



Ikäihminen kehittäjänä

Marja-Liisa Nevala

Lukijalle

Tässä julkaisussa esitetään muutama käytännön esimerkki siitä, miten ikääntyvien palvelujen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa voidaan hyödyntää keskuudessamme olevia asiantuntijoita. Samalla tarjotaan osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia ikääntyville kansalaisille. Ikäihminen kehittäjänä -toimintamalli on kehitetty Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa Aijjoos-kumppanuushankkeessa. Malli on saanut Vuoden vanhusteko 2010 -palkinnon.

Tavoitteena on, että ikääntyvät kansalaiset nähdään aktiivisina toimijoina ja osallisina yhteiskunnassamme, ei vain passiivisina palvelujen vastaanottajina. Käytäntöjä saa vapaasti ottaa käyttöön ja kehittää edelleen. Asiakaskehittäjinä voi toimia mikä tahansa kansalaisten ryhmä, kulloiseenkin tilanteeseen soveltaen.

Tämän julkaisun ovat tarkastaneet 75-vuotiaat asiantuntijaryhmän jäsenet ennen julkaisun painamista.

Julkaisija	Aijjoos-kumppanuushanke Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry
Tekijä	Marja-Liisa Nevala
Työryhmä	Antti Alanen, Eila Haapoja, Matti Myllymäki, Jaakko Pitkäjärvi ja Matti Sinivuori, Kauhava Eino Ahola, Evijärvi Anna-Liisa Karvala ja Kaisu Peltokangas, Lappajärvi Jenni Alanen ja Minna Koponen, Aijjoos-hanke
Julkaisun kuvat	Anna-Liisa Huhtala
Painopaikka	2. uudistettu painos, 2010 I-PRINT OY



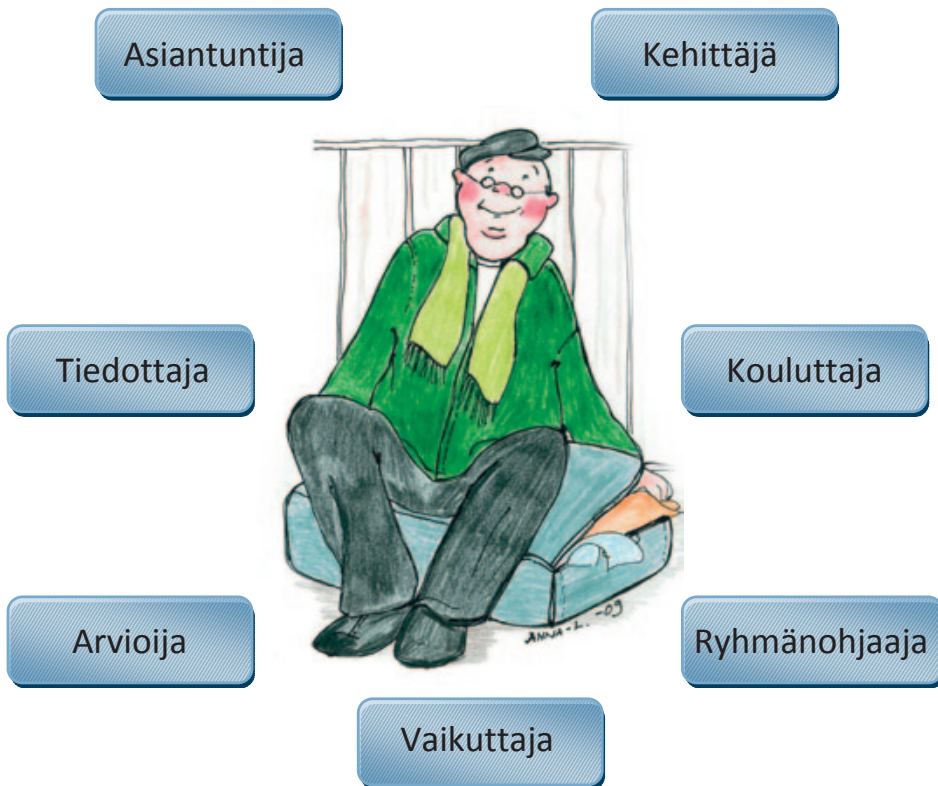
Sisältö

Lukijalle	1
Sisältö	2
Ikäihminen toimijana	3
Asiantuntijoina 75-vuotiaat	4
Ikäihminen kehittäjänä	5
Arvioijina 75-vuotiaat	5
Ikäihminen kouluttajana	7
Ikäihminen tiedottajana	8
Ikäihminen vaikuttajana	8
Ikäihminen ryhmänohjaajana	9
Ikäihminen kehittäjänä -toimintamallin merkitys	9
Mikä on Aijjoos-kumppanuushanke?	10

Kuinka voimme ammattilaisina tietää, millaista elämää ikäihminen elää tämän päivän Suomessa? Millaisia palvelutarpeita heillä on? Millaisia voimavaroja heillä on? Miten he itse kehittäisivät palveluja tulevaa vanhuuttaan ajatellen? Näihin kysymyksiin voi saada vastauksia vain kysymällä ikäihmisiltä itseltään.

Ikäihminen toimijana

Aijjoos-kumppanuushankkeessa on kehitetty Ikäihminen kehittäjänä -toimintamalli, jossa ikäihminen on tasavertaisena toimijana ammattilaisten kanssa. Ikäihminen toimii asiantuntijana, kehittäjänä, tiedottajana, kouluttajana, arvioijana, vaikuttajana ja ryhmänohjaajana.



Kuvio 1. Ikäihminen kehittäjänä -toimintamalli

Asiantuntijoina 75-vuotiaat

Aijjoos-hankkeessa perustettiin asiantuntijaryhmä, joka koostuu 75-vuotiaista henkilöistä. Asiantuntijaryhmään kutsuttiin kaikki (175 henkilöä), joille oli tehty hyvinvointia edistävä kotikäynti Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella kuluneena vuonna. Kutsua noudatti 10 henkilöä. Ryhmässä on edustajia kaikista Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueen kunnista. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen on perusturvan palvelujen tuottaja Evijärven, Kauhavan ja Lappajärven alueella.

Asiantuntijaryhmä käsitteli alueella ensimmäistä kertaa julkaistavan ikäihmisten palveluoppaan sisältöä ja ulkoasua ennen painamista. Ikäihmisten tekemien korjausten jälkeen oppaasta tuli paremmin ikäihmisten tarpeita vastaava. Aijjoos-hanke julkaisi palveluoppaan sekä paperi- että nettiversiona.

Asiantuntijaryhmä nosti esille myös epäkohdan kuljetuspalveluissa, johon he toivoivat pikaista kohennusta. Asiaan tartuttiin, ja asiantuntijaryhmän jäsenet ja hanketyöntekijät keskustelivat asiasta kuntayhtymän johtoryhmän kanssa tasa-arvoisina asiantuntijoina.

Ikäihmisten puheenvuoroissa tuli esille kaikkein tärkeimmät asiat, jotka olivat nousseet esille hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksissakin. Tällainen vuoropuhelu lisää vaikuttavuutta, kun palvelujen käyttäjät ovat keskustelussa osallisena.

Kuljetuspalvelujen kehittämiseksi perustettiin myöhemmin Kuntayhtymä Kaksineuvoisen yhtymähallituksen nimeämä työryhmä, jossa on mukana kaksi asiantuntijaryhmän jäsentä. Näin ikäihmisistä tuli myös kehittäjiä.



Ikäihminen kehittäjänä

Aijjoos-hankkeessa ikäihmisille järjestettävien tapahtumien, koulutusten ja ryhmien ideat ovat syntyneet ikääntyvien keskuudessa. Ammattilaisen ei pidä yksin suunnitella tapahtumia ja palveluja ikäihmisille, vaan kysyä ikäihmisten mielipiteitä ja tarpeita. Heidän todellinen tarpeensa voi olla esim. tietokoneen tai kännykän käyttökurssi!

Aijjoos-hankkeessa kehitetään hyvinvointia tukevaa vanhustyön mallia Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueelle. Mallinnustyöryhmän lisäksi on perustettu useita työryhmiä pohtimaan pienempiä asiakokonaisuuksia. Kaikissa työryhmissä on ikäihminen mukana kehittäjänä. Ikäihmiset ovat tekemässä myös Kuntayhtymä Kaksineuvoisen ikääntymispoliittista ohjelmaa muiden asiantuntijoiden kanssa yhteistyössä.

Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksista ollaan kiinnostuneita viiranomaistasolla. Miten tätä tietoa hyödynnetään sosiaali- ja terveystalvelujen suunnittelussa? Miten esim. tekninen toimi voisi käyttää saatuja tuloksia hyödykseen? Aijjoos-hankkeessa asiaa on lähestytty tämän lisäksi myös kansalaislähtöisesti. Miten ikäihmiset saavat tuloksista suurimman mahdollisen hyödyn?

Arvioijina 75-vuotiaat

Kotikäynneistä saadut tulokset esiteltiin ko. ikäryhmälle yhteisissä tilaisuuksissa, jotka pidettiin paikkakunnittain. Tilaisuudet olivat miellyttäviä samanikäisten tapaamisia, joissa puheensorinaa riitti. Mutta ne olivat myös kiinnostavia tilaisuuksia, joissa 75-vuotiaat kuulivat, mitä mieltä muut samanikäiset olivat, miten heidän ikäluokkansa voi ja mitkä asiat olivat ns. ongelmakohtia.

Keskustelussa tuli ilmi useita asioita, joita ikääntyvien mielestä tulisi kehittää yhteiskunnassamme. Ikääntyvät toimivat arvioijina. Hyvät ja kehitettävät asiat listattiin tiedon eteenpäin viemiseksi. Monen mielestä koti-

käynti ja tämä tilaisuus herättivät ajattelevaan, mitä itse kukin voisi tehdä oman hyvinvointinsa eteen. Tämä onkin tärkein asia!

Mitatulla verensokerilla, saadulla tuloksella ja viranomaisten käsittelemillä tilastoilla ei ennaltaehkäisyä ole vielä tehty. Mutta jos saadaan ikääntyvä itse ajattelevaan, mitä hän voisi tehdä, se on jo askel hyvinvoinnin edistämiseksi. Ikäihmiset ovat avainasemassa. Jos he motivoituvat lisäämään liikuntaa, vähentämään päihteiden käyttöä, huolehtimaan riittävästä nesteen saannista ja yksinäisestä ikätoveristaan, monta asiaa ratkeaa – ajoissa.

Ikääntyvät henkilöt ovat kertoneet, että sosiaalinen kanssakäyminen on vähentynyt. Yhteiset kokoontumiset ovat merkittäviä tapahtumia. Yhdessä samanikäisten kanssa todettu tarve muuttaa elintapojaan terveellisemmiksi voi olla vaikuttavampi, kuin kahden kesken kotikäynnillä ammattilaisen kanssa todettu. Tämä on huomattu Aijjoos-hankkeen ryhmätoiminnissa, jotka on järjestetty 75-vuotiaille tarpeen mukaan hyvinvointia edistävien kotikäyntien jälkeen. Hanke on järjestänyt Muistelu keskustellen -ryhmiä ja Tasapainoa liikuen -ryhmiä kuudella alueella räätälöitynä ikäihmisten tarpeisiin.



Alueella aiemmin järjestetyt liikuntaryhmät on koottu osallistujien toimintakyvyn mukaan, koska siten ohjaajan on helpompi ohjata ryhmää. Tämä lähtee ohjaajan tarpeista. Millainen ryhmä olisi, jos se lähtisi ikäihmisten tarpeista? Kokemukset 75-vuotiaille suunnatuista ryhmistä ovat olleet hyviä. Vaikka ryhmän ohjaaminen on haasteellista ihmisten toimintakyvyn erilaisuuden vuoksi, vertaistuellinen merkitys on suuri.

Tietysti kotikäyntien jälkeen jokaisen henkilökohtaisiin tarpeisiin on puututtu heti, esim. jos henkilöllä on ollut apuvälineiden tarvetta tai korkea verenpaine tai hammashoidon tarvetta. Nämä ovat hyvinvointia edistä-

vien kotikäyntien rutiinia. Aijjoos-hankkeessa on tartuttu myös toisella tavalla tuloksiin, että 75-vuotiaat saisivat kotikäynnistä suurimman mahdollisen hyödyn. Heille on lähetetty kutsuja kännykänkäyttökursseille, mikäli he ovat vastanneet, että kännykän käytössä on ollut ongelmia ja he toivovat kurssia. Samoin ikäihmisten ATK-kursseille, omaishoitajien tapahtumiin jne. on lähetetty kutsuja. Välttämättä omaishoitaja ei saa muuta kautta kutsua omaishoitajien tilaisuuksiin, jos hän ei saa omaishoidon tukea tai kuulu omaishoitajien yhdistykseen. Henkilökohtainen kutsu on tehokkaampi kuin lehti-ilmoitus.

Ikäihmisten palveluista järjestetään ideointitilaisuuksia, joissa osallisia ovat kaikki, joita toiminta koskee, eli ikäihmisiä, työntekijöitä ja hallinnonjia. Ideointitilaisuuksien tulee olla sellaisissa paikoissa, jotka ovat luontevia kokoontumispaikkoja ikäihmisille. Jokaisen mukana olevan tulee kokea, että juuri hänen osallistumisensa on tärkeä. Tällaisessa osallistavassa arvioinnissa pyritään oppimiseen ja yhteisen näkemyksen saamiseen arvioitavista asioista.

Ikäihminen kouluttajana

Ikäihmiset ovat toimineet kouluttajina ja luennoitsijoina. Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tekijöille järjestetyssä koulutustilaisuudessa kouluttajina toimivat ikäihmiset, joille oli jo tehty hyvinvointia edistävä kotikäynti edellisenä vuonna. Ikäihmiset saivat itse kertoa, miltä yhteydenotto tuntui, mitä he kotikäynniltä odottivat ja mitä he siitä hyötyivät. He kertoivat myös, että toivoivat työntekijän luovan tilanteesta leppoisen ja luottamuksellisen. Ikäihmiset esimerkiksi kehottivat työntekijöitä sanomaan heti kotikäynnin alussa, että he ovat vaitiolovelvollisia.



Asiantuntijaryhmän jäsen on ollut mukana tapaamassa Kuntayhtymä Kaksineuvoisen lääkäreitä. Tavoitteena on, että lääkärit osaavat hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksia.

Ikäihminen on ollut luennoitsijana mm. Aijjoos-hankkeen järjestämissä Hyvinvointiseminaareissa ja maakunnallisessa HEHKO-seminaarissa. Seminaarit käsittelivät hyvinvointia, hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä ja niiden tulosten hyödyntämistä.

Ikäihminen tiedottajana

Aijjoos-hankkeen järjestämissä tiedotustilaisuuksissa on ollut mukana ikäihmisiä tiedottajana. Palveluoppaan julkaisutilaisuudessa ikäihmiset kertoivat näkökulmiaan oppaasta ja sen käytöstä.

Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tulosten julkistamistilaisuuksissa ikäihmiset antoivat haastatteluja radioon ja lehtiin. Tämä lisää uutisaiheiden kiinnostavuutta, ja samalla ikääntyvien kansalaisten osallisuutta.

Ikäihminen vaikuttajana

Hyvinvointia edistävästä kotikäynneistä saatuja tuloksia on käsitelty alueittain valtuustojen ja lautakuntien kokouksissa. Kokouksiin on kutsuttu alueelta myös ikäihminen. Nuoremmista kukaan ei tiedä, miltä tuntuu elää tänä päivänä 75-vuotiaana yhteiskunnassamme.

Tilastoidut tulokset kertovat paljon, mutta aidompi vuorovaikutus syntyy siitä, että lautakunnan jäsenet voivat keskustella ikäluokan edustajan kanssa. Samalla ikääntyvät ovat aktiivisina toimijoina, osallisena yhteiskunnassamme.

Ikäihminen ryhmänohjaajana

Ikäihmiset toimivat Aijjoos-hankeessa ryhmänohjaajina. He ovat vetäneet sekä liikunta- että keskusteluryhmiä. Ryhmätoiminta vastaa ikäihmisten tarpeisiin, kun he itse suunnittelevat sen sisällön. Tarvittaessa hankkeen työntekijät ovat tarjonneet ikäihmisille koulutusta ja tukea ryhmän ohjaamiseen.



