

KESKUSTELUKAHVILA 28.11.2012

HYVÄ VANHUUS - INNOPAJA

Projektipäällikkö Maarit Alikoski ja verkostokoordinaattori Jukka Hakola Rovaniemen kaupungilta vetivät kahvilan osallistujille Rovaniemi-innopajan, jonka kautta kerättiin kuntalaisten näkemyksiä hyvästä vanhuudesta. Vetäjät olivat tyytyväisiä, koska innopajaan oli saapunut paljon osallistujia, jotka osallistuivat aktiivisesti tiedontuotantoon. Arvokas vanhuus kiinnostaa monia.

Syyskuussa 2012 Rovaniemen kaupunki on alkanut laatia kuntalaisten osallisuuden ja vaikuttamiseen liittyvää kehittämisohjelmaa. Tavoitteena on, että kaiken ikäiset kuntalaiset voisivat eri muodoin osallistua ja vaikuttaa kaupungin toimintaan. Pyrkimyksenä on lisätä kuntalaisten mahdollisuuksia osallistua vaikuttavasti palvelujen kehittämiseen sekä vahvistaa ja lisätä omaehtoista toimintaa, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Osallisuuden näkökulmasta Rovaniemen kaupunki on jopa ensiladun hiihtäjä vapaaehtoistoiminnan osalta (esim. neuvokas, kulttuuriväärti toiminta, aluelautakuntatoiminta, naapurustotoiminta, vertaistoiminta).

Ohjelma suunnitellaan yhdessä kuntalaisten kanssa. Kehittämistarpeiden osalta kuullaan kuntalaisia, poliittisia toimijoita, kunnan johtohenkilöitä sekä asiantuntijoita. Työssä otetaan huomioon myös jo voimassa olevat päätökset. Tavoitteena on saada laajasti ja kokonaisvaltaisesti kuntalaisten näkemyksiä osallisuudesta ja vaikuttamisesta. Kehittämisohjelman osa-alueina ovat mm. lapset ja nuoret (mm. varhaiskasvatuksesta asti, oppilastoiminta, nuorisovaltuusto, opiskelu, opiskelijajärjestöt) sekä ikäihmiset. Kehittämisohjelman laatimista varten kaupunki on järjestänyt eri ryhmille useita innopajoja, jotka ovat yksi keino kuntalaisten kuulemiselle. Vetäjien mukaan tähän mennessä innopajojen sisällöt ovat olleet erittäin antoisia.

Osallisuuden ja vaikuttamisen kehittämisohjelma vedetään yhteen joulukuussa. Ensi vuoden alussa asiakirja tulee kaikkien kommentoitavaksi. Kuntalaiset voivat antaa kommenttinsa kaupungin nettisivujen kautta sekä kirjastossa ja Osviitassa. Ohjelma hyväksytään toteuttamissuunnitelman kanssa maaliskuussa.

Jukka Hakola veti varsinaisen innopajan, joka lähti liikkeelle jokaisen osallistujan omista tärkeistä asioista osallisuudessa ja vaikuttamisessa ikäihmisten näkökulmasta. Näistä edettiin vaiheittain demokraattisesti äänestäen kohti kolmea tärkeintä asiaa. Jokaisella äänestyskerralla osallistujilla oli 3 henkilökohtaista ääntä jaettavana. Eniten ääniä saaneet ideat ja ehdotukset jatkoivat seuraavalle kierrokselle. Tavoitteena oli saada yhteisesti ihan konkreettisella tasolla olevia ehdotuksia ja toimintasuunnitelmia kehittämisohjelmaan. Mahdollisimman pitkälle vietyinä ja valmiina ehdotuksia ei tarvitse enää suunnitella tai kehittää lisää, jolloin ne menevät sellaisenaan ohjelmaan.

