



Setlementtiliitto
SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana

KOTIYMPÄRISTÖ
TÄYNNÄ
MAHDOLLISUUKSIA?



Setlementtiliitto
SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana

Suomen Setlementtiliitto
Yhdessä mukana -projekti (2013–2016)
Sturenkatu 11, 00510 Helsinki
www.setlementti.fi

Lisätietoja

Toimialajohtaja Mona Särkelä-Kukko
mona.sarkela-kukko@setlementti.fi
050 342 31258

Kotiympäristö täynnä mahdollisuuksia?

Ismo Pitkänen, Jaana Kupulisoja, Marjo Karila, Sanna Tuominen

Kuvat Anna Autio

Ulkoasu ja taitto Tuomas Karppinen

Setlementtijulkaisuja 45
ISBN 978-952-7141-17-5
ISSN: 1456-2936



KOTIYMPÄRISTÖ
TÄYNNÄ
MAHDOLLISUUKSIA?

” Sä oot vielä vapaaehtosesti yksinäinen, mutta sitte ku on pakko olla, se on ihan eri asia. Sitten astuu voimaan vapaaehtoistyö, on vapaaehtoisia, jotka voivat käydä vanhusten kotona, heidän luonaan.

Mä olen käynyt. Siihen tulee jonkinlainen inhimillisyyden ote”

ANNELI

Lukijalle

Tämä vihkonen on tarkoitettu itsetutkiskelun välineeksi omassa kodissaan asuville senioreille ja ikä-ihmisille.

Vihkosen avulla halutaan herätellä arvioimaan omaa elämäntilannetta.

Pohtimaan kysymyksiä, kuten onko kotiympäristöni minulle sopiva, tarjoaako se minulle mahdollisuuksia elää itselleni mielekästä elämää ja ovatko mahdollisuudet käytettävissäni?

Oman elämäntilanteen arvioinnin kautta voi olla helpompi huomata asiat, joihin toivoisi muutosta.

Muutosten tekemisen tueksi vihkoseen on myös laadittu toivottavasti hyödyllisiä vinkkejä.

Elämä on kuin matka, nautitaan siitä niin kauan kuin se kestää!

Ystävällisin terveisin

SANNA TUOMINEN

”Asun kerrostalossa 5. kerroksessa. Mulla on paljon isoja puita, näkyy järvi ja mul on koulu vastapäätä. Mä tykkään seurata lapsia siinä. Mä oon vuositte muuttanu siihen kerrostaloon tämän minun liikuntakykyni takia. Katottiin et jos tarviin rollaattorin pystyn kulkee, ei oo kynnyksiä eikä mitää. Muutin paritalon puolikkaasta, mulla oli pieni piha, mut en enää voi tehdä pihatöitä, enkä mitää semmosia.” **LAHJA**



Kotiympäristöjä on monenlaisia. Viihdytkö sinä omassasi?

Koetko asuvasi sopivalla etäisyydellä muihin, riittävän lähellä muita – etäällä muista?

Vaikuttaako kotisi sijainti suhteessa muiden koteihin, yksinäisyyden – läheisyyden kokemuksiisi?

Oletko selvittänyt muuttomahdollisuuksia, mikäli kotiympäristösi ei ole sinulle sopiva?

Jos kaipaat muutosta nykytilanteeseen

- Muutto korvesta kylille, lähioon tai aina keskustaan saakka saattaa olla vaihtoehto, mikäli haluaisit päästä lähemmäs muita ja palveluitakin
- Mikäli oma kunto mietityttää, ota rohkeasti selvää monenlaisista vaihtoehtoista, esimerkiksi senioreille suunnatuista asumismuodoista tai palvelutaloasumisesta
- Mikäli kotiympäristö tuntuu mieltäsalta, mutta liikkumisesta on tullut haastavaa, ota selvää apuvälineistä ja kodin muutostyömahdollisuuksista (apuvälineitä saattaa saada lainaan ja kodin muutostöihin rahallista tukea)



”Mulla tyttö asuu kaukana ja poika kulkee töissä ulkomailla. Mutta työllä on se, että jos en joka päivä klo 11 mennessä oo käyny facebookissa, ni se alkaa soittlemaan, ku ei tiedä yhtään mitä tulee. Se on merkki, et jos en mä oo käyny siel kuittaamas jotain, ni sit alkaa puhelimet soimaan.” LAHJA

Etänä yhteydessä?

Pidätkö yhteyttä muutoinkin kuin kasvotusten?

...puhelimitse, kirjeitse, sähköisesti?

Jos aiemmin pieniltä tuntuneet välimatkat, tuntuvat nykyisin suurilta, älä anna sen estää sinua.

Ota selvää esimerkiksi sähköisen yhteydenpidon mahdollisuuksista ja jatka yhteydenpitoa.

Tietotekniikka käyttöön ja tarvittavissa määrin tutuksi...

- Sähköinen yhteydenpito on edullista, älypuhelimellasi voit esimerkiksi lähettää sähköpostia ja jutella Skypeä ilmaiseksi
- Ohjausta tietoteknisten laitteiden kuten, älypuhelimet, tabletit ja tietokoneet, käyttöön saa maksutta tekniikkaa ostaessaan, tosin tätä kannattaa vaatia ja käydä useammalla taholla, jotta voi vertailla keneltä saa parhaan palvelun
- Ohjausta saa mahdollisesti maksutta myös paikallisista kirjastoista ja yhdistyksistä
- Maksullista ohjausta ja tukea tarjoavat monet, mm. tietotekniikkaa myyvät tahot

”Mä en tällä hetkellä koe yksinäisyyttä, mut sit ku se oma liikkumiskyky muuttuu tai ei jