

OMAKUNTO - Ystävä Härmälästä kotikuntoutuspilottihankkeen loppuraportti. Sirpa Tietäväinen.

SITRA: AKTIIVINEN KANSALAINEN KAIKEN IKÄISENÄ – AVAINALUE. Kotona asumista tukeva hankekokonaisuus Tampereella

1. Johdanto

Ystävä Härmälästä – kotikuntoutuspilotti toteutettiin osana Sitran ”Aktiivinen kansalainen – kaiken ikäisenä” avainaluetta. Pilotin eräs tavoite oli tuottaa uutta tietoa ratkaisukeskeisen kotikuntoutuksen edellytyksistä. Tavoitteena oli myös tukea oman kodin merkityksellisyyttä osana ikäihmisen arjen voimavaroja ja hyvinvointia. Tavoitteiden saavuttaminen edellytti ikäihmisen omien valintojen tukemista. Pilottihankkeessa tarjottiin osallistujille vaihtoehtoja toteuttaa omaehtoista ja oman näköistä elämää ilman säännöllisiä tai raskaista sosiaali- ja terveyspalveluita. Pilottihankkeessa lisättiin kehittävää, dialogista verkostoyhteistyötä ammatillisten toimijoiden kesken.

Hankkeen toteutti Ikäoppi Oy:stä YTL Sirpa Tietäväinen ja yhteistyöhön osallistuivat Tampereen kaupungin SITRA-toimijoiden lisäksi Pirkanmaan Senioripalvelut Oy ja sen Lähitori –toimijat. Hanke toimi 1.9. 14 – 28.2.2015. Aktiivinen toiminta-aika oli 1.10.14 – 28.2.2015. Pilottihankkeen ohjausryhmään kuuluvat Sitrasta Eeva Päivärinta (pj), Tampereen kaupungilta Mari Patronen, Ikäoppi Oy:stä Sirpa Tietäväinen ja Pirkanmaan senioripalvelut Oy:sta Tiina Raiski. Hankkeen ohjausryhmä kokoontui kolme kertaa.

Eri osallistujia hankkeessa oli lähes 50, hyvin säännöllisesti eri toiminnoissa 10 henkilöä. Yhteensä lähes 200 henkilöä osallistui Omakunto-hankkeen toimintoihin tai tilaisuuksiin. Sirpa Tietäväinen käyttänyt Omakunto-hankkeessa aikaa keskimäärin 10 tuntia/viikko. Eri hanketoimijoiden yhteistyötilaisuuksia oli hankkeen aikana muutamia. Loppuvaiheessa pilotin ja Härmälän alueen kotikuntoutusta toteuttavien tai kehittävien tahojen yhteistyökokous, ns. verkostotapaaminen. Lisäksi hankkeessa toteutettiin ratkaisukeskeisen ajattelun ja käytäntöjen työpaja halukkaille yhteistyökumppaneille. Sitra-hankkeiden yhteinen opintomatka tehtiin Poriin, jossa tutustuttiin Porin kotikuntoutuskäytäntöihin.

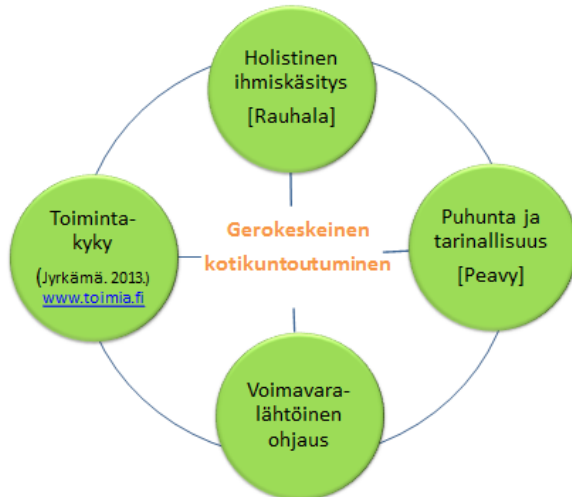
Omakunto- pilottihankkeen toimintaa

Toiminnan sisältö	Osallistujia	Toiminnan sisältö	Osallistujia
Yksilöllinen haastattelu, omaa arviointia elämästä kotona –toiveet	22	Yhteinen lounas Ninan keittiöllä	11
Yhteiset kävely	5	Joululounas	15
Mielensä pahoittaja – äänikirjan kuuntelut	16	Kirjapiiri	67
Pirkka-hallin käsityömessut	5	Elokuva, Mielensä pahoittaja	1
Tuomiokirkko, piispa Eero Huovinen	5	Uimahalli	perui
Musiikkituokio	5	Teatteri	10
Kohtaamisia, puhelinsoittoja, sähköposti	21	Kahvittelut	15
Yhteensä näissä	79	Yhteensä näissä	119
		KAIKKI YHTEENSÄ	198

Kuvio 1. Omakunto-pilottihanke numeroina

2. Omakunto - pilottihankkeen toimintamalli

Omakunto- pilottihankkeen teoreettiset ja käytännön toimintaa ohjaavat periaatteet näkyvät allaolevassa kuviossa. Puhuntaa pohdittiin liittyen hankkeen nimeen tai ikäihmisen kuntoutukselle antamia merkityksiä. Niinpä hankkeen ohjausryhmä hyväksyi hankkeen nimeksi **OMAKUNTO** – hanke. Tiedotuksessa alun alkaen käytetty nimitys Ystävä Härmälästä on osin säilynyt.