Innopajan tuotos dokumentoitiin useilla tavoilla, jotta se olisi useamman järjestäjätahon käytettävissä. Tämän lisäksi tuotettu materiaali hyödynnetään mahdollisimman monipuolisesti. Esimerkiksi jokainen vie omalla tavallaan esiin tulleita asioita eteenpäin. Paikalla oli vanhustyön johtajat Rovaniemen kaupungilta ja Rovala Settlementti ry:ltä, edustajia Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksesta, Lapin yliopistolta ja erilaisista järjestöistä (Neuvokas, Rovaniemen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Lapin Muistiyhdistys, Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry) sekä ammattihenkilöitä ja vapaaehtoistyöntekijöitä.

INNOPAJAN TOTEUTUS, VAIHEET I-III

VAIHE I

Ensimmäisenä kaikki osallistajat tuottivat mahdollisimman laajasti ideoita kysymykseen:
Mihin haluat osallistua? (Keskustelu käytiin ryhmissä ja ideat kirjattiin fläppitauluille)

Osallistajat esittivät seuraavia asioita:

- Miten saadaan vanhukset lähtemään harrastuksiin kotoaan?
- Linja-autoyhteydet urheilupuiston pihalle (Ounasrinteentien pysäkki kaukana hankalassa paikassa, jyrkkä maasto)
- Haluan osallistua ilmaisten uimahallivuorojen saamiseen 75 vuotta täyttäneille
- Liikunnan lisääminen/säilyttäminen kaupungissa (sopivat ryhmäkoot, tilat)
- Päivätansseihin eläkeläistöissä
- Erilaisiin toimintoihin ja luennoille itsensä kehittämiseen
- Keskustelukahvila, jossa mahdollisuus vapaaseen keskusteluun
- Jos omaishoitaja sairastuu ei voi hoidettavaa yksin jättää. Jos ei ole omaisia paikkakunnalla, mistä sijainen?
- Omaishoitajien asemaa
- Muistisairaiden omaishoitajien tukitoimintaan ja laitoshoitoon
- Senioreiden asuntoasiat
- Asuntoja haluaville, tukea omaisten, tukea, turvallista oloa
- Onko asumisen laatu mielekästä yksin asuvilla vanhuksilla
- Kehittää tehostetussa ja laitoshoidossa olevien asukkaiden elämänlaatua (kuntouttava työote, virkistys, kodinomaisuus, turvallisuus, tiedotus ja palveluohjaus)
- Alkoholisoituneiden vanhusten asemaa ja tukea heidän vapaaeht. tukihlöille
- Tarvitsen enemmän matkapalvelukyytejä. On paljon menoja. Tytär ei aina jouda kuljettamaan. Tulee kaliksi muut kyydit.
- Ammattihenkilönä haluan osallistua ikäihmisten palvelutoiminnan kehittämiseen lähinnä 3 sektorin näkökulmasta
- Kirjastoautoihin palveluohjausta, järjestöjen toiminnan esittelyjä
- Etuusneuvojan saamiseen ikäihmisille heidän subjektiivisista oikeuksistaan erilaisiin palveluihin

Eniten ääniä saivat:

1. Kehittää tehostetussa ja laitoshoidossa olevien asukkaiden elämänlaatua (kuntoutus, liikunta, tiedotus, palveluohjaus)
2. Etuusneuvojan saaminen subjektiivisiin oikeuksiin
3. Kotona asumisen tukeminen

Keskustelua vaiheessa I

(keskustelut käytiin useissa pienryhmissä, joten tässä on otteita yhden ryhmän keskusteluista)

Ryhmän keskustelussa nousi huoli alkoholisoituneista ikäihmisistä, jotka ovat kokemusten mukaan täysin unohtettuja. Kerrotussa kokemuksessa alkoholisoituneen vanhuksen hoitaminen oli jäänyt yhden vapaaehtoisen tukihenkilön varaan, joka hoiti kaikki vanhuksen asiat. A-klinikka ei auttanut, koska vanhus oli humalassa. Kaupungilta työntekijät kävivät vain kerran esim. hoitamassa lääkkeitä, mutta kukaan ei uskaltanut tulla toista kertaa. Tukihenkilö hoiti käytännössä myös säännöllisten lääkkeiden annon. Vanhus ei saanut aikaa lääkärille, joten tukihenkilö varasi itsellensä ajan. Hän meni kertomaan vanhuksen tilanteen hänen

puolestaan. Lääkäri ainoastaan suuttui hukkaan menneestä ajasta, koska tarinaan meni vain muutama minuutti varatusta tunnista. Tukihenkilö ei kokenut saavansa mitään tukea ja apua työhönsä. Ainoa neuvo oli, että jos ei jaksa auttaa, tulee se lopettaa.