Ikäihminen kehittäjänä -toimintamallin merkitys

Ikäihminen kehittäjänä -toimintamalli antaa arjen työhön helposti käyttöön otettavia malleja ja esimerkkejä. Tällä toimintamallilla ammatilliset asiantuntijat ja kokemukselliset asiantuntijat saatetaan yhteen, jonka jälkeen toiminta löytää muotonsa vähän kerrallaan.

Tässä toimintamallissa ikäihmisten ääntä ei pelkästään kuulla, vaan he ovat toimijoita. Osallistumisen kyky kasvaa ja taito kehittyy, kun ikäihminen kokee tulleen kuulluksi ja tuntee, että hänen mielipiteitään arvostetaan. Ikäihminen kehittäjänä -toimintamallilla on yhteiskunnallista vaikuttavuutta.

Voimavaralähtöinen vanhuskäsitys on hyvinvointia tukevan vanhustyön lähtökohta. Ikäihminen kehittäjänä -toimintamallin mukainen työskentely, ikäihmisten osallisuus ja ylipäättään hyvinvointia tukeva vanhustyö edellyttävät ikääntymiskäsitykseksi voimavaralähtöistä vanhuskäsitystä. Sen pohjalta ikääntymistä arvostetaan. Ikäihmisillä on monenlaisia voimavaroja, ja ne kumpuavat eletystä elämästä. Voimavaralähtöisyys mahdollistaa vanhuuteen kohdistuvien asenteiden muuttumista myönteisimmiksi ja lisää ikäihmisten luottamusta omaan osaamiseensa. Ikäihmiset ovat yhteiskunnallinen voimavara. Aktiivinen kansalaisuus on hedelmällinen pohja vanhustyön kehitykselle.

Mikä on Aijjoos-kumppanuushanke?

Aijjoos-hankkeen toiminnan lähtökohtana on voimavaralähtöisyys. Tarkoituksena on vastata ajoissa ikäihmisten tarpeisiin, jotta ikääntyvät voivat asua vireinä omassa kotiympäristössään. Toimintamuotoja ovat hyvinvointia edistävät kotikäynnit, hyvinvointia tukeva ryhmätoiminta, ohjaus ja neuvonta, arjen teknologian hyödyntäminen ja vapaaehtoistyön tehostuminen. Toiminta on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille. ”Aijjoos” on Etelä-Pohjanmaan murretta ja tarkoittaa ajoissa.

**”Jos tähän
olis puututtu
AIJJOOS, ei
tätäkään olis
tapahtunut.”**



Hanke toteutuu Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry:n, Härmän Vanhustenkutisäätiön, Korttesjärven Vanhustenhoidto ry:n, Lappajärven palvelukoti ry:n, RAY:n, Kauhavan kaupungin, Evijärven ja Lappajärven kuntien ja Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kanssa yhteistyössä vuosina 2008–2012 monipuolisena kumppanuushankkeena.

Hankkeen tarkoituksena on, että hyvinvointia tukevan vanhustyön malli vakiintuu osaksi Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueen perusturva. Myös kolmannella sektorilla ennakoiva toiminta vahvistuu kansalaisjärjestötoimintana. Hanke tuottaa tietoa säännöllisten vanhuspalvelujen ulkopuolella olevista ikääntyvistä, mikä auttaa kuntien ja järjestöjen etukäteissuunnittelua ja päätöksentekoa.



[illegible]

Ota rohkeasti yhteyttä!

AIJJOOS- KUMPPANUUSHANKE

www.aijjoos.fi

Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry

Kauppatie 133 D 36, 62200 Kauhava

Puh. (06) 432 2374 tai (06) 432 2111

aijjoos@aijjoos.fi

Projektipäällikkö Marja-Liisa Nevala

Puh. 044 583 7540

m-l.nevala@aijjoos.fi

Projektityöntekijä Jenni Alanen

Puh. 040 723 8161

jenni.alanen@aijjoos.fi

Projektityöntekijä Minna Koponen

Puh. 050 583 7450

minna.koponen@aijjoos.fi



**AIJJOOS
-HANKE**