Kuvio 2. Omakunto- pilotin teoreettiset lähtökohdat

OMAKUNTO – termi tuli tutuksi osallistujille, koska heidän kanssaan toteutettiin yksilöllinen Omakunto-haastattelu. Sen pohjana oli näkemys elämän kokonaisvaltaisuudesta. Ikäihmisen elämänkenttä oli (V.Peavy'n elämänkentän pohjalta muokattuna) oli haastattelun lähtökohtana. Sen pohjalta kävimme voimavara-lähtöistä ja ratkaisukeskeistä keskustelua. Kaupungin asiakasohjaajat muokkasivat hankkeessa ideoitua OMAKUNTO- taulukkoa ja sitä kokeillaan parhaillaan. Holistinen ihmiskäsitys on ollut Omakunto-keskustelujen perustana. Ikääntyneen hyvä olo syntyy toimintakyvyn eri osien tasapainosta. Heikentynyt terveys, erilaiset vaivat voivat jäädä ajatuksissa syrjään niinä hetkinä, kun mieliala ja sosiaalinen yhdessäolo vahvistuvat. Voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttö kanssakäymisessä lisäävät toivoa sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Voimavara-lähtöisessä ohjauksessa korostetaan elämän aikana saatuja voimavaroja. Jyrkämän (2013) teoreettisessa toimintakyky -ajattelussa huomio on toimijuudessa. Olennaista on analysoida ja arvioida toimijuutta ja toimintakykyä suhteessa arkeen, niihin puitteisiin, joissa henkilö elää.

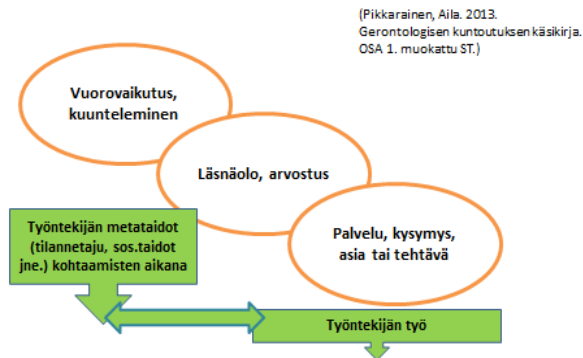
Tärkeä osa hankkeessa oli ikäihmisen elämän tarinan kuuntelu. Monesti tarinat koskettivat. Ne herättivät ihailua ihmisen kyvystä sopeutua ja löytää voimavaroja vaikeistakin asioista selviytymisestä. Gerokeskeinen kuntoutuminen – sanapari viittaa ymmärrykseeni gerontologisesta kuntoutumisesta. Perustana siinä on monitieteinen gerontologia ja yhdistävänä juonteena kuntoutuminen.

Tampereen kaupungissa toteutui v. 2013 – 14 aikana kotikuntoutuksen kehittämishanke, jonka loppuraportti julkaistiin 8.12.2014.

http://www.tampere.fi/material/attachments/k/naEYluK0q/kotikuntoutus_loppuraportti_.pdf

Kaupungin hanke liittyi erityisesti ikäihmisten palvelurakenteen uudistamiseen sekä kotihoidon lääkäritoiminnan uudistamiseen. Tampereen kotikuntoutushanke oli mittava asiakkaiden kuntoutusprosessi 381 eri asiakkaalle. Hankkeita ei voi verrata erilaisten tavoitteiden takia, mutta

hankkeista voi löytää samoja hyviksi todettuja asioita. Ehkä niiden toteuttaminen mahdollisimman varhain – ennalta ehkäisyä ajatellen - vähentää myöhempiä kuntoutustarpeita. Kotikuntouksen loppuraportissa (2014. Vesaranta, 27) todetaan, että asiakkaat olivat tyytyväisiä henkilökunnan tapaan suhtautua asiakkaisiin ja omaisiin. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirjassa (2013, Pikkarainen) esitetty kohtaamisen tapa on ollut myös Omakunto-hankkeen lähtökohtia. Koin, että osallistujan tulisi saada jokaisesta kohtamisesta jotakin pientä iloa, toivoa, virkistystä. Martti Lindquistin (1990) mukaan jokaisessa kohtamisessa ammattilaisen tulisi antaa pala omasta ihmisyydestään.



Kuvio 3. Gerontologisen kuntoutuksen ja kohtaamisen toiminnallinen ydinsisältö.

Omakunto-hankkeessa osallistujat pitivät tärkeimpinä asioina henkilökohtaisuutta. Heidät on kohdattu yksilöinä ja kohtauksissa on ollut kunnioittava, sensitiivinen läsnäolon tapa.

3. Omakunto –pilottihankkeen prosessi

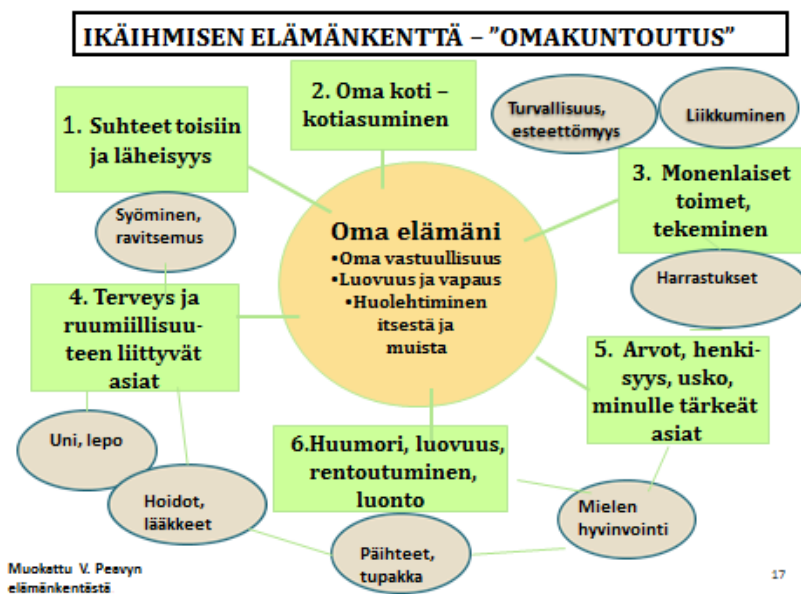
Alla oleva prosessi on pääpiirteissään toteutunut hankkeessa vaihe vaiheelta: joka vaiheella oli omatehtävänsä. Tosin lyhyen keston vuoksi eri vaiheet menivät myös päällekkäin. Arviointia oli syytä tehdä alusta asti. Kokemuksellisen oppimisen sykli olikin mielessäni: Oppiminen on jatkuva prosessi, joka perustuu kokemuksiin ja niiden analyysiin. Prosessi etenee syklisesti, sillä onnistunut oppimisprosessi tuottaa aina uutta sovellettavaa tietoa ja uusia kokemuksia, jotka jälleen "käsitellään", reflektoidaan. Hankkeen myötä opin kokemuksista paljon ikääntyvän henkilön elämästä ja toiveista elää oman näköistä elämäänsä.



Kuvio 4. Gerokeskeisen kotikuntoutumispilottin prosessi

3.1 Palveluohjausta, tietoa ja omakuntoneuvottelun toteutus

Projektiin valitut ikäihmiset saivat palveluita ja ohjausta yksilöllisesti kussakin vaiheessa. Projektin kohderyhmään valittiin 22 henkilöä. Pilotista tiedotettiin Kuuselan seniorikeskuksessa, läheisissä senioritaloissa henkilökohtaisesti sekä jaettiin kirjallisia tiedotteita. Kaikki halukkaat haastateltiin yksilöllisesti. Ratkaisukeskeisessä kuntoutusneuvottelussa tarkasteltiin yhdessä ikäihmisen elämäntilannetta, joka on kuvattu alla.



Kuvio 5. Ikäihmisen elämäntilannetta

Elämäntilannetta pohjautuen olen kehittänyt myös Omakunto – arviointilomaketta. Tähän sain ideoita myös vanhuslain toimeenpanokoulutuksen päätösseminaarissa dosentti Pilvikki Absetzin luennosta (12.9.2014). Ikäihmisellä on itsellään paras asiantuntemus, miten hän elämäänsä rakentaa. Keskustelussa omakuntosuunnitelmasta annoin erilaista palveluohjausta saman tien. Kodin turvallisuuskatselmus toi pohdintaa esim. kodin matoista. Näkövammaiselle henkilölle hankin tietoa Näkövammaisten keskusliitosta tai pohdittiin pannukakun tekemistä, kun rouva ei osannut käyttää vielä hellaa. Näistä tiedon tarpeista informoin Lähitorin ohjaajia, jotka olivat yhteydessä haastateltuihin. Myös ravitsemusasioista heräsi erilaista pohdintaa, kun tuli esiin, että syöminen on vaikeata hampaiden takia tms. Kävelyretkellä heräsi keskustelu liikunnasta ja sen lisäämisestä. Jokainen kohta arviointilomakossa herätti keskustelua ja tämän pohjalta neuvottelun lopuksi ehdotin jotakin vertaistoimintaa tai liikuntamahdollisuuksia Kuuselan Seniorikeskuksesta. Puhuntaankin liittyen olen koko ajan keskustellut ikäihmisten kanssa mieluisista harrastuksista. Sana virike viittaa omassa ajattelussani toimintaan, jossa nähdään vanhusten tarvitsevan virikkeitä samaan tapaan kuin pikkulasten on tiedetään kaipaavan nimenomaan virikkeitä. Pysin kohtelemaan ikäihmistä aina samanlaisena toimijana kuin itseäni ja käytin sanoja, jotka sopivat itseni. Neuvottelun aikana pyysin osallistujilta kirjallisen luvan raporttia varten.

Omaa arviointia elämästä kotona

	Tähän olen tyytyväinen	Tähän toivon muutosta /tukea	Tästä haluan lisätietoa
Kodin turvallisuus ja esteettömyys			
Suhteet toisiin ja läheisyys			
Uni, lepo			
Terveys, hoidot, lääkkeet			
Liikkuminen, liikunta, ulkoilu			
Harrastukset, ennen - nyt			
Syöminen, ravitsemus			
Luonto ja luontoelämykset			
Mielen hyvinvointi, yksinäisyys			
Henkiset asiat, usko, tärkeät arvot			
Muisti, muistiharjoitukset			
Eriaiset etuudet, talous			
Kulttuuririennot, teatteri, elokuvat, musiikki jne.			15

