta lähemmäksi 90-vuotiaaseen. Opiskelijat tarjosivat kurssikertojen aikana tietoa aivojen hyvinvoinnista. Tapaamisten teemoiksi valikoituivat aivoterveysten kannalta merkitsevät kolme kivijalkaa: liikunta, ravitsemus ja mielen hyvinvointi.

Aivoterveyskurssin tavoitteena oli nostaa hymy osallistujien huulille, tarjota tietoa aivoterveysten, motivoida kurssilaisia oman aivoterveysten hoitamiseen ja

saada kurssilaisten endorfiini- ja oksitosiinihormonitasot nousuun. Pyrimme luomaan tilan, jossa aivoterveysten pystyi kysymään niitä ”tyhmiäkin kysymyksiä” ja keskustelemaan matalan kynnyksen ja tasa-arvoisuuden periaatteilla. Me opiskelijat halusimme sitoa tutkimustiedon mahdollisimman lähelle kurssi-laisten omaa arkea.

Liikunta, ravitsemus ja mielen hyvinvointi muodostavat kokonaisuuden, jonka avulla aivoterveysten voidaan todistetusti edistää. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen Finger-tutkimuksessa on osoitettu, että juuri räätälöidyn liikuntaohjelman, ravit-

semuksen ja kognitiivisten harjoitteiden yhdistelmällä voidaan ennaltaehkäistä muistisairausten puhkeamista.

**“Saitte mun
endorfiinit
erittymään”**

Ensimmäisellä hyvinvointikerralla jumpasimme urakalla. Aluksi tutustuimme toisiimme rummuttelemalla tahtia rytmirinkulan avulla ja esittelemällä itsemme etunimillä. Kokeilimme liikkua myös kepin avulla yksin ja yhdessä sekä huiveja

heiluttamalla. Lopuksi rentouduimme ja keskustelimme kurssilaisten liikkumisesta. Pohdimme, mikä estää liikkeelle lähtemistä ja mikä motivoisi ylös niin puoleensa vetävältä sohvalta. Osalla kurssilaisista oli huonoja kokemuksia hikiliikunnasta, mutta tunnin loppupuolella eräs osallistuja sanoi, että "vaikka minä en liikunnasta pidä ollenkaan, oikeastaan inhoan sitä, niin tänään ne hormonit kyllä lähti liikkeelle". Kotiin jaetut keppijumppaohjeet olivat olleet ensimmäisen kerran jälkeen ahkerassa käytössä. Yhden rouvan luona lapsenlapsi lukee ohjeet, näyttää liikkeitä ja mummo tekee sitten perässä.

hedelmiä, täysjyväviljaa, pähkinöitä ja puuroja pistellään poskiin joka rouvan huushollissa. Puhuimme varsinkin ravinnon laadun merkityksestä muun muassa muistiin, mutta myös siitä, että herkuttelullekin voi joskus antaa pikkusormen. Ohjeena on, että ruuan täytyy olla monipuolista. Ikääntyessä ravinnon ravintorikkauden merkitys kasvaa, kun taas energiantarve vähenee. Turhan rypyytsäiseen syömiseen emme kannustaneet, mutta annettu tieto vahvisti kurssilaisten omia näkemyksiä ravinnon merkityksestä aivoterveydelle.



Raija ja Raili odottavat kurssin alkua päiväkuulumisia vaihtamalla



Keppijumppalla vetreyttä kehoon

Seniorkaste-hankkeen Liikunta 60+-oppaan mukaan liikunta ei ainoastaan ennaltaehkäise ja lievitä aivojen terveyteen negatiivisesti vaikuttavia fysiologisia tiloja, vaan se myös muovaa aivoja kaiken ikää vaikuttaen suotuisasti aivojen aineenvaihduntaan, rakenteeseen ja toimintaan. Liikunta lisää aivojen hapensaantia, tehostaa kognitiivisia toimintoja, parantaa unen laatua, poistaa kuona-aineita ja vapauttaa aivotoiminnalle hyödyllistä endorfiinia. Hyviä syitä nousta ylös tuolista.

"Omena päivässä pitää lääkärin loitolla"

Toisella kurssikerralla pistimme tehosekoittimet laulamaan ja valmistimme aivoterveellisiä smoothieita. Teimme mustikka-kaneli-omenatehojuoman sekä mansikka-avokado-hunaja-banaanismoothien. Joimme juomia vatsat pullolle, ja suupielistä näki, että mustikkaa oli maisteltu. Samalla herätelimme kurssilaisia pohtimaan omaa ravitsemustaan. Kurssilaiset olivatkin syömisen suhteen hyvin valveutuneita: marjoja,

voijumpalla ja kokeilimme sen perään naurujoogaa. Naurukoneet käynnistyivät voimalla, ja salin täytti suoranainen hekotus. Saimme tietää, että myös tekonauru ja tekohymy tekevät aivoille hyvää, jos oikea nauru ei irtoa, mutta ryhmässämme tekonauru muuttui pian oikeaksi iloksi ja uskalsimme hihitellä kuin hiiret ja hahattella riehakkaasti kuin leijonat. Lopuksi rentouduimme ja tutustuimme lisäksi netistä löytyneisiin aivopeleihin.

Keskustelimme myös unen vaikutuksesta ihmisen terveyteen. Kurssilaiset kokivat uniongelmat todella paljon hyvinvointinsa vaikuttaviksi asioiksi. Yksi rouvista sanoi, että pitkän unettomuuden jälkeen hän iloitsee tällä hetkellä joka aamusta, jona hän saa herätä täynnä voimaa ja virkeyttä, kun tietää, mitä unettomuus voi pahimmillaan olla. Toinen totesi, että kun touhuaa päivän, niin kyllä se uni tulee paremmin kuin jos vain istuisi kotona koko päivän. Olimme samaa mieltä asiantuntijoiden kanssa hyvien

"Nauru tekee hyvää"

Viimeisellä kurssikerralla kirjaimellisesti nauruimme. Halusimme kokeilla, tarttuuko hymy ja nauru, ja niinhän siinä kävi. Ensin tanssahtelimme musiikkivideon tahtiin, jossa iloiset ihmiset antoivat tanssin viedä turuilla ja toreilla. Sitten verryttelimme kasvolihakset kas-

yönien pituudesta: jokaisen tulisi nukkua 7-8 tuntia, mikäli haluaa elää pitkään. Monia saattoi yllättää unitutkija Markku Partisen viesti, jonka mukaan päiväunista ei ole nykytiedon mukaan haittaa yöunelle, jos ne pidetään lyhyinä torkkuina. On sanottu, että jopa puolet yli 65-vuotiaista kärsii unettomuudesta jossain vaiheessa vanhuusikänsä, joten ihan mistään pienestä vaivasta ei ole kyse.

Kurssilaiset antoivat meille opiskelijoille kannustavaa palautetta: oli saatu uutta tietoa, vahvistusta omille tiedoille, mukavaa tekemistä, uusia vinkkejä ja kurssin yhdessä tekemisen ilo tarttui ja voimaannuttava seura piristi.

Lopulta olimme kaikki, sekä osallistujat että vetäjät, yhtä mieltä siitä, että uuden asioiden tekeminen virkistää mieltä. Myöskään omalle epämukavuusalueelle joutuminen hetkeksi ei ole niin vaarallista, jos sieltä pääsee myös pois. Ehkä sitten huomaakin, että aivot on saaneet uutta pureskeltavaa eli uusia kytkentöjä. ■

Kurssin toteuttivat Metropolian vanhus-työn opiskelijat Annukka Hahl, Susanna Tuominen, Tanja Tähti ja Elina Veijalainen.



Maire maalaa Eijan selkään maalipensselirentoutuksessa



TEKSTI JA KUVAT: KIRSI ALASTALO

GERONOMIN TYÖKALUPAKKI TÄYDENTYY YSTÄVÄPIIRI-KOULUTUKSESSA

Me geronomit tarkastelemme ihmisen elämää ja vanhenemista omasta näkökulmastamme. Painotamme ikäihmisen osallisuutta ja toimijuutta, voimaantumista, asiakaslähtöisyyttä ja dialogisuutta. Nämä sanat muuntuvat osaksi ydinosaamistamme arkisissa kohtaamisissamme, valinnoissamme ja teoissamme.

Ystäväpiiri-koulutus tarjoaa tilaisuuden pysähtyä geronomille läheisten asioiden äärelle ja kehittyä osallistamistaidoissa. Samalla nujerramme yhtä gerontologian jättäjäistä, yksinäisyyttä. Koulutusta arvostavat myös monet työnantajat, koska ryhmätoimintamallin vaikuttavuus on todettu tutkimuksissa.

YSTÄVÄPIIRI-OHJAAJAN OSALLISTAMISTAIDOT VAHVISTUVAT

Geronomin työkalupakkia voi täydentää kouluttautumalla Ystäväpiiri-ryhmien ohjaajaksi. Koulutus tarjoaa tilaisuuden pohtia ja kokeilla osallistamisen keinoja käytännössä ja kaikessa rauhassa ohjaajaparin, mentorin, koulutusryhmän ja oman

Ystäväpiiri-ryhmän kanssa. Mitä taitoja ja tietoja ryhmästä löytyy? Miten ryhmän voimavarat saa esiin? Miten ryhmän saa ottamaan vastuuta ja itsenäistymään? Usein kaikkein tärkein taito on hiljenemisen ja kuuntelemisen taito; miten ohjaaja oppii pois vetäjän tai asiantuntijan roolista, antaa tilaa ryhmälle ja tekee lopulta itsensä tarpeettomaksi.

Joskus törmäämme työssämme tilanteisiin, joissa osallistaminen ja asiakas- tai voimavaralähtöisyys ei työyhteisössä toteudu. Ystäväpiiri-koulutus on yksi tapa rohkaista ammattilaisia, opiskelijoita tai vapaaehtoisia luottamaan ikäihmisen omaan osaamiseen ja voimavaroihin. Harjaantuminen osallistamistaidoissa ei jää vain Ystäväpiiri-ryhmän hyödyksi, koska osallisuuden silmälasit jäävät nenälle kuin itsestään.

YSTÄVÄPIIRI-TOIMINTA VAIKUTTAA

Ystäväpiiri-toiminta on psykososiaalista ryhmäkuntoutusta. Tutkimuksessa ryhmätoimintaan osallistuneilla muistitoiminnot, psyykkinen hyvinvointi ja elämänlaatu paranivat. Lisäksi terveyspalvelujen käyttö ja kuolleisuus oli merkittävästi vähäisempää kuin kontrolliryhmässä.

Ystäväpiiri-ryhmiä on kokoontunut yli kymmenen vuoden ajan ympäri Suomen, ja monet työnantajat arvostavat Ystäväpiiri-koulutusta. Kaupungeista esimerkiksi Helsinki, Espoo, Joensuu ja Oulu järjestävät Ystäväpiiri-ryhmiä.

YSTÄVÄPIIRI-TOIMINNAN TULOKSIA:

Osallistujista 91 % kokee yksinäisyyden lievittyneen ja 70 % on löytänyt ystävän. Lähes jokainen (98 %) suosittelee vastaavaa toimintaa myös muille. Ryhmistä 60 % jatkaa tapaamisia tai kokoontumisia ohjatun ryhmän jälkeen.

YSTÄVÄPIIRI-KOULUTUS LYHYESTI

Ystäväpiiri-koulutukseen sisältyy viisi koulutuspäivää sekä oman Ystäväpiiri-ryhmän kokoaminen ja ohjaaminen yhdessä ohjaajaparin kanssa. Ryhmän ohjaamisen aikana ohjaajat kirjoittavat oppimispäiväkirjaa ja saavat mentorohjausta. Koulutukseen voivat osallistua sekä työntekijät että vapaaehtoiset. Koulutuksen suorittaminen osana geronomiopintoja on mahdollista.



YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄ ITSENÄISTYY

Ystäväpiiri-ryhmä on tavoitteellinen, suljettu ryhmä, johon osallistuu 6–8 ikäihmistä. Osallistujat kokevat yksinäisyyttä tai yksinäisyyden uhkaa ja haluavat tehdä asialle jotain. Ryhmän päätavoite on yksinäisyyden lievittyminen. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa ohjatusti ja sitä ohjaa koulutettu ohjaajapari. Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan aina osallistujien toiveiden mukaisesti. Ohjaajat vetäytyvät vähitellen ja mahdollistavat osallistujien ystävystymisen, voimaantumisen ja itsenäistymisen. Ohjattujen ryhmäkertojen jälkeen ryhmä tai osa ryhmää jatkaa itse valitsemallaan tavalla. ■

”Osallistamistaidot eivät jää vain Ystäväpiiri-ryhmän hyödyksi, koska osallisuuden silmälasit jäävät nenälle kuin itsestään.”

Syvennä osallistamistaitojasi ja hanki osaaminen iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä lievittävän ryhmän ohjaamiseen!

Ystäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutus

Syksyllä 2017 koulutuksia järjestetään Kemissä, Raumalla, Hämeenlinnassa ja Savonlinnassa.

Koulutus sisältää viisi koulutuspäivää ja tuetun Ystäväpiiri-ryhmänohjauksen parityöskentelynä. Koulutus maksaa ammattilaisille 100 € ja on vapaaehtoisille maksuton. Hinta sisältää materiaalit ja ruokailut.

Hae koulutukseen 19.5. mennessä:
www.vtkl.fi/tapahtumat

Lisätietoja: www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



” Kohdallani yksinäisyys on saanut niin pahan otteen, että se tukehduttaa elämän.



Teos: Kadi Kurema 2014

” Olen erittäin iloinen, että pääsin mukaan ja ylitin oman kynnyksen.



Suomen  Geronomiliitto ry

SUOMEN GERONOMILIITTO RY HALLITUS 2017-2019



Joni Tammisalo

JONI TAMMISALO

Hellurei! Olen geronomiopiskelija Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Vanhustyön opiskelu ei ollut minulle itsestäänselvyys, vaikka sosiaaliala kiinnosti paljon. Ajatus vanhustyöstä kypsyi kuitenkin pikku hiljaa ja vei minut mukanaan. Päivääkään en vaihtaisi pois! Hallitusurani geronomiliitossa alkoi vuoden 2017 alusta. Otan päävastuun liiton opiskelijatoiminnasta. Unelmoin kahdesta asiasta: jokaisen yksilön subjektiivisesta totuudesta saavuttaa täydellinen kohtaaminen ja viedä vanhustyö stadionille. Mottoni on jalat maassa ja pää pilvissä.



Satu Spets

SATU SPETS

Olen ollut mukana hallituksessa Geronomiliiton perustamisesta vuodesta 2012 alkaen. Kuluvan vuoden alusta alkaen olen toiminut hallituksen puheenjohtajana. Vanhustyössä olen ollut koko työurani, ensin lähihoitajana ja vuodesta 2013 alkaen geronomina. Työskentelen Helsingin kaupungilla sosiaaliohjaajana. Uusia haasteita on tiedossa muistikoordinaattorin määräaikaisessa sijaisuudessa. Vanhustyössä minua motivoi koulutuksen ja kokemuksen mukanaan tuoman osaamisen hyödyntäminen aidoissa asiakaskohtaamisissa.



Nina Arekari

NINA AREKARI

Olen löytänyt tieni geronomiksi v. 2014 ja hämmästellyt jo jonkin aikaa vanhuspalveluita kotihoidon moninaisissa rooleissa. Vapaa-ajalla urheilen, nautin luonnosta, kulttuurista ja elämäntaiteilusta. Minua kiinnostaa väsymätön taistelu positiivisen ikänäkemyspuolesta. Toivon sille rintamalle yhä enemmän rakkautta, rockia ja rohkeita tekoja. Geronomiliiton hallituksessa olen hämmäntänyt soppaa vuodesta 2013, pitkälti opiskelijatoiminnan merkeissä.



