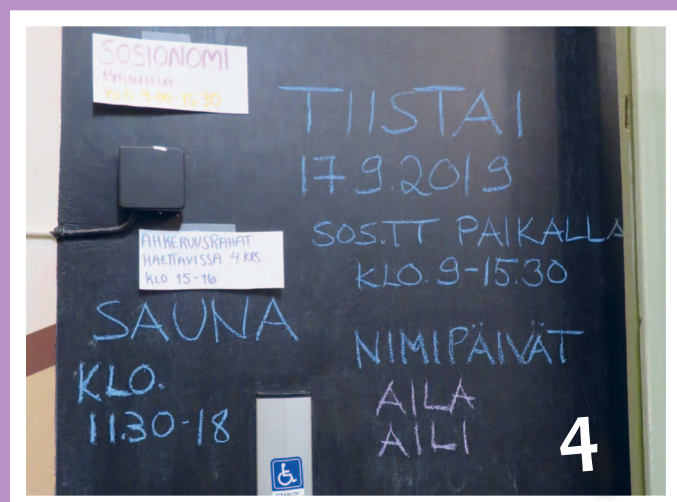


SUOMEN GERONOMILIITON JÄSENLEHTI 2019

Geronomi



**Seniorihotelli Ainolan johtaja
geronomi Päivi Paajanen
ja Lea-mamma**



SISÄLTÖ 2019

- 3 Päätoimittajalta
- 4 Syrjintävapaa alue
- 6 Edunvalvontavaltuutus
- 7 Puheenjohtajan tervehdys
- 8 Hallitus 2019-2020
- 10 Muistisairaahan selviytymisopas
- 12 Geronomin urapolku
- 13 Silminnäkijänä Pekka Pouta
- 14 Seniorihotelli Ainola
- 16 Hyvissä handuissa himassa
- 18 Tukholman Suomikoti
- 19 Kahdeksan syytä liittyä liittoon
- 20 Liike on lääke
- 22 Sopeutumisvalmennus
- 24 Koira-avusteinen kuntoutus
- 26 Taiteet ja kulttuuri osana vanhustyötä



52 VANHUSTEN VIIKKOA VUODESSA

Tässä se taas on. Oman ammattiyhdistyksesi uusiin lehti. Suuri kiitos kaikille lehden tekoon osallistuneille, toivottavasti sen sisältö herättää ajatuksia ja synnyttää ideoita juuri Sinun työtäsi varten.

Kirjoittaessani tätä tervehdystä on sunnuntai, valtakunnallisen vanhustenviikon viimeinen päivä. Teemana tänä vuonna on ollut vanhuuteen varautuminen ja ryhdyin miettimään, voiko kaikille sopivia ohjeita vanhuuteen varautumiseen edes antaa?

Geronomeina tiedämme, että jokainen meistä vanhenee omalla tavallaan ja tahdissaan, mutta on asioita, joista huolehtimalla voimme tukea hyvää ikääntymistä. Viime viikolla laadin teesit vanhuuteen varautumiselle. Teesit jäivät seitsemään Lutherin yhdeksänkymmenviiden sijaan ja naulattuani ne virtuaaliseen oveen blogin muodossa huomasin luoneeni melkoisen hyvät elämänohjeet kenelle tahansa, ikääntymisen vaiheeseen katsomatta. Ikäihmisten hyvinvointia me

geronomit edistämme eri tavoin työssämme joka päivä. Suomen Geronomiliiton tehtävä puolestaan on huolehtia geronomien hyvinvoinnista ja edistää ammattikuntamme arvostusta ja tunnettavuutta. Näitä asioita, geronomien tekemisiä ja vanhustyön uusia tuulia raportoimme tässä lehdessä. Lehti ilmestyy kerran vuodessa, mutta ikääntyneiden paras mahdollinen elämänlaatu on tavoitteenamme aina. Geronomin vuodessa on 52 vanhustenviikkoa.

PÄÄTOIMITTAJAN TEESIT – KUINKA VARAUTUA VANHUUTEEN

HUOLEHDI FYYSISESTÄ KUNNOSTASI. Liiku, ulkoile - tarvitsemme tasapainoa ja lihasvoimaa - syö monipuolisesti, käytä päihteitä kohtuudella ja lepää tarpeeksi.

JUMPPAA AIVOJASI. Harrasta musiikkia, käy konserteissa ja tanssimassa, nauti taiteesta, lue kirjoja, tee käsitöitä, opettele rohkeasti uusia taitoja.

VAALI IHMISSUHEITASI. Vietä aikaa perheesi ja läheistesi kanssa, pidä yhteyttä ystäviisi, etsi käsiisi kauan kadoksissa olleet sukulaiset, lähde mukaan yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan. Älä jää yksin neljän seinän sisään.

HUOLEHDI MIELENTERVEYDESTÄSI. Harrasta mieluisia asioita, ole yhteydessä luontoon, hanki lemmikkieläin, ole armollinen itsellesi, ilmaise tunteesi pelotta, keskity voimavaroihin, siivoa luurangot kaapeistasi ja tee sovinto niin itsesi, läheistesi kuin maailmankaikkeudenkin kanssa.

KUNNOSTA KOTISI ESTEETTÖMÄKSI JA TURVALLISEKSI HYVISSÄ AJOIN. Apuvälineet ja teknologia ovat tässä isona apuna. Kiinnitä huomiota elinympäristösi, palvelujen sijaintiin ja kulkuyhteyksiin.

JÄRJESTÄ PAPERIASIAT KUNTOON. Tee testamentti ja hoito- tahto hyvissä ajoin, mieti myös edunvalvontavaltuutusta siltä varalta ettet itse pysty huolehtimaan virallisista asioistasi.

VIIMEINEN, MUTTEI VÄHÄISIN: Rakastu itseesi, elämään ja muihin ihmisiin, hassuttele häpeilemättä ja naura makeasti, ole utelias ja innostu uusista asioista, katso kaveria silmiin ja haluaa paljon. Älä anna kenenkään määritellä sinua tai ikääntymistäsi. Ole rohkeasti oma itsesi ja nauti jokaisesta päivästä. Muista, että vanheneminen on etuoikeus, jota ei kaikille suoda.

Malja geronomeille ja antoisia 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

ULKOASU JA TAITTO Arja Apo **PAINO** Grano Oy, Vantaa

PAINOSMÄÄRÄ 2000 kpl

ILMOITUSMYynti Heidi Oilimo, aineisto@suomengeronomiliitto.fi

VERKKOLEHTI www.suomengeronomiliitto.fi



TEKSTI JA KUVAT: HEIDI OILIMO

SYRJINTÄVAPAA ALUE

*Vanha, kaunis keltainen jugend-talo seisoo majesteettillisesti
Kotkankadun ja Aleksis Kiven kadun kulmassa Helsingin Alppilassa.
Olen tullut Kotkankadun Huoltokotiin, Suoja-Pirtti ry:n pyörittämään
ikämiesten päihdekuntoutusta tarjoavaan asumisyksikköön.*

Historian havina on lähes käsin kosketeltavaa; jos talo osaisi puhua, kuulisimme monta koskettavaa ja mielenkiintoista elämäntarinaa. Aika tuntuu pysähtyneeltä ja tunnelma Kotkankadulla on rauhallinen. Tulin haastattelemaan 64-vuotiasta Leksaa, joka on luvannut kertoa jotain elämästään huoltokodissa.

Leksa on jo ehtinyt unohtaa treffimme, mutta ottaa minut ystävällisesti vastaan. Siellä täällä istuu hiljaisia, nöyrän ja vaatimattoman oloisia miehiä, yksi katselee kaukaisuuteen ikkunasta, toinen suomalaista elokuvaa televisiosta, kolmas

siirtyy ulos tupakalle. Kukin pitää huolta omista asioistaan eivätkä leukapielet pääse kulumaan turhista pulinoista. Aulassa on liikennemerkki, jossa lukee syrjintävapaa alue. Selityksiä ei tarvita, sillä täällä ketään ei tuomita.

Kiipeämme jugend-talon neljänteen kerrokseen Leksan valoisaan huoneeseen, jossa on siistiä ja kaikki tavarat hyvässä järjestyksessä. Mies on asunut kohta kaksikymmentä vuotta Kotkankadulla ja kun kysyn, mikä talossa on parasta, tulee vastaus nopeasti ja epäröimättä: ”Se mikä täällä tekee hyväksi olon, on se ettei viinaa hyväksytä lainkaan, se on niin kuin pois

kuvioista kokonaan.” Päihteetön ympäristö tukee päihteettömyyteen. Seuralla ja sosiaalisella ympäristöllä on vaikutuksensa.

Täysin raittiita miehet eivät kuitenkaan välttämättä ole. Kesälomalla kaverin mökillä saatetaan ottaa alkoholia tai ilta voi joskus venyä suunniteltua pitemmäksi, kun raitiovaunulla pitää kiertää muutama kierros, jotta promillet ehtivät laskeutua. Humalassa Kotkankadulle kun ei voi tulla. Miehet ilmoittavat keskimääräisesti hyvin poissaoloistaan, sillä he ovat tietoisia siitä, että paikan menettää, jos ilmoittamaton poissaolo jatkuu liian pitkään.

LEKSAN TARINA

Leksan tarina alkaa Pohjois-Pohjanmaalta. Leksan isällä oli ongelmia alkoholiriippuvuuden kanssa ja perheen molemmat lapset sijoitettiin jo varhain lastenkotiin. "Isä juopotteli aika reippaasti eikä pystynyt huolehtimaan meistä. Kotiasiat menivät aika sekaisin", kertoo Leksa. Lastenkodin kautta poika pääsi maalle kasvatuskotiin, ei kuitenkaan samaan paikkaan vanhemman sisarensa kanssa. Kasvatuskodista Leksalla on hyvät muistot, perhe oli uskonnollinen ja kuri tiukka, mutta maalaisympäristössä riitti vilkkaalle pojalle tekemistä ja olo tuntui turvalliselta. "Maatilalla kelpasi kaupunkilaispojan pälistellä", toteaa Leksa hymyillen, "minä sain hoitaakseni pari omaa lammastakin." Oma sisko jäi kaukaiseksi eikä yhteyksiä sisarusten välillä ole. Maatilalta Leksa lähti Limingan kansanopistolle, jossa poika joi ensimmäiset humalansa. Kansanopistosta matka jatkui ammattikouluun ja Leksasta tuli viinuri. "Sitten se ravintola-ala vähän vei mennessään... Kun tilitys oli tehty, menttiin naapuriravintolaan kaljalle."

Työ kuljetti Oulusta kotoisin olevaa miestä ympäri Suomea, työpaikkoja Leksa kertoo olleen yhteensä 52, joista pohjoisin oli Enontekiössä ja eteläisin Hangossa. Rovaniemen markkinoilla Leksa meni kihloihin ja Oulussa yökerhossa Leksa ehti olla töissä neljä vuotta yhtä kyytiä, mutta pikkuhiljaa juominen lähti hallinnasta ja työpaikat vaihtuivat. Kihlattuakin sai lähteä, kun viina maistui vaimokandidaattille paremmin kuin miehelle itselleen. Työpaikkojen tiheään vaihtumiseen Leksa vastaa suorasukaisesti: "Kuukauden jälkeen, kun sai palkkapussin käteen, niin sitten sitä innostui ryypäämään ja niin hän se paikka meni."

Työtilanne oli siihen aikaan hyvä ja uusi paikka löytyi nopeasti. Prosenttipalkalla töitä tehneet alan työntekijät valikoivat hyvätasoisien ravintolan, jossa pääsi korkeampien hintojen myötä itsekin hyvälle palkoille. Rahaa tuli, mutta sitä myös meni. Eniten Leksaa harmittaa se, ettei tullut säästettyä ja ostettua omaa asuntoa. Tosin Leksa epäilee, että olisiko moinen hänen luonteellaan edes onnistunut: "Kun mulla ei ole tuota pitkäjännitteisyyttä", toteaa mies realistisesti.