Kuvio 6. Ikäihmisen Omakunto-arviointitaulukko

3.2. Seuranta ja tuki

Kuten on jo todettu projektin keskeisenä toimintatapana olivat arvostava kohtaaminen, henkilökohtaisuus sekä yksilöllisyys. Tämä tarkoitti erilaista henkilökohtaista välittämistä osallistujia kohtaan. Opin tuntemaan jokaisen. Otin yhteyttä puhelimitsekin joihinkin, jotka olivat luvanneet tulla mukaan johonkin tapaamiseen ja ajattelin henkilön unohtaneen sen. Yhteydenotot koettiin aina mieluisina. Jos aikaa olisi ollut enemmän, yksilölliset puhelinsoitot viikottain olisivat olleet hyvin motivoivia. Esimerkiksi vain kyselemällä kuulumisia ja ehkä motivoida lenkille tms. Vertaisryhmiin osallistumista olisi voinut myös enemmän tukea. Projektin vertaisryhmät muodostivat pilotin tärkeän kivijalan. Monet totesivat omakuntoarvioinneissa, että päivät tuntuvat tyhjiltä ja muiden ihmisten tapaaminen on tärkeätä yksinäisyyden vähentämisessä. Tästähän on paljon tutkimusnäyttöä. Haastattelun jälkeen en tavannut kahta henkilöä lainkaan. Toinen joutui sairaalaan, toinen oli haluton osallistumaan mihinkään tarjottuun. Muutama jäi pois, soittelin heille, mutta heidän kuntonsa oli heikentynyt niin, että eivät jaksaneet tulla mukaan. Tuntui, että heitä olisi pitänyt käydä pyytämässä kotoa mukaan. Varsinkin mielenterveyskuntoutuja olisi tätä tarvinnut. Sinänsä haastattelut sujuivat hyvin. Yksilöllistä aikaa on vaikea antaa niin paljon kuin olisi toive.

4. Arviointi

Halusin arviointia pilottihankkeen osallistujilta, joten otin yhteyttä TAMKin sosiaalialan ylemmän tutkinnon opettajaan, jotta saisin sitä kautta arvioinnin tekijän. Sosionomi (AMK), sosiaalialan ylemmän tutkinnon opiskelija Laura Nummela teki tutkimushaastattelun osallistujista. Arviointiraportti on liitteenä. Projektissa toteutui toimintatutkimuksellinen lähestymistapa, jolloin toimintaa arvioitiin koko ajan. Olin itse toimija ja tutkija, joka arvioi kaikkia pilotin eri toimintoja ja pohdin kokemuksiani suhteessa tutkimustietoon. Sain myös pilottihankkeen ohjausryhmän näkemyksiä arvioinnista. Tähän loppuraporttiin olen panostanut sellaisten kuviodien laadintaan, jotka nopeasti näyttävät hankkeen kannalta keskeistä sisältöä ja tietoa. Kiinnostavaa on ollut perehtyä Kotikuntoutuksen kehittämisen loppuraporttiin (Vesaranta. 2014). Käytin sitä eräänlaisena peilinä, kun pohdin, mitä asioita ns. ennaltaehkäisevässä kuntoutumisessa pitää ottaa huomioon.

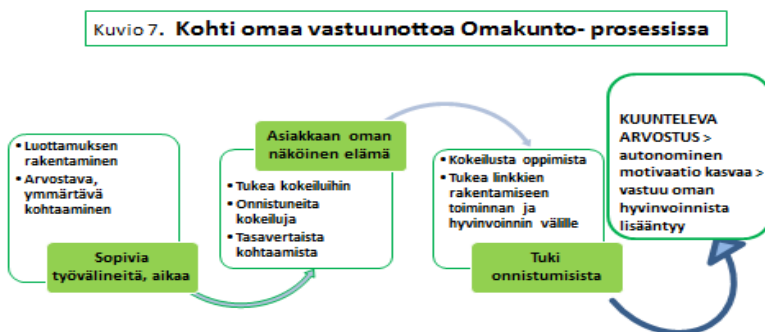
5. Yhteenveto ja johtopäätökset

Kotikuntoutusprojektin loppuraportti (Vesaranta. 2014. emt. 27 - 36) kertoo, että vaikka suuri osa asiakkaista hyötyi toiminnasta, osalla asiakkaista toimintakyky huonontui. Ydinkysymykseksi nousee, miten motivoida asiakkaita ottamaan vastuuta omasta toimintakyvystään ja sen ylläpidosta? Ikääntynyt ei ehkä itse osaa asettaa kuntoutumisen tavoitteita, mutta osaa kertoa elämästään ja toiveistaan. Miten voi valita ne asiakkaat jotka parhaiten hyötyvät kotiin annettavista palveluista? Raportissa todetaankin, että kuntoutushenkilöstön ammattitaitoa on auttaa asiakasta muuttamaan toiveensa tavoitteeksi.

Raportti kuvaa onnistumisen edellytyksistä, joita ovat mm. henkilöstön ammattitaito, hyvä kollegiaalisuus sekä toimiva yhteistyö omahoitajan ja sosiaalityöntekijän kanssa. Yksilöllistä onnistumista lisää se, ettei muistisairaus ole edennyt vaikeasteiseksi ja että asiakkaan omatoiminen liikkuminen on jonkinlaista ennen kuntoutusjaksoa. Toimintaterapiakäytäntöjä, kuntosalin käyttöä ja muita vapaa-ajan tilojen hyödyntämistä tulee kehittää. Raportti korostaa myös ammattilaisten kuntoutumista edistävää työtapaa. Raportti painottaa myös luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen tärkeyttä asiakkaan ja kuntoutustyöntekijän välillä kuntoutumisen perusedellytyksenä.

