

Hyvinvointiseminaari

23.11.2009 klo 12-15

Lakeus-sali
Härmän Kuntokeskus
Vaasantie 22, Ylihärmä



Tervetuloa!

Ilmoittautuminen 6.11.2009 mennessä
puh. 044 5837 540



AIJJOOS
-HANKE

www.aijjoos.fi



- 11.00 – 12.00 Lounas**
Härmän Kuntokeskus
- 12.00 – 12.20 Tervetuloa**
projektipäällikkö Marja-Liisa Nevala
Aijjoos-kumppanuushanke
- 12.20 – 12.45 Ikäihminen kehittäjänä**
asiantuntijaryhmän jäsen
- 12.45 – 13.15 Ikäihmisen hyvinvointi**
peruspalveluministeri Paula Risikko
- 13.15 – 13.45 Omat voimavarat käyttöön**
johtaja Pirkko Karjalainen
Vanhustyön keskusliitto
- 13.45 – 14.15 Ikääntyvän väestön
hyvinvoinnin edistäminen**
johtaja Antti Perkkalainen
Kuntayhtymä Kaksineuvoinen
- 14.15 – 14.45 Keskustelua**
- 14.45 – 15.00 Tilaisuuden päätöskahvi**



HEHKO-seminaari

- kokemuksia hyvinvointia edistävästä kotikäynneistä ja tulosten hyödyntämisestä

Ma 22.3.2010 klo 12–16

Frami, B-osa, auditorio 2, Kampusranta 9, Seinäjoki

12.00 – 12.15	Seminaarin avaus kotihoiton johtaja Jaakko Kontturi, Seinäjoen kaupunki
12.15 – 12.30	Pohjalaismaakuntien vanhustyön kehittämiskeskushanke osana Väli-Suomen Ikäkastetta projektikoordinaattori Päivi Niiranen
12.30 – 13.05	Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tulosten hyödyntäminen johtaja Anna Maria Erjamo, Seinäjoen kaupunki, Ikäkeskus
13.05 – 13.40	Ikäihminen kehittäjänä projektipäällikkö Marja-Liisa Nevala, Aijjoos-kumppanuushanke
13.40 – 14.10	Kahvi (omakustanteinen)
14.10 – 14.30	Mitä ikäihminen odottaa kotikäynniltä? Ikääntyvän puheenvuoro
14.30 – 15.15	Ministerin puheenvuoro peruspalveluministeri Paula Risikko
15.15 – 15.45	Keskustelua
15.45 – 16.00	Seminaarin päätös

Luentolyhennelmät ovat saatavissa hankkeiden kotisivuilta tilaisuuden jälkeen.

www.aijjoos.fi

www.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/vanhustyonkehittamishanke



KUNTAYHTYMÄ KAKSINEUVOINEN
PERUSTURVAN EDELLÄKÄVIJÄ



KASTE

POHJALAISMAAKUNTIEN
VANHUSTYÖN KEHITTÄMIS-
KESKUS -HANKE



AIJJOOS
-HANKE

HANKKEET

Teksti: Leena Valkonen
Kuvat: Aijjoos-hanke
Piirroukset: Anna-Liisa Huhtala

Pohjanmaalla toimitaan AIJJOOS

Ikäihminen itse on otettu kehittäjän rooliin Pohjanmaalla, jossa Evijärvi, Kauhava ja Lappajärvi rakentavat uutta, ennaltaehkäisevän vanhustyön mallia Aijjoos-kumppanuushankkeen avulla. Tavoitteena on, että ikääntyvät kansalaiset nähdään aktiivisina toimijoina ja osallisina, eikä passiivisina palvelujen vastaanottajina.

Evijärvi, Kauhava ja Lappajärvi ovat viime vuosina tiivistäneet yhteistyötään. Kunnat perustivat vuonna 2007 terveydenhuollossa kuntayhtymän, joka on nimeltään Kaksineuvoinen. Vuoden 2009 alusta kuntayhtymään liitettiin myös sosiaalipalvelut. Kuntayhtymä huolehtii toimialueellaan nyt sekä perusterveydenhuollon järjestämisestä että sosiaalipalveluista.

