



Kuva: Lapin materiaalipankki | Arto Komulainen

Lappilaisten hyvinvoinnin ideakilpailu

Kokonaisvastaajamäärä: 44



lappa.fi

Lapin hyvinvointialue

Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvâájjamvu'vdd

MITEN VOIMME EDISTÄÄ LASTEN JA NUORTEN MIELEN HYVINVOINTIA?

Vastaajamäärä: 36

Mahdollisimman matalankynnyksen palvelut helposti saataville lapsille ja nuorille. Se, että esimerkiksi lyhyt terapiaa olisi mahdollisimman helposti saatavilla. Vielä enemmän ennaltaehkäisevästi olisi tärkeä, että lapset ja nuoret saisivat turvallisen aikuisen ja/tai keskusteluväylän (jo alakouluiässä) esimerkiksi kouluterveydenhuollon tai kuraattorin kautta. Tässäkin olisi valtavan tärkeää, että monipalveluasiakkaat tunnistetaan ajoissa. Näitä mielen haasteita kohtaavia asiakkaita saatetaan kohdata ensimmäisiä kertoja myös suun terveydenhuollossa. Näin ollen suun terveydenhuollon työntekijöitä tulee olla mukana aina kaikissa moniammatillisissa tiimeissä! Se mielen hyvinvoinnin tukea kaipaava lapsi ja nuori voi olla hän, joka tulee suun terveydenhuoltoon 3. luokkatarkastukseen, jossa avautuukin elämän haasteista.

Palkataan kouluihin koordinaattorit, joilla nepsyvalmentajan koulutus ja osaamista nuorisotoiminnasta. He toimisivat koordinaattorina laphan/hoitotahojen/perheiden ja koulun välillä nepsylasten asioissa. He olisivat koululla erityisesti välitunneilla lasten ja nuorten saatavilla, havainnoimaan välitunneilla kiusaamisen ja yksin jäämisen näkökulmasta, järjestämässä välitunneille yhteistä toimintaa jne.

Kun nepsylapsilla on haasteita, hän voisi käydä myös tunneilla havainnoimaan tilannetta ja tarjoamassa konkreettisia ehdotuksia opettajalle tuki-toimiksi ja jututtamassa lasta siitä mikä häntä eniten auttaisi. Ikäänkuin nuorisotyöntekijän ja nepsyvalmentajan yhdistelmä. Kokemukseni mukaan kouluilla ei ole riittävästi tietoa ja osaamista nepsylasten kanssa toimimisesta, eikä resursseja etenkin välitunneilla olla aktiivisesti valvomassa ja ohjaamassa toimintaa.

Koululaisten arkeen, koulupäivän yhteyteen lisää aikuisia, joilla on aidosti mahdollisuus kohdata nuoria ja kuunnella heidän ajatuksiaan, olla tukena esim. ryhmäyttämisessä huomioiden nekin oppilaat, jotka kokevat yksinäisyyttä. Tähän sopisi oikein hyvin koulupsykykaritoiminnan laajentaminen eli psykiatrisia sairaanhoitajia lisää perustasolle. Tällä hetkellä esim. Rovaniemellä on vain kaksi psyk. sairaanhoitajaa jalkautuvaan työhön peruskouluikäisille.

Nuorille kohdennettua mielenterveyden tukemiseen liittyvää someviesintää olisi hyvä lisätä. Kouluilla voisi pitää mielenterveyden edistämiseen liittyviä teemapäiviä yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa. Jos näitä olisi mahdollista järjestää virka-ajan jälkeen, niihin voisi osallistaa myös huoltajat.

Kyläyhdistyksiä eli kolmatta sektoria pitäisi hyödyntää voimakkaasti nyt jos/kun palveluverkkoa karsitaan. Laphan kannattaisi jalkautua kylille, panostaa kylien yhteisölliseen toimintaan ja tukea myös taloudellisesti näitä asukas-yhdistyksiä. Huom! Niille pitäisi asettaa mitattavat tavoitteet: yhteisöllisyyden edistäminen, saavutettavuus, kontaktien määrä, jalkautuminen esim. ikäihmisten pariin jne.

Mittareita löytyisi varmasti hv-kerptomusten tuottamista tiedosta. Pienillä panoksilla saataisiin tukea eri asukasryhmille (iäkkäät, lapsiperheet, sairaat jne.)



Kuva: Lapin hyvinvointialue | Walteri Aarto

Kerhotoimintaa. Retkiä lähialueella, lasten nuorten toiveiden mukaisesti. Musiikki, sen tekeminen yhdessä lasten ja nuorten kanssa työpajatyypisesti. Utsjoella monta ammattilaista musiikkikerhotyöpajan vetäjää, löytyisi myös saamenkielisiä.

Kouluihin tarvittaisiin lisää aikuisia opettajien ja muun henkilökunnan lisäksi. Kouluvalmentajien yms palkkaukset ovat varmaan kuntien vastuulla. Matalan kynnyksen yhteistyö kuntien sivistystoimen, laphan ja kuntalaisten välillä.

Nykyisessä levottoman maailman tilanteessa lapset ja nuoret tarvitsisivat enemmän suojelua raskaalta uutisoinnilta ja somemaailmalta. Heidän elämänsä tulisi enemmän saada iloa, onnellisuutta ja positiivisia asioita. Ehkäpä keksimällä erilaisia mukavia tapahtumia ja elämyksiä kuten retkeilyä ja luonossa liikkumista, järjestellä mahdollisuutta kokeilla eri harrastuksia kuten skeittausta, kiipeilyä, kuvataidetta, musisointia tmv. ja siten järjestettäisiin, että myös kauempaa pääsevät osallistumaan ja myös heille joilla ei ole varaa harrastaa, tapahtumiin järjestettäisiin bussikuljetus.

Myös ehkä keskusteluryhmiä etänä tai livenä mikä nuoria huolettaa ja miten selvitä eteen päin tai itsetuntoon liittyvät asiat. Myös erilaisia teemoja ja tietopaketteja arjen rytmin tärkeydestä, nukkumisesta, arkeen liittyvien asioiden hoitamisen ohjeistusta mm. talousasiat, velkaantuminen, puhtauden ja kodinhoidon merkitys hyvinvointiin ym. ja esim. ruuan valmistusryhmiä; kuinka opin itse kokkaamaan / siivousasiat. Aina vain lisää panostusta kiusaamisen ehkäisyyn tarvitaan, kunnollinen aivoriihi miettimään että tämä saadua torpattua heti alkuun.

Tämä ei ole uusi idea, mutta sitä ei ole enää saanut käyttää ja siksi toivon, että tämä tulee käyttöön kaikkialla eli: Ylitorniolla suuhygienisti on kutsunut vuoden välein hammastarkastukseen ja pystyy ohjaamaan tarvittaessa eteenpäin. Tämä on mitä parhainta ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Hampaat tulee huolehdittaa ja ennaltaehkäistään tulevia ongelmia. Opi-taan pienestä lähtien huolehtimaan suun terveydestä ja aikuiset nuorista vanhoihin hoidattavat hampaansa.

Yhteistyön tiivistäminen kuntien koulutus- ja varhaiskasvatuksen, vapaa-ajan ja työllisyyspalveluiden kanssa, esimerkiksi yhteistyön tekeminen koulutusjärjestelyissä (neuropsykiatrinen valmentaja, lasten ohjattu omahoito).

Nykyinen kännykkäkulttuuri kaikkine some- ym. alustoineen on aivan järkyttävän raadollinen maailma. Voitte viestiä vanhemmille ja kouluille ruutuajasta ja siitä miten vanhemmat voivat valvoa lasten ja nuorten kännykän käyttöä. Niissä kohdin missä eivät voi valvoa vaikka järki sanoo että pitäisi, voitte tehdä aloitteita lain säätäjille.