Heidi Oilimo

HEIDI OILIMO

Olen ammatistani ja osaamisestani ylpeä geronomi Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Tällä hetkellä toimin entisessä opinahjossani vanhustyön tutkinto-ohjelmassa tuntiopettajana, yökotihoidossa sairaanhoitajana, vapaana kirjoittajana ja Geronomi –lehden päätoimittajana. Vanhuksen paras on aina tärkein tavoitteeni. Vapaa-aikaani kuuluu kirjoittamisen lisäksi mies, mummoja, muksuja, musiikkia ja neljä koiraa, jotka huolehtivat ulkoiluttamisestani. Geronomiliiton hallitukseen tulin mukaan vuoden alusta ja yritän kaikin mahdollisin tavoin lisätä ammattikuntamme tunnettavuutta.



Arja Apo

ARJA APO

Työskenneltyäni 16 vuotta kirjapainoalalla, oli aika ottaa uusi suunta elämälle ja löysin geronomitutkinnon. Valmistun geronomiksi toukokuussa 2017 Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Ammattiyhdistystoiminta on ollut lähellä sydäntäni nuoresta lähtien; nyt toimiala on uusi, mutta kuviot entuudestaan tutut. Olen saanut olla luomassa lehteämme ja kuluvan vuoden alusta toimin myös Geronomiliiton hallituksen sihteerinä. Geronomit tekevät hienoa työtä ja on mahtavaa liittyä joukkoon lähitulevaisuudessa!



Minna Kataja-Rahko

MINNA KATAJA-RAHKO

Alanvaihtoni markkinoinnin ja kaupan alalta tapahtui, kun oivalsin etten työskennellyt alalla, jolta halusin jäädä eläkkeelle. Muutin takaisin kotiseudulleni Etelä-Pohjanmaalle ja valmistuin geronomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulusta vuonna 2013. Tällä hetkellä työskentelen Helsingissä sosiaaliohjaajana ja toiminnan koordinoijana kaupungin läntisen alueen omaishoidon toimintakeskuksessa. Vauhtia perheemme arkeen lisäävät kaksi teinipoikaa harrastuksineen sekä koko perheen sydäntä lähellä oleva into matkustella. Geronomiliiton hallituksessa aloitin vuoden 2017 alusta ja vastuualueenani ovat Geronomipäivät.



Miia Pulkkinen

MIIA PULKKINEN

Ammatinvalinta oli hieman sattumaa, mutta intuitiolla tehty päätös osoittautui juuri oikeaksi ja valmistuin geronomiksi 2012. Muutaman työvuoden jälkeen halusin syventää tietojani ja aloitin gerontologian maisteriopinnot. Kiireisenä minua pitävät juuri peruuttamaan oppinut tyttöni, päiväuniaikaan hoidetut opinnot sekä tietysti geronomien etujen ajaminen. Geronomiliiton hallituksessa aloitin 2013 ja tällä hetkellä toimin varapuheenjohtajana.



Tiina Toikka

TIINA TOIKKA

Vanhustyön parissa vietetyt vuodet saivat minut kaipaamaan lisää tietoa ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Tähän tiedonjanoon löytyikin vastaus geronomin opinnoista. Valmistuin geronomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulusta vuonna 2011. Työskentelen tällä hetkellä Helsingin kaupungilla kotihoidon ohjaajana. Olen ollut Suomen Geronomiliiton jäsenoiminnassa mukana sen perustamisesta alkaen. Vuoden 2017 alusta otin askeleen eteenpäin ja aloitin liiton hallituksessa viestintävastaavana. Minut löytääkin parhaiten meidän somekanavilta #suomengeronomiliitto.



TEKSTI: JONI TAMMISALO, PIIRROS: AKKE SAARI

NÄKÖKULMIA IKÄÄNTYMISEEN – SILMINNÄKIJÄNÄ RÄPPÄRI PALEFACE, KARRI MIETTINEN

”Toivo on yksi tärkeimmistä inhimillisistä luonnonvoimista”

Olet 38-vuotias, mutta kuinka vanha tunnet olevasi?

Niin – eihän ihmisen mieli sillä tavalla vanhene. Pidän itseäni vielä nuorehkona, vaikka neljänkympin rajapyykki lähestyy.

Miten olet kokenut vanhenemisen tähän mennessä?

Vanheneminen tarkoittaa mulle lähinnä hyviä asioita. Ikä on tuonut tietynlaista malttia ja fokusta omiin tekemisiin. Ei tarte kohkata enää niin kuin nuorena. Lisäksi tiedän, että tunnen nyt paremmin omat kapasiteetit kuin junnumpana.

Oletko paininut ikäkriisin kanssa?

En oikeastaan. Ystäväni lähetti mulle hiljattain kuvan Hoax-yhtyeen demosta, mun ekasta

virallisesta julkaisusta C-kasetilla vuodelta 1997. Hullua ajatella, että siitä on jo 20 vuotta. Varsinainen keski-ikä kriisi on onneksi vielä kokematta, vaikka tuntuuhan se oudolta, että mun läpimurrostakin on jo 15 vuotta.

Oletko kuullut aikaisemmin geronomit-kinnosta tai geronomeista?

Olen joo. Pikkusysteri oli joskus töissä vanhainkodissa.

Mitä ajatuksia vanhustyö sinussa herättää ja oletko ollut sen kanssa miten kosketuksissa?

Olen esiintynyt muutamia kertoja vanhainkodeissa ja arvostan hoiva-alan ihmisiä. On tärkeää, että vanhat ihmiset, joiden elämänpiiri on pienentynyt, saavat nauttia täysipainoisesta elämästä. Hattu nousee kaikille, ketkä

omistavat elämänsä tälle asialle. Lääkkeiden roolista vanhustyössä olen vähän huolissani. Toivoisin, ettei jengi joudu rouhimaan turhia reseptejä.

Puhumme koulussa paljon kohtaamisista ja niiden tärkeydestä. Tuleeko sinulle mieleen joku kohtaaminen vanhan ihmisen kanssa, mikä on ollut vaikuttava tai jäänyt muuten vaan mieleesi?

Arvostan kovasti vanhoja ihmisiä. Heissä on usein elämäkokemuksen tuomaa viisautta. Olen saanut elämäni aikana tavata monia tällaisia ihmisiä. Niiden joukossa on omat isovanhemmat ja esimerkiksi vaimoni sukulaisia. On upeaa keskustella ihmisten kanssa, jotka ovat nähneet maailman mullistuksia. Silloin kyselen ja kuuntelen, kuin koulun penkillä.

Hoitotyössä puhutaan paljon elämäns-
torian tuntemuksesta ja sen merkityksestä.
Mitä minun tulisi ottaa huomioon, jos
hoitaisin Karri Miettistä?

*Sun pitäisi tietää, että olen hyvin sosiaalinen
ja kaipaen perhettä ja ystäviä. Lisäksi olen
hieman meluisa asiakas ja tarvoitsen musiikkia
niin levyiltä kuin livenä. Jos kohtaat mut ihmi-
senä ilman turhia ennakkoluuloja, pärjäämme
varmasti.*

Minkälainen vanhus sinusta tulee?

*Toivon mukaan pysyn liikkeessä vielä
vanhanakin ja tarkoitan tässä myös mielen-
virkeyttä. Uskon, että olen suht aktiivinen
vanhanakin ja jatkan työtä taiteen ja kirjoitta-
misen parissa kunnes en siihen enää pysty eli
hautaan asti.*

Mitä ajattelet kuolemasta?

*Se on vääjäämättömyys. Urbaani länsimainen
yhteiskunta on vieraantunut kuolemasta.
Agraari-Suomessa kuolema oli vielä läsnä
ihmisten arjessa kun eläimet teurastettiin
kotiapiirissä ja oli tavallista, että ihmiset myös
nukkuivat pois himassa. Nyt lapsi saattaa
kysyä "miksi sillä ruualla ja sillä eläimellä
on sama nimi?" Kuolema on vähän siivottu
maton alle meidän arkitodellisuudessa.*

*Se on verhottu kiertoilmauksiin ja toisaalta
siitä on tullut uutistapettia, eikä me enää
kiinnitetä siihen huomiota.*

Millä mielellä olet seurannut vanhuksia
koskeva uutisointia?