Kun työpaikat rupesivat vaihtumaan turhan tiheään, Leksa ymmärsi itsekin, että joku roti elämään olisi saatava. Ennen Kotkankadulle pääsyään Leksa nukkui useamman vuoden erilaisissa yhteisma-



SUOJA-PIRTTI RY on vuodesta 1961 lähtien tuottanut ja kehittänyt kuntouttavia asumispalveluja päihdeongelmaisille ja asunnottomille henkilöille. Kotkankadun Huoltokoti on 41-paikkainen päihdehuollon kuntouttava asumispalvelu eläkeläismiehille, joiden mahdollisuudet selviytyä itsenäisesti ovat heikentyneet. Talo on päihdeetön. Tavoitteena yksikössä on ehkäistä asukkaiden päihdeongelman paheneminen sekä parantaa heidän toimintakykyään.

Lisätietoa: www.suoja-pirtti.fi

joituksissa ja asuntoloissa. "Melkoista oli meininki asuntoloissa", muistelee Leksa. Lopulta mies pääsi päihdekuntoutukseen Tervalamille, jossa kertoo olleensa kaksi vuotta. Kaikkia vaiheita ja vuosilukuja Leksalla ei ihan tarkasti muista, mutta onko sillä niin väliäkään. Tässä ja nyt on ihan hyvä.

TEKEMISTÄ TARVITAAN

Leksalla on Kotkankadulla töitä. Toimettomuus ei sovi liikkuvaiselle miehelle ja Leksa hoitaa talon tiskit kolmesti päivässä. Tiskaushomma rytmittää päiviä sopivasti ja tuo niihin rutiineja. Nimellistä palkkaakin hommasta saa ja Leksa nostaa viiden euron ahkeruusrahan päivän työstään. Pienikin lisä tulee tarpeeseen, kun eläke ei suuren suuri ole. Viidellä eurolla saa päivän tupakat ja hiukan jää vielä säästöönkin. "Ennen kaikkea aika kuluu kivasti", tiivistää Leksa.

Oman terveytensä Leksa kokee hyväksi. Sairauksista kysellessä kihti ja diabeteskin tulevat mieleen vasta viiveellä. Kävely on joskus hankalaa tasapaino-ongelmien vuoksi, mutta silti Leksa kiipeää edelleen loistavasti omaan huoneeseensa neljänteen kerrokseen. Portaat hoitavat kuntoa.

Leksa kiipeää ne ylös-alas päivittäin kertomansa mukaan monta kertaa. Vanhenemista Leksa ei ole ihmeemmin tohtinut ajatella. Alkoholi ei oikein enää maistu, ryypäämisestä puhumattakaan. Rappioromantiikasta on jo hohto kaukana. Kun kysyn haaveista ja unelmista, Leksa vastaa: "Päivä kerrallaan ja lottovoittoa odotellessa." Jos sitten vielä vaikka ostaisi sen ihan oman asunnon.



Kuka hoitaa pankkiasiat, kun muistisairaus etenee? Miten hoituu asiointi Kelan, verottajan ja muiden viranomaisten kanssa, jos ikääntynyt ei enää itse siihen kykene? Edunvalvontavaltuutus on asia, jonka pitäisi löytyä jokaisen geronomin työkalupakista.

TÄRKEÄ JA TUNTEMATON EDUNVALVONTAVALTUUTUS

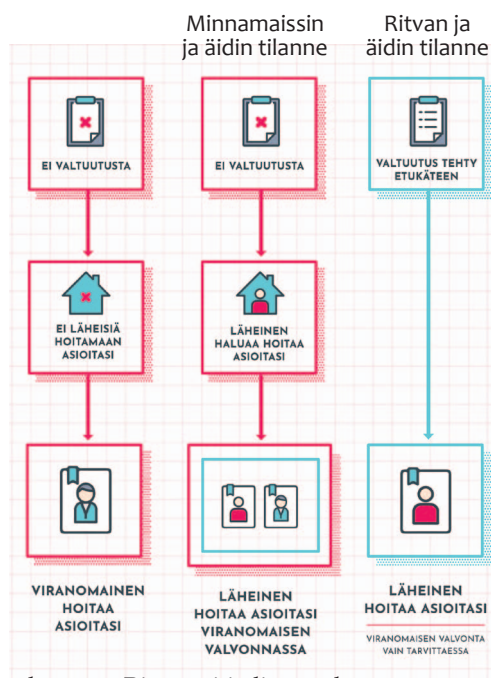
Moni ikääntyneen omainen uskoo, että muistisairaana asioiden hoitaminen sujuu kuten ennenkin. Laskut maksettiin ja asiat hoituivat vanhaan tapaan ilman, että tarvittiin mitään erityisiä valtuutuksia. Jopa monet vanhusten parissa työskentelevät uskovat, että näin voidaan edelleen toimia.

Lainsäädäntö on kuitenkin muuttunut huomattavasti tiukemmaksi. Jos ikääntynyt tulee esimerkiksi muistisairaudeksi vuosiksi kykenemättömäksi huolehtimaan asioistaan, aviopuolisolla tai lapsella ei ole automaattisesti enää oikeutta hoitaa niitä hänen puolestaan. Myös pankkien käytännöt ovat tiukentuneet. Vaikka ikääntynyt olisi aiemmin antanut puolisolleen tai lapselleen valtakirjan tai käyttöoikeuden omalle pankkitililleen, pankki voi tilinomistajan terveydentilan heikentyessä kieltäytyä enää hyväksymästä niitä.

Paras tapa varmistaa omien asioiden hoitaminen haluamallaan tavalla on laatia vielä terveenä ollessaan edunvalvontavaltuutus. Edunvalvontavaltuutus täytyy tehdä ajoissa, ja sen tekijän täytyy ymmärtää asian merkitys. Valtuutus tehdään valtakirjalla, ja se saatetaan aikaan voimaan maistraatissa, kun lääkäri on todennut valtuuttajan kyvyttömäksi huolehtimaan asioistaan. Jos tällaista valtuutusta ei ole tehty, edunvalvojan tehtävä on huomattavasti monimutkaisempi ja kalliimpi.

KAKSI ERILAISTA ESIMERKKIÄ

Toimimme kumpikin edesmenneen muistisairaana äitimme edunvalvojana, mutta kokemuksemme ovat kovin erilaiset. Minnamaissin äiti ei ollut tehnyt valtuutusta,



kun taas Ritvan äiti oli sen tehnyt. Ritvan tehtävä edunvalvojana oli huomattavasti Minnamaissia yksinkertaisempi. Edunvalvonnan alkaessa Ritvan tuli toimittaa maistraattiin selvitys äidin taloudellisesta tilanteesta. Äidin kuoltua maistraatissa todettiin edunvalvonnan päättyneen ja asia arkistoitui. Ritvan oli informoitava muita äidin kuolinpesän osakkaita, mutta maistraatille ei tarvinnut

toimittaa missään vaiheessa mitään selvityksiä. Edunvalvontapäätös maksoi 130 euroa. Muita virallisia kustannuksia edunvalvonnasta ei tullut.

Minnamaissin äiti "jäi kiinni" pankissa asioidessaan. Pankkivirkailija kiinnitti huomiota äidin epävarmaan käytökseen. Vaikka Minnamaissi oli asioinut äitinsä kanssa konttorissa aiemminkin, valtakirjan ja valtuutuksen puuttuessa pankki kieltäytyi toimimasta. Kun lääkärintodistus oli toimitettu maistraattiin, käräjäoikeus vahvisti Minnamaissin äitinsä viralliseksi edunvalvojaksi. Tarvittiin vuosittaiset selonteot maistraatille, joka tarkasti vuosittiltil ja veloitti tarkastuksesta varallisuuden ja tulojen mukaan. Kuitit pienimmistäkin ostoksista piti laittaa talteen ja pitää niistä tarkkaa kirjanpitoa. Äidin kuoltua Minnamaissin piti laatia maistraatille vielä lopputilitys. Edunvalvonnan kustannukset olivat kymmenkertaiset Ritvan äidin edunvalvontaan verrattuna.

Kokemuksemme vertailu osoittaa, miten tärkeää ennakointi ja edunvalvontapapereiden hoitaminen ajoissa on. Osaisitko sinä neuvoa ikääntynyttä tai hänen läheisiään edunvalvontatilanteissa? Geronomin ammattitaitoa on hallita myös tällaiset oikeudellisen ennakoinnin kysymykset.

LISÄTIETOA JA LÄHTEITÄ:
 Kuopanportti, Tiina 2018. Edunvalvontavaltuutus arkikielellä. Taltekohta.
 Laki edunvalvontavaltuutuksesta 2007/648.
 Nikumaa, Henna & Koponen, Elina 2016.
 Miten turvaan tahtoni toteutumisen. Opas oikeudelliseen ennakointiin. Suomen muisti-asiointuntijat ry:n julkaisu 1/2016.
 Helsinki: Lönnberg Painot Oy.

Lähes vuosi puheenjohtajuutta on takana! Vuosi on ollut toiminnantäyteinen ja kehittämisinto tuntuu vain kasvavan. Haluan nyt luoda katsauksen vuoden alussa tehtyyn jäsenkyselyyn, jossa kysymme geronomin näkökulmia ikääntyneiden palveluihin. Parantamisen varaa on - töitä geronomeille ja liitolle riittää.

Kyselyn perusteella meitä kaikkia huolettaa erityisesti riittävä hoitajamitoitus ja palveluiden laatu. Vaikka laatu ei aina ole riippuvaista määrästä, geronomin näkökulmasta nämä kaksi kulkevat käsi kädessä. Kesän alussa liitto teki kannanoton hallitusohjelmaan ja etenkin henkilöstömitoitukseen. Olemme tyytyväisiä siihen, että ikääntyneiden ympärivuorokautiseen hoitoon tulee lakiin kirjattu henkilöstömitoitust. Tämä ei kuitenkaan riitä. Suurin osa vanhuspalveluiden piirissä olevista ikääntyneistä asuu kotona, joten lakimuutos helpottaa vain kourallista ikääntyneitä. Entä kotihoidon ja sosiaaliohjauksen palveluita saavat ikääntyneet? Olemme Geronomiliitossa yksimielisiä siitä, että lain toteutumiseksi hoitohenkilökuntaa ei saa siirtää kotiin vietävistä palveluista ympärivuorokautiseen hoitoon, vaan rahoitus lisähoitajien palkkaamiseen on tultava valtion budjetista. Ilksemme tämä näyttää nyt toteutuvan. Kotihoidon lisäksi olemme nostaneet esille ikääntyneiden sosiaaliohjauksen henkilöstömitoitusta ja siihen tulemmme pureutumaan jatkossakin.

Ikääntyneiden palveluissa työskentelevien riittävä ja laadukas koulutus nousi myös keskeiseksi kehittämiskohteeksi. Olemme Geronomiliitossa sitoutuneet edistämään niin geronomin koulutusta kuin vanhustyön koulutusta yleisestikin. Olen ollut ratkomassa sosiaali- ja terveystieteiden koulutuksen tulevaisuutta asiantuntijana opetus- ja kulttuuriministeriön Osaamisella soteen -työryhmässä. Työryhmässä käsiteltiin muun muassa lähihoitajakoulutuksen pääsykokeita sekä palveluohjauksen lisäämistä korkeakouluopintoihin.

Jäsenkyselyn tulosten perusteella voidaan vielä mainita moniammatillinen yhteistyö, joka on osa geronomin identiteettiä. Akavan Erityisalojen jäsenliittona moniammatillisuus avautuu meille suurena mahdollisuutena. Omassa budjettiriihen kannanotossaan Akavan Erityisalat nosti esille mm. kulttuurin ja vanhuspalvelut. Näitä molempia ikääntyneet asiakkaamme tarvitsevat, jotta he voivat elää oman näköistään elämää.

Tulevalta talvelta odotan vanhuspalvelulain ja laatusuosituksen valmistumista. Seuraamme liitossa prosessia tiiviisti ja otamme kantaa matkan varrella. Lisäksi ikiliikkuja nimeltään Sote-malli pyörähtää taas liikkeelle ja me olemme menossa jälleen mukana. Tulossa on mielenkiintoinen ja varmasti vaiherikas talvi meille ikääntyneiden kanssa työskenteleville. Pysythän siis kuulolla ja mukana matkassamme.



Tiina Toikka

Suomen Geronomiliitto ry:n
puheenjohtaja





TIINA TOIKKA

Olen vanhustyön sekatyöläinen, joka suuntaa aina sinne minne tuulet milloinkin vievät. Geronomin juureni ovat kuitenkin tiukasti Seinäjoen avaruudessa ja kannan ylpeydellä ja suurella rakkaudella sydämessäni meidän kaikkien geronomien kantaäidin Aila Vallejo Medinan oppeja.

Lähes vuosikymmenen kestänyt kunnallinen urani vaihtui järjestötyöhön, kun aloitin tänä syksynä työt Suomen Muistiasiantuntijat ry:n Alva-toiminnan suunnittelijana. Suomen Geronomiliiton hallituksessa starttasi toinen kausi ja 2019 on ensimmäinen vuoteni puheenjohtajana. Opintoni Metropolian vanhustyön YAMK -tutkinnossa jatkuvat vielä tämän vuoden. Isona minusta tulee siis geronomi isolla Y:llä!

Työn ja opintojen vastapainona rentoudun neulepuikot ja aivan liian kallista lankaa käsissäni. Mikään ei voita puikkojen hentoista kilinää ja pehmeän merinovillan tuntua sormissani. Minusta tulee vanhana se keinutuolissa kiikutteleva, sukkaa kutova mummo, joka pitää koko lähitienoon lasten varpaat lämpöisinä.



SUOMEN GERONOMILIITTO RY HALLITUS 2019-2020

MINNA KATAJA-RAHKO

Olen helsinkiläistynyt mutta sydämeiltäni aina eteläpohjalainen kahden teinipojan äiti. Valmistuin geronomiksi Seinäjoen ammatikorkeakoulusta vuonna 2013 ja olen työskennellyt ikäihmisten parissa opiskeluajoista lähtien. Tällä hetkellä toimin Suomen muistiasiantuntijat ry:ssä Lupa puhua -hankkeen projektipäällikkönä.



Haluaisin viettää lempeän ja rakkaudentäyteisen vanhuuden. Toivoisin, että saisin kokea asioita ja nauttia elämästä yhdessä rakkaitteni kanssa. Toivon, että minusta tulee viisas vanhus ja pystyn elämäntähtämykseni hyödyntämällä olemaan monessa mukana, auttamaan läheisiäni ja kulkemaan heidän rinnallaan pitkin mutkikkaita elämänpolkuja. Geronomina uskon, että omannäköinen vanhuus on jokaisen oikeus.

JENNI KARNE

Tulen Pirkanmaalta Vesilahden maalaismaisemista. Olen valmistunut lähihoitajaksi vuonna 2002 ja työskennellyt siitä asti vanhuspalveluissa, pääasiassa kotihoidossa. Vuonna 2013 valmistuin Metropolia Ammattikorkeakoulusta geronomiksi. Geronomiliiton hallitukseen tulin valituksi 2017.

Minulla on neljä kissaa, jotka ovat tärkeä osa elämääni. Haluaisinkin nauttia vanhuuden päiväni omassa kodissa asuen mahdollisimman pitkään kissalaumani kanssa. Kun en enää kotona pärjää haluan muuttaa perhekotiin maalaismaisemiin, jossa on eläimiä. Muistiliittoa lainaten voin todeta: ”Jokaisella on oikeus omannäköiseen elämään.”



KATRI KULMALA

Olen monenlaisten elämän polkujen kautta maalta isolle kirkolle kulkeutunut geronomi ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, joka päivä matkalla kohti uusia seikkailuja. Vapaaehtoistoiminnan koordinointi ja kehittäminen on ollut työtäni vuodesta 2011, ensin vanhustyössä ja nykyisin seurakunnassa.

Elän elämäni parasta aikaa viiden sukupolven keskimmäisenä linkkinä ja lähimmäisiäni seuratessani olen kiitollinen siitä, että elämä jatkuu omien lasteni ja lastenlasteni myötä ja että ikääntyvät vanhempani ja isoäitini ovat vielä läsnä elämässäni. Odotan aikaa, jolloin lapsenlapset hyppäävät bussiin ja matkaavat Stadiin mummin luo.

Toivon, että haluni itseni kehittämiseen säilyy ja erilaiset mielenkiintoiset aiheet innostavat vielä vanhanakin. Uskon elämän mittaisen oppimisen mahdollisuuksiin ja haluaisin harrastaa lapsuudessa alkanutta ratsastusharrastustani vielä yli kasikymppisenäkin.



Katri Kulmala

HANNA PAUNONEN

Olen kahden rakkaan lapsen äiti, vaimo, tytär ja sisko. Koulutukseltani olen kuvataiteilija, lähihoitaja ja geronomi. Työskentelen tällä hetkellä sosiaaliohjaajana ja työtehtäviini kuuluu monenlaista tekemistä aina palveluohjauksesta etsivän vanhustyön kautta ryhmien ohjaamiseen ja kehittämistyöhön. Heittäydyn elämään ja annan sen viedä. En aina tiedä minne se minua vie, mutta luotan siihen, että elämä kantaa.

Kun minä olen vanha, toivon etten menetä kipinäni, sisimpäni sielua ja elämäniloa. Haluan, että ääneni kuuluttaisiin ja mielipiteitäni kunnioitettaisiin. Toivon, että rinnallani olisi rakkaita ihmisiä ja ystäviä enkä kokisi yksinäisyyttä.

Elämässä on oltava tahtoa, sisua, iloa ja naurua. Haluan olla rohkaisemassa ikäihmisiä saamaan äänensä kuuluviin ja pitää korvani avoimena heidän asialleen. Pyrin luomaan iloa ja toivoa huomiseen.



Hanna Paunonen

HEIDI OILIMO

Olen ammatistani ylpeä geronomi, aiemmalta koulutukseltani sairaanhoitaja. Suurin osa hoitotyön kokemuksestani on vanhustyön toimintaympäristöistä. Taiteet, erityisesti sana ja sävel, ovat lähellä sydäntäni ja kuuluvat mielestäni myös vanhustyöhön. Olenkin täydentänyt osaamistani musiikkiterapian perusopinnoilla, jotka pääsivät hyötykäyttöön nykyisessä työssäni Eläkeliiton musiikkisuunnittelijana.



Heidi Oilimo

omalla tavallaan, itselleen uskollisena. Haluaisin, että pilke silmäkulmasani säilyy elämäni loppuun asti.

Vapaa-aikanani kirjoitan, laulan kuorossa ja kahdessa bändissä. Perheeseeni kuuluu kaksi lasta, neljä koiraa ja sekalainen seurakunta rakkaita ihmisiä ympäri maailman. Kaiken olemassa olevan ajan käytän näiden suurten rakkauksieni kanssa, pyöritän arkea ja nautin arjen estetiikasta.

Peräänkuulutan vanhuuden moninaisuutta, ikääntyvällä Suomessa on monet kasvot, ja toivon jokaiselle meistä mahdollisuutta ikääntyä

HELI HARJU

Olen kotoisin Porista ja valmistuin geronomiksi Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Aiemmalta koulutukseltani olen lähi- ja muistihoitaja. Työni tueksi opiskelen psykologiaa Jyväskylän avoimessa yliopistossa, tähtään psykoterapeutiksi. Tällä hetkellä työskentelen erikoissairaanhoitollisten palveluiden geronomin sijaisena. Vanhusten paras on kaikessa tavoitteenani.

Mielestäni hyvä vanhuus on yksilöllistä, omien voimavarojen mukaista aktiivista vanhuutta. Hyvän vanhuuden pohjalla on aikaisempi elämänkulku ja voimaantumista tukee eletyn elämän hyväksyminen. Onni löytyy pienistä hetkistä.

Perheeseeni kuuluu mies, kaksi jo täysi-ikäistä poikaa ja kissa nimeltä Julius. Ikääntyessäni toivon, että saisin asua kotona niin pitkään kuin se on oman ja lähipiirini puitteissa turvallista. Haluaisin päättää itse asioistani ja säilyttää minulle rakkaimmat asiat: läheiseni, kutomisen, puutarhanhoidon ja valokuvaamisen. Toivoisin olevani vanhana "lupsakka mummo"!



Heli Harju



TIETOKIRJAILIJA JA LÄÄKÄRI KIRJOITTIVAT KANSANTAJUISEN OPPAAN MUISTISAIRAUKSISTA

*”Muistisairaan koti on siellä, missä hän tuntee
olonsa hyväksi ja turvalliseksi”*



Oman äidin sairastuminen sai tietokirjailijan ja terveysbloggerin Varpu Tavin hakemaan tietoa muistisairauksista. Viiden vuoden taustatyön jälkeen ilmestyi keväällä ”Muistisairaana selviytymisopas”, jonka Tavi kirjoitti yhdessä lääketieteen tohtori Riitta Lahtosen kanssa. Kirja on paitsi selkeä tietopaketti, myös kannanotto siihen, että muistisairaus ei merkitse mielekkään ja arvokkaan elämän loppumista.

”Kun yhdessä sisareni kanssa olen hoitanut muistisairaana äitini asioita, olen havainnut, kuinka paljon on asioita, joista joutuu ottamaan selvää. Sen ymmärtämisen opettelu, mitä muistisairaus käytännössä tarkoittaa ja mistä kaikkialta tietoa aiheesta löytyy. Tietoa kyllä on, mutta se on hajallaan siellä täällä”, perustelee Varpu Tavi kirjan tarvetta.

Saksassa asuva Tavi on filosofian maisteri ja Suomen luetuimpia terveystietokirjailijoita sekä Iltalehdessä raikkaasti kantaa ottava blogisti. Kirjan lääketieteellisestä osaamisesta vastaava Riitta Lahtonen on filosofian maisteri ja lääketieteen tohtori, jolla on palliatiivisen lääketieteen erityisnäkökulma. Lahtonen on työskennellyt mm. saattohoitokoti Karinan vastaavana lääkärimäisenä. Nykyisin hänellä on yksityisvastaanotto +65-asiakkaille suunnatulla lääkäriasemalla. Lisäksi hän työskentelee tehostetun palveluasumisen sekä kotisairaanhoidon lääkärimäisenä.

Kirjoittajia yhdistävät omat kokemukset. Tavin äiti sairastaa pitkälle edennyt Alzheimerin tautia ja Lahtonen toimi jo edesmenneen muistisairaana äitinsä omaishoitajana. Muistisairaana selviytymisopas on käytännönläheinen opas kaikille, joiden elämää muistisairaus jotenkin sivuaa. Se on suunnattu myös hoiva-alan opiskelijoille ja jo ammatissa toimiville hoitajille, joille ei ole vielä ehtinyt kertyä syvällistä ymmärrystä ja kokemusta muistisairauksista.

Esipuheessa naiset toteavat, että kirja on vetoomus arvokkaan vanhuuden puolesta ja muistutus siitä, että muistisairaana elämä voi olla mielekasta. Kirjassa tuodaan esiin useassa kohdassa esiin myönteisiä esimerkkejä vanhusten hoidosta, mikä on tervetullutta vaihtelua ahdistaviin kauhutarinoihin. Tätä ajatusta tukevat kajaanilaisen Yrjö ja Hanna -koti Onnelan asukkaiden hurmaavat unelmakuvat.

Kirjaan on koottu selkeästi ja helpotajaisesti valtava määrä tietoa ja neuvoja, mutta myös omaishoitajien omalla suulla kerrottuja kokemuksia. Varpu Tavin laitoi itsensä likoon. Omista kokemuksista kertominen oli helppoa, jopa terapeutista. Rajanvetoa tarvittiin äidin kohdalla. ”Oli vaikeaa tasapainoilla siten, ettei rehellisestä kuvauksesta tulisi äidin ihmisarvoa alentavaa sosiaalipornoa, eikä liioin kaunistelevalta lässytystä.”

ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN ERILAISET TULKINNAT

Muistisairaana kohdalla itsemääräämisoikeuden käsite ymmärretään joskus hyvinkin eri tavalla tilanteesta riippuen. Uupunut omainen turhautuu, kun hoitohenkilökunta ja viranomaiset sivuuttavat hänen tosiasioiden perustuvan huolensa. Tähän on törmännyt myös Varpu Tavi, joka samalla painottaa, että muistisairas ei valehtelee, vaan uskoo siihen, mitä sanoo. ”Mieluimmin uskotaan muistisairasta kuin omaisia, ja ajatellaan omaisten liioittelevan sysätäkseen vastuun yhteiskunnalle. Olen tullut siihen tulokseen, että se on heikkojen resurssien vallitessa mukavampaa. Voidaan säästää kustannuksista ja silti uskotella olevansa muistisairaana asialla.”

Tavi itse vetää rajan siten, että niin kauan kuin muistisairas ei vahingoita itseään tai muita, hän saa vapaasti määrätä itse. ”Mutta mitä voi tehdä silloin, kun muistisairas kieltäytyy menemästä hoivakotiin, vaikka ei enää itse selviä arjesta alkuunkaan? Tai kun muistisairas ei ymmärrä, että hänen omaishoitajansa on loppuun palanut?”

Toinen ristiriitaisia tunteita herättävä asia on jo vuosia hoettu slogan: Koti on vanhukselle paras paikka. Tavin mielestä koti on paras paikka muistisairauden alkuvaiheessa, kun sairastuneella on omaisia ja läheisiä mukana arjessa. Sen sijaan kuntien nykylinjaus, jonka mukaan koti on paras paikka myös liikuntakyvyttömille tai pitkälle edennyt muistisairautta sairastavalle, jos tämä osaa käydä vessassa, saa tyrmäyksen. ”Muistisairaana koti on siellä, missä hän tuntee olonsa hyväksi ja turvallisiksi”, sanoo Tavi ja luputtaa pienten yksikköjen puolesta.

Yksi retuperällä oleva asia on muistisairaana saattohoito. Riitta Lahtonen on

työssään huomannut, että siinä olisi paljon parantamisen varaa eikä saattohoito käytännössä useinkaan toteudu.

AMMATTILAISILTA ROHKEUTTA JA AVOIMUUTTA UUSILLE IDEOILLE

Mitä Tavi sitten toivoo vanhustyön ammattilaisilta? Ensisijaisesti rohkeutta ja uskallusta avata suunsa havaitsemistaan epäkohdista. ”Nykyisin tilanne on se, että suunsa avaavat leimataan oman pesän likaajiksi tai muutosvastarintaisiksi. Ammattilaiset vaikenavat oman terveystensä uhalla”, Tavi toteaa ja viittaa esimerkiksi kotihoidon työntekijöiden sairastavuuteen ja loppuun palamiseen.

Vanhustyön tulevilta suunnittelijoilta Tavi toivoo avoimuutta uusille ideoille, ennakoluottomuutta kuunnella suoritusportaan näkemyksiä ja antaa mahdollisuuksia itseohjautuviin tiimeihin. Kun raha on tiukassa, joustavat ja tapauskohtaiset toimintamallit ovat oikea tie.

TARJOUS GERONOMI-LEHDEN LUKIJOILLE!

Docendon verkkokaupassa
WWW.DOCENDO.FI
on nyt voimassa tarjous
Geronomi-liiton jäsenille ja
lehden mahdollisille muille
lukijoille.

**MUISTISAIRAAN SELVIYTY-
MISOPAS 20,00 €
+ TOIMITUSKULU 4,90 € .**

Edun saadaksesi
lisää tuote ostoskoriin ja
syötä Ostoskori-näkymässä
Alennuskoodi-kohtaan
KOODI MUISTI19,
ja klikkaa
”Lisää kampanjakoodi”,
jolloin etu aktivoituu.
Tarjous on voimassa
31.12.2019 asti.

Geronomin urapolku

Ensimmäisen kerran kuulin geronomikoulutuksesta opiskellessani lukiossa. Halusin ehdottomasti opiskelemaan sosiaali- ja terveysalalle, mutta en ollut varma haluanko yliopistoon vai ammattikorkeakouluun. Lapsena vietin paljon aikaa isovanhempieni ja naapuruston vanhusten kanssa. Mummuni oli aikanaan toiminut perhepäivähoitajana, äitini työskenteli kotipalvelussa ja siskoni opiskeli lähihoitajaksi. Pohtiessani jatko-opiskelupaikkaa löysin lopulta hakuoppaasta geronomikoulutuksen. Lukiessani koulutuksen kuvausta tulin vakuuttuneeksi siitä, että tämä on se koulutus ja ala, jonne ehdottomasti haluan. Pääsinkin lukion jälkeen opiskelemaan Seinäjoen ammattikorkeakouluun geronomiksi. Opinnot koostuivat monipuolisesti sosiaali- ja terveysalan opinnoista, ja minulle valkeni miten laaja vanhustyön kenttä todellisuudessa onkaan! Opintojen monipuolisuus oli se, mistä erityisesti koulutuksessa pidin. Näin myös sen, että geronomien osaaminen on sellaista mitä tuolle kentälle kaivataan paljon. Geronomit pystyvät

toimimaan sujuvasti monenlaisissa eri verkostoissa ja toimimaan ikääntyneiden puolesta puhujina.

Opiskeluaikana olin joka kesä erilaisissa vanhustenpalveluyksiköissä töissä. Kokemusta karttui runsaasti myös koulutukseen sisältyneistä työharjoitteluista. Opettajat olivat todella asiantuntijoita omalla alallaan ja opin heiltä paljon. Opintojeni edetessä minusta alkoi tuntua siltä, että haluaisin itsekin vielä jonain päivänä toimia vanhustyön opettajana. Viimeisenä opiskeluvuoteni aloin selvittää sitä, kuinka vanhustyön opettajaksi olisi mahdollista päästä.

Minun piti ensin hankkia työkokemusta 3 - 5 vuotta. Sitä olen kerryttänyt vuosien varrella niin, että nyt sitä on kaikkiaan jo seitsemän vuotta. Työllistyin lähes välittömästi valmistuttuani. Aluksi työskentelin yksityisessä kotipalveluyrityksessä. Sen jälkeen kolmessa eri yksityisessä vanhusten hoivakodissa, joista viimeisimmässä olen edelleen, mutta tällä hetkellä vielä hoitovapaalla. Haave vanhustyön opettajuudesta on elänyt mukanani aina.

Ensimmäisestä lapsesta äitiyslomalla ollessani suoritin kasvatustieteiden ja aikuiskasvatustieteen perusopinnot Jyväskylän avoimen yliopiston kautta. Toisesta lapsesta äitiyslomalla ollessani tein muutaman kurssin sosiaalialan YAMK-tutkintoon liittyen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ja pääsin jatkamaan tutkinto-opiskelijaksi. Tutkintoa suorittaessani kävin samaan aikaan töissä ja aloin odottaa kolmatta lastani. Sosiaalialan YAMK-todistuksen sain päivää

ennen äitiyslomani alkua. Valmistuttuani hain Jyväskylän ammattikorkeakouluun ja pääsin kuin pääsinkin opiskelemaan ammattilliseksi opettajaksi. Haaveeni vanhustyön opettajana toimimisesta on käymässä toteen.

Geronomiopintoja harkitsevalle nuorelle sanoisin, että "Go for it!". Suomessa ikärakenteen muutos tulee olemaan merkittävä tulevinä vuosina ja vanhustyön osaajia tarvitaan. Yksi keskeinen tekijä, joka ohjaa tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalan ammattien kehittymistä on moniammatillisuus ja mielestäni geronomikoulutuksessa se on erittäin korostuneena. Koulutus sisältää jo projektityöskentelyä yli ammattirajojen ja sekä sosiaali- että terveysalan opintoja.

Jos pitäisi keksiä jokin ihan uusi työpaikka geronomille, se voisi olla jokin vanhustyön ja varhaiskasvatuksen yhteistyökoordinaattori. Olen itse toiminut nyt reilun vuoden myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen hallituksen vapaaehtoisena ja huomannut sen, että yhteistyötä ikääntyneiden ja lasten välillä kaivataan. Kylämunnit ja -vaarit -vapaaehtoistoiminta on ollut erittäin pidettyä ja sellaista toimintaa voisi mielestäni laajentaa.

Haluatko sinä kertoa oman urapolkusi tarinan? Lähetä max 3000 merkin pituinen juttu kuvalla osoitteeseen aineisto@suomengeronomiliitto.fi



Maria Koivuniemi



"Winter is coming!" Pekka Pouta ei pönötä, vaan on aina valmis heittäytymään. Pari vuotta sitten Pekka muuntautui MTV Sportin mainoksessa Game of Thrones -kulttuurisarjan synkäksi sotalordiksi. Mainoksesta tuli heti kansainvälinen somehitti.

NÄKÖKULMIA IKÄÄNTYMISEEN – SILMINNÄKIJÄNÄ METEOROLOGI JA RUUTUKASVO PEKKA POUTA

Minkä ikäiseksi tunnet itsesi?

Olen syntynyt vuonna 1968, eli pitkälti viime vuosituhannella. Tunnenkin itseni aika vanhaksi tavatessani Suomen jääkiekkomajoukkueen tai vastavalmistuneita opiskelijoita. Nehän ovat ihan lapsia! Nuorimmillani koen olevani ihan teini. Näin käy, kun innostun jostain uudesta tai opettelen jotain. Työssä olen enimmäkseen 30 - 40-vuotias.

Oletko ajatellut omaa ikääntymistäsi?

Ruumiini vanheneminen ottaa lievästi päähän. Vähän yli kolmikymppisenä alkoi olla selkävaivoja. Nyt tuntuu, että yhä enemmän pitäisi liikkua pysyäkseen toimintakykyisenä. Tällä hetkellä yritän käyttää vähintään tunnin päivässä kuntosaliin, ulkoiluun tai muuhun kehon huoltoon. Olen myös päättänyt, että kaikkien tulevien asuntojeni täytyy olla sopivia myös raihaalle vanhukselle. Vielä menee portaat vaikka Stadionin torniin, mutta ikääntyminen tulee salakavalasti. Ystävieni kanssa olen tuskaillut vanhuksia, jotka ovat jämähtäneet hissittömiin taloihin palveluiden ulottumattomiin. Sitten kun pitäisi pakosta muuttaa yli 70-vuotiaana, se olisi todella hankalaa.

Onko sinulla ollut ikäkriisejä?

En koe, että minulla olisi ollut varsinaisia ikäkriisejä. Sen kyllä muistan, kun ensimmäinen työkaveri kertoi katselleensa minua pikkulapsena televisiosta. Ehkä sitten 60-vuotiaana tulee kiire tehdä se kaikki, mitä en ole vielä ennättänyt tehdä. Edessä lienee siis hurja vanhuus?

Tiedätkö mitä geronomi tekee?

Mikä on geronomi?

Ensiksi tuli mieleen Geriatric, eli Asterix-sarjakuvien kylän vanhin eli suomeksi käännettynä Senilix. Sitten mietin, että se voisi olla ikääntyessä erittyvä uusi hormoni, kuten feromoni. Geronomi aiheuttaisi vuorokausirytmin häviämisen sekä yleistä henkistä ja fyysistä kankeutta. No googlasin sen sitten, vähän aikaa huviteltuani...

Ikäihminen, jonka muistat ja miksi?

Hienoin pikainen kohtaaminen selvästi itseäni vanhemman ihmisen kanssa tapahtui joskus ratikassa. Olin noin 30-vuotias ja mietin työkaverini kanssa tulevaisuutta: "Tätäkö tämä nyt on loppu-urani ja oliko tämä nyt tässä?" Takanamme istui mummo, joka sanoi: "Pojat, pojat, alkäähän nyt. Jäin 5 vuotta sitten eläkkeelle sihteerin hommista, luin itseni tohtoriksi ja nyt olen matkalla konsultoimaan yritystä." Se taisi lopettaa ikäkriiseilyni alkuunsa... Toivoisin itsekin olevani yhtä vahvasti kiinni elämänmenossa ihan loppuun asti.