Parannuksia odotellessa voitte resurssoida nykyiseen verrattuna moninkertaisen määrän mielenterveyden palveluita nuorille kouluihin, nuorisotiloihin ja digipalveluina. Järjestäkää oppisopimuskoulutuksia jotta saatte riittävän määrän ammattilaisia kohtaamaan nuoret ja lapset.

Enemmän resursseja matalan kynnyksen mielenterveyden palveluihin, koulutukseen, vertaistukeen, ennaltaehkäisevään toimintaan tms. yhteis-työhön toimijoiden välillä. Ennen kaikkea lapset ja nuoret tarvitsevat läsnä-oloa ja kuuntelijaa, varhaisen puuttumisen "työkaluja" - aikuisten tukea.

Järjestämällä esimerkiksi (ilmaisia) tapahtumia perheille (mm. talviriehat, eläinpuistossa käynnit, duudson parkissa jne.) Haettaisiin sponsoreita tukemaan taloudellisesti tapahtumien järjestämistä.

Lääkärille pääsy matalalla kynnyksellä. Kouluihin enemmän kuraattoreita ja avustajia. Enemmän koulutusta opettajille kohdata oppilas ja varsinkin neuropsykiatrian ja erityisoppilaan kohtaamisessa ja miten häntä voi tukea.

Tukemalla vanhempia esim koulutuksella, seminaaripäivillä tai luennoilla lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyvien ikäkausien ymmärtämiseksi. Parisuhteen hoito kaipaisi samaa. Yhteistyökumppaneina voisi hyödyntää oppilaitoksia, kansanopistoja, seurakuntia ja kolmatta sektoria.

Kouluihin koulukoutsit, liikunnallisia aktiviteetteja matalalla kynnyksellä iltapäivällä koulun jälkeen, psyk.sh jokaiselle koululle, lyskan aulaparkkityylistä toimintaa myös peruskouluihin ja muualle toiselle asteelle sekä korkeakouluihin. Nepsyosaamisen sekä nepsyhaasteiden tunnistaminen osaamisen vahvistamista päiväkotia ja opetushenkilöstölle, jotta lapsi ja nuori saa ajoissa apua, eikä avun saaminen pitkity koulun kommentin vuoksi kun "kaikki on hyvin", kun ei osata tunnistaa esim. maskaamista. Nepsyklinikan perustaminen, keskittymistiiminä jonotilanne sietämätön, kohta vuoden jono.



Lisäämällä matalan kynnyksen toimintaa. Mikä meidän nuoria kiinnostaa? Kouluille tietoisuuksia, luokkaryhmiin esittelemään palveluita. Tietoa avun piiriin pääsemisestä. Kokemusasiantuntijoiden kertomuksia kouluille ja sinne missä nuoria tapaa. Nopeampi pääsy mielenterveyden hoitoon. Ammattilaiselle nuoren mieltä kaiheartava juttu voi kuulostaa pieneltä, mutta nuorelle se voi olla maailmanlopun asia. Ei riitä, että sanotaan nuorelle: no katotaan taas muutaman kuukauden päästä, vaan toimittava heti.

Jossain kaupungissa etelässä on yhdistetty iäkkäiden palvelukoti ja nuorten ehkä opiskelijoiden yhteisasuminen. Muistan lukeneeni, että tällaisesta mallista oli pelkkää positiivista niin nuorelle kuin iäkkäällekin.

Luomalla mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen esimerkiksi kouluissa ja nuorisotaloilla. Vertaisryhmät voivat tarjota turvallisen tilan, jossa nuoret voivat jakaa kokemuksiaan ja saada tukea samanikäisiltään. vanhemmille resursseja ja tietoa siitä, miten he voivat tukea lapsensa mielen hyvinvointia kotona. Vanhempien rooli on merkittävä lapsen mielenterveyden tukemisessa, joten heidän tukemisensa on tärkeää. Näitä mielen hyvinvointia tukevia sovelluksia voi tarjota nuorille ja heidän perheilleen, ja digitaaliset alustat voivat tarjota lisääntyviä mahdollisuuksia etäohjaukseen ja -neuvontaan. Mistä niistä palveluista tiedotetaan?

Sähköinen, helposti saavutettava ja paikasta riippumaton palvelu, chat? Kiusaamiseen puuttuminen ja ennaltaehkäisy, oman tutun terkkarin rooli tässä. Tutun terveydenhoitajan saavutettavuus, mahdollista varata aika keskustelulle. Siirtyminen saattaen eri toimijoiden välillä. Esim. oma terkkari jalkautuu mukaan halutessa, toiseen palveluun siirryttäessä. Aina soitetaan perään, tai viestillä selkeät ohjeet, jos nuori ei tule varatulle ajalle. Ahdistus unohduksesta voi olla suuri, tärkeää luoda luottamus että voi silti varata uuden ajan, kukaan ei ole vihainen.

Koulun, neuvolan, mielenterveystyön avoin yhteistyö sekä paikallisten yrittäjien ammattiosaamisen hyödyntäminen varhaisessa vaiheessa. Sensorimotorisen valmennuksen sekä rentoutusharjoitteiden kokeileminen hermostolliset säätelyn apuvälineenä. Kouluissa opetettava palautumisen merkitystä ja erilaisia keinoja rentoutukseen ja pidettävä myös rentoutushetkiä.

Julkaisemalla yhteisiä kannanottoja julkisuuteen hyvistä käytännöistä: kännykän ja netin käytöstä, yhteisestä ajasta kotona. Pop up- tyyppisiä toimintoja erilaisissa tempauksissa, markkinoilla ja tapahtumissa mukana näistä em. teemoista kertomassa. Matalan kynnyksen palveluiden vahvistaminen: äitiys- ja lastenneuvolat ensisijaisina perheen kohtaamispaikkoina.

Nuva-toiminta ja lapsille ja nuorille tähellistä tekemistä.

Planetaarinen terveystiedotus osaksi hyvinvointialueen toimintaa. Osallisuuden kautta tuloksiin. Saamelaisilta oppia tähän ja hyödynnetään luontoa osana terveyttä. Nuoret kehittämään luonnossa tapahtuvia palveluita. Planetaarisen terveystiedotuksen tavoite on, että ihminen ja ympäröivä luonto voivat hyvin. Ihmiskunnan terveys riippuu luonnonjärjestelmien tilasta. Voimme vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin omilla elämäntavoillamme. Kaikkien panos on tärkeä, kun tiedetään, että ilmastonmuutos ja luontokato etenevät vauhdilla. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17695>

Tarvitaan koulunuorisotyötä sekä esimerkiksi leiritoimintaa viikonlopuille.

Lasten ja nuorten hyvinvointi voidaan edistää kulttuurin avulla. Jo nyt on käytössä useassa kunnassa kulttuurikasvatussuunnitelma, joka takaa, että jokainen koululainen ja varhaiskasvatuksen parissa oleva lapsi ja aimo annoksen kulttuuria niin esitysten kautta kuin itse työpajoihin osallistumalla. Rahat kulttuurin tuottamiseen ovat kunnassa tiukilla ja koko rahoituksen pitäisi kattaa kaikki ikäryhmät ja jo kulttuurikasvatussuunnitelman toteuttaminen syö puolet budjetista. Hankkeiden avulla olemme saaneet esimerkiksi omaan kuntaamme rahoitusta toteuttaa kulttuurihyvinvointia ikäihmisille. Kuntalaisten hyvinvointi ei saisi olla kiinni hankerahoista, vaan se pitäisi olla itsestäänselvyys.