Vapaaehtoistoimintaa arvostetaan todella paljon, mutta tämä toiminta ei voi olla ainoastaan sen varassa.

Toisessa omakohtaisessa kokemuksessa omaishoitajalla oli huoli hoidettavastaan hänen palvelutalossa vietettyjen jaksojen aikana. Moni omaishoitaja ei vie omaistaan laitokseen jaksolle, koska kohtelu tuottaa mielihäpästä. Omaishoitajana mukaan palvelutalossa ei saa tarpeelliseksi koettuja aktiviteetteja, koska palveluasumisen palvelut rajoittuvat Lapin Kansa lukemiseen ääneen. Esimerkiksi liikuntapalveluita ei tarjota. Vanhukset istuvat reagoimattomina päivän ringissä yhteisessä tilassa. Laitospaikkoihin toivottaisiinkin toimintaterapeuttia tai kuntahoitajaa aktivoimaan asukkaita. Kuntoutus ja toimintakyvyn ylläpito tulee nähdä tärkeänä niin kotona kuin laitoshoidossa.

Vanhustyötä tekevien tulisi panostaa näihin näkökulmiin, jotta asiat olisivat paremmin. Käsien takana tulee olla aivot, jotka ymmärtävät, mitä oma toiminta tarkoittaa ikäihmisellä. Yhdellä hoitajalla voi olla 22 hoidettavaa, jolloin yhtä kohden ei ole mahdollisuutta käyttää paljon aikaa. Vanhukset nukkuvat vaatteet päällä, kun niitä ei ehditä ottaa pois. Myös tärkeitä lääkkeitä jää antamatta joko kokonaan tai ne jätetään potilaalle ilman valvontaa, jolloin ne voivat löytyä vaikka kukkapurkista.

Kotipalveluiden osalta Rovaniemellä on tapahtunut todellinen romahdus vuoden 2005 jälkeen. Siitä lähtien ei ole ollut enää aitoa kotipalvelua, ainoastaan enintään valmiin ruuan lämmitystä. Ilmeisesti vanhusten tulisi itse kyetä tekemään kaikki loput. Miten he siihen pystyvät?

Muistisairaille pitäisi olla tuttu paikka jossa käydä jaksoilla, koska sairauden edetessä pitkälle alkavat uudet paikat aiheuttamaan hämmennystä. Tämän vuoksi hoitopaikassa ei saisi olla liikaa häiriöitä (kuten päiväkeskuksissa voi olla). Samassa vaiheessa oleville pitäisi olla omia ryhmiä. Kaikkiaan palveluiden tulisi lähteä asiakkaan omista tarpeista, esimerkiksi pitäisi pystyä saamaan sellaista ruokaa, kuin on tottunut syömään.

VAIHE II

Valittujen aiheiden työstämistä jatkettiin vastaamalla kysymykseen:

Miten haluat vaikuttaa tähän asiaan? (toivottiin luovaa ja tuottavaa ajattelua, uusia ajatuksia ja ideoita, jotain jota ei vielä mahdollisesti ole käytössä)

1. Kehittää tehostetussa ja laitoshoidossa olevien asukkaiden elämänlaatua (kuntoutus, liikunta, tiedotus, palveluohjaus)
 - Mukana ohjelmaryhmien vierailuissa laitoksissa
 - Hyvä asia. Kyllä on kehitettävä
 - Hoitohenkilöiden riittävyys
 - Lisää käsipareja
2. Etuusneuvojan saaminen subjektiivisiin oikeuksiin
 - Oikeuksista tiedottaminen / opastus
 - Aloite viran perustamisesta tai työn kuvan muuttamisesta
3. Kotona asumisen tukeminen
 - Tarpeellinen – siivous – tukihenkilön käynti
 - Henkisen ja fyysisen toiminnan tukeminen / ohjaus
 - Yhteisöllisyys
 - Joku henkilö tulisi käymään kotona