Aijjoos on kuntayhtymän alueella käynnissä oleva Raha-automaattiyhdistyksen tuella käynnistetty hanke vanhuspalveluiden kehittämiseksi. Aijjoos on Etelä-Pohjanmaan murretta ja se tarkoittaa ajoissa. Hankkeen nimi on lähtenyt liikkeelle eteläpohjalaisen vanhustyönjohtajan lausahduksesta: *Jos tähän olisi puututtu aijjoos, tätäkään ei olisi tapahtunut.* Hanke on paneutunut eten-

kin etsivään, ennaltaehkäisevään sekä vertaistukea tarjoavaan toimintaan.

Ikäihmiset itse kehittäjinä

Kun hankkeessa on miltei pari toimintavuotta takana, ovat työmuodot hahmottuneet ja tuloksiakin on jo näkyvissä. Hankkeessa on kartoitettu muun muassa vanhusten kannalta tärkeät palvelut yhteistyöalueella. Niistä on koottu palveluopas internetiin ja julkaistu kirjallinen opas. Oppaan kokoamisessa on kuultu ikäihmisistä koottua asiantuntijaryhmää.

Ikäihmisten asiantuntijaryhmä on yksi hakkeen ideoista. Siihen kutsuttiin hankkeen alussa mukaan vapaaehtoisia 75-vuotiaita. Heitä ilmoitautui parisenkymmentä, joista aktiiveja on ollut reilut kymmenkunta. Ryhmässä on mukana ikäihmisiä kaikista kolmesta kumppanuuskunnasta.

– Asioihin tulee aidompi näkökulma, kun kuullaan ikäihmisiä suoraan. Usein kuvitellaan, että ammattilainen tietää paremmin, miten asiat ovat ja miten niiden pitäisi olla. Ikäihminen itse on kuitenkin omien asioi-

densa paras asiantuntija. Kun ammattilainen malttaa pysähtyä kuuntelemaan, mitä ikäihmisillä on sanottavana, huomaa, että heillä on tietoa ja asiantuntijuutta todella paljon, projektipäällikkö **Marja-Liisa Nevala** luonnehtii.

Asiantuntijaryhmän kommentit ovat vaikuttaneet muun muassa palveluoppaan sisältöön ja ulkoasuun. Lisäksi ryhmän jäseniä on otettu mukaan asiantuntijoiksi muihin ikäihmisille palveluja tai tapahtumia suunnitteleviin työryhmiin. Tavoitteena on, että he ovat itse mukana myös kuntayhtymän uuden ikäpolitiisen ohjelman laadinnassa.

Hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä

Yksi hankkeen tuloksia on myös se, että kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella käynnistettiin hyvinvointia edistävät kotikäynnit niille 75-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen vanhuspalvelun piirissä. Kotikäynneillä kartoitetaan ikäänntyneen toimintakykyä, elämäntilannetta ja toimintamahdollisuuksia sekä voimavaroja. Käynnit perustuvat vapaaehtoisuuteen ja käyntien myötä pyritään löytämään ne henkilöt, jotka tarvitsevat apua tai palveluja.





Eila Haapoja, Marja-Liisa Nevala ja Matti Myllymäki ovat tyytyväisiä Aijjoos-hankkeeseen, sillä se on aktivoinut ikääntyneitä osallistumaan.



”Jos tähän olis puututtu aijjoos, tätäkään ei olisi tapahtunut.”

Hanke herätellyt ikäihmisiä

Eila Haapoja ja **Matti Myllymäki** ovat Aijjoos-hankkeen asiantuntijaryhmän jäseniä. He ovat kumpikin entisiä maatalan pitäjiä ja toimineet aiemmin muun muassa kunnallisissa luottamustehtävissä.

Eila Haapojan mielestä ikäihmisten asiantuntijaryhmä on tarpeellinen ja ryhmässä toimiminen on herättänyt omassa itsessä uutta vastuuntuntoa ja monia ajatuksia.

– Kunta-alueella on ollut koko ajan muutoksia, kuten kuntaliitoksia ja terveyspalvelut keskitettiin kuntayhtymään. Palveluopas tuli tosi tarpeeseen ja oli hyvä, että ikäihmiset itse saivat vaikuttaa sen sisältöön. Toivon, että se on kaikkien ikääntyneiden kodeissa ja sitä myös luettaisiin.

– Hienosti on saatu perustettua myös erilaisia ryhmiä ja pidetty kursseja. Kännykkäkurssikin täyttyi heti. Eihän sitä kehtaa mennä sellaiseen mukaan, missä nuoret näpyttelee koneita mennessä tullen. Oman ikäisten parissa asiaa on helpompi omaksua.

– Asiointiliikenteen järjestäminen on tällaisella haja-asutusalueella tärkeää ja niistä on keskusteltu kuntayhtymän päättäjien kanssa. Tällä seudulla on paljon yksin eläviä naisia, joilla ei ole ajokorttia. Kotikäynnit on koettu todella myönteisenä. Haastattelijat ovat vaitiolovelvollisia ja monet ovat kertoneet, että ovat todella voineet puhua heille omista asioistaan.

Eila Haapoja on mukana aktiivisesti muun muassa eläkeläisten kerhoissa niin osallistujana kuin kulttuuripitoisen viriketoiminnan järjestäjänä. Hän kertoo saaneensa kerhoista itselleen aktiivista otetta arjen elämään.

Matti Myllymäki toteaa Aijjoos-hankkeesta, että kun pitää ääntä, niin kyllä se johonkin asti kuuluu.

Hän elää leskenä ja asuu yksin omakotitalossaan. Asiointikuljetukset Myllymäki asettaa etusijalle, jotta ikäihmisillä olisi mahdollisuudet hoitaa arjen asiat ja osallistua myös yhteisiin toimintoihin.

Myllymäki itse on aktiivinen kuorolainen ja antaa vertaistukea vetämällä tiistaikerhoa. Kerhopäivään kuuluu esitelmä, pullakahvit ja päälle pelataan bingoa. Paikalla saattaa olla kerrallaan yli 60 henkilöä.

– Aijjoos on herätellyt hyvällä tavalla ikäihmisiä. Kotiin ei pidä jäädä yksin. Hyvinvointia edistävien kotikäyntien avulla löytyvät myös avuntarvisijat. Toivon, että heräteltäisiin itseä ja päättäjiä jo ennakolta, valmistauduttaisiin vanhuuteen ja varaudutaan palveluihin, kun niitä sitten joskus tarvitaan. ●

Aijjoos-hanke on vahvistanut ikäihmisten myönteistä julkisuuskuvaa. Heidät nähdään voimavarana, ei taakkana.



Projektipäällikkö Marja-Liisa Nevala mainitsee, että palvelujen tarve alkaa yleensä lisääntyä yli 75-vuotiailla.

– Tässä iässä ihmisen on kuitenkin vielä mahdollista vaikuttaa oman hyvinvointinsa parantamiseen. Kotikäyneillä kuunnellaan niitä toiveita, joita ikääntyneellä on ja pyritään vastaamaan tarpeisiin. Tieto auttaa niin kuntia, kuntayhtymää kuin järjestöjäkin kehittämään toimintaansa ja ennakoimaan tulevaa palvelutarvetta.

Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksista ovat olleet kiinnostuneita myös kuntien virka- ja luottamusmiehet. Miten tietoja lopulta hyödynnetään esimerkiksi sosiaali- ja terveystalv-

jen suunnittelussa tai teknisessä toimesa, se jää nähtäväksi. Aijjoos-hankkeessa asiaa ajatellaan kansalaislähtöisesti. Miten ikäihmiset itse saavat suurimman mahdollisen hyödyn hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksista?

Ryhmiä ja vertaistukea

Hankkeen piirissä on kehitetty ikääntyneiden omien toiveiden mukaisesti erilaisia ryhmätoimintoja kuten keskustelu, muistelu- ja liikuntaryhmiä. Ryhmät on räätälöity ikäihmisten tarpeisiin. Liikuntaryhmien kokoonpanossa ajatusta on muutettu siten, että ryhmiä kootaan iän eikä osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ohjaajan olisi helpompi ohjata tasaveroisesti toimivaa ryhmää, mutta kokemukset tietylle ikäluokalle eli 75-vuotiaille suunnatuista ryhmistä ovat olleet hyviä. Vertaistuellinen merkitys saman ikäryhmän piirissä on suuri.

Hankkeessa ei etsiä ongelmia, vaan voimavaroja, painottaa Nevala. Yhdessä mietitään sellaisia asioita, joissa ihmiset ovat hyviä ja joita he pystyvät itse tekemään. Ikäihmisiltä itseltään on tullut monia ideoita kursseihin, joissa on opeteltu arkea helpottavia taitoja. On opeteltu esimerkiksi kännykän ja internetin käyttöä ja autoileville ikäihmisille on jär-

jestetty liikennesääntöjen kertausta.