Lapsen ja nuoret pitäisi saada myös vapaa-ajalla kulttuurin pariin. Tarjottamalla tilaisuuksia lähteä vaikka Rovaniemelle kokemaan kulttuuria tai vaikkapa jalkapallo-ottelua tms. porukalla saisimme luotua hyvinvointia ryhmälle. On niitä lapsia ja nuoria, joilla ei ole kertakaikkiaan mahdollisuutta koskaan lähteä reissuun, jos koulu ei sitä järjestä. Ja vaikkei Rovaniemellä osallistuisikaan teatteriin, konserttiin, näyttelyyn tai urheilutapahtumaan, jo se että lähtee porukan mukaan vaikka vaan hengailemaan, luo sekin yhteenkuuluvuutta johonkin ryhmään ja tuo hyvinvointia. Yhteistyökumppaneinta voisi olla kunnan kulttuuritoimi, nuorisotoimi ja liikuntatoimi, järjestöt ja seurakunta.

Rohkaistaan lapsia ja nuoria muodostamaan omilla asuin-alueillaan (kylissä ja lähiöissä) omia vapaaehtoisryhmiä poistamaan omaa ja vanhusten yksinäisyyttä esim. vierailamalla heidän luonaan vain kyselemässä kuulumisia, lukemassa kirjaa tai lehtiä, opastamassa älypuhelimien, television tai tietokoneen käytössä, ulkoilemassa yhdessä ja talviaikaan auttamassa vaikka yhdessä tehdyissä pihan lumitöissä tai muissa pikku askareissa. Tämä voisi olla palkitsevaa molemmiin puolin ja olisi konkreettista toimintaa tylsistyttävään, virtuaaliseen pelimaailmaan uppoutumisen sijaan. Ihmiseksi kasvetaan vain olemalla vuorovailutuksessa toisten ihmisten kanssa ja samalla siinä opitaan tärkeit, toiset huomioon ottavat, sosiaaliset taidot.



Kuva: Sosiaali- ja terveysministeriö | Suvi-Tuuli Kankaanpää

Mielen hyvinvointia lisää yleensä se, jos saa kokea olevansa jollekin tärkeä ja tarpeellinen ilman kilpailutilanteen mukanaan tuomaa kuormitusta. Symbolinen palkitseminen eli positiiviset ilmeet, eleet ja sanat koetaan usein eniten palkitsevana palautteena. Kuntien nuorisotoimen kanssa yhdessä tähän voitaisiin varmaan kehittää erilaisia tiedottamis- ja palkitsemisjärjestelmiä, jotta lapset ja nuoret saataisiin aluksi kiinnostumaan tällaisesta toiminnasta ja ymmärtämään, että sillä saattaa olla myönteistä vaikutusta koko heidän elämälleen.

Pidetään pienetkin yksiköt elossa. Pienet koulut ja päiväkodit. Jos tilat on terveitä, ei kannattaisi sulkea. Tehdään kylille ja kaupunginalueille lähiliikuntapaikkoja: nuoret skeittaa ja lapset laskee mäkeä ja luistelee. Harrastukset jotka tukevat liikunnallisuutta perheille edullisin panostuksin. Pienille lapsille ja heidän vanhemmilleen matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. On muualta tulleita perheitä, jotka tarvitsevat kontakteja toisiin vanhempiin.

Monenlaista kerhotoimintaa nuorille kunnankin puolesta tai edullisella ”osallistumis pääomalla”. Ts. nuoret saavat kerhossa uusia ystäviä.

Nuoret, ainakin lukioikäiset kaipaavat Rovaniemelle lisää aktiviteettejä ja tiloja nuorille. Voimme edistää lasten ja nuorten hyvinvointia tarjoamalla heille paljon enemmän niitä. Tiloja tulisi olla niin keskustassa kuin myös kylissä. Tiloissa voisi järjestää mahdollisuuden maalata ja piirtää ja tehdä myös muuta taidetta, kuunnella ja tuottaa musiikkia, kokata yhdessä, harrastaa liikuntaa ja pelata erilaisia pelejä ja leikkejä. Kirjallisuudelle ja luovalle kirjoittamiselle pitäisi myös järjestää omia kokoontumisia ja kursseja. Nuorilla tulisi olla mahdollisuus myös kokoontua keskenään esimerkiksi kirjoittamaan. Välissä kokoontumiset voisivat sitten olla myös ohjattuja.

Myös maahanmuuttajanuorille tulisi antaa mahdollisuuksia järjestää suomalaisnuorille esimerkiksi oman kulttuurin iltoja peleineen, musisointeineen sekä mahdollisesti myös kokkauskursseineen.

Perustaisin uuden vapaaehtoistoimijoiden joukon aina muutamaan taloyhtiöön kerralla. Osallistujina siis talojen asukkaat. Hyödynnettäisiin taloyhtiöissä ehkä jo olevia tiloja tai muita soveltuvia, ehkä kunnostettaviakin tiloja kokoontumisiin ja järjestettäisiin siellä ohjelmaa kuten yhteiset päiväkahvit, erilaisia kerhoja, vierailevia esiintyjä jne. Hyödynnettäisiin mahdollisimman paljon talojen asukkaiden omia taitoja. Huonompikuntoiset asukkaat haetaan kotoa yhteiseen toimintaan. Heidän luonaan käydään myös muulloin. Lapsiperheitä tuettaisiin myös. Perheillä voisi olla mummi- tai pappakummit, jotka voisivat käydä perheissä tai viettää lyhyitä aikoja lasten kanssa. Ja tietenkin toiminta vaikuttaisi myös aikuisten viihtyvyyteen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen.

En tiedä, ehkäpä enemmän ilmaistapahtumia, mihin voi kaikki osallistua.

Helppoja palveluita.

Harrastusmahdollisuuksien laajentaminen riippumatta perheen tulotilasta jossa jokaisella olisi mahdollisuus osallistua harrastamiseen. Osallistaminen. Tapauksia lapsille ja nuorille lisää, joihin on helppo osallistua.

Kouluille tulee palkata henkilöstöön nuorisotyöntekijä/ kaveriopettaja joka on mukana luokissa opetustilanteissa, välitunnilla, koulumatkoilla. Kaveri joka perehtyy lasten hyvinvointiin intensiivisesti, on luotettava tukihenkilö ja puuttuu kiusaamiseen tms. ja juttelee asioista ikätasoisesti. Kaveri joka osaa neuvoa jos tarvitaan erikoisosaamista auttamisessa (psykologi tms) ja on mukana perheen tapaamisissa. Henkilöstöresursseissa täytyy yksinkertaisesti panostaa hyvinvointiin. Nuoret ja lapset tarvitsevat tukea ja apua ihan tavalliseen elämänhallintaan ja tunteiden käsittelyyn joka on kaikilla eritasoisista ja erilaista. Annetaan lapsille ja nuorille myös mahdollisuus olla erilainen ja se tulee hyväksyä. Kaveriope/ nuorisotyöntekijä tukee myös erilaisuutta ja sopeutumista erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, kouluun ja erilaisuuteen. Kaikki ovat ihania sellaisenaan!

Olen läheltä seurannut eron vaikutusta lapseen. Ahdistuneisuus on käsin kosketeltavaa. Mutta apua ei löydy. Meillä on valmis rakennelma neuvola-järjestelmässä alle kouluikäisille. Sinne voisi organisoida matalan portaan apua. Myös varhaiskasvattajat voi oikeuttaa ja velvoittaa ottamaan keskusteluun vanhempien kanssa havaitsemansa oireet. He ovat ammattilaisia.

Yhteisöllisyyttä luomalla, puisto-ruokailua.