*Se vaihtelee kovasti riippuen mediasta. Välillä
on tosi sympaattisia juttuja. Olin mukana
Apu-lehden uuden vuoden jutussa, jossa
kerroin ajatuksiani yhteiskunnasta. Toinen
haastateltava oli 100-vuotias Helena Era. Se
oli minusta onnistunut juttu. Erityisesti pitää
myös mainita 84-vuotiaan Jörn Donnerin
haastattelut mediassa. Toivon, että minussa on
tuossa iässä samaa asennetta.*

Jos tekisin matkan muistoihin 87-vuotiaan
Karrin kanssa, minkä kappaleen laitan
soimaan ja mihin matkaamme?

*Todennäköisesti siinä kuluisi paremmin-
kin muutama tunti, kun kaivasimme levyjä
levyhyllystä. Todennäköisesti ainakin De La
Soulin 3 ft High and Rising, Dj Shadow'n
Endtroducing ja Gil Scott-Heronin Winter in
America päättyisivät levylautaselle. Ja paljon
maailmanmusiikkia!*

Minkälaista roolia haaveet ja toivo
näyttelevät elämässäsi?

*Osa poikavuosien haaveista on jo täyttynyt.
Lisäksi mulla on kaksi pientä tytärtä ja upea
vaimo, jotka ovat mun voimanlähde ja linnake.
Haaveita täytyy olla, jotta niitä kohti voi
ponnistaa. Mulla on edelleen täyttämättömiä
haaveita, jotka aion saavuttaa. Toivoo ei saa
koskaan menettää. Toivo on yksi tärkeimmistä
inhimillisistä luonnonvoimista. Siitä on pidet-
tävä kiinni ihmiskuntana ja ihmisinä.*

Tuleeko sinulle jotakin erityistilannetta
mieleen niihin liittyen?

*Olen ollut pikkupoikana halvaantuneena ja is-
tuin pyörätuolissa. Silloin tarvittiin molempia.*

Minun haaveeni on olla mukana järjes-
tämässä hyväntekeväisyyskonserttia
vanhuksille, onnistuuko?

Pyydätkö mua siis esiintymään? :)

Onko sinulla tiettyä mottoa elämässäsi?

*"If you blessed with the talent / utilize it to the
fullest / be true to yourself and stay humble." -
Gift of Gab; Blackalicious.yhtyeen kappaleesta
Deception (1999). ■*

MIKKO HAAPALAINEN GERONOMI (AMK) -OPISKELIJA

MIKON MATKASSA GERONOMIKSI

Taas ollaan taitettu matkaa
kohti geronomiutta. Työhar-
joitteluja on takana muutama
lisää, kokemus ja näkemys
vanhustyöstä on lisääntynyt. Mutta
edelleen epävarmuus tulevaisuudesta
ja työllistymisestä huutaa takaraivossa.
Mihin tulen sijoittumaan työrintamalla
vai olisiko parempi vain tehdä itselleen
oma työpaikka? Apurahahakemuksia on
laitettu menemään eri rahastoihin siinä
toivossa, että pääsisi toteuttamaan omaa
näkemystään hyvästä vanhenemisesta,

siitä mitä voisi viedä ikääntyneille ja ehkä-
pä myös siitä konseptista, miten haluaisi
itse viettää omat eläkepäivänsä ja millai-
sia aktiviteetteja siihen kuuluisi. Mennyt
vuosi on kuitenkin tarjonnut hienoja hetkiä
niin vapaaehtoistyön parissa kuin myös
kouluprojekteja tehdessä. Ei ollut näitä ongelmia vuonna 1991.
Löysin toissa viikolla yläasteen Kirjoitel-
mia-vihkosta kaksi työpaikkahakemushar-
joitusta. Silloin oli tulevaisuuden suunni-
telmat selvät. Toinen hakemus oli Turkuun
videovuokraamon myymäläpäälliköksi

ja toinen leipomoon munkkien täyttöön
tarvittavan hillokoneen käyttäjäksi.
Hämmäntävää tässä asiassa oli, että viime
viikolla tuli radiosta Yle Puheelta ohjelma,
jossa muisteltiin videovuokraamoiden
ja VHS-elokuvien kulta-aikaa, juurikin
Turussa! Onko tämä korkeamman johda-
tusta vai mitä? Onko se merkki siitä, että
ikäntyneet kaipaavat vanhoja musiikki- ja
videoformaatteja eri muodoissa kahvin ja
munkkien äärellä? Se jää nähtäväksi.





– OSAAMISTA JA OPPIMISTA YHDISTÄEN KYMENLAAKSOSSA

*Osuuskunta geronomipalvelujen tuottajana ja geronomin tunnettavuuden edistäjänä
Geronomiopiskelijoiden tiedoille ja taidoille on kysyntää.*

Alkuvuodesta 2016 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden sähköpostiin saapui viesti yliopettaja Sari Rannalta. Viestin sisältönä oli idea ”gerojen yhteisön tai osuuskunnan” perustamisesta. Tarkoituksena oli yhdistää oppimista ja osaamista, luoda kontakteja työelämään ja tarjota ratkaisuja työelämään askarruttaviin kysymyksiin. Osuuskunnan kautta voisi vastata koululle tuleviin yhteistyö-, ohjaus- ja luentopyyntöihin sekä järjestää ikäihmisten toimintakykyä tukevaa toimintaa ja tapahtumia. Samalla opiskelijat ja opettajat saisivat lisää työllistymistä edistävää tietoa ja pääsisivät nostamaan esiin geronomien ammattitaitoa ja osaamista.

Opiskelijat innostuivat ajatuksesta ja seitsemäntoista opiskelijaa lähti lisäämään geronomin ammattinimikkeen tunnettavuutta ja suunnittelemaan osuuskunnan perustamista. Projektin työnimeksi valikoitui Gerojen tietotoimisto. Geronomiopiskelija Nora Nurmi kertoo, että perehtyminen osuuskuntakonseptiin piti aloittaa ihan alusta. Osuuskunta on joustava yhtiömuoto, jonka kautta sen jäsenet voivat tarjota palvelujaan ja myydä osaamistaan. Osuuskunnan avulla on mahdollista tuottaa kattavasti erilaisia palveluita ikääntyneille

ja heidän parissaan työskenteleville. Opiskelijat aloittivat tutustumalla erilaisiin jo toiminnassa oleviin osuuskuntiin ja keskusteluja käytiin muun muassa Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden osuuskunta Motions:in, Kouvola Innovationin ja työosuuskunta INNETIN kanssa. Keskustelujen ansiosta osuusmaksujen, liittymismaksujen, verotuksen sekä vakuutusten maailma alkoi selkiytyä. Samalla työstettiin yrityksen perustaminen -opintojakson tehtäviä.

Toimiva konsepti ja hyviä tuloksia Sari Rannan mukaan suunnittelu on tuottanut tulosta; moneen toiveeseen ja pyyntöön on jo voitu vastata. Palveluntilaajia ovat olleet muun muassa Kouvolan kaupunki, seurakunta, yhdistykset kuten Muisti -yhdistys ja Omaiset ja läheiset -yhdistys sekä Xamk. Tietotoimisto on järjestänyt muun muassa seutukunnallisen muistiseminaarin yhteydessä esittelyn arjen apuvälineistä, kuntosalijakson palvelukeskuksen asiakkaille ja ollut mukana 100-vuotiaiden kaupunkilaisten elämänselvittämishankkeessa. Vanhuspalveluista on työstetty englanninkielisiä esittelymateriaaleja kongresseja varten ja arvioitu liikunnan työmenetelmien kehittämismahdollisuuksia. Lisäksi tietotoimiston kautta on saatu edustajat mukaan työstämään

ikäntyneiden palveluja Sote-uudistuksen työryhmiin alueen muutosagentin mukana. Palveluja ovat voineet käyttää hyödykseen myös paikkakunnan yrittäjät erilaisten tapahtumien tuottamiseksi ja ohjauksen ja neuvonnan järjestämiseksi asiakkailleen tai jäsenistölleen.