Yhteiset tilaisuudet ovat tärkeitä vertaistuen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta. Projektityöntekijät ovat kiertäneet ahkerasti kylillä kertomassa muun muassa kotikäyntien tuloksia sekä virittelemässä keskustelua ikäihmisten omasta osuudesta hyvinvoinnin edistämisessä.

– Yhdessä on helpompaa rakentaa omia elämäntapojaan terveellisemmäksi kuin yksin, Nevala toteaa.

Hankkeen piirissä on koulutettu myös 70 uutta tukihenkilöä vanhusten ystäviksi ja tueksi. Lisäksi hanke pyrkii tekemään yhteistyötä alueen kyläyhdistysten, seurakuntien ja yhdistysten kanssa aktiviteettien luomiseksi ikäihmisille.

Kuljetukset ovat usein kynnyskysymys osallistumiseen ja niitä hankkeen piirissä on pyritty organisoimaan, jotta kaikilla ikäihmisillä olisi mahdollisuus osallistua haluamaansa toimintaan.

Marja-Liisa Nevalan mukaan hankkeen yhtenä parhaana tuloksena vanhustyön myönteisen julkisuuskuvan vahvistumisen. Yleensä vanhuksista ja vanhustyöstä näkee negatiivista kirjoittelua, mutta hankkeessa ikääntyneet nähdään voimavarana. Uutisointi on tukenut tätä tavoitetta. ●

Aijjoos-kumppanuushanke

Aijjoos-hanke on monipuolinen kumppanuushanke. Sen toteuttavat yhdessä Härmän Vanhustentukisäätiö, Korttejärven Vanhustenhuolto ry, Lappajärven palvelukoti ry, Kauhavan kaupunki, Evijärven ja Lappajärven kunnat ja Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. Hanketta hallinnoi Kauhava seudun Vanhustenkotiyhdistys ry. Hankkeen tavoitteena on kehittää osallistujakunnille tapoja ennakoida ikääntyvien ihmisten arjen ongelmia.

Viisivuotisessa hankkeessa 2008–2012 työskentelevät sosionomi, geronomi ja terveydenhoitaja-fysioterapeutti. Toimintaa ovat:

- ◆ Hyvinvointia edistävät kotikäynnit
- ◆ Kuntoutumista edistävät ryhmätoiminta ikäihmisille
- ◆ Ohjaus ja neuvonta
- ◆ Apuväline- ja hyvinvointiteknologian hyödyntäminen
- ◆ Vapaaehtoistyön tehostuminen.

Lisätietoja: www.aijjoos.fi

Aijjoos-hankkeesta kuullaan HEHKO-seminaarissa, joka järjestetään maanantaina 22.3.2010 klo 12–16 Seinäjoella. Paikkana on Frami, B-osa, auditorio 2, Kampusranta 9.

Seminaarissa vaihdetaan kokemuksia hyvinvointia edistävistä kotikäynneistä ja tulosten hyödyntämisestä. Tilaisuuteen osallistuu puhujana myös peruspalveluministeri **Paula Risikko**. Seminaari on maksuton ja suunnattu vanhustyön ammattilaisille ja muille asiasta kiinnostuneille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset sähköpostitse 15.3. mennessä:

Marja-Liisa Nevala, m-l.nevala@aijjoos.fi tai 044 5837 540.

LIITE 8. Palautekyselyn liitteenä oleva lomake, jolla 75-vuotiaat ilmoittautuivat asiantuntijaryhmän jäseneksi

ARVONTALIPUKE

Kaikkien palautekyselyyn vastanneiden kesken arvotaan viisi palkintoa. Arvonta suoritetaan 27.2.2009, jonka jälkeen voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Aijjoos-kumppanuushankkeessa kehitetään ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Haluamme kehittää työtämme asiakaslähtöisesti, joten toivomme asiantuntijaryhmämme jäseniksi ikääntyviä henkilöitä. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan asiantuntijaryhmään, ilmoitatko siitä meille tällä lipukkeella.

Osallistun vain arvontaan.

Olen kiinnostunut osallistumaan asiantuntijaryhmään.