Mielestäni liikaa julkisuudessa vaahdotaan/julistetaan luonnon tuhoutumista, jolle todellisuudessa ihminen ei mitään voi. Tottakai lapsi/nuori hautoo mielessään asiaa ja menettää terveyttään kaikkien muiden henkisten kasvupaineiden lisäksi. Rajansa kaikella. Mielestäni lasten oman kodin lisäksi on tärkeää lähiympäristön yhteisöllisyys, jossa toteutuu lapsilla turvallinen tunne. Siinä myöskin lapsi voi ilmaista ympäristöönsä mahdollisen henkisen pahanolonsa, josta aikuiset ottaa ”kopin” ajoissa. Nykyisin on liian moni lapsi kodin seinien ympäröimänä joutunut jopa kuolemaan, tai oman käden kautta. En tiedä olisiko vahemuuskoulutus aiheellista. Joka tapauksessa joillakin vanhemmuus on lähes hukassa lapsen kehitys sen osoittaa.



Kuva: Lapin hyvinvointialue | Waltteri Aarto

MITEN VOIMME EDISTÄÄ TYÖIKÄISTEN TERVEELLISIÄ ELÄMÄNTAPOJA?

Vastaajamäärä: 32

Moni kansalainen ja Lapissa asuva tietää kuinka tulisi toimia, että elämään sisältyisi terveelliset elämäntavat ja -valinnat. Se kuinka tieto saadaan siirrettyä tavaksi toimia on se oma juttunsa. Toistoa, toistoa, toistoa ja kertausta: Viestinnän ja informaation lisääminen ja laajentaminen eri kanaviin ja läsnäolona eri tilaisuuksiin myös esimerkiksi järjestöjen ja työterveyshuollon kanssa. Vielä parempi mikäli kyseenomainen joukko saataisiin ryhmitäin eri asioiden pariin, aivan kuten esimerkiksi perhevalmennukset toteutuvat. Ja tämä kaikki jälleen moniammatillisten tiimien voimin!

Lapin hyvinvointialue voisi ottaa lounasedun käyttöön Smartumilla hyödynnettäväksi. Tämä voisi tukea terveellistä lounasvaihtoehtoa työpäivän aikana.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden matala kynnys; työntekijän tulee olla helposti tavoitettavissa ja lähestyttävä (asenteet). Kylille voisi pienillä panostuksilla järjestää yhteisöllistä toimintaa, tukea tyyliin kylätalkkari/-piika, liikuntapaikkoja, myös ulos. Yhteiskyytejä keskustoihin harrastuksiin. Pienten lasten perheille lastenhoitoapua. Lasten harrastukset koulupäivän yhteyteen, jotta kuljetusrumba vähenee ja turvallisuuskin paranee. Myös

lasten harrastuksiin yhteiskyütejä ja lasten vanhemmille yhteistä tekemistä harrastusten ajaksi. Yhteiset olohuoneet kylille kaiken ikäisille.

Uimahalli auki niin kerran viikkoa pääsisi iltavuoroa tekeväkin käyttämään tai viikonloppuna Utsjoella. Kannustin käyttöön kun 10 x käynyt uimassa saa vapaa kuukauden kuntosalille. Tanssikursseja, lavatansseja, kansalaisopiston orkesteri soittamaan, tanssi hyvä liikuntamuoto. Utsjoki-iltamat.

Suunnitteleamalla, organisoimalla ja toteuttamalla yhdessä (Lapha, kunnat, järjestöt) ryhmämuotoista elintapaohjausta toimintamallilla, jossa vahva tutkimusnäyttö taustalla (mm. FINGER). Toimintamallissa elintapojensa suhteen esim. muistisairauksien riskiryhmiin kuuluvien työikäisten tunnistaminen julkisen puolen tehtävä, samoin sydän- ja verisuonisairauksien seuranta. Kuntien liikuntatoimi vastaisi liikuntaryhmien suunnittelusta ja toteutuksesta, Laphan sote-ammattilaiset ravitsemusteemaisten ryhmien ohjauksesta ja järjestöt (esim. muistiyhdistys) kognitiivisen harjoittelun ryhmätoiminnasta. Yhden ryhmän kesto noin vuoden. Vaikutuksia elintapoihin ja riskitekijöihin arvioidaan mittareilla.

Suunnitteleamalla, organisoimalla ja toteuttamalla yhdessä (Lapha, työpajat, yritykset, työterveyshuollot, työeläkeyhtiöt, järjestöt) muistivalmennusta lähivuosina eläkkeelle jääville työikäisille. Muistivalmennuksessa työterveyshuollolla (työelämässä oleville) / terveysasemilla (työttömille, työelämästä poissaoleville) oma rooli elintapa-ohjauksessa, työeläkeyhtiöillä ”ennakkovalmennusta” eläkkeelle jäämiseen ja järjestöllä (esim. muistiyhdistys) valmennusta aivo- ja muistiterveyden edistämiseen. Yhden ryhmän kesto = työterveyshuollon/terveysaseman tapaamiset (yksilö- ja/tai ryhmänä), työeläkeyhtiön valmennus ryhmänä sekä aivo- ja muistiterveyden edistäminen 5 x ryhmäkokoontuminen. Tällainen toteutus tehty mm. BRP:n kanssa.

Esimerkiksi useampia laihdutusryhmiä eri-ikäisille ja yhdessä harrastamista esim. sauvakävely tmv.

Tarjoamalla työikäisille työntekijöille terveellinen ruokalumahdollisuus edullisesti eli ateriaetu. Koskee myös muita kuin LKS:ssä olevia työntekijöitä. Tarjoamalla liikunta-kulttuuriedun työntekijöille.

Smartum-, sähköpolkupyörä- ja lounasetu käyttöön kaikille heti alkuvuodesta, ei vasta syksyllä/alkutalvesta.

Tämä ei ole uusi idea, mutta sitä ei ole enää saanut käyttää ja siksi toivon, että tämä tulee käyttöön kaikkialla eli: Ylitorniolla suuhygienisti on kutsunut vuoden välein hammastarkastukseen ja pystyy ohjaamaan tarvittaessa eteenpäin. Tämä on mitä parhainta ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Hampaat tulee huolehdittaa ja ennaltaehkäistään tulevia ongelmia. Opitaan pienestä lähtien huolehtimaan suun terveydestä ja aikuiset nuorista vanhoihin hoidattavat hampaansa.



Kuva: Lapin materiaalipankki

VASA 2 -hankkeessa aloitettu Arkeen Voimaa -itsehoitoryhmätoiminta osaksi Lapin hyvinvointialueen palveluja.

Tarjotkaa ilmaista elämäntaparemonttiapua. Neuvolatyyliin voisi tulla sääntövälein vastaanotolle, jossa saisi neuvontaa ruokavalioon, ohjausta erilaisiin ilmaisiin palveluihin, resepteihin sekä ilmaisiin liikuntapalveluihin ja pisteisiin. Samalla tarkistetaan miten on edennyt: mitataan paino, verenpaine, sokerit, jne tärkeäksi katsotut arvot. Pakettiin voisi kuulua lisäksi X-määrä kuntosalikäyntejä, terveystarkastus ja runsaasti positiivista motiivointia.

Työnantajan tulisi tukea työntekijöiden hyvinvointia antamalla kulttuuri- ja hyvinvointiseteli käyttöön ja siten tukemalla työntekijöiden jaksamista työssään. Työntekijöiden terveellisiä elämäntapoja voisi edistää mm. tarjoamalla lounasedun paikkakunnan lounasruokaloihin mm. ottamalla käyttöön esim. ePassin tai Smartumin lounasedun tms.

Kuunnellaan työpaikalla työntekijää. Vahvuusperusteinen työilmapiiri ja kannustava. Ei anneta liikaa töitä. Myös mielenterveysasioissa saada tukea.

Jakamalla tietoa terveellisestä ravinnosta, riittävästä levosta ja liikunnasta. Yhteistyö ja menetelmät samat kuin yllä. Palkkaamalla ravitsemusterapeutteja perusterveyden huoltoon.