Mitä toivot loppuelämästäsi?

Olen monesti haaveillut muuttolinnun elämästä. Eli talvet voisi reissata jossain eteläpäänä ja kesäksi palata Suomeen vaikka töihin. Vähitellen tuntuu vain yhä tärkeämmältä olla jollain tavalla hyödyksi ja olla osa yhteisöä. Eli se hedonismi hiipuu pikkuhiljaa...

Millainen vanhus sinusta tulee?

Eihän sitä vielä tiedä, mitä tässä keksii. Yritän siis kaikin tavoin päätyä positiivisesti ajattelevaksi, aktiiviseksi vanhukseksi. Hoitokotiin aion päätyä vain töihin tai sen johtajaksi ;-).

Mitä ajattelet kuolemasta?

Kuolemaakin on tullut jo mietittyä. Toivon olevani siinä kunnossa sen lähestyessä, että pystyn vaikuttamaan viimeiseen vuoteeni. Ruumiin raihnaisuuden ja kivut uskon sietäväni, mutta jos pää ei enää toimi niin...

Teet matkan 87-vuotiaan Pekan kanssa, mihin matkustamme ja mikä kappale laitetaan soimaan?

Jos pääsisin reissuun 87-vuotiaan itseni kanssa nyt, kutsuisin kaikki elossa olevat Huomenta Suomen työntekijät ravintola Pataässään laulamaan karaokea. Duettona vetäisimme vanhan itseni kanssa Lasten meuhetken.





TEKSTI JA KUVAT: HEIDI OILIMO

SENIORIHOTELLI AINOLA

Dementiakoti Villa Tapiola Oy avasi Suomen ensimmäisen seniorihotellin Espooseen syyskuun alussa. Seniorihotelli Ainolassa on 14 asiakashuonetta. Hotelli tarjoaa lyhytaikaista ympäri- ja osavuorokautista hoivaa senioreille, erityisesti muistisairaille. Hotellin johtaja, geronomi Päivi Paajanen kertoo, että hotellissa on jo vakituisia asiakkaita vaikka toiminta on alkanut vasta syyskuussa.

RATKAISUJA LYHYTAIKAISHOIDON HAASTEISIIN

Idea lähti liikkeelle lyhytaikaishoidon haasteista. Omaishoitajille on tarjolla lyhytaikaipaikkoja, mutta ajankohta ei monesti vastaa asiakkaan tarvetta. Omaishoitajan vaativa ja usein ympäri vuorokauden sitova työ muuttuu helposti haastavaksi eikä improvisoinnin varaa ole. Hetken mielijohteesta ei lähdetä kau-

pungille, vaikka kuinka kaipaisi lyhyttä irtiottoa eikä viime tingan peruutusaikaa lääkärille pysty ottamaan vastaan. Kuitenkin omaishoitajan jaksamisesta huolehtiminen on kaikkien osapuolien kannalta äärettömän tärkeää.

Seniorihotelli Ainola tuo omaishoitajan arkeen liikkumavaraa, sillä hotellista voi varata huolenpitoa vaikkapa vain kahdeksi tunniksi. Omaishoitaja voi pistäytyä virkistytymässä esimerkiksi elokuvissa

tai kahvilla ystävän kanssa. Lomaviikon tai sairaalakäynnin aikana omaishoitaja voi olla huoletta tietäessään, että omasta tärkeästä läheisestä pidetään hyvää huolta.

ESTEETTÖMÄT, TURVALLISET JA VIIHTYISÄT TILAT

Seniorihotelli on esteetön ja tilaratkaisuissa on huomioitu myös muistisairaille tavalliset hahmottamisen ongelmat.

Yksitasoisessa seniorihotellissa on, kuten kaikissa hotelleissa, myös luksusta. Vastaanottotilat ovat avarat ja valoisat. Korkea sali kattokruunuineen tervehtii tulijaa, valtavista ikkunoista avautuva metsämaisema tuo luonnon lähelle ja tarjoaa vuodenaikojen mukaan muuttuvan ja rauhoittavan näkymän hotellivieraalle. All inclusive -hotellin täysihoitoon kuuluvat kaikki päivän ateriat herkullisine aamu- ja iltapaloineen. Lisäksi saatavilla on hemmotteluhoitoja: hierontaa, jalkahoitoja ja parturi-kampaamon palveluita. Hotellissa on myös spa-osasto, jossa vieras voi nauttia rentouttavasta kylvystä turvallisissa olosuhteissa. Sivusta alas laskeutuva porekylpyammeen laita mahdollistaa kylpynautinnon vaikkei jalka enää nousisi perinteisen ammeen reunan yli.

Kaikki huoneet ovat yhden hengen huoneita, joissa on suihku ja wc-tilat. Huoneiden koko on 20 neliötä. Huoneissa on sähkökäyttöiset vuoteet, joissa on painetta alentavat antidekubituspatjat. Kysymykseen pariskuntien majoituksesta Paajanen vastaa nopeasti: "Ilman muuta onnistuu, siirrämme huoneeseen tarvittaessa toisen sängyn."

Uutta teknologiaa on hyödynnetty monipuolisesti. Vuoteiden uniantureiden avulla asiakkaat saavat tietoa unensa laadusta, hengitysfrekvenssistään ja sydämensä sykkeestä. Kylpyhuoneesta löytyy elektroninen wc-pesuistuin. Huoneissa on hoitajakutsujärjestelmä, jonka rannekkeesta voi tarvittaessa kutsua hoitajan luokseen.

Hotellivieraiden käytössä on myös Dementiakoti Villa Tapiolan esteettömät ja turvalliset sisäpihat. Japanilaishenkisen Sakura Garden -pihan kohokohtia on keväinen kirsikkapuiden kukinta. Isoäidin puutarhassa on tuttuja hyötykasveja ja perinteisiä perennoja, jotka voivat olla tuttuja jo lapsuusajoilta. Ulos pääsee ja muitakin yksilöllisiä toiveita toteutetaan muutenkin kuin esitteisiin kirjatuiissa lupauksissa.

HOITOHENKILÖKUNTAA JA GERONTOLOGISTA OSAAMISTA OIKEISSA PAIKOISSA

Vanhuspalvelujen hoitajamitoitus puuttuu valtakunnallisesti. Seniorihotelli Ainolassa mitoitus on 0,6, joka käytännössä hotellin ollessa täynnä tarkoittaa kahta hoitajaa niin aamu- kuin iltavuorossakin ja yhden hoitajan läsnäoloa yöaikaan. Asiakaille on saatavilla tarvittaessa tilauksesta myös geriatriasia lääkäripalveluita.

Hotellin ruorissa on geronomi Päivi Paajanen, joka aiemmalta koulutukseltaan on markkinointimerkonomi. Paajanen on työskennellyt myynnin, markkinoinnin ja viestinnän parissa parikymmentä vuotta. Geronomiopintojen aikana Päivi suoritti johtamisen harjoittelun Dementiakoti Villa Tapiolassa, joka omistaa myös Seniorihotelli Ainolan. Laaja-alainen gerontologinen tietämys yhdistettynä Päivin aiempaan osaamiseen työllisti tämän lämpimän ja monitaitoisen geronomin nopeasti. Omistajien luottamus geronomin osaamiseen on korkealla ja Päivi kertookin saaneensa hyvin vapaat kädet toiminnan kehittämiseen. Esimerkiksi hoitohenkilökunnan rekrytoinnin Päivi suoritti itse. "Kannattaa harkita tarkoin, missä harjoittelunsa suorittaa", toteaa Päivi. Harjoittelulla ja opinnäyteyhteistyöllä on merkitystä geronomin työllistymisessä valmistumisen jälkeen.

AINOLAN FILOSOFIA

Kysyttäessä Ainolan arvoja ja toimintafilosofiaa Paajanen vastaa: "Ajatuksen ytimessä on yksilöllinen palvelu. Emme rakenna tarkoituksella valmiita konsepteja, koska on turhaa suunnitella ohjelmaa, jos emme tiedä mitä asiakkaat todella haluavat. Toki joitakin ohjelmanumeroita meillä on ajatus järjestää hotellilla, musiikkiesityksiä yms. Alkuhaastattelussa selvitetään asiakkaan toiveita ja me teemme sitä mitä asiakas haluaa." Kuulostaa helpolta ja tutulta, mutta jää usein korulauseeksi hoitopaikan esitteen kylkeen. Yksilöllistä päivärytmiä, ruokailuaikoja tai ulkoilemista ei pystytä käytännössä monesakaan paikassa toteuttamaan. Seniorihotelli Ainolassa tämä on toimintatapa. Toiminta pyörii ja sitä suunnitellaan asiakkaan ehdoilla. Tämän konseptin kun saisi vielä ihan jokaisen ikäihmisemme ulottuville!



Ainolan johtaja, Päivi Paajanen





MONIALAISESTA HARJOITTELUSTA TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAITOJA

*Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimassa
Hyvissä handuissa himassa -hankkeessa yhtenä tavoitteena on
vahvistaa sote-alan opiskelijoiden moniammatillista ja -alaista työelämäosaamista ja
lisätä kotihoidossa tehtävän työn kiinnostavuutta.
Metropolian geronomiopiskelijat ovat mukana hankkeessa,
jossa kehitetään muun muassa monialaisen tiimiharjoittelun mallia.*

Sosiaali- ja terveysalalla tulevaisuudessa tarvittavia osaamistarpeita tunnistetaan tänä päivänä hyvin. Laadukkaiden, saumattomien ja asiakkaiden moninaisiin tuen tarpeisiin vastaavien palvelujen mahdollistamiseksi tarvitaan vahvaa ammattikohtaista substanssiosaamista. Lisäksi ammattilaisilta vaaditaan tulevaisuudessa myös yhteistä geneeristä osaamista. Tämä tarve on tunnistettu esimerkiksi ikäihmisten palveluissa, joissa asiakkuudet rakentuvat usein yli sote-rajojen. Kangasniemen ym. (2018) mukaan geneeristä osaamista on esimerkiksi asiakaslähtöisyys, ohjaus ja neuvonta sekä palvelujärjestelmän ja lainsäädännön hallinta. Tärkeää on myös robotiikkaan ja digitalisaatioon, eettisyyteen, tutkimus- ja kehittämistyöhön sekä viestintään liittyvä osaaminen. Työntekijyyteen ja monialaiseen yhteistoimintaan vaaditaan myös omaa osaamista. Geronomi- en kompetensseissa ja opetussuunnitelmissa nämä näkökulmat ovat helposti löydettävissä. Keinot osaamisen vahvistamiseen opintojen aikana vaativat jatkuvaa arviointia ja osaamista uudistavia pedagogisia ratkaisuja.

LÄHTÖKOHTANA KUMPPANUUS JA MONIALAISUUS

Monialaisessa tiimiharjoittelussa on tärkeää kumppanuus, jossa kaikki toimijat ovat tasavertaisia osaamisen jakamisessa ja tavoitteiden asettamisessa. Kumppanuus rakentuu siten, että asiakas ja hänen arkensa nähdään yhteinen työ ja yhteinen asiakas -ajattelun kautta. Monialaiseen tiimiin katsotaan kuuluvan asiakkaan, kotihoidon työntekijöiden ja opiskelijoiden lisäksi omaiset, läheiset, opettajat, elämänlaatutiimi, monipuoliset palvelukeskukset sekä muut palvelut, järjestöt, yritykset ja sidosryhmät. Tässä verkostotyön tunnistaminen ja hyödyntäminen nähdään tärkeänä.