Eniten ääniä saivat:

1. Tukihenkilön käyminen kotona, esim. siivous
2. Henkisen ja fyysisen toiminnan tukeminen
3. Kotona asumisen tukeminen

Keskustelua vaiheessa II

(keskustelut käytiin useissa pienryhmissä, joten tässä on otteita yhden ryhmän keskusteluista)

Tehostetussa ja laitoshoidossa olevien asukkaiden elämänlaatua voisi kehittää järjestämällä heille toimintaterapeuttin palveluita. Terapeutti voisi puuhata vanhusten kanssa mm. juttelemalla, katsomalla yhdessä valokuvia ja ohjelmia tai virkkaamalla yhdessä. Toiminta määräytyy vanhuksen omien toiveiden mukaisesti, esimerkiksi joku voi tykätä erityisesti luonto-ohjelmista. Myös kuntotohtajan palvelut olisivat toivottuja. Näiden kautta vanhusten elämään saadaan päivittäistä sisältöä sekä toimintaa. Tavoitteena on henkilökohtaisen vireyden ylläpito.

Kaupungin vanhuspalveluiden johtaja vie viestiä eteenpäin mm. liikuntapalveluiden tarpeesta laitoshoidossa.

Perushenkilökunta ei ehdi tekemään yllämainittuja asioita, joten siihen tarvitaan oma työntekijä. Muutos edellyttää myös perushenkilökunnan ja johdon asenteellista muutosta. Erityisesti johtamisella on keskeinen rooli, koska se määrittää mitä tehdään ja mikä on tärkeintä. Elämän tärkein asia ei voi olla, että vaippa on vaihdettu. Ilman virikkeitä vanhuksset muuttuvat nopeasti "muumioiksi". Vai onko se tavoite? Esimerkiksi mitä pidemmälle muistisairaus etenee, sitä vähemmän vanhus tarvitsee hoitoa? Perustyöntekijöiden osalta

tulisi työssä ottaa kokonaisvaltainen näkökulma, jossa on mukana myös sosiaaliset näkökulmat. Tämä vaatii asennemuutoksen lisäksi koulutusta. Johdon pitää mahdollistaa tämä resurssien osalta.

Kokemuksen perusteella esimerkiksi omaishoitajat eivät saa riittävästi tietoa tarjolla olevista palveluista ja palveluiden ohjaus ontuu. Ihmiset eivät tiedä mitä palveluita on saatavilla, joten tiedottamista tulisi lisätä. Tiedottamisen tulee olla hyvin selkeää: mihin tulee ottaa yhteyttä, kun tarvitsee mitään apua tai palvelua. Tällä hetkellä on kova työ etsiä, mistä mikäkin tieto löytyy. Moni ei edes tiedä mistä etsiä.

Kaikkien työntekijöiden tulee pystyä antamaan neuvontaa. Tämän osalta työntekijät tarvitsevat sekä koulutusta että asennemuokkausta. Kokemusten mukaan neuvontaa antavista numeroista vastaa epäkohteliaat työntekijät. On myös tilanteita, joissa työntekijät eivät ole edes vastanneet soittopyyntöihin.

Kaupungin vanhuspalveluiden johtaja otti vastaan tiedottamista koskevat kehittämistarpeet.

Kotona asumisen tukemiseksi tulee lisätä kotipalveluita ihan perusarjen tukemiseksi. Omaishoitajien osalta tulisi luoda toimiva tuurauspalvelu. Saatavilla olevista palveluvaihtoehtoista tulee tiedottaa kaikille.

VAIHE III

Valittujen aiheiden työstämistä jatkettiin vastaamalla kysymykseen:

Mitä nämä tarkoittavat käytännössä?