KATSE TULEVAISUUTEEN

Paljon on ehditty oppia. Vanhustyön kehittämishankkeiden opintojen ja Yrityksen perustaminen -opintojakson opintopisteet on tuota pikaa katettu. Nora Nurmi opiskelijakollegoineen haluaa nyt siirtää kapulan nuoremmille opiskelijoille, jotta toiminnan jatkuvuus varmistuisi. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun liikuntapainotteinen koulutus, innostus ja tuore teorian tieto ovat opiskelijoiden vahvuuksia ikääntyneiden parissa toimimiseen. Tiedossa on lisää mielenkiintoisia yhteistyöprojekteja ja erilaisia tapahtumia, joita opiskelijat suunnittelevat jo kädet syyhyten. Valmistumisen jälkeen osa heistä aikoo myös työllistyä osuuskunnan kautta. ■

GERONOMI

- OLETKO HAKENUT SOSIAALIHUOLLON AMMATTIOIKEUTTA?

Geronomista tuli sosiaalihuollon laillistettu ammattihenkilö 1.3.2016 voimaan tulleen uuden sosiaalihuollon ammattihenkilölain myötä. Ammattihenkilölain siirtymäaika on vuoden 2017 loppuun. Hakijoiden on kuitenkin huomioitava kuuden kuukauden käsittelyaika, joten hakemusten on oltava Valvirassa 30.6.2017 mennessä. Siirtymäaika ei koske 1.3.2016 jälkeen valmistuneita geronomeja, vaan heidän tulee hakea laillistusta välittömästi valmistumisen jälkeen.

HAKEMINEN

1 PÄÄTÄ, KÄYTÄTKÖ SÄHKÖISTÄ VAI PAPERISTA HAKUA

Sähköinen hakeminen kannattaa, jos sinulla on kohtalaisen tuore tutkinto ja tutkintotietosi löytyvät suoraan oppilaitosten Virta -järjestelmästä. Skannaa hakemuksen liitteiksi alkuperäinen tutkintotodistus ja opintosuoritusote tai tutkintotodistuksen liite. Jos tietoa suoritetuista tutkinnoista ei näy, pitää liitteet toimittaa postitse.

Jos valitset paperihakemuksen, täytä ja tulosta Valviran sivulta löytyvä hakemuslomake. Hakemuksen liitteinä on toimitettava virkatodistus tai jäljennös passista / henkilökortista, virallisesti oikeaksi todistettu jäljennös tutkintotodistuksesta ja jäljennös toteutuneesta koulutusohjelmasta, esim. tutkintotodistuksen liitteestä tai opintosuoritusotteesta. Postita paperihakemus liitteineen tai sähköiseen hakemukseen tarkoitetut liitteet Valviraan osoitteella: Valvira, PL 210, 00281 Helsinki.

Huom. Lisäkoulutuksesta (esim. YAMK) kannattaa hakea merkintää samaan aikaan ammattioikeuden kanssa. Tällöin merkinnästä ei mene erillistä maksua.

2 ODOTA RAUHASSA PÄÄTÖSTÄ

Jos teit hakemuksesi sähköisesti, sinulle tulee sähköpostiin tieto hakemuksen vastaanottamisesta. Paperihakemuksen vastaanottamisesta ei ilmoiteta. Hakemusten käsittelyajat vaihtelevat. Lain mukaan Valviran on käsiteltävä hakemukset siirtymäaikana 6 kuukauden kuluessa hakemuksen vastaanottamisesta, mutta vastavalmistuneiden laillistettavien ammattihenkilöiden hakemukset käsitellään nopeammin. Valvira julkaisee nettisivuillaan käsittelyaikoja koskevia tiedotteita.

3 PÄÄTÖKSEN JA LASKUN TOIMITTAMINEN

Jos annoit sähköisessä asiointissa suostumuksen päätöksen sähköiseen tiedoksiantoon, toimitetaan päätös vain asiointitilillesi, josta voit sen myös tulostaa. Paperihakemukseen annettava päätös ja lasku postitetaan kotiin. Lasku lähetetään hakijalle itselleen, mutta sen voi maksaa myös esim. hakijan työnantaja.

Jos sinulla on kysymyksiä, ole yhteydessä
Valviraan sähköpostitse: suosikki@valvira.fi
Lisätietoja ja tarkemmat ohjeet löytyvät osoitteesta:
www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-ammattioikeudet

TEKSTI: ARJA APO JA AMANDA VAZIRI

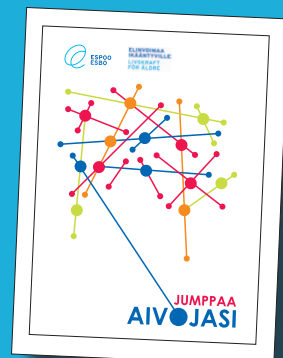
JUMPPAA AIVOJASI

Mistä on hyvät aivojumppaoppaat tehty? Painomusteesta, paperista ja kierresidoksesta – mutta ennen sitä? Tarvittiin Espoon kaupunkia ja Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoita, aikaa ja paljon teoriaa. Tarvittiin kaksi opinnäytetyöntekijää ja ryhmä ihania espoolaisia senioreita. Tarvittiin yhteiskehittelyä, iloa ja erilaisia tunteita, tiukkaa keskustelua unohtamatta.

Työelämäprojekti Espoon Elinvoimaa ikääntyville -kehitysohjelman kanssa alkoi keväällä 2016. Kehitysohjelman tavoitteena oli tukea espoolaisten ikääntyvien toimintakykyä ja hyvinvointia. Kahdeksan geronomiopiskelijan tehtävänä oli kerätä materiaalia aivojumppaoppaaseen. Ryhmä sai tuotettua lähes 150 erilaista aivojumppaharjoitetta. Hyvä aivojumppa ottaa huomioon aivoterveiden monialaisesti huomioiden kognitiivisen, psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen puolen.

Kun materiaali oli valmistunut, Amanda Vaziri ja Arja Apo jatkoivat työelämäprojektiä eteenpäin opinnäytetyönään. Heidän tarkoituksenaan oli selvittää, miten espoolaiset seniorit kehittäisivät aivojumppaohjeita sekä miten seniorit kokevat hyötyvänsä aivojumppaoppaan käytöstä. Opinnäytetyön pääkysymyksenä oli, miten seniori kokee aivojumppaoppaan käytön edistävän aivoterveystään. Näihin kysymyksiin lähdettiin hakemaan vastauksia yhteiskehittelyllä espoolaisten senioreiden kanssa. Kahdeksan yli 65-vuotiaasta senioria kokoontui seitsemän kertaa testaten kaikki harjoitteet. Harjoitteita muutettiin, poistettiin ja luotiin uusia – senioreiden mieltymysten mukaan. Näistä yhteiskehittelykerroista luotiin Jump-paa aivojasi -opas.

Harjoitteita voi tehdä yksin, kaverin kanssa tai vaikka ryhmässä. Oppaassa on huomioitu koko vuosi, joten ikäihminen voi seurata omaa aktiivisuuttaan vuoden eri aikoina. Tämä hyödyllinen opas on oiva työväline aktivoimaan ikäihmisiä.