KUUSI VIIKKOA PAREITTAIN ASIAKKAAN TARPEISTA LÄHTEVÄÄ TYÖSKENTELYÄ KOTIHOIDOSSA

Helsingin kaupungin Itäisen kotihoitoyksikön lähipalvelualueet ja kotihoidon tiimit työntekijöineen ovat tärkeitä kumppaneita hankkeessa. Harjoitteluun hakeutuneet Metropolian sosiaali- ja terveysalan opiskelijat sekä Stadin ammatti- ja aikuisopiston lähihoitajaopiskelijat muodostavat noin 6 - 10 opiskelijan moniammatillisen tiimin, joka integroituu osaksi kotihoidon tiimiä. Opiskelijatiimin kesken rakentuu työpareja. Parin voivat muodostaa esimerkiksi geronomi- ja fysioterapeuttiohjaaja, sairaanhoitaja- ja toimintaterapeuttiohjaaja tai lähihoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat.

Monialainen tiimiharjoittelu kestää kuusi viikkoa. Yksi opiskelijapari kulkee tuon ajan kahden kotihoidon asiakkaan rinnalla koko prosessin ajan. Harjoittelussa on kolme vaihetta: tutustumis-, interventio- sekä arviointivaihe. Asiakkaan kokonaisvaltainen huomiointi, tarpeet, tavoitteet ja voimavarat ovat toiminnan perustana. Jatkuvuuden huomioiminen on myös oleellinen osa prosessia. Tämä ei ole kotihoidon omaa palvelu-

lua, vaan toteutuu maksuttomana "lisäpalveluna" asiakkaalle ja asiakas voi lopettaa opiskelijayhteistyön heti niin halutessaan. Opiskelijat ovat koko matkan tiiviissä yhteydessä omaan moniammatilliseen opiskelijatiimiinsä, kotihoidon tiimiin vastuuhoidattajineen sekä muihin monialaisen tiimin jäseniin konsultoiden ja hakien ohjausta.

MITÄ MONIALAISELLA TIIMIHARJOITTELULLA VOIDAAN SAAVUTTA?

Monialaisessa tiimiharjoittelussa tähän mennessä mukana olleet opiskelijat ovat kokeneet tunnistavansa harjoittelujakson lopussa paremmin omaa ja toisten ammattilaisten osaamista. He ovat tunnistaneet yhteisen työn ja yhteisten asiakaslähtöisten tavoitteiden merkityksen toiminnassaan. Asiakkaan voimavarojen ja tarpeiden tunnistamisen taidot ja asiakasymmärrys ovat vahvistuneet. Myös oma-aloitteisuus, itseohjautuvuus, verkostotaidot, luottamus omiin taitoihin, vuorovaikutustaidot, joustavuus, epävarmuuden sietäminen, yhteistyötaidot sekä konsultointitaidot ovat lisääntyneet.

"Tämä oli mahdollisuus kokeilla omia siipiään tulevana ammattilaisena turvallisessa ympäristössä. Läpi matkan sain antaa oman ammatillisuuden kantaa. Sain varmuutta omaan tekemiseen ja monialaiseen yhteistyöhön." - Petra, opiskelija

"Palveluohjelmassa opiskelijalla on mahdollisuus päästä toteuttamaan itseään ja opittuja asioita käytännönläheisesti ja asiakaslähtöisesti asiakkaan kotona. Moniammatillisessa tiimissä ajatusten, kokemusten ja oppien jakaminen sekä itsenäinen työskentely antavat itsevarmuutta ja auttavat huomaamaan, mitä jo osaa." - Sari, opiskelija

KEHITTÄMISTYÖ JATKUU LOKAKUUHUN 2021 SAAKKA

Hyvissä handuissa himassa -hanke käynnistyi tämän vuoden maaliskuussa ja jatkuu vuoden 2021 lokakuuhun. Metropolia Ammattikorkeakoulu hallinnoi hanketta. Kumppaneina hankkeessa ovat Helsingin kaupungin Itäinen kotihoitoyksikkö ja Stadin ammatti- ja aikuisopisto. Hanketta rahoittaa ESR ja Hämeen ELY-keskus.

HANKKEEN WWW-SIVUT:

<https://www.metropolia.fi/hyvissahanduissahimassa>

Olemme myös somessa!

LÄHDE: Kangasniemi M. Hipp K. Häggman-Laitila A. Kallio H. Karki S. Kinnunen P. Pietilä A-M. Saarnio R. Viinamäki L. Voutilainen A. Waldén A. Optimoitu sote-ammattilaisten koulutus- ja osaamisuudistus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 39/2018.



TYÖHARJOITTELUSSA TUKHOLMASSA SUOMIKODISTA VERTAISTUKEA, OMAA KIELTÄ JA KULTTUURIA

Vanhustenhuollon haasteet moninkertaistuvat helposti ikääntyvien maahanmuuttajien kohdalla. Yksinäisyys on vanhusten suurimpia koettuja ongelmia ja se vaarantaa ikäihmisten terveyttä monella tavoin. Vähemmistöt ovat erityisessä vaarassa jäädä yksin. Vuonna 2009 (Kuyper – Fokkema) löydettiin vahva tilastollinen yhteys yksinäisyyden kokemusten ja niin sanotun vähemmistöstressin (minority stress) välillä.

Masennus, yksinäisyys ja koti-ikävä sävyttävät erityisesti uuteen kotimaahan muuttaneiden naisten vanhuuden päiviä. Kun kunto heikkenee ja muistihäiriöt lisääntyvät, kärjistyvät myös kieliongelmat. Vanhukset kaipaavat ikäistään seuraa ja perheen ulkopuolisia kontakteja. Vertaistuki ja kosketus omaan kulttuuriin on heille hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä.

Eniten suomalaisia ikääntyy Ruotsissa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Myös Espanjan etelärannikolla ja Virossa viettää ainakin osan vuodestaan merkittävä määrä suomalaisia ikäihmisiä. Riina ja Sanna, Metropolia Ammattikorkeakoulun toisen vuoden geronomiopiskelijat, olivat Tukholman Suomikodissa tekemässä gerontologisen hoiva- ja hoitotyön työharjoittelua muistisairaiden asukkaiden luona viiden viikon ajan maaliskuusta huhtikuuhun 2019.

OPISKELIJAMME RAPORTOIVAT RAPAKON TAKAA SEURAAVASTI:

”Suomikoti sijaitsee Tukholman eteläosassa Enskeden alueella ja siellä asuu yli 50 suomenkielistä ikäihmistä, jotka ovat eläneet Ruotsissa lähes koko elämänsä ajan. Puhuimme asukkaiden kanssa pääsääntöisesti suomea, mutta usein kielet menivät hieman sekaisin, joten työharjoittelu toimi myös hyvänä kielikylpynä.

Meidät otettiin todella hyvin vastaan sekä työntekijöiden, asukkaiden että omaisten toimesta. Työskentelimme molemmat eri kerroksissa tutustuen tärkeään perushoitavatyöhön ja osallistuimme myös jokapäiväisiin aktiviteettiryhmiin, esimerkiksi leivonta-, ulkoilu-, jumppa- ja peliryhmiin. Ryhmissä pääsimme havainnoimaan monipuolisesti asukkaiden toimintakykyä, mikä on oleellista geronomin työssä. Yksi harjoittelumme tavoitteista oli viettää mahdollisimman paljon täysin kiireetöntä aikaa asukkaiden kanssa. Oli hienoa huomata, että saimme ymmärrystä henkilökunnalta ajan antamisen tärkeydestä asukkaalle. Saimme juoda asukkaan kanssa rauhassa päiväkahvit kahden kesken keskustellen tai pysähtyä hieromaan jonkun hartioita.

Torstaisin Suomikodissa pidettiin kahvilaa opiskelijoiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden voimin. Talon toimintaterapeutti oli myös aktiivisesti mukana ja viikon leivontaryhmässä valmistettiin kahvilaan tarjottavia leivonnaisia yhdessä asukkaiden kanssa. Kahvilaan ovat tervetulleita kaikki talon asukkaat omaisineen ja myös lähialueen asukkaita informoitiin avoimesta kahvilasta. Idea toimi hyvin ja toi kaikille hyvää mieltä.

Ennen tätä harjoittelua olimme opiskelleet teoriaa muistisairauksista sekä niihin sairastuneiden kohtaamisesta. Oli antoisaa nähdä, miten opitut asiat toimivat käytännössä ja ymmärrys muistisairaana käyttäytymistä kohtaan kasvoi entisestään. Saimme viettää kaikin puolin antoisat viisi viikkoa ihminen ihmisten seurassa, sekä nauttia kauniista Tukholman keväästä. Kahdelle perheenäidille tämä toimi lähes lomana!”



KAHDEKSAN HYVÄÄ SYYTÄ LIITTYÄ GERONOMILIITTOON

- 1** Geronomin ammattilypeys ja osaaminen; ammattikuntamme on juuri sitä mitä laadukas vanhustyö tarvitsee.
- 2** Geronomiliitto puolustaa ja parantaa nimenomaan geronomien työehtoja. Muut alan liitot keskittyvät enemmän hoitohenkilöstöön.
- 3** Geronomiliitto edistää ammattikunnan tunnettavuutta ikäihmisten, työnantajien ja suuren yleisön keskuudessa.
- 4** Liitossa pääset vaikuttamaan vanhuspalvelujen tulevaisuuteen. Liitolta pyydetään enenevässä määrin hallitustasolle lausuntoja koskien vanhuspalveluita (mm. hoitajamitoituskysymys).
- 5** Akavan erityisalojen jäsenyhdistys osana Akavaa tarjoaa meille suuren toimijan edut ja palvelut.
- 6** Ikääntyneen kokonaisvaltainen hyvinvointi on geronomin sydämen asia: on ikäihmisen etu, että geronomit yhdistävät voimansa.
- 7** Liiton jäsenmäärä on pieni, palkattua henkilökuntaa ei ole. Hallitus tekee työtään vapaaehtois pohjalta, suurella sydämellä kaikkien geronomien ja ikääntyneiden hyväksi.
- 8** Kehittämiskohteita ja -ideoita on paljon, jäsenmäärää kasvattamalla saamme äänemme paremmin kuuluville ja voimme saavuttaa entistä suurempia tavoitteita ja parempia tuloksia.



LIIKE ON LÄÄKE

TOIMINTAKYKY YLÖS, KUSTANNUKSET ALAS!

Ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn turvaaminen yhteiskunnassamme on tärkeä tehtävä, josta hyötyvät kaikki osapuolet. Hyvän toimintakyvyn avulla voidaan parantaa ikäihmisten elämänlaatua ja edistää yhteiskunnallista osallisuutta sekä tukea talouden kestävyttä vähentämällä sosiaali- ja terveystalouden käytön tarvetta.

Liikunta on yksi merkittävimmistä tapoista huolehtia ikääntyneen toimintakyvystä. Opinnäytetyö esittelee Kaakkois-Suomen liikuntapainotteisen geronomikoulutuksen opiskelijoiden eri vanhustyön toimintaympäristöissä suoritettujen työssäoppimiskurssien pohjalta syntyneitä liikunnan kehitysideoita. Kehitysideoiden tavoitteena on tuoda esiin näkemyksiä, joiden kautta liikunnan hyödynnettävyyttä ikäänty-

neiden toimintakyvyn monipuolisena edistäjänä voidaan parantaa sekä herättää ajatuksia uusista toimintatavoista.

Opinnäytetyön tutkimusaineistona on käytetty vuosien 2014–2017 aikana suoritettujen harjoittelujen liikunnan kehittämistyön ja johtamisen raportteja. Tämä artikkeli on kooste opinnäytetyössä tutkittujen raporttien kehitysideoista ja virkkeet on otettu suoraan näistä töistä.