Työpaikkaruokailut jokaiselle Laphan työpisteelle mahdolliseksi ja sellainen hinta, jotta vähemminkin tienaavilla on varaa syödä. Liikuntapalveluihin etuja, ei riitä e-passit tai smartumit. Työntekijä voisi oman mielenkiinnon mukaan tai työpaikan innostamana ostaa edullisemmin sarjakortin tmvs. Työaikana mahdollisuus liikuntaan. Tietokoneella olevat taukojumpat ei hyödynnä kaikkia. Ei kaikki työskentele koko päivää tietokoneen äärellä toimistolla. Terveysaiheisia työpajoja tai luentoja, joissa käsitellään terveellisiä elämäntapoja, kuten ravitsemusta, liikuntaa ja stressinhallintaa. Töihin terveellisiä työskentelyolosuhteita, kuten ergonomisia työasemia, taukhuoneita ja terveellisiä välipala- ja juomavaihtoehtoja.

Säännölliset työterveystarkastukset. Työterveyshuollosta kutsu tarkastukseen eikä niin, että itse pitää huolehtia milloin on oikea aika. Työntekijöille joustavia työaikoja ja mahdollisuuksia etätöihin, jotta he voivat paremmin tasapainottaa työn ja terveellisten elämäntapojen välillä. Kannustetaan myös osa-aikatyöhön. Tärkeää on luoda kannustava ja tukema ilmapiiri, joka rohkaisee terveellisiin valintoihin.

Ryhmämuotoiset terveysstartit, esimerkiksi terveydenhoitajan ja fysioterapeutin vetämänä. Asioinnin helpottaminen, tiedottaminen helposta digitaalisesta asioinnista.

Mahdollisuus liikkumisen harrastamiseen myös työajalla, työnantajan tarjoama terveellinen lounas sekä liikunta- ja hyvinvointiedut. Työssä jaksamisen huomiointi sekä tykypäivän palvelut rentoutumisen ja hyvinvoinnin luennoilla.

Valistus ja ihmisten tyhjä paapominen pois. Yksilöllä vastuu omasta terveydestä ja hyvinvoinnista.

Planetaarinen terveystietoisuus osaksi hyvinvointialueen toimintaa. Osallisuuden kautta tuloksiin. Saamelaisilta oppia tähän ja hyödynnetään luontoa osana terveyttä. Työikäiset kehittämään luontoon liittyviä työhyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita. Planetaarisen terveystietoisuuden tavoite on, että ihminen ja ympäröivä luonto voivat hyvin. Ihmiskunnan terveys riippuu luonnonjärjestelmien tilasta. Voimme vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin omilla elämäntavoillamme. Kaikkien panos on tärkeä, kun tiedetään, että ilmastonmuutos ja luontokato etenevät vauhdilla. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17695>.

Esimerkiksi lounasetuja työpaikoille (lounaseteleitä yms), liikuntaetuja (esim. ilmainen sali- tai uimahallivuoro).

Kts edellä. Samat pätee myös työikäisten hyvinvointiin.

Rohkaistaan työpaikkoja luomaan järjestelmiä, jotka kannustavat lisäämään terveellisiä elämäntapoja. Tupakointia on saatu vähenemään jo merkittävästi. Työpaikka voisi palkita esim. pyöräilystä tai kävelyä työpaikalle tai pitkämatkalaisille suunnatulla liikuntapaikan käyttöön oikeuttavalla setelillä.

Myös töistä poissaolojen vähentämisestä voisi palkita. Tiedottamista siitä, kuinka paljon liikkumattomuus tai alkoholihaitat aiheuttavat veronmaksajille kuluja (eli jokaiselle meistä), lisätään eri medioissa, joita suurin osa kansasta käyttää.

Verojen muodossa ylimääräisiä kuluja tulee myös niille, jotka itse pyrkivät elämään terveellisesti. Käytäntöä ei saa tehdä kuitenkaan syrjiviksi, vaan kannustaviksi. Ennakkoluuloja kasvisruokaan pitäisi tiedottamisella myös vähentää. Voidaan tuoda esille enemmän esimerkkejä mm. voimanoistajista, jotka tukeutuvat kasvisruokaan. Miehekkyyden mitta ei saa olla runsas suolan, eläinperäisen rasvan, punaisen lihan ja oluen käyttö. Erilaisiin liikunta- ja kulttuuritapahtumiin sekä harrastuksiin osallistuminen pitää saada houkuttelevammaksi kuin sohvalla löhöäminen lepoaikoina ja sellaiseen pitää luoda polkuja, joille on helpompi lähteä esim. palvelumuotoilun avulla.



Kuva: Adobe Stock

Vaihtoehtoja edullisiin ja lähistöllä oleviin liikuntaharrastuksiin. Kulttuurin tuominen lähelle, avoimia tapahtumia. Monilla on taloudellisia haasteita esim. lapsiperheet. Mahollisuudet mennä lasten kanssa tapahtumiin. Leikkiä ja laulua toisten kanssa.

Kokoontumisiltoja, joissa erilaisia kiinnostavia aiheita. Mukaan voisi liittää liikunnallisen osion.

Työkäisille tulisi järjestää erilaisia kirjallisuus- ja kirjoittajapiirejä.

Perustaisin uuden vapaaehtoistoimijoiden joukon aina muutamaan taloyhtiöön kerralla. Osallistujina siis talojen asukkaat. Hyödynnettäisiin taloyhtiöissä ehkä jo olevia tiloja tai muita soveltuvia, ehkä kunnostettaviakin tiloja kokoontumisiin ja järjestettäisiin siellä ohjelmaa kuten yhteiset päiväkahvit, erilaisia kerhoja, vierailevia esiintyjiä jne. Hyödynnettäisiin mahdollisimman paljon talojen asukkaiden omia taitoja. Huonompikuntoiset asukkaat haetaan kotoa yhteiseen toimintaan. Heidän luonaan käydään myös muulloin. Lapsiperheitä tuettaisiin myös. Perheillä voisi olla mummi- tai pappakummit, jotka voisivat käydä perheissä tai viettää lyhyitä aikoja las-

ten kanssa. Ja tietenkin toiminta vaikuttaisi myös aikuisten viihtyvyyteen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen. Kannustamalla. Kaupungin sivuilta voisi helposti löytyä ihmisille esim. jumppaohjeita, ravitsemukseen liittyviä ohjeita, mm. reseptejä ym. Kaupunki voisi vuokrata asukkaille edullisesti hiihtovälineitä, luistimia, harrastusvälineitä kuten frisbeegolfkiekkoja ym.

Terveellisiä elämäntapoja voidaan edistää työaikaan tapahtuvalla (pakollisella) neuvonnalla ja osallistamalla liikkumaan ja perehtymällä omaan terveyteen. Työterveyden edistäminen tehtäisiin osana työtehtäviä, viikottain. Tarvitaan terveydentilan kartoitus ja analysointi elämäntavoista, liikkumisesta ja kuinka jokainen itse voi yrittää parantaa elintapojaan. Käsitellään työntekijää kokonaisuutena, otetaan huomioon myös työpaikan ulkopuolinen elämä. Tarvitaan mielen virkistystä ja liikkumisen lisäämistä työtehtävien välissä. Kävelyllä suoritettavat kokoukset, työmatkojen yhteinen kimpakävely tms. Myös mielenterveyteen liittyvät asiat pöydälle, apua niihin jo ennakoiden ettei tarvitse saikuttaa! Työpaikallakin voisi olla ”terveydenhoitaja” joka ottaa kuukausittain vastaan koko henkilöstön ja saa jutella vapaasti työ ja kotiasioista. Myös vertaisryhmiä voisi olla samassa tilanteessa oleville esim. liikalihavat, diabetes, eronneet, läheisen menettäneet jne.