Omakunto-pilottihanke toimi kiinteässä yhteistyössä Kuuselan Seniorikeskuksen ja Lähitorin kanssa. Yhteistyön lisääminen palvelukeskusten kanssa on tärkeä osa kuntoutumisen ammattilaisten ja kotihoidon toimintaa. Melko helppoa oli motivoida osallistujia lähellä oleviin harrastepiireihin. Silti ei ole helppoa omaksua pitkäjänteistä vastuuta oman kunnan vaalimiseen. Erityisesti pohdin ikäihmisen itsemääräämisen, vastuunoton ja motivaation suhteita oman hyvinvointinsa lisäämiseen. Dosentti Pilvikki Absetz (12.9.2014) kuvasi tätä teemaa luennossaan. Miten asiakas ottaa itse vastuun omasta kunnostaan/hoidostaan? Yhteistyösuhteena ei voi olla auktoriteettisuhte, tarvitaan kumppanuussuhdetta ja valmentajasuhdetta. Nämä tuottavat paremmin asiakkaan omaa muutoshalua ja autonomista vastuuta. Absetzin ajattelun taustalla on Itsemääräämisen teoria.(Self- Determination.Deci& Ryan, 2000.SDT- Theory). Teoria kuvaa yksilön motivaatioon kolmea näkökulmaa, jotka ovat autonomia, pätevyys sekä läheissuhteet. Teoriaan liittyy monia muitakin ulottuvuuksia, kuten sisäiset ja ulkoiset tavoitelähtöiset perustelut. Erilaiset välineelliset seikat ohjaavat motivaatiota, samoin psykologiset sekä ihmissuhteisiin liittyvät motivaatiota lisäävät asiat. Tästä voidaan nähdä, miten haasteellista on tunnistaa ne henkilöt, joilla on vahva autonominen motivaatio onnistuneeseen omaehtoiseen kuntoutumiseen.

Alla oleva kuvio kertoo siitä prosessista, jossa henkilö voimaantuu ottamaan vastuuta. Tällainen näkemys ohjasi Omakunto-pilottia, ajan myötä voi nähdä oman vastuunoton, omaehtoisen toiminnan vaikutuksia.



Alla oleva kuvio osoittaa ne lähtökohdat, jotka kotikuntoutumisessa tulisi ottaa huomioon. Se sitoo yhteen ne elementit, joista tulevat ne voimavarat, joilla omaa kuntoa, toimintakykyä ja elämänlaatua parhaiten edistetään. Näiden kuvioiden sisältöjen huomioon ottaminen käytännön asiakastyössä tuottaa toimintakyvyn säilymiseen, ennalta ehkäisevään työhön tärkeät näkökulmat.



Kuvio 8. Ihmisen oma elämä ja omakuntokokonaisuus

Ihminen kaipaa ehkä ennen kaikkea sitä, että hän on merkityksellinen. Uskon elämänhalun olevan selkeässä yhteydessä koettuun merkityksellisyteen, tarpeellisuuteen. Vertaisryhmien keskeinen arvo on myös siinä, että ihminen tulee niissä kohdatuksi omana itsenään. Vertaisryhmissä muistelutyö tarjoaa luontevan tavan olla yhdessä, se sopii niin liikuntaan kuin kulttuuriin. Hän kaipaa merkityksellisyyttä myös läheistensä kanssa. Motiivi oman hyvinvoinnin ylläpitoon voi syntyä siitä, että haluaa olla läheistensä tai omaistensa elämässä mukana. Tämä edellyttää omaisten ymmärrystä vastavuoroisuuden tärkeydestä. Vanha ihminen haluaa kokea olevansa omaisten elämässä osallinen ja tärkeä. Moniammatilliset toimijat ovat kuntoutumisen areenoilla välttämättömät, samoin moniammatillisten toimijoiden rakentava ja toistensa osaamista arvostava yhteistyö. Toimintakyvyn arvioinnissa keskitytään helposti fyysiseen toimintakykyyn, sitä on helppo mitata. Haasteellista on mitata toimintakykyä suhteessa toimijuuteen ja ikäihmisen arkeen. Elämänlaadun arviointi kuntoutumisen motivaatiotekijänä edellyttää erityistä gerontologista ymmärrystä.

Kokemukseni Omakunto-pilottihankkeen onnistuneimmasta vertaisryhmästä, KIRJAPIIRISTÄ vahvistavat myös kuvioni koordinaatteja. Ihmisen oma elämän – sen kulun - pohdinta liittyy usein ihmisen elämän historiaan, koettuihin asioihin, ihmisiin, mutta myös kulttuurisiin muistoihin. Silloinkin kun, muisti tai liikuntakyky, näkö ja kuulokin heikkenevät, eletyt kulttuuriset muistot heräävät vertaisryhmässä. Vertaisryhmässä on ikätovereita, joita yhdistävät samat historialliset asiat. Ihmisen oman elämän tarina on myös avain kotikuntoutumisen autonomisen motivaation vahvistamiseen. Omakunto-pilottihankkeen osallistujat toivovat erityisesti kirjapiiri-toiminnan jatkumista. Olen esittänyt tämän tiimoilta yhteistyötä paikallisen kansalaisopiston kanssa.