Oppaan nettiversioon
pääsee tutustumaan
Espoon kaupungin
nettisivuilta
www.espoo.fi/senioreille

HYVINVOINTIA & ELÄMÄNLAATUA FLAMENCOSTA

Janitalla (59 v.), Sirpalla (67 v.) ja Eija-Liisalla (83 v.) on yhteinen harrastus: flamenco. Oikeastaan pitäisi puhua yhteisestä intohimosta, sillä niin suuresta asiasta ja suurista tunteista flamencossa on kyse. Kun kysyn flamencon merkityksestä, rouvat puhuvat yhteen ääneen positiivisesta hulluudesta ja pakkomielteestä, jota harrastetaan jossain muodossa joka päivä: tanssitaan, lauletaan, esiinnyttään tai harjoitellaan, käydään konserteissa tai ihan vaan kuunnellaan kotisohvalla.



Geronomin näkökulmasta, rouvilla on ihan paras harrastus: samassa paketissa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, liikuntaa ja aivojumbppaa, taidetta ja kulttuuria, mielekästä tekemistä ja hyviä ystäviä, sopivasti haasteita ja haasteiden voittamisesta seuraavaa voimaantumista. Napakymppi terveenä ikääntymistä ajatellen.

Flamenco on Andalusianssa syntynyt ja kehittynyt taiteenlaji, jonka ilmaisumuotoja ovat laulu, musiikki ja tanssi. Se perustuu kymmeniin eri lajeihin (palos de flamenco), jotka luokitellaan rytmin ja tunnelman mukaan. Flamenco on jatkuvaa musiikkilista vuoropuhelua osallistujien kesken. Rouvien mukaan flamencon taika syntyykin sen monipuolisuudesta ja yhdessä tekemisestä.

Eija-Liisa aloitti flamencon tanssimisen jo 70-luvun lopulla. Kun mies pelasi golfia, Eija-Liisa tanssi. Polvien reistailu toi tanssin rinnalle laulamisen ja treeneis-

sä käydään "enää" kaksi kertaa viikossa. Yksikään flamencolta haiskahtava esitys ei mene Eija-Liisalta ohi. Ihastuttava ja aurinkoinen rouva on tuttu näky eturivissä, aina siellä missä tapahtuu.

Vielä muutama vuosi sitten Eija-Liisan kumppanina keikalla saattoi istua pyörätuolissaan Herra Parkinson, kuten Eija-Liisa tähän tautiin sairastunutta miestänsä kaikella lämmöllä joskus kutsui. Eija-Liisa toimi miehensä omaishoitajana tämän kuolemaan asti. Kun pitkäaikainen elämäkumppani lähti, jäljelle jäi lasten ja lastenlasten lisäksi flamenco sekä kaikki se, mitä flamenco Eija-Liisalle edustaa.

Oman tyttärensä ikäisen Janitan Eija-Liisa tapasi jo flamencoharrastuksensa alkuaikoina. Espanjassa nuoruutensa viettänyt Janita sopii ulkonäöltään Suomeen, mutta on temperamentiltaan hyvin espanjalainen. Tomera ja helskyvä Janita on täysverinen "flamenco" päästä varpaisiin.

Iloinen ja sosiaalinen Sirpa on liittynyt joukkoon myöhemmin. Aviomiehen työ kuljetti Sirpaa ympäri maailmaa, ja miehen eläkkeelle siirtymisen jälkeen pariskunta jakaa nyt aikaansa Suomen ja Espanjan välillä. Mökkimaisemat Suomessa sekä eteläisen Espanjan rantoja huuhtova Väli-meri ovat tärkeitä, flamenco soi ja vie aikaa



kummassakin osoitteessa. Joskus liikaakin, kertoo Sirpa, kun mummon roolissakin pitäisi ehtiä toimimaan.

Yhteisiä harrastusvuosia rouville on kertynyt jo kymmenkunta. Nyt naiset laulavat Mira que mira -kuorossa ja tanssivat Señoras -ryhmässä Tanssikoulu Fiesta Flamencon tunneilla. Sirpa ja Janita laulavat myös sekä yksin että tanssijoille. Flamencon laulaminen on kahlekuningaslaji. Vaikeiden rytmien opettelu ja kauniiden melisimojen laulaminen vieraalla kielellä on mitä parhaita aivojumbppaa.

Kaikki kolme myös esiintyvät ahkerasti ja asenteella. "Tässä ei verhon takana olla sillai varovasti", sanoo Janita hymyillen. Esiintyminen tuo haastetta tekemiseen. Naiset ovat yhtä mieltä siitä, että tekemisellä pitää olla päämäärä. Itsetunto kasvaa kohisten esitysten myötä. Päällimmäisenä on tyytyväisyys siitä, että uskaltaa.

AJATUKSIA IKÄÄNTYMISESTÄ

Ikääntyminen on poistanut Janitasta jyrkkyyttä, kuunteleminen on helpompaa eikä sitä kuvittele enää tietävänsä ihan kaikkea. Sirpa sanoo höösäävänsä ihan samalla tavalla kuin aiemminkin, mutta pyrkii keskittymään asioihin, jotka kokee mieleisikseen. Eija-Liisa puolestaan kertoo, että on tullut

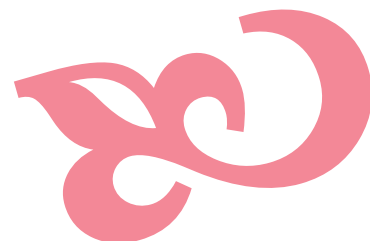
iän myötä rohkeammaksi. Takarivin ujosta työstä on tullut eturivin artisti. Jos ei sitten muuten, niin näön huononemisen kautta. Laulujen tekstit kun pitää pystyä lukemaan siltä varalta ettei ihan kaikkea muista ulkoa ja eturiviin oli siirryttävä siis kuorossakin.

Kun vuosia tulee lisää, rouvat toivovat, että elämässä säilyisi jonkinlainen oma kontrolli. Että lastenlapset ja lemmikit olisivat tervetulleita hoitokotiin. Että saisi pitää tärkeät valokuvat ja oman kulan vieressään, ja sitten ne musiikkijutut. Että tulisi kohdelluksi ystävällisesti, ettei olisi vain rasite tai taakka. Eija-Liisa kertoo iltapainotteisesta elämänrytmistään ja Linkosuon ruisleivästä. Sirpa tahtois lasillisen punaviiniä ruokajuomaksi ja osallistua itselleen mieleiseen tekemiseen: "Jos siellä hoitokodissa ei olisi niitä juttuja tarjolla, niin voisin kysyä, että voinko mä järjestää?" Kaikki hymisevät hyväksyvästi ajatukselle osallistumisesta hoitokodin arkeen ja toimintaan. "Sitä tuntee itsensä tärkeäksi, kun saa osallistua." Vanhustyöntekijöille on Janitalla tärkeä viesti: "Työntekijän ei pitäisi ajatella mitä mä haluan tai miten mun mielestä asiat pitää tehdä. Pitää ensin kysyä itseltään, miksi mä täällä olen?" Geronomin, tai hoitajan, perustehtävä ei saisi milloinkaan unohtua.

Flamenco on ikääntyvälle loistava harrastus. Sitä voi toimintakyvyn huonontuessaakin harrastaa eri tavoin. Jos ei pysty

tanssimaan, voi laulaa. Jos laulaminen ei onnistu, voi kuunnella ja palmastaa, taputtaa käsiään. Pyörätuoliflamecotuntejakin on Suomessa järjestetty ja tiedän, miten mahtavalta näyttää salillinen innostuneita mummoja ja pappoja pyörittämässä ranteitaan palvelukeskuksen salissa.

Vaikka flamencossa on oma tekniikkansa, tärkeintä on kuitenkin eri lajeille ominainen compás, perussyke. Sen puitteissa ja kukin omilla taidoillaan voi tehdä melkein mitä vain, kunhan vain uskaltaa. Janitalta, Sirpalta ja Eija-Liisalta sitä uskallusta ei puutu. Geronomin kielelle käännettynä kysymys on siitä, että flamenco harrastuksena tukee näiden upeiden naisten toimijuutta ja osallisuutta, pitää yllä terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Flamenco tuo laatua – ja intohimoa – elämään. Mitä muuta enää voisimme ikääntyessämme toivoa? ■



Geronomiin urapolku



Christopher Sanders

Kun Chicagosta kotoisin oleva geronomi Christopher Sanders on työvuorossa, dementia koti Villa Tapiolassa kaikuu iloinen nauru. Christopherin, Chrisin, asenne ikäihmisiä kohtaan on esimerkillinen; lempeä, ikääntyneitä arvostava ja huumorintajuinen mies osallistuu Villa Tapiolassa asuvien muistikuntoutujien arkeen koko sydämellään.