GERONOMIOPISELIJOIDEN KEHITYSEHDOTUKSET

Tulevaisuudessa tulisi tietoa liikunnan hyödyistä ja liikkumattomuudesta koituvista kustannuksista ottaa päätöksenteon pohjaksi terveyden edistämiseksi. Toimintasuunnitelmaa tulisi olla laatimassa moniammatillinen tiimi. Siinä huomioidaisiin ikääntyneiden monipuolinen kuntoutus ja mahdollisuus arvokkaaseen

elämänlaatuun. Gerontologisen osaamisen lisäämiseen tulisikin tulevaisuudessa panostaa yhä enemmän ja hakea sitä kautta positiivisia muutoksia organisaation toimintaan ja työtapoihin. Myös hoivapalveluiden järjestämisessä ja kilpailuttamisessa tulisi korostaa enemmän liikkumista, terveysliikuntaa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa sekä kaikkien palvelutuottajien tulisi pystyä takaamaan kuntouttava toiminta organisaatiossaan. Hoivapalveluja tarjoavien paikkojen kannattaisi käyttää monipuolisia liikuntapalveluita eräänlaisena profiloitumiskeinona. Nyt voisi olla hyvä aika perustaa erilaisten lepo- ja taiteilijakotien rinnalle ikiliikkujen ”hiihtomajoja”. Lisäksi ympäristön muokkaamisella, pihapiirin esteettömyydellä ja turvallisuudella parannettaisiin ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia, myös asumispalveluissa.

Vanhustyön johdolla tulisi olla halua ja mielenkiintoa liikunnan kehittämiseen ja heidän tulisi huomioida henkilökunnan koulutustarve ikääntyneiden terveysliikunnan suunnittelusta ja järjestämisestä sekä erilaisten apuvälineiden ja materiaalien käyttämisestä. Johdon tulisi nähdä oman henkilökunnan hyödynnettävyys koulutuksia järjestettäessä ja niissä tulisi korostaa myös liikkumisen tärkeyttä hoitajien oman kunnon ja työssä jaksamisen kannalta. Lisäksi vapaaehtoistyön kehittäminen ja lisääminen organisaatioissa on tärkeää terveysliikunnan kehittämisen kannalta. Vapaaehtoisten avulla voitaisiin tuoda monipuolisempia liikuntamahdolli-

suuksia ikääntyneiden saataville ja samalla tilanteesta hyötyisivät niin vapaaehtoiset, ikääntyneet kuin henkilökuntakin.

Arjen työt tulisi järjestää siten, että liikuntaan jää aikaa tai sen voisi sovittaa hoitotyön lomaan, esimerkiksi lisätä perusliikuntaa kotihoidon käyntien yhteyteen. Asiakkaiden liikuntasuunnitelmiin olisi hyvä sisällyttää liikuntaa useamman kerran viikossa toteutettavaksi, jolloin liikkumattomuuden väli ei kasva liian suureksi. Sänkyyn ja vuoteeseen hoitaminen ei saisi olla enää sitä tavallista laitoshoidoa, paitsi kun puhutaan sairastamisesta tai saattohoidosta. Liian tiukalle säädellyt toimintatavat vievät hoitoalan ihmisten työmotivaatiota, kun luovuudelle ei anneta tilaa. Liikuntaa voi esimerkiksi integroida laitoshoidon asumiseen poistamalla kellotetut tehtävät. Jos oikein radikaaleiksi heittäytyisimme, kaataisimme seinät keittiöiden ja ruokailutilojen välillä, laittaisimme hoitajille veloitteen viettää kaiken aikansa asukkaiden kanssa, ottaen heidät mukaan arjen askareisiin, ja laitettaisiin jokaiselle asukkaalle omia hommia, esimerkkinä omien vaatteiden huoltoon osallistuminen. Lisäksi erilaisia palaverieja ja kokouksia voitaisiin pitää eri tavoin, myös liikunnallisesti, vaikka kävelypalaverieita tai palaveri jumppapaloilla istuen.

Olenainen asia liikunnan lisäämiseksi vanhustyössä on työntekijöiden asenne, kuinka he itse ovat asennoituneet ja motivoituneet liikkumiseen sekä liikunnan

lisäämisen toteuttamiseen työssään. Kuntouttava työote tulisi sisältää käsittämään liikunta osana päivittäistä hoitotyötä ja kuntoutumista: sen tulisi olla jatkuvaa, säännöllistä ja kuulua kaikille työntekijöille kaikissa vuoroissa. Lisäksi kuntouttavan työotteen tulisi sisältää toimintakyvyn kokonaisvaltaista tukemista kaikilla käytettävissä olevilla keinoilla ja menetelmillä, moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen ja jatkuvuutta kunnioittaen. Olisi tärkeää, että jokainen ikääntyneiden parissa toimiva ammattilainen, ammattiryhmään katsomatta, ottaisi liikunnan yhdeksi näkökulmaksi työskentelyynsä. Ymmärrystä tulee lisätä sitä kautta, että omatoimisen vanhuksen nähtäisiin olevan hoitajien työtä helpottava tekijä.

Liikuntaohjauksen ja -neuvonnan pitää olla hellävaraista ja toisten tarpeita tulkitsevaa ja huomioivaa, ei millään muotoa komentamista tai käskyttämistä. Yksinäisille vanhuksille liikuntaryhmiä voi markkinoida sosiaalisilla suhteilla, vertaistuellalla tai matalan kynnyksen toimintamallilla. Liikuntaan liittyvien palveluiden ohjauksen ja neuvonnan kehittäminen lisäisi ikääntyneiden tietoutta liikunnan merkityksestä sairauksien kurissapitäjänä, toimintakyvyn ylläpitäjänä ja itsenäisen elämän mahdollistajana. Liikunnan vuosi-kampanja koko Suomeen tekisi terää! Iäk-käät tulisi saada ymmärtämään, etteivät he harrasta liikuntaa esimerkiksi palveluohjaajaa tai hoitajaa varten, vaan itseään ja omaa hyvinvointiaan varten.

LINKKI OPINNÄYTETYÖHÖN: http://www.the-seus.fi/bitstream/handle/10024/141480/Inkila_Paivi_Nurmi_Nora.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LISÄTIETOJA:

Päivi Inkilä, paivi.inkila@pp.inet.fi

Nora Nurmi, nora.m.nurmi@gmail.com





Ystävykset Eila Kallinen ja Eeva Marjanen-Tuikka Yhtäkkiä yksin -kurssilla.

YHTÄKKIÄ YKSIN SOPEUTUMISVALMENNUSTA LESKILLE

Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia, menetyksiä ja luopumisia. Vaikka kaikki muutokset eivät olekaan negatiivisia, elämän rajallisuus konkretisoituu vuosi vuodelta. Ikä ei kuitenkaan tee menetyksistä välttämättä yhtään helpompia ja ikäihmisen suru tulee liian usein ohitetuksi.

Oma ja läheisen sairastuminen tai kuolema sekä yksin jääminen ovat elämän suurimpia ja raskaimpia menetyksiä. Leskeksi jäämiseen liittyy puolison menettämisen lisäksi taloudellisen aseman sekä sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muutoksia, eikä uudenlaiseen arkeen totuttelemisen ole surun keskellä yksinkertaista. Hyvää tarkoittava kommentti menehtyneen puolison korkeasta iästä tai vaikeasta sairaudesta voi tuntua yksin jääneestä loukkaavalta, oikeus surra mitätöidään ja sen seurauksena tunteet saattavat jäädä käsittelemättä.

Elämänmuutokset ja hankalat elämäntilanteet edellyttävät ongelmanratkaisukeinoja, epämukavuuden sietokykyä, henkistä joustavuutta ja luovuuttakin. Ratkaisemattomat kriisit, suremattomat surut ja riittämättömät voimavarat aiheuttavat turvattomuuden, yksinäisyyden ja arvottomuuden kokemuksia. Nämä ovat ikäihmisten yleisimpien mielenterveyden ongelmien, masennuksen ja ahdistuneisuuden, riskitekijöitä.

Järjestöt tarjoavat paljon toimintaa ja kursseja erilaisiin psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin, joihin julkinen sektori ei pysty

vastaamaan. Ammattitaitoinen geronomi osaa etsiä asiakkaalleen sopivia palveluita niin julkiselta, yksityiseltä kuin kolmantelta sektoriltakin.

YHTÄKKIÄ YKSIN

Eläkeliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja sekä leskeksi jääneille että eronneille ikääntyville. Leskeksi jääneille suunnatuilla sopeutumisvalmennuskursseilla käydään läpi suruun liittyviä asioita, yksin jäämisen aiheuttamia tunteita ja pohditaan yhdessä keinoja, jotka kantavat arjessa eteenpäin.

Ystävykset Eeva ja Eila kertovat kokemuksistaan sopeutumisvalmennuskurssilta Lehmirannan kahvilassa. Eeva löysi kurssin Eläkeliiton lehdestä, soitti Eilalle ja kurssihakemukset laitettiin matkaan. Kummallakin oli takanaan pitkä liitto ja sen myötä samankaltaisia kokemuksia: perusturva järkkyy, kun pitkäaikainen puoliso kuolee. Kun yhdestä suusta naiset toteavat: "Kun ei se ole vaan se, että menetät puolisesi ja lastesi isän vaan se, että menetät parhaan ystäväsi! Sen ihmisen, jonka kanssa on jaettu kaikki arkiset ja juhlalliset hetket ja asiat."

Kurssilla pääpaino on nykyhetkessä, oman uudenlaisen elämän rakentamisessa. Eevan ja Eilan kurssilla on 16 naista, prosessissaan eri vaiheissa kulkevia henkilöitä, jotka "valavat uskoa toisiinsa, vaikka kuinka pahalta nyt tuntuu". Vastavuoroinen kokemusten vaihto ja vertaistuki auttavat huomaamaan, ettei ole surussa yksin.

Kurssilla ei ole yhtään miestä ja naiset kertovat nauraen olleensa hiukan pettyneitä saapuessaan ja huomattuaan tilanteen. "Mutta sitten me todettiin hyvin äkkiä, että eihän täällä voisi miehiä olla, kun me käsitellään täällä miesjuttuja ja kaikkea. Tämä liittyy myös naiseuteen tämä leskeys, seksiin ja ihan kaikkeen. Täällä on vaihdettu kokemuksia laidasta laitaan." Kurssin ohjaaja Terhi Vedenkivi vahvistaa kertomuksen: naisia on enemmän leskinä ja naiset lähtevät helpommin kursseille, mutta on myös kursseja, joilla on miesleskiä. Noin 20% Eläkeliiton leskikurssilaisista on miehiä. "Naiset ovat sosiaalisempia, se kuuluu jotenkin naisten maailmaan. Miehet kulkevat erilaisia reittejä, käsittelevät asioita toisenlaisin keinoin; metsästävät, rakentavat laituria tai jotain muuta vastaavaa", kertoo Vedenkivi. Tutkimusten mukaan miehet myös pariutuvat uudelleen nopeammin leskeytymisen jälkeen kuin naiset. "Onhan sekin sitten myös yksi ratkaisu, että löytää jonkun", kuittaa Vedenkivi.

Niin ohjaaja kuin kurssilaisetkin ovat yhtä mieltä siitä, että yhteisöllisyys ja luottamus ryhmän kantavaan voimaan ovat kurssin keskeisiä elementtejä. Vertaistuen merkitys tässä muutosprosessissa on suuri ja ammattilaisen ohjauksessa siitä saadaan paras mahdollinen hyöty. Leskirouvat kertovat: "Kokonaaisuutta tarkastellen ihan parasta tässä kurssissa on ne, jotka tulivat tänne niin totisina ja hiljaisina,



Ohjaaja Terhi Vedenkivi

ja nyt on se nauru, hassuttelu ja me vit-saillaan! On löytynyt se ilo ja se on hyvä merkki se. Siitä se lähtee." Kun tiedustelen työn huippuhetkiä ohjaajalta, kohta kaksikymmentä vuotta leskiä ja eronneita kursseilla ohjannut Terhi Vedenkivi kuvaa samaa asiaa näkökulmastaan näin: "Kun näkee ihmisen suunnan muuttuvan, etenemisvauhdista viis, omassa tahdissaan jokainen, mutta kun näkee sen suunnan muutoksen... Se on todella palkitsevaa." Yhteen ääneen kolmikko kannustaa muita samassa tilanteessa olevia lähtemään kurssille. "Täältä saa tietoa ja ymmärrystä omaan elämäntilanteeseen. Ja toivoo siitä, että kyllä se aurinko taas nousee, enemmän tai myöhemmin."