6. Suunnitelmallinen verkostoyhteistyö – katse tulevaisuuteen

Sitran ”Aktiivinen kansalainen – kaiken ikäisenä” avainalueen toiminta on ollut vilkasta Härmälässä. Projektihenkilöstön kanssa on ollut tapaamisia ja heille tarjottiin työpaja ratkaisukeskeisestä toimintatavasta asiakastyössä. Omakuntohankkeesta informoitiin asiakasohjaajia, jotta he kannustaisivat

asiakkaitaan osallistumaan siihen. Lähitorin ammatillisten toimijoiden kanssa yhteistyö on ollut tiivistä ja toimivaa. Tampereen kotikuntoutusprojektin toimijoiden kanssa kuntoutukseen liittyvää yhteistyötä on ollut jo ennen Omakunto-hanketta liittyen ikäihmisten päivätoiminnan kuntoutusta edistävissä hankkeessa. Opintomatalla Poriin käytiin vilkasta keskustelua kotikuntoutukseen liittyvistä haasteista yhdessä ko. alueen toimijoiden kanssa.

Hankkeen ohjausryhmässä 16.1.15 päätettiin kutsua kotikuntoutustoimijat yhteiseen verkostotapaamiseen. Eräänä tavoitteena oli lisätä yhteistyötä kotikuntoutusta toteuttavien tahojen välille. Verkostokokous oli 20.2.2015. Kokouksessa havaittiin, että toimijat eivät tunne riittävästi eri toimijoiden rooleja eikä kotikuntoutusta toteuttavien tahojen palveluita. Kuuselan Seniorikeskuksen Lähitorin toiminnan mahdollisuudet eivät toistaiseksi ole hyvin tunnettuja kotikuntoutusta toteuttaville tahoille. Asiakasohjauksen, kotihoidon, kotikuntoutuksen, Kuuselan palvelutalojen sekä Lähitorin yhteisistä verkostotapaamisista nähtiin olevan suurta hyötyä. Nähtiin tärkeäksi niukkenevien resurssienkin takia vahvistaa verkostoyhteistyötä, joka mahdollistaa eri tahojen osaamisen parempaa hyödyntämistä. Kokous päätti seuraavasta verkostokokouksesta syksyyn. Nimeksi tapaamiselle tuli Omakuntoverkosto ja koolle kutsujina toimivat Tampereen kaupungin johtava kotihoidon esimies Sirkku Savolainen sekä Pirkanmaan senioripalvelujen toimitusjohtaja Tiina Raiski. Omakuntoverkoston kokous on Kuuselan Lähitorilla.

Alla oleva kuvio tiivistää projektin keskeiset koordinaatit, joita kehittämällä ja huomioon ottamalla omakunto-toimintaa voidaan edistää. Ilman verkostoyhteistyötä tai ihmisen oman elämän, ikääntymisen sekä itsemääräämisoikeuden syvällistä ymmärrystä kotikuntoutumiselle asetetut tavoitteet eivät toteudu.



Kuvio 9. OMAKUNTO-TOIMINNAN TULOKSELLISUUS

Lähteet/kirjallisuus

Absetz, Pilvikki. Ikäihmiset ja itsestä huolehtiminen: lisää vaikuttavuutta omahoidon tukeen. Luento 12.9.2014

Jyrkämä, J. 2013. Toimijuus tutkimuksen ja käytännön viitekehyksenä.

Lindquist, Martti. 1990. Auttajan varjo

R. Vance Peavy. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Psykologien kustannus Oy

Pikkarainen, Aila. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa 1.

Rauhala, L. 1986. Ihmiskäsitys ihmistyössä. 2. tark. painos. Jyväskylä: Gaudeamus

Tietäväinen, S. 2003. Yksilöllisyys ja sosiaalinen vanhustyössä – vaihtoehtoja medikalisaatiolle?

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto

Vesaranta Heli. 2014. Asiakaslähtöisyydestä elämänlähtöisyyteen. Kotikuntoutuksen kehittäminen . Loppuraportti. Tampereen kaupunki.

http://www.tampere.fi/material/attachments/k/naEYluK0q/kotikuntoutus_loppuraportti_.pdf

Liite 1 Osallistujien kokemusten arviointiraportti.

Laura Nummela. TAMK. Sosionomi(AMK), sosiaalialan ylemmän tutkinnon opiskelija

Ryhmähaastattelun yhteenveto

OMAKUNTO - Ystävä Härmälästä kotikuntoutuspilottihankkeen arviointi toteutettiin ryhmähaastatteluna hankkeen toiminnoissa olleille osallistujille 7.2.2015 Kuuselan seniorikeskuksessa. Haastateltavana oli seitsemän henkilöä, joista kuusi naisia ja yksi mies. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna ennalta suunnitellun haastattelurungon mukaisesti. Haastateltavat olivat käyneet vaihtelevasti eri toiminnoissa: joku lähes kaikissa hankkeeseen liittyvissä toiminnoissa, joku puolestaan vain yhdessä toiminnossa.

Haastateltavat olivat lähteneet mukaan toimintoihin OMAKUNTO-hankkeen alussa järjestettyjen henkilökohtaisten haastatteluiden sekä Kuuselan seniorikeskuksen aulaan järjestetyn esittelyn innoittamana. Hankkeen alussa järjestetyt henkilökohtaiset haastattelut koettiin miellyttävinä ja merkittävinä, sillä niissä oli voinut kertoa niin omasta elämäkulusta, harrastuksista kuin toiveistaan erilaisia toimintoja ajatellen. Haastateltavat arvostivat sitä, että henkilökohtaisissa haastatteluissa oli aikaa tulla kuulluksi. OMAKUNTO-hankkeen toimintoihin mukaan lähtiessä nähtiin tärkeänä se, että toimintojen järjestäjä oli tuttu henkilökohtaisista haastatteluista. Myös henkilökohtaiset yhteydenotot toiminnoista koettiin tärkeinä ja motivoivina mukaan lähtemiseen.