Laphassa on aivan retuperällä sairaiden ohjaus omatoimiseen terveyden edistämisen. Netistä täytyy etsiä ohjeita jopa monisairaana sydänvikaisen. Aivan ensimmäiseksi sairaille täytyy antaa omahoitoon ohjausta, kun he käyvät vastaanotolla. Organisointi ei liene kovin monimutkaista. Ei aina tarvitse perustaa uutta järjestelmää vanhan rinnalle. Kylille lisää terveydenhoitajan vastaanottoaikoja ja laajempi palvelu.

MITEN VOIMME EDISTÄÄ IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYTTÄ?

Vastaajamäärä: 36

Ikääntyneille yhteisöllisiä tilaisuuksia ja tekemistä. Toistoa, toistoa, toistoa ja kertausta: Viestinnän ja informaation lisääminen ja laajentaminen eri kanaviin ja läsnäolona eri tilaisuuksiin myös esimerkiksi järjestöjen (mukaan lukien esimerkiksi Lapin Martat) kanssa. Samansisältöisiä tilaisuuksia voisi olla useampia, teemoittain, aivan kuten perhevalmennukset (ainakin eteläisessä Suomessa). Ja tämä kaikki jälleen moniammatillisten tiimien voimin!

Kohtaamispaikkoja ja niihin vetäjiä myös sivukylillä asuville ikäihmisille.

Kts. edellä.

Utsjoki-iltamat, kohtaaminen ikäihmisille tärkeää. Yhteislaulua, tanssia. Lasten ja nuorten ystävöityminen, kaikilla ei omaa isovanhempaa. Saisi luvan koulusta vierailuun, kielen huomiointi, saamelaisvanhuksen lapsen tai nuoren käynti ilahduttaa ja virkistää. Yhdessä voisi vaikka ulkoilla.

Muokkaamalla olemassa olevista luonto- ja liikkumispaikoista (esim. puistot) muistiystävällisiä ja yhdessä tekemiseen / olemiseen houkuttelevia. Muistipulmien ja -sairauksien yleistyessä esteettömyys (myös kognitiivinen) on merkityksellistä ja rohkaisee lähtemään ulos, toisten ihmisten seuraan ja toimimaan osana yhteisöä. Muistiystävällisyydestä löytyy paljon tutkittua tietoa ja toki sitä saa järjestöiltä ja ikääntyviltä sekä muistisairauteen sairastuneilta itseltäänkin.

Yhteinen projekti Laphan ja Lapin kansalaisopistojen välillä. Lapin opisto-
piiri ry edustaa kaikkia Lapin kansalaisopistoja. Kansalaisopisto on usein esim. sivukylissä ainoa ikääntyneiden lähipalvelu, ja monille ikääntyville viikon kohokohta ja usein ainoa sosiaalinen kontakti. Opistot tuntevat alueen kylät ja niiden asukkaat. Tämän osaamisen ja aluetuntemuksen hyödyntäminen laphan, opistojen ja kuntien ennaltaehkäisevän työn yhteistyönä.

Kylätoimikunnilla voisi olla enemmän yhteisiä erilaisia tapahtumia, johon pyydetään mukaan joku "vetonaula" kertomaan/ vetämään toimintaa eri aihealueista esim. laulamien, piirtäminen, terveys ym. tai luentoja ja keskustelukerhoja eri aiheista, myös yksinäiset huomioiden. Kuljetus hyvä järjestää tapahtumiin myös.

Tämä ei ole uusi idea, mutta sitä ei ole enää saanut käyttää ja siksi toivon, että tämä tulee käyttöön kaikkialla eli: Ylitorniolla suuhygienisti on kutsunut vuoden välein hammastarkastukseen ja pystyy ohjaamaan tarvittaessa eteenpäin. Tämä on mitä parhainta ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Hampaat tulee huolehdittua ja ennaltaehkäistään tulevia ongelmia. Opi-taan pienestä lähtien huolehtimaan suun terveydestä ja aikuiset nuorista vanhoihin hoidattavat hampaansa.

Yhteisöllisen palveluasumisen suunnittelun käynnistäminen.



Kuva: Adobe Stock

Ikääntyneille suunnattuja säännöllisiä kerhoja/tapaamisia syrjäkylille. Tilaisuudessa voisi olla vaikka terveydenhoitaja, jonka kanssa voisi tarvittaessa pitää lyhyen, yksityisen keskustelun tai mitata paineet, sokerit tms.

Ei ainakaan vähentämällä ympärivuorokautisen asumisen palvelupaikkoja, joissa yhteisöllisyyttä on vielä saatavilla. Ikääntyneiden yhteisöllisyyttä voisi edistää mm. järjestämällä yhteisöllisiä tapahtumia - tilaisuuksia säännöllisesti, niin että niin olisi vielä helppo päästä ja tulla. Liian moni ikääntyneistä jää oman kodin "kätköihin" vailla minkäänlaisia palveluita - yhteisöllisiä tapaamisia.

Yhteisiä hetkiä ja ohjelmaa kunkin voimien mukaan. Lisää ihmisiä palkata heidän kanssa oloon.

Etsimällä ja kartoittamalla heidät, jotka ovat jääneet yksin. Yhteistyö tässä kolmannen sektorin ja seurakuntien kanssa.

Ikääntyneiden avoin kahvila viikottain, jollakin teemalla esim. jalkojen kotihoito, ravinto, kaatumisien ehkäisy, suunhoito. Teemoina sellaisia aiheita, joita toteuttamalla voi olla vaikutusta terveydellisiin haasteisiin ja näin saada vähentymään terveydenhuollon palveluiden tarvetta. Kahvila voisi olla samaan aikaan eri kunnissa ja teemaluento etälähetyksellä resurssien säästämiseksi.

Tähän ehdottaisin juurikin tuota nuorten/opiskelijoiden ja ikäihmisten yhteisasumisen mallia. Järjestämällä erilaisia ryhmätoimintoja, harrastusmahdollisuuksia ja tapahtumia, jotka tukevat vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita. Lisäksi teknologian hyödyntäminen voisi tarjota uusia tapoja yhteydenpitoon ja yhteisöllisyyden kokemiseen esimerkiksi etäyhteyksien ja sosiaalisen median avulla.

Terveyttä edistäviä "kerhoja" myös terveemmille, nuoremmille eläkeläisille, vs. päiväpalvelut. Voisi sisältää mielekästä tekemistä, liikuntaa, esiintyjä/puhujia vapaata keskusteluakin ja kahvittelut. Kulkeminen onnistuu parempikuntoisilla itse. Hyödyntäisin nyt jo vanhuspalveluissa toimivia liikuntaneuvoja ja kulttuuriohjaajia mutta lisäksi voisi olla vaikkapa työpari vetämässä toimintaa. Puhujina voisi hyödyntää Laphan henkilökuntaa laajemminkin, terveydenhoitaja, lääkäri, fysioterapeutti... Myös yhteistoiminta, vaikkapa lauluhetki päiväkodin kanssa.

Avointa ohjelmaa matalalla kynnyksellä kaikille, ellei pääse omin avuin paikalle niin vapaaehtoisten avulla.

Planetaarinen terveystieteiden osaksi hyvinvointialueen toimintaa. Osallisuuden kautta tuloksiin. Saamelaisilta oppia tähän ja hyödynnetään luontoa osana terveyttä. Ikääntyneet kehittämään luontoa hyvinvoinnin edistäjänä ja terveyden ylläpitäjänä. Planetaarisen terveystieteiden tavoite on, että ihminen ja ympäröivä luonto voivat hyvin. Ihmiskunnan terveys riippuu luonnonjärjestelmien tilasta. Voimme vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin omilla elämäntavoillamme. Kaikkien panos on tärkeä, kun tiedetään, että ilmastonmuutos ja luontokato etenevät vauhdilla.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo17695>



"Nuorisotila" vanhuksille.