1. Tukihenkilön käyminen kotona, esim. siivous

- Yksilöllisiä ja tarpeen mukaisia palveluita
- Monipuolisempi palvelutarjonta, nykyiset palveluvalikot ovat liian jäykkiä (kaikki eivät tarvitse esim. siivousta, ns. peruskotipalvelua, esim. virkistyspäivät voisivat olla hyvä lisä)
- Maksukyvyyn mukainen hinnoittelu
- Velvoittavia kunnan näkökulmasta
- Siivous, saunotus/kylvetys, keskustelua
- Omaishoitajalle mahdollisuus käydä asioilla
- Tukihenkilöiden käynnit kiireettömiksi
- Erikseen henkilö, joka kävisi vain juttelemassa
- Tukihenkilön käynti kotona:
 - o lääkkeiden jako ja tarkistus,
 - o ruokailun ja ravinnonsaannin tarkkailu (syökö ja mitä)
 - o keskustelu, joka antaa henkistä voimaa
 - o henkilökohtaisen hygienian varmistaminen (pesut, pyykkäys)= päivittäisissä rutiineissa auttaminen, lääkkeet ammattilaisen tehtävä, muut voivat olla vapaaehtoisvoimin toteutettua
- Panostusta vapaaehtoistoimintaa, josta voisi tulla henkilö käymään yksinäisen ihmisen luona: aina ei ole halu lähteä kotoa, jolloin joku kävisi yksin asuvan luona esim. keskustelemassa
- Tukihenkilötoimintaa on jo olemassa, mutta sitä pitäisi laajentaa, esimerkiksi 3. Sektori voisi hakea uusia tukihenkilöitä
- Kaupungin tulisi tukea järjestöjä ystäväpalvelutoiminnassa, tuki voisi olla esim. taloudellista ja koulutuksellista (ammattilaiset ja tutkijat), tuen saaminen lisää motivaatiota, koulutuksen kautta saa vinkkejä toimintaan
- Ystäväpalvelu tuo piristystä vanhuksen päivään keskustelutuokiolla
- Vastuu on kaupungin vanhustyöllä
- Järjestöjen edustus tulisi ottaa mukaan suunnitteluun
- Kaupungin tulisi järjestää foorumeita ja tiloja, joissa näistä asioista voitaisiin keskustella yhdessä
- Keskeinen kysymys on: kuinka tukihenkilöiden tarve ja tarjonta saadaan kohtaamaan?
 - o Haasteena on, että ei tiedetä ketkä tarvitsevat mm. keskusteluapua
 - o Apua tarvitsevat eivät yleensä itse lähde liikkeelle, joten miten heidät tavoitetaan?
 - o Ennen esimerkiksi ammattilaiset välittivät tietoa esim. järjestöille, mutta tätä tapaa ei ole enää
 - o Olisiko ratkaisu etsivä ikäihmistö?

2. Henkisen ja fyysisen toiminnan tukeminen

- Koulutettu henkilö henkisen asenteen ja motivaation kehittämiseksi: myönteinen asennoituminen omaan vanhentumiseen ja avun tarvitsemiseen
- Fyysisen toiminnan opastus ja tukeminen, apuvälineiden käytön opastus ja neuvonta: ohjausta kädestä pitäen, että miten niitä tulee käyttää
- Muistisairaiden kuntoutusryhmät

3. Kotona asumisen tukeminen

- Kotihoitoon lisää henkilökuntaa
- Vanhanajan talonmies kerrostaloihin, koska nykyisin talonmiehiltä saa vain teknistä apua
- Senioritaloja enemmän, pääsyehto 55 v.
- Palvelutaloja enemmän, yksityisiä
- Vanhana olisi mahtavaa jos iäkkäät asuisivat talossa, jossa tunnettavuus toimisi. Näin turvallisuus olisi taattu. Yksinäisyys olisi tuntematon. =yhteisöasuminen (tutkimuksen mukaan laitokseen siirtymisen ajankohta siirtyy myöhäisempään vaiheeseen ja yhteisöasuminen aktivoi merkittäväällä tavalla), yhteisöllisyys on meidän kaikkien tehtävä

Yhteenvetona osallistujat totesivat, että viimeiseksi valikoituneet aiheet ovat hyvin lähellä toisiaan.

Innopaja tuotti kaikkiaan hyviä ehdotuksia, mutta yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua ei löytynyt.