OMAKUNTO-hankkeen järjestetyistä toiminnoista erityisesti kirjapiiri nousi haastateltavien suosikiksi; kirjapiirissä nähtiin tärkeänä kirjallisuuden monet ulottuvuudet, erilaiset mielipiteet ja mielipiteiden vaihtaminen muiden osallistujien kanssa. Myös äänikirjan kuuntelu sekä musiikkituokio olivat haastateltaville mieleen. Kehuja saivat myös talon ulkopuolelle järjestetyt toiminnot: käynti Tampereen Tuomiokirkossa, käsityömessut, yhteiset lounaat sekä elokuvissa käynti. Ryhmähaastattelun jälkeen oli vielä tulossa yhteinen järjestetty teatterikäynti, jota haastateltavat odottivat.

Kaikkiaan haastateltavat kertoivat lähtevänsä mielellään mukaan niihin toimintoihin, jotka kiinnostavat. Kuuselan seniorikeskuksessa on järjestettynä monipuolisesti erilaista toimintaa, joten haastateltavat kertoivat valitsevansa toiminnosta itseään kiinnostavat toiminnot. OMAKUNTO-hankkeen toiminnoissa haastateltavat näkivät tärkeänä sen, että niissä oli vaihtelua arkeen, ajankulua, erilaista ajatusten vaihtoa muiden kanssa sekä tutustumista toisiin. Haastateltavat kertoivat muuttaneensa seniorikeskuksen alueelle kesän ja syksyn 2014 aikana, joten erilaiset toiminnot nähtiin myös tärkeänä paikkana tutustua ja ystäväystyä muiden asukkaiden kanssa. Haastattelussa nousi esiin myös se, että hiljaisempien ja arkojen ihmisten on helpompi kohdata uusia ihmisiä erilaisten toimintojen puitteissa. Miehiä kaivattiin osallistumaan enemmän järjestettyihin toimintoihin.

Haastateltavat kertoivat toimintaan osallistumisen esteeksi esimerkiksi toimintojen kanssa päällekkäin olevat lääkärikäynnit tai muut sairaanhoidolliset käynnit, jotka nähtiin erittäin tärkeinä oman terveyden hoitamisen kannalta. Esille tulivat myös huono näkö sekä kuulo ja liikkumisen vaikeudet, jotka haastateltavat kokivat hankaluutena erilaisiin toimintoihin osallistuessa. Kuitenkin toimintoihin lähdetään – välillä sillä kuululla suomalaisella sisulla – jotta mieltä saadaan pidettyä virkeänä sekä tavataan muita ihmisiä. Haastateltavat kokivat merkittävänä sen, että itsellä pitää olla halu lähteä mukaan aktiivisesti toimintoihin, vaikka välillä olisikin huonoja päiviä: *”Kyllä se sellaista piiskaamista vaatii, että lähtee liikkeelle”*. Osa haastateltavista kertoi myös lastensa patistavan heitä lähtemään mukaan erilaisiin toimintoihin.

Haastateltavat olivat vahvasti tiedostaneet sen, että liikkeelle ja muiden pariin on vain lähde, jotta oma aktiivisuus ja kunto säilyisivät ennallaan. Tärkeänä nähtiin myös se, että aktiivisesti täytyy seurata ajankohtaisia asioita esimerkiksi television, sanomalehtien ja internetin välityksellä, jotta pysyy ajan hermolla.

Haastateltavilta kysyttiin ajatuksia omasta kunnosta vuoden kuluttua, ja tässäkin hyvin tärkeänä haastateltavat näkivät oman aktiivisuuden: kaikkiaan lähtemisen muiden ihmisten pariin ja esimerkiksi liikkumaan. Haastateltavat odottivat myös tulevaa kesää, jolloin ulos pääsee paremmin liikkumaan ja viettämään aikaa pihapiiriin, jossa näkee muita asukkaita. Toisaalta arjen pyörittäminenkin kotitöineen vie aikaa; esimerkiksi ruoanlaitto ja säännölliset ruokailut nähtiin tärkeänä oman hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, mutta toisaalta ne tuovat arkeen myös sisältöä ja rytmiä. Kaikkiaan haastateltavien ajatuksena oli, että oma toimintakyky olisi samanlainen myös vuoden kuluttua, jos vain mitään yllättäviä ja vakavia sairastumisia ei tulisi.

OMAKUNTO-hankkeen pohjalta haastateltavilta kysyttiin toiveita erilaisista toiminnoista tulevaisuudessa. OMAKUNTO-hankkeessa oli järjestettynä useita talon ulkopuolelle suuntautuneita toimintoja, joita toivottiin järjestettäväksi myös tulevaisuudessa. Toivottuja toimintoja olivat esimerkiksi teatteri, taidenäyttelyt, konsertit ja kirkossa käynti. Merkittävänä nähtiin se, että esimerkiksi joku talon henkilökuntaan kuuluva organisoisi tällaiset tapahtumat: kartoittaisi kiinnostuksen ja osallistujat, hankkisi liput ja järjestäisi kuljetuksen. Haastateltavat kokivat, että yhdessä on mukavampi ja helpompi lähteä tällaisiin järjestettyihin tapahtumiin. Haastateltavat kertoivat, ettei yksin ole mukava lähteä ja täten ei siis tule lähdeyksi. Haastateltavat eivät olleet itse kiinnostuneita organisoimaan tällaisia retkiä talon ulkopuolisiin tapahtumiin, vaan nimenomaan toiveena olisi, että joku toimisi organisaattorina.