Yhteiset retket luovat yhteisöllisyyttä ja niitä pitäisi kuntien järjestää enemmän, mutta rahoitusta ei vaan tahdo löytyä. Entisajan Haaparannan rasvareissut uuteen nousuun ja samanlaisia ryhmämatkoja vaikka teatteriin, jalkapallo-otteluun, näyttelyyn tms. Kaikilla ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta liikkua yksikseen.

Hyvinvointisuunnitelmaan pitäisi lisätä osio "hyvinvointia kulttuurista", jossa kuvattaisiin tavoitteita ja keinoja, joilla ikääntyneitä saataisiin vuorovaikutukseen toistensa (ja muidenkin asukkaiden) kanssa heille suunnattujen, erilaisten kulttuuri- ja liikuntapalveluiden avulla, niin tekijöinä kuin kokijoinakin. Rovaniemellä tästä on jo kokemusta useiden vuosien ajalta. Siellä on ikäihmisille oma kulttuurituottaja ja liikuntavastaava, jotka ovat, yhdessä eläkeläis- ja potilasjärjestöjen kanssa, järjestäneet erilaisia tilaisuuksia yhteisöllisyyden kokemiseksi. Näkyvin osa tätä on ollut ehkä "Kunnan Pojat"-yhtye, joka on vinyt musiikkia esim. palvelutaloihin, kylätaloille ja ikäihmisten iltapäivätansseihin, usein myös vanhustenviikon pääjuhlaan ja muihinkin tilaisuuksiin, joita on ollut vuositasolla yli 200. (Kesäisin myös ulkoilmakonsertteja paikoissa, joihin ihmisiä kokoontuu muissa asioissa.) Tätä hankkeen muotoon järjestettyä toimintaa on tukenut Taiteiden Edistämiskeskus (Taite) rahoituksellaan ja muusikoita on voitu palkata työllistämisarvoilla, mikä on mahdollistanut toiminnan pienellä budjetilla.

Pienemmissä kunnissa on ollut myös kokeiluja, joissa kotiin annettavien palveluiden työntekijän mukana on kulkenut yksittäinen muusikko ilahduttamassa niin asiakasta kuin työntekijääkin. Tällöin kulttuuritoiminnasta pääsee osalliseksi myös ne ikäihmiset, jotka eivät kuntosaa vuoksi pääse osallistumaan julkisiin tilaisuuksiin. Musiikin lisäksi palvelu voisi sisältää

esim. lausuntaa, tanssia tai kirjan lukemista. Nyt toiminnasta on menossa valtakunnallinen hanke, jonka tuloksia hyvinvointialueet voisivat hyödyntää.

Ikääntyneet mielellään harrastavat asioita. Rovaniemen ongelma on päästä kohteisiin jossa jotain tapahtuisi. Kaupungilla on pysäköintitilaa, mutta kaikki on maksullista. Keskusta olisi elävämpi ja aktiivisempi, jos ei joka paikassa olisi ensimmäinen huoli parkkisakon saaminen. Palvelubussiliikennettä on pienesti olemassa. Asiasta huonosti tiedotetaan ja opastetaan. Muulta muuttaneiden kommentteissa tuodaan esille Rovaniemen huonosti järjestetty julkinen liikenne ja kalliit hinnat. Syrjemmällä asuvien liikkuminen heikentynyt vuosi vuodelta. Linja-autot liikkuvat vain harvoin. Tiedottaminen on siirtynyt nettiin ja ikäihmiset eivät pääsääntöisesti vielä hallitse näitä tiedotusvälineitä.

Korttelitoiminnasta on vuosien varrella puhuttu ja ajoittain kokeiluja on ehkä ollutkin. Kannattaisi edelleen pyskiä kehittämään. On olemassa kuitenkin liikunta ja kulttuuritoimi, joka pyrkii kohtaamaan ikäihmisiä. Uudet tavat lähestyä voivat joskus toimia. "Porinatupa " Kesällä ulkona olisi halukkaita liikkujia ja juttelijoita. Tarvittaisiin puistonpenkkejä ja sadekatosta. Siellä edullinen kahvi tai mehumuki. Ohjaajia tekemään puistojumppaa, karaokea ja kulttuuripläjäyksiä. Esimerkiksi Piekkarilla käy paljon ikäihmisiä. Turvallinen parkkitila ja tilaa torille, jossa voi istua ja jutella.

Itse 73-vuotiaana eläkeläisenä kaipaen myös vanhemmille ihmisille tarkoitettuja kokoontumisia, kerhotyyppisiä. Olen kaivannut esim. kesäisin pesäpallokerhoa, lentopallokerhoa jne. Hyviä ovat jo vesihiiiden ryhmät mutta urheilukenttiäkin voisi käyttää hyväksi. Niistä ei tule kustannuksia. Erilaisia retkiä esim Oukulle voisi olla esim marjojen, sienien, kukkien, luonnonyrttien keräysretkiä.

Nuoret voisivat harjoitella erilaisia runo- ja lauluesityksiä ja esittää niitä esimerkiksi vanhainkodeissa. Iäkkäät ihmiset voisivat vieraila myös nuorisotiloissa, joissa nuoret voisivat järjestää heille ohjelmaa. Iäkkäät ihmiset voisivat kertoa nuorille ja lapsille omia muistojaan ja opettaa heille esimerkiksi jonkin vahan, nuorille tuntemattoman taidon.

Ikääntyneiden yhteisöllisyyttä voidaan edistää luomalla yhteisiä tiloja joihin ikäihmiset voivat kokoontua. Esitän että koulun tiloja käytetään opetuksen jälkeen ikäihmisten kokoontumis paikkoina ilmaiseksi. Järjestöt, surakunta jne. voisivat kokoontua eri puolilla laajaa Rovaniemiä kouluille tarjoten ikäihmisille erilaista yhdessä oloa. Tarjolla olisi liikuntaa, lukupiiriä, kädentaidin kerhoa, laulua ja musiikkia, ruuan laittoja jne.. Järjestävä tahoi voisi periä pientä maksua esim. 5€/kerta. Vähävaraisille ilmainen. Kylillä kyyti tulisi järjestää esim kimpakyytinä tai taksilla sopuhintaan. Kokoontumisia kerran pari viikossa.

Perustaisin uuden vapaaehtoistoimijoiden joukon aina muutamaaan taloyhtiöön kerralla. Osallistujina siis talojen asukkaat. Hyödynnettäisiin taloyhtiöissä ehkä jo olevia tiloja tai muita soveltuvia, ehkä kunnostettaviakin tiloja kokoontumisiin ja järjestettäisiin siellä ohjelmaa kuten yhteiset päiväkahvit, erilaisia kerhoja, vierailevia esiintyjä jne. Hyödynnettäisiin mahdollisimman paljon talojen asukkaiden omia taitoja. Huonompikuntoiset asukkaat haetaan kotoa yhteiseen toimintaan. Heidän luonaan käydään myös muulloin. Lapsiperheitä tuettaisiin myös. Perheillä voisi olla mummi- tai pappakummit, jotka voisivat käydä perheissä tai viettää lyhyitä aikoja lasten kanssa. Ja tietenkin toiminta vaikuttaisi myös aikuisten viihtyvyyteen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen.



Kuva: Adobe Stock

Bingoiltoja.

Kerhotoiminnalla. Kaupungille ja ympäristöön lisää istumapaikkoja, jossa voi levähtää ja samalla löytää vaikka juttukaverin. Terveysasemilta voisi jakaa ikäihmisille suunnattuja tapahtumatietoja ym.