CHICAGOSTA TAPIOLAAN – CHRISIN MATKA GERONOMIKSI

Chris saapui Suomeen jo 1990-luvulla ja teki pitkään töitä musiikin parissa. Hän kirjoitti lauluja ja esiintyi muun muassa Movetron yhtyeessä ja kiersi maailmaa Darude and his Hype MC:n kanssa. Vanhustyön ohella musiikki on edelleen olennainen osa tämän geronomin elämää. "Matkani geronomiksi alkoi jo lapsuudessa; äiti teki pitkiä työpäiviä ja minua kävi hoitamassa vanhempi nainen, josta tuli minulle tärkeä ja rakas ihminen. Hän opetti, että kaikki ihmiset ansaitsevat arvostusta, riippumatta siitä keitä tai missä kunnossa he ovat. Ajattelin, että geronomina voisin antaa eteenpäin sitä rakkautta ja huolenpitoa mitä häneltä sain: halusin hoitaa heitä, jotka olivat hoitaneet aikanaan muita. To give back", kuittaa Chris englanniksi ja hymyilee.

Geronomiksi Chris valmistui Arcadasta ja opinnoissa parasta olivat harjoittelujaksot. Niiden aikana sai työkaluja ja ymmärrystä käytännön työtä varten: "Koska tulin kokonaan toiselta alalta, koin hyödylliseksi hoito- ja hoivamenetelmiin liittyvät opinnot. Esimerkiksi ergonomiaan liittyvää tietoa tarvitsen päivittäin

Villa Tapiolassa, jossa olen työskennellyt vuodesta 2013. Teen samaa työtä kuin hoitajat, mutta geronomin näkökulmasta. Kiinnitän huomiota myös sosiaaliseen ja asiakkaita kannustavaan puoleen. Vanhustyö on paljon muutakin kuin vaippojen vaihtamista." Parasta työpaikassa on yhteishenki: "Työtoverit ja esimiehet, kaikki puhaltavat yhteen hiileen ja pitävät huolta toisistaan."

MIKSI GEROMEJA TARVITAAN YHTEISKUNNASSA?

"Kaikkia hoitotyön ammattilaisia tarvitaan, mutta erityisesti geromeja, koska vanhustyö ei koostu pelkästään perushoidosta. Geronomi pyrkii toiminnallaan ennaltaehkäisemään ja ennakoimaan vaikeiden tilanteiden syntymistä. Hän osaa huomioida asiakasta kokonaisvaltaisesti tutustuen asiakkaan elämänhistoriaan. Geronomi istuu alas ja kuuntelee asiakasta. Geronomilla on ikään kuin kuudes aisti; hän havaitsee asiakkaasta asioita, joita muut eivät välttämättä huomaa." "Olisi mahtavaa, jos geronomit voisivat vain vierailla ikäihmisten luona, niin kodeissa kuin muissakin hoitoympäristöissä!"

haaveilee Chris ja keksii geronomille tehtävän: sataprosenttisen huomion antamisen ikääntyneelle, heidän ajatustensa, toiveidensa ja tarpeidensa kuunteleminen ja niihin vastaaminen. "Geronomi voisi myös suunnitella ikääntyneille ohjelmaa; bussimatkoja kesäiseen luontoon ja tapamisia muiden ikäihmisten kanssa. Geronomi kartoittaisi ikääntyneen verkostoja, etsisi käsiinsä ajan saatossa kadonneita lapsuuden ystäviä ja toisi heitä uudelleen yhteen." Geronomiksi aikovaa Chris kehottaa miettimään, haluaako todella tehdä töitä ikääntyneiden kanssa: "Tärkeintä on välittää ikäihmisistä tosissaan, geronomilla täytyy olla halua ja pyrkimys auttaa toista ihmistä ja parantaa toisen elämänlaatua."

Haastattelun lopuksi Chris huikkaa: "Meinasi jo unohtua yksi mielestäni todella tärkeä asia... En ymmärrä ihmisiä, jotka eivät vieraile omien vanhusten luona. Joskus tapaan itkeviä omaisia, joita en ole koskaan ennen nähnyt, vasta asiakkaan kuoleman jälkeen... Se ei ole reilua ollenkaan. Jos välität, käyt tapaamassa." Kuinka oikeassa Chris onkaan. Pidetään kiinni rakkaistamme, sillä yhteisen ajan määrää ei voi koskaan etukäteen tietää.

*"Siin saa sen tunteen,
et sä osaat lentää."*

Kuvassa laskuvarjohyppääjä Lake Oksanen.
Lakella on huima hyppyhistoria vuosina 1966–2016.
Katso hänen muisteluvideosa osoitteessa:
www.100matkamuistoihin.fi
www.matkamuistoihin.fi

TEKSTI: SATU RIIHELÄ, KUVA: TIMO HORMIO

100 MATKAA MUISTOIHIIN

Suomen 100-vuotias historia on täynnä muistoja, jotka ansaitsevat tulla kuulluksi. Muistelu tekee ihmisen näkyväksi ja antaa mahdollisuuden koota elämän palapeliä. Tuttu musiikki viihdyttää, lohduttaa ja innostaa sekä tuo mieleen muistoja eri elämänvaiheista. Muistellessaan ihminen myös kokee yhteisöllisyyttä ja liittyy historiallisten tapahtumien jatkumoon. Henkilökohtaiset muistot sulautuvat sukupolvien kokemuksiksi. Näistä ajatuksista sai alkunsa Suomen itsenäisyyden juhluvuoden kunniaksi toteutettava muistelun ja musiikin yhdistävä hanke.

100 matkaa muistoihin -hankkeessa tarjotaan vähintään sadalle ikääntyneelle elämyksellinen matka omiin lapsuus- ja nuoruusajan muistoihin. Hankkeessa järjestetään musiikki- ja muistelutuokioita

Uudellamaalla ja sen lähialueilla hoiva- kodeissa, sotavammassairaaloissa sekä palvelukeskuksissa yhteistyössä geronomiopiskelijoiden kanssa.

Muistelumatkat toteutetaan HILDA -matka muistoihin -sovelluksella, joka on uudenlainen musiikillinen muisteluyhteisö. Sovellus sisältää suuren määrän musiikkia 1920–1970 -luvulta. HILDA-matkaa tehdään oman nuoruusajan musiikin sekä Suomen historiaan liittyvien kertomusten ja valokuvien siivittämänä. HILDAan jokainen käyttäjä voi myös tallentaa omia muistojaan sekä kuunnella muiden kertomuksia.

100 matkaa muistoihin -hanke ja HILDA-sovellus ovat geronomiopiskelija Samu Vatasen kehittämisiä.



MIKÄ IHMEEN AMMATTIJÄRJESTÄJÄ?

Professional Organizer ammattikunta syntyi Yhdysvalloissa 80-luvulla koska tarvittiin ihmisiä, jotka osaavat auttaa tavarapaljouden ja kaaoksen kesyttämisessä. Nykyisin Suomestakin löytyy noin 200 koulutettua ammattijärjestäjää, joista usealla on Suomen Ammattijärjestäjät ry:n vuonna 2016 tekemän kyselyn mukaan sosiaali- ja terveysalan tutkinto.