YHTÄKKIÄ YKSIN -KURSSI

- Yli 50-vuotiaille
- Leskeksi jäämisestä on vähintään puoli vuotta ja korkeintaan kolme vuotta.
- Hakijalta ei edellytetä Eläkeliiton yhdistyksen jäsenyyttä
- Kurssit ovat maksuttomia, matkakulut maksetaan itse.
- Kurssi sisältää ruokailut ja majoituksen kahden hengen huoneessa

LISÄTIETOA:

<https://elakeliitto.fi/sopeutumisvalmennus-leskille>



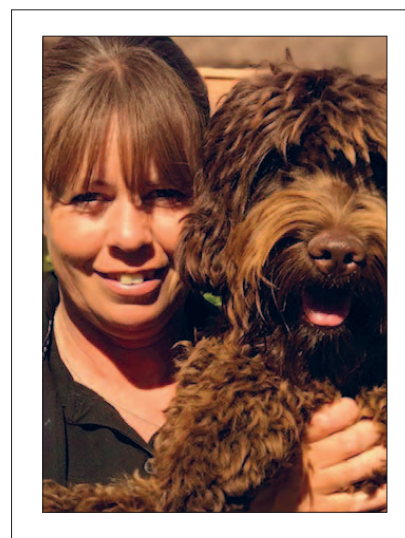
TEKSTI: KIRSI MAUNULA, KUVAT: ELÄKELIITTO, KIRSI MAUNULA JA N/A.

KOIRA-AVUSTEISTA KUNTOUTUSTA IKÄIHMISILLE RUOTSIN MALLIIN

Eläinten positiivisista hyvinvointivaikutuksista on olemassa tutkittua tietoa ja myös käytännön kokemuksia. Ikäihmisten parissa Suomessa on totuttu jo näkemään kaverikoiria tai muita palvelutalon arjen ilahduttajia.

Sen sijaan eläinten käyttö osana ammatillisia terveydenhuollon menetelmiä on vielä melko uutta.

Suomessa koiria käytetään kuntoutuksen tukena lasten ja nuorten puolella, mutta ikäihmisten ammatillinen hoiva ja kuntoutus on vielä pitkälti ihmisharteilla. Koira-avusteisten menetelmien käyttökokemuksista Ruotsista kuultiin Eläkeliiton järjestämässä seminaarissa.



Koira-avusteisten menetelmien pioneeri Maria Boivie.

Helsingissä elokuussa järjestetyn ”Koirat ikäihmisten kuntoutuksen tukena – alan standardit Ruotsissa” -seminaarin pääpuhujana toimi Uppsalassa koira-avusteisten menetelmien käytön pioneeri Maria Boivie. Hän tutustutti seminaariyleisön Ruotsin standardeihin, niitä tukevaan teoreettiseen viitekehykseen ja käytännön esimerkkeihin.

KAIKKI ALKOI BOSSE-BOKSERISTA

Dementiaa sairastavien päivätoiminnassa työskennelleen Boivien ensiaskeleet koira-avusteisen kuntoutuksen saralla otettiin yhdessä bokseri Bossen kanssa. Muistisairaita ikäihmisiä oli vaikea motivoida tekemään harjoitteita kuten sanaristikoita tai ulkoilemaan yhdessä henkilökunnan kanssa.

”Eräänä päivänä en saanutkaan hoitajaa Bosselle, joten minun oli pakko ottaa koira töihin mukaan, vaikka kollegani vastustelivat”, Boivie kertoo. Riskinotto kollegoiden ärsyyntymisenkin uhalla kannatti. Kymmenen minuutin jälkeen Bosse istui asiakkaiden vieressä sohvalla ja kuunteli heidän juttujaan. ”Ulkoilusta tuli myös suosittu laji ja jouduin ottaman koiralle kuusi hihnaa, jotta kaikki halukkaat saivat taluttaa Bossea”, Boivie muistelee.

”Bosse tavallaan raivasi tien meille ja auttoi laittamaan alulle koira-avusteisen terapian. Hänen avullaan muistamattomat ihmiset alkoivat yhtäkkiä muistaa asioita – he muistivat koiran ja jopa minut. Tartuin tähän haasteeseen ja aloitimme pilottitoiminnan Uppsalan kunnassa”, kertoo Boivie.

STANDARDIN JA MENETELMIEN KEHITTÄMISTÄ

Kun hoivatyöhön haluttiin ottaa mukaan koira, lähdettiin liikkeelle hygieni- ja turvallisuusasioista. Riskit kartoitettiin sekä ihmisten että eläinten näkökulmasta. Pohdittiin, minne koiran voi turvallisesti päästää, minne taas ei, miten järjestäisiin asiat henkilökunnan allergioiden, vakaumussyiden tai koirapelkojen näkökulmasta. Toisaalta oli tärkeä pohtia, mikä on koiralle turvallinen ja terveellinen työskentelyaika.

Työskentely sairaalamaaisessa ympäristössä sisältää riskejä myös koirille. On varmistuttava esimerkiksi MRSA-bakteerien kaltaisten tartuntojen välttämisestä tai siitä, että koira ei syö lattialta löytämiään asioita – ne voivat olla koiralle vaarallisia lääkkeitä. Lisäksi hygieniasta huolehtiminen on tärkeää, jotta esimerkiksi ulosteperäisiä bakteereja ei pääse leviämään: koirat eivät voi työskennellä wc-tiloissa tai



toisaalta olla ruuan kanssa tekemisissä. Tutkimustiedon ja käytännön kokeilujen pohjalta Ruotsiin luotiin koira-avusteisen kuntoutuksen standardi vuonna 2013. Standardi kattaa sekä koiran koulutuksen, koira työssään hyödyntävän henkilön osaamisen sekä saatavien hyötyjen seurannan ja arvioinnin. Kuntoutuskoiran koulutus on Ruotsissa vuoden mittainen täysipäiväinen opintokokonaisuus.

LÄHTÖKOHTANA AINA LÄHETE JA KONKREETTINEN HYÖTY

Ammatillisessa koira-avusteisessa kuntoutuksessa lähtökohtana on aina asiakkaan saama konkreettinen hyöty. Lähtökohdaksi on aina lähete ja se, miten kyseinen asiakas voisi hyötyä koiran mukanaolosta. Ruotsissa standardi edellyttää, että koiran mukanaolon vaikutuksia arvioidaan säännöllisesti, vähintään kymmenen hoitokerran jälkeen.

Koira toimii esimerkiksi fysio- tai toimintaterapeutin työparina yhdessä kuntoutustilanteessa. Koira on koulutettu reagoimaan vain ohjaajan tietynlaisiin vihjeisiin ja auttamaan siten asiakasta esimerkiksi liikkeiden ja harjoitteiden suorittamisessa. Vaikka myös pelkkä koiran läsnäolo ja rapsuttelu tuovat hyvää mieltä, koira-avusteisessa kuntoutuksessa olennaista on tavoitteellisuus ja asiakkaan tarvitsemien harjoitteiden teko koiran avulla.

Koiran kanssa tehtäviä harjoitteita ovat esimerkiksi: käsien liikelaajuuden lisääminen, jossa on apuna koiralle heitettävä noutoesine, koiran tuoman esineen ottaminen kurottamalla sivulle tai eteen, jalkojen tai käsien nostaminen koiran motivoimana – koira ryömii asiakkaan jalkojen ali tai panee tassut käsivarrelle muistin ja puheen motivointi esimerkiksi vihjesanojen käytön tai koiralle namien piilottamisen avulla.

KOIRA-AVUSTEISEN MENETELMÄN VAIKUTUKSIA SEURATAAN JA PISTEYTETÄÄN

- Vaikuttavuutta arvioidaan pisteyttämällä asiakkaan suoriutumista ja toimintakykyä. Arviointi tehdään aina ennen kuntoutusta ja esimerkiksi neljän kerran välein.
- Pisteytettäviä osa-alueita ovat esimerkiksi kognitiivisiin kykyihin, muistiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät kriteerit. Käytäntö auttaa todentamaan koira-avusteisen työtavan vaikuttavuutta.
- Eri osa-alueista arvioidaan, suoriutuuko asiakas annetusta tehtävästä ilman lisäohjeita, suullisen opastuksen voimin, tarvitseeko hän jatkuvasti opastusta ja tukea suorittaakseen tietyn tehtävän vai eikö hän suoriudu tehtävästä ollenkaan.





EI IHMINEN PELKÄSTÄ LEIVÄSTÄ ELÄ

TAITEET JA KULTTUURI OSANA VANHUSTYÖTÄ

Jo YK:n ihmisoikeusjulistuksessa (1948) mainitaan jokaisen oikeus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin, sekä mahdollisuus kehittää itseään ja yhteisöään niiden avulla. Monissa tutkimuksissa on osoitettu taiteen ja kulttuurin myönteiset vaikutukset hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimus- ja kehitystoiminta sekä taidelähtöisten hyvinvointipalveluiden tuottaminen on kasvanut viime vuosina voimakkaasti. Uusia yhteistyökuvioita kulttuuri- ja taidealan sekä sosiaali- ja terveysalan välille on syntynyt, ja hyvinvointikeskustelussa puhutaan nyt muun muassa taiteiden soveltavasta käytöstä ja osallistavasta taidetoiminnasta.

VERKOSTOITUMISTA JA OSAAMISEN JAKAMISTA

Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön valtakunnallinen verkosto **AILI** on kolmentoista kunnan verkostohanke, jossa vahvistetaan ja kehitetään kunnissa toteutettavaa kulttuurista vanhustyötä. Tavoitteena on edistää ikääntyneiden kulttuurisia oikeuksia ja oman näköisen arjen toteutumista.

Hankkeessa suurinta huomiota herättänyt avaus on kulttuurikirjaamisen edistäminen vanhustyön yksiköiden RAI-järjestelmässä. Kirjaamisen avulla tehdään kulttuurinen työ näkyväksi, voidaan arvioida toiminnan vaikuttavuutta, seurata kulttuuristen oikeuksien toteutumista ja kehittää johtamista.

ArtsEqual on Taideyliopiston koordinoima tutkimushanke, jossa tarkastellaan taiteita ja taidekasvatusta kaikille tasapuolisesti kuuluvana peruspalveluna ja tutkitaan, kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia. Hanke kannustaa muun muassa institutionaalisten rajojen ylittämiseen ja tekee näkyväksi uusia taide- ja taidekasvatusperustaisia sosiaalisia innovaatioita.

Taru Tähti, yksi hankkeen väitöskirjatutkijoista, on selvittänyt mm. millä tavoin vanhuspalveluiden asiakkaat ja työntekijät musisoivat arjessaan, millaiset asiat mahdollistavat tai estävät heidän musiikillista toimintaansa ja mitä muutoksia ihmisten toimijuudessa voidaan saada aikaan musiikkitoiminnalla.



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 koskevista asioista. Saat meiltä myös palkkaneuvontaa. Valvomme oikeuksiasi yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi työ- ja virkaehdoista neuvoteltaessa.

• **Työttömyysturva** – mahdollisuus saada Erityiskoulutettujen 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 ja lapsenlapset. Lisäksi ammattihenkilön vastuu- ja oikeusturvavakuutus ammatissa aiheutuvien vahinkojen varalta.

• **Jäsenviestintä ja julkaisut** – uutiskirjeet, palkkasuosituksset, työelämäoppaat, verkkosivusto ja some.

Member+ -edut akavalaisille

Palvelu kokoaa yhteen Akavan Erityisalojen tarjoamat ja kaikkien akavalaisien yhteiset edut lakimiespalveluista lomamökkeihin. Tutustu jäsenalennuksiin: www.memberplus.fi

Danske Bankilta asuntolainaan liittyvä jäsenetu. Lisäksi lisäetuja vastavalmistuneelle.

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

Lue lisää:

www.akavanerityisalat.fi/palvelut_ja_edut