OMAKUNTO-hankkeessa järjestettiin toimintaa myös seniorikeskuksessa, ja tähän perustuen haastateltavilta kysyttiin myös tulevaisuuden toiveita seniorikeskuksessa olevista tapahtumista. Toiveena tulevaisuuteen nousivat esimerkiksi kortinpeluuryhmä, kirjoittajaryhmä ja erilaiset liikunnalliset toiminnot. Haastateltavat pohtivat, että miehiäkin olisi hyvä saada houkutelua enemmän mukaan toimintaan, ja täten talossa voisi olla esimerkiksi shakki- tai biljardipöytä, jonka äärellä voisi tavata. *"Kortinpeluatkin voi tehdä yksin tietokoneella, mutta on täysin eri asia pelata korttia jonkun toisen kanssa."* Ohjelmaa kaivattiin etenkin illoille ja viikonlopuille, jolloin asukkailla olisi enemmän aikaa osallistua toimintaan, kun seniorikeskuksessa muu toiminta on hiljaisempaa. Toimintojen toivottiin olevan myös säännöllisiä. Seniorikeskuksen sisälläkin järjestetyssä toiminnossa tärkeänä nähtiin, että joku organisoisi toimintaa; kartoittaisi kiinnostuksen ja osallistujat, houkuttelisi mukaan toimintaan, mainostaisi toimintaa, järjestäisi tilat sekä olisi taustatukena. Vapaa-aiemmissa ryhmissä, kuten kortinpeluuryhmässä, haastateltavat eivät kokeneet organisaattorin läsnäoloa tapaamiskerroilla pakollisena, mutta näkivät organisaattorin tärkeänä toiminnan alullepanijana sekä taustatukena.

OMAKUNTO-hankkeen pohjalta ryhmähaastattelussa keskusteltiin vertaisryhmien mahdollisuuksista: haastateltavien yhtenäinen kanta oli, että toiminnot vaativat ainakin taustalle aina jonkun organisaattorin ja tuen. OMAKUNTO-hankkeen aikana aloitetun kirjapiirin jatkuvuudesta ja toimivuudesta ilman varsinaista ohjaajaa haastateltavat olivat huolissaan. Haastateltavien mukaan tällainen toiminta vaatisi oikean ohjaajan, ei ainoastaan vertaisohjaajaa. Yksi haastattelussa olleista kertoi OMAKUNTO-hankkeen tukemana aloitaneensa musiikkipiirin pitämisen vertaisohjaajamallilla. Tässä ryhmässäkin tärkeää oli nimenomaan toiminnan alullepano. Tiedotusta toiminnasta oli tehty, mutta tästäkin huolimatta vertaisohjaaja oli huolissaan kävijämäärän vähäisyydestä, vaikka hänellä itsellään oli innostusta ja motivaatiota ryhmän järjestämiseen.

Haastateltavat pohtivat musiikkiteeman kiinnostavuutta, ja voisiko siihen mahdollisesti yhdistää esimerkiksi jotakin liikuntaa: ”Jos vetäis ensin jumpat ja sitten humpat”.

Haastatelluilta kysyttiin kaikkiaan vielä erilaisista kohtaamisista esimerkiksi viranomaisten kanssa; pääsääntöisesti kohtaamiset viranomaistahojen kanssa oli koettu hyvinä ja onnistuneina, vaikka joskus esimerkiksi päätöksiä joutui odottamaan. Sama omalääkäri nähtiin erittäin tärkeänä, ja esimerkiksi seniorikeskukseen muuttaessa osa haastatteluista oli pitänyt saman omalääkärin kuin aiemmassa asuinpaikassa, sillä tärkeänä koettiin se, että lääkäri tuntee pitkältä ajalta asiakkaansa. Seniorikeskuksessa oleva Lähitori koettiin tärkeänä paikkana saada tietoa – Lähitorille oli vaivatonta tulla kysymään neuvoa, joten tällainen toiminta nähtiin merkittävänä.

Yhteenvedon voidaan todeta, että OMAKUNTO-hankkeen toimintoihin oltiin erittäin tyytyväisiä, ja toimintoille toivottiin myös jatkoa tulevaisuudessa. Toimintakyvyn ylläpidon ja mielen virkeyden kannalta erilaiset toiminnot ovatkin merkittäviä ikäihmisten varhaisessa tukemisessa, jotta he eivät joutuisi raskaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen piiriin. Ikäihmisten määrän yhä lisääntyessä tällaiset varhaisen tuen toiminnot tulevat olemaan yhä merkittävämpiä, ja erilaisia toimintamuotoja ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulisikin kehittää monipuolisesti esimerkiksi yhdessä kulttuuri- ja liikuntapalvelujen kanssa. OMAKUNTO-hankkeen myötä tärkeäksi on noussut se, että ikäihmiset otetaan itse mukaan toimintojen suunnitteluun ja toimintoja järjestetään ikäihmisten mieltymysten ja toiveiden mukaisesti – ikäihmiset aktiivisina suunnittelijoina, mutta organisointiin tarvitaan ammattiosaamista. Haastateltavat nostivat esiin myös kohtaamisen paikkojen tärkeyden: pitää olla paikkoja, joissa kohdata toisia ikäihmisiä. Kaikkiaan OMAKUNTO-hanketta voidaan pitää mielenkiintoisena ja tulevaisuuteen suuntautuvana hankkeena, josta saatuja kokemuksia voidaan hyödyntää palveluja suunnitellessa ja kehittäessä.