Jokainen voi löytää itsensä tilanteesta, jossa omat voimavarat tai aika eivät riitä tavaroiden raivaamiseen ja järjestelyyn. Tällainen tilanne voi syntyä vaikkapa muuton, sairastumisen tai elämäntilanteen muuttumisen myötä. Ikääntyvän koti voi alkaa tukeutua tavaroista vaikkapa eläköitymisen myötä, kun tuttu päivärutiini muuttuu. Puolison kuoleman aiheuttaman surun keskellä ei ehkä jaksakaan hoitaa kotia tai ei osaa tehdä joitakin asioita, koska kumppani on ne aina hoitanut. Ikääntyminen tuo mukanaan myös fyysisiä muutoksia, jotka hankaloittavat arjen askareita, ja jossakin vaiheessa voi tulla eteen se aika jolloin Tena-laatikot valloittavat kodin. Ote omasta kodista ja hyvinvoinnista huolehtimisesta voi herpaantua.

Kaaos kotona aiheuttaa huolta ja stressiä, kun tavaroita ei löydy silloin kun niitä tarvitaan. Tästä voi aiheutua myös turhia taloudellisia menoja, kun joudutaan ostamaan uutta tavaraa kadonneen tilalle. Pahimmassa tapauksessa vuokrataan varastotiloja tarpeettomille tavaroille, joista ei eri syistä osata hankkiutua eroon. Tava-

rapaljous voi myös aiheuttaa esimerkiksi kaatumisen kotona tai vaarantaa paloturvallisuuden. Kaaos voi johtaa ikääntyvän eristäytymiseen ja yksinäisyyteen, kun ei enää kehdeta päästää ketään käymään tavaroiden täyttämään kotiin. Ongelmaa hävetään niin paljon, ettei uskalleta pyytää apua sen ratkaisemiseen. Ammattijärjestäjä törmää yhä useammin vanhuksiin, joiden koti on täyttymässä tavarasta, sekä omaishoitajiin, jotka eivät hoitotyön ohella jaksaa pitää kotia kunnossa tai vaikkapa huolehtia tärkeistä papereista, joita he eri viranomaisista varten tarvitsevat. Vanhuspalvelulakiin tullut ilmoitusvelvollisuus iäkkään ihmisen palvelutarpeesta on myös herätellyt viranomaisia huomaamaan ikäihmisten huonot asumisolosuhteet ja hankkimaan järjestelyapua.

Mitä hyötyä järjestelystä on?

Koti, jossa on hallittu määrä tavaraa oikeilla paikoillaan lisää paitsi viihtyisyyttä, myös turvallisuutta. Selkeä ja omannäköi-

nen koti tukee sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Kun kaaos saadaan kuriin, niin samalla mahdollistetaan ja tuetaan ikäihmisen kotona asumista. Koulutettu ammattijärjestäjä on paitsi taitava organisoiija myös kohtaamisen ammattilainen, joka tekee työtä yhdessä asiakkaan sekä mahdollisten yhteistyötoimijoiden kanssa luottamuksellisesti ja eettistä ohjeistusta noudattaen. Vaikka asiakas olisi huonokuntoinen eikä pystyisi olemaan mukana työn fyysisessä osuudessa, hänen kanssaan kuitenkin aina keskustellaan tilanteesta. Mietitään hiukan miten tähän hankalaan tilanteeseen on päädytty, jotta asiakas voi purkaa tuntojaan, mutta ennen kaikkea keskitytään miettimään millaisen kodin asiakas haluaa ja miten siihen päästään. Kysymys ei siis ole siivoamisesta, vaan kokonaisvaltaisesta ihmisen huomioidmisesta. Kun vain rakkaat ja tarpeelliset esineet säilytetään ja niille mietitään loogiset säilytyspaikat, niin ikäihmisen on helpompi itsenäisesti ylläpitää järjestystä. Usein myös sosiaalinen elämä virkistyy ja naapurinkin kehtaa jälleen kutsua kahville! ■

SUUNTAVIIVOJA VUODELLE 2017

Suomen Geronomiliitto ry:n toimintasuunnitelma vuodelle 2017 hyväksyttiin yhdistyksen syyskokouksessa lokakuussa 2016. Toimintasuunnitelma sisältää tulevan kauden tavoitteet ja ohjaa hallituksen työskentelyä. Suomen Geronomiliiton keskeisimmät tavoitteet ovat geronomien ammatti-identiteetin ja osaamisen vahvistaminen sekä tutkinnon tunnettavuuden lisääminen. Vuoden 2017 aikana yhdistys keskittyy olemassa olevien toimintojen, kuten jäsenlehden julkaisemisen ja Geronomipäivien järjestämisen, vahvistamiseen ja vakiinnuttamiseen. Lisäksi yhdistys kehittää erilaisia yhteistyömuotoja jäsenten kanssa, jotta toimintaan mukaan tuleminen olisi entistä helpompaa.

GERONOMIEN OMAT: JÄSENTAPAHTUMA JA JÄSENLEHTI

Yhdistys järjestää syksyllä 2017 kaikille geronomeille ja geronomiopiskelijoille avoimen koulutuspäivän Tampereella. Järjestyksessään toisen Geronomipäivän tavoitteena on tarjota laadukasta koulutusta sekä mahdollistaa geronomien verkostoituminen ympäri Suomen.

Suomen Geronomiliitto jatkaa Geronomi-lehden julkaisemista 1-2 kertaa vuodessa. Geronomi-lehti lisää geronomien tunnettavuutta ja jakaa tietoa ajankohtaisista asioista. Lehden toimittamiseen on mahdollista osallistua, joten se edistää myös geronomien verkostoitumista ja yhteistyötä. Vuonna 2017 tavoitteena on kehittää ja vakiinnuttaa lehden tekoon liittyviä toimintamalleja sekä kiinnittää huomiota sopivien sponsoreiden löytämiseen.

OPIKELIJAT MUKAAN

Suomen Geronomiliitto jatkaa yhteistyötä kaikkien geronomeja kouluttavien oppilaitosten kanssa. Oppilaitosvierailujen tarkoituksena on välittää geronomiopiskelijoille tietoa yhdistyksestä, alan edunvalvonnasta sekä työelämästä.

Aiempina vuosina opiskelijoiden kanssa tapahtuva yhteistyö on sisältänyt pienimuotoisia yhteistyöprojekteja sekä juttujen kirjoittamista yhdistyksen blogiin ja jäsenlehteen. Vuonna 2017 Suomen Geronomiliitto pyrkii vahvistamaan ja kehittämään edelleen opiskelijayhteistyön muotoja. Lisäksi opiskelijatoiminnassa korostuu geronomiopiskelijoiden mahdollisuus hyödyntää yhdistystä opiskeluihin liittyvissä tehtävissä ja

projekteissa, joista opiskelija saa työmäärän mukaisesti opintopisteitä. Yhdistys voi myös osallistua harkinnanvaraisesti sellaisten opiskeluprojektien kuluihin, jotka ovat yhteneviä yhdistyksen tavoitteiden kanssa.

Suomen Geronomiliitto huomioi ja palkitsee vuosittain hyvin opinnoissaan menestyneitä valmistuvia geronomeja stipendin muodossa.

TOIMINTAA YHTEISTYÖSSÄ MUIDEN KANSSA

Suomen Geronomiliitto kuuluu itsenäisenä jäsenyhdistyksenä Akavan Erityisaloihin. Akavan Erityisalat tarjoaa jäsenilleen muun muassa työmarkkinaedunvalvontaa sekä yksilöedunvalvontaa, kuten apua työpaikan ongelmatilanteisiin.

Suomen Geronomiliitto jatkaa toimimistaan osana akavalaisen terveysalan ammattiyhdistysten TerVe-verkostoa. Samoin yhdistys jatkaa yhteistyötä Turvallisen vanhuuden puolesta -Suvanto ry:n kanssa.

Yhdistys pyrkii tiivistämään yhteistyötään jäsentensä kanssa koko Suomen alueella. Esimerkiksi yhteistyö Lapin alueen geronomien kanssa on aloitettu syksyllä 2016 ja tätä on tarkoitus jatkaa ja kehittää vuoden 2017 aikana.





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 koskeissa 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, palvelusuhdeoppaat sekä muut työelämän tärkeät asiakirjat.
- **Ostoedut** – rahanarvoiset edut auttavat arjessa, **www.memberplus.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