Selvittämällä ja tutkimalla alueella asuvien ikääntyneiden ihmisten halukkuutta yhteisölliseen asumiseen, paikallisia mahdollisuuksia sen toteuttamiseen sekä kiinteistöjen soveltuvuuden ja tarvittavien muutostöiden kustannuksia / säästöjä. Haja-asutusalueen ikääntyneet ihmiset eivät välttämättä halua viettää vanhuuttaan heille vieraassa ympäristössä, tutun alueen ja elämän hallinnan tunne ja tuttuus vaikuttavat mielenterveyteen ja terveydentilaan.

Esitän Rautiosaassa toimivan Neuvokkaan kohtaamispaikkatoimintaan osallistuvien ikäihmisten ”Porinapiirin”, jossa on nyt noin 20 alueella asuvaa yli 63 vuotiasta asukasta, joista 7 on yli 80v, luvalla em. tutkimusta, alueena Rautiosaaren / Hirvaan seutu. Yhteisöasumisen kohteena olisi Rautiosaaren vanhainkodin / terveyskeskuksen käytössä olleen / olleiden? rakennusten soveltuvuus yhteisöasumiseen ja tarvittavat muutostyöt tutkimuksessa tarkentuvan tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriö osoittaa yliopistoille yhteensä 255 miljoonaa euroa tohtorikoulutuksen uusien käytänteiden pilotointiin vuosina 2024–2027. Esitän että tästä osoitettaisiin vanhenevan väestön yhteisöllisen asumisen tutkimuksen ohjaukseen, koordinointiin ja mahdollisten käytännön toimien toteutuksen tai niiden hankkeistamisen suunnitteluun tarvittava tutkimusmääräraha. Suurin syy ”Porinapiiriin” tulemiseen on yksinäisyys

ja ihmiskontaktien puute. Turvallisuuden tunne on yksin jääneiden suurin huolenaihe, se vaikuttaa myös kykyyn selvitä arjesta. Ympäri vuorokautisen hoivan tarve todennäköisesti vähenisi yhteisöasumisessa. Yhteisöllinen harrastaminen edistäisi psyykkistä ja fyysistä terveyttä myös muiden alueella asuvien iäkkäiden keskuudessa asumismuodosta riippumatta.

Kotipalvelun tai kyselyjen kautta tulisi saada selville mikä olisi vanhukselle viihdyttävää tai mitä haluaisi tehdä, mihin osallistua ja tulisi järjestää kyyti kotiovelta huonokuntoiselle ja yhteispysäkiltä muille. Mikäli kunto tai pelkotilat vaativat niin tukihenkilö mukaan. Mielestäni kaikenlaisia kursseja ja vapaa-ajan toimintoja yms. on tarjolla mutta ei ole kyytiä eikä tukihenkilöä. Kaikki eivät välttämättä uskalla heti lähteä tapahtumiin tms. niin pelkotilat ja yksinäisyyden tuoma masennus tulisi hoitaa ensin tukihenkilön avulla. Virkistynyt uskaltaa paremmin lähteä liikkeelle ja sosiaalistumaan. Tapoamisten tms. tulisi olla säännöllistä, vähintään kuukausittaista.

Rakentakaa ikäihmisten asuntoja, joihin saa terveystalveluja. Nykyvanhukilla on varaa ostaa oma asunto. On mielekkäämpääkin kuin olla holhottavana hoitolaitoksissa.

Ikääntyneiden yhteisöllisyys elämässä ja arjessa toteutuu mielestäni asumisen kautta. Talossa on yhteinen tila, sekä sopiva liikuntasali. On rakennettava talot niin, että taloissa oman kodin rauha ja yksityisyys yhdistyvät yhteisöllisyyteen, joka tarkoittaa talkoohenkistä yhteistoimintaa muiden ihmisten kanssa, tässä tapauksessa talon asukkaat. Yhteisöä koskevat päätökset tehdään kokouksissa, joihin kaikkien asukkaiden toivotaan osallistuvan. Elämä talossa perustuu yhteistoimintaan ja omatoimisuuteen. Kyseisessä talossa voidaan laittaa käyttöön jo opitut taidot ja kyvyt. Yhteisöllinen asuintalo mahdollistaa kotona asumisen pidempään ja ylläpitää henkisiä ja sosiaalisia kykyjä ehkäisemällä turvattomuuden, tarpeettomuuden ja yksinäisyyden tunnetta. Se mahdollistaa eri-ikäisten kanssakäymisen ja mielekkään elämän, sekä helpottaa lasten huolta vanhemmistaan. (Uskon, et makaa talossa kuolleena vikkotolokulla.)

Ympäri vuorokautista hoivaa tarvitsevia vanhuksia on koko ajan enemmän ja hoitopaikkoja liian vähän. Kotihoidossakaan ei ole tarpeeksi työntekijöitä. Pidän yhtenä mahdollisuutena lisätä vanhustalorakenteeseen yhteisöllistä asumista, joka on kevyemmin resurssoitua kuin tehostettu palveluasuminen tai ikäihmisten laitoshoido, sillä henkilökuntaa ei pääsääntöisesti ole yöaikaan. Henkilöstömitoitusta ei yleensä ole tähän mennessä määritelty, mutta ajatus sisältää edellytyksen, että henkilökuntaa pitää olla paikalla asukkaiden tarvitseman hoidon tarpeen mukaan. Vaarana on, että yhteisöllisen asumisen yksiköihin muuttaa ja niissä asuu ihmisiä, jotka tarvitsisivat enemmän apua kuin yksikössä on tarjolla. Pitää huolehtia, että hoidon porrastus toimii niin, että enemmän apua tarvitseva asukas voi siirtä enemmän apua ja hoivaa antavaan tehostettuun asumismuotoon.

Yhteisöllisessä asumisessa jokaisella on oltava oma asunto ja lisäksi asukkaiden yhteiset kerho-, koontumis- ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvää toimintaa. Yhteisöllistä toimintaa pitäisi olla tarjolla useampana viikonpäivänä, toiminnan järjestäjiä monitahoisesti seurakunta, eläkeläis- ja kansalaisjärjestöt, kyläyhdistykset, kolmannen sektorin toimijat jne. Ne ovat luontevia tahoja tuomaan yhteisöllisyyttä niihin yksiköihin, jossa ihmiset asuvat omissa asunnoissaan. Myös alan oppilaitosten läsnäolo paikkakunnalla on suuri plussa. Eri järjestöjen yhteistyö asuinkunnan vanhusneuvoston, nuoriso- ja vapaa-aikajärjestöjen ja koulujen ala-asteelta lukio-opetukseen saakka voisivat ottaa ohjelmaansa kursseja ja oppisisältöjä, millä herätellään nuorten tunnetaitoja ikäihmisten kohtaamisessa ja kiinnostuksen herättämisessä ikääntyviltä saadun perintiedon vaalimisessa.



Kuva: Adobe Stock

Seurakunnan hartaushetkillä ja hengellisellä toiminnalla on tärkeä merkitys ikäihmisten toiminnassa. Hyvinvointialueen järjestämää päivätoimintaa pitäisi myös olla tarjolla toiminnan koordinoijana ja myös palvelun järjestäjänä. Toiminta voi sisältää yhteislaulua, bingon peluuta, jumppahetkiä, päivätaanssia jne. Palveluyksikön lähiympäristössä pitäisi olla monenlaisia hyvinvointipalveluja ja -hoitoja, kampaamo-, jalkahoito- ja salonkipalvelukaan unohtamatta.

Vielä kotona asuville ikäihmisille voidaan sähköisten ja digikanavien kautta lähettää päivittäin toimintatuokioita säännöllisenä kellonaikana päivittäin. Ohjelmana voi olla virike- ja toiminta- ja tiedotustuokioita, luentoja ja keskusteluja ikäihmisille sopivista kiinnostavista ja ajankohtaisista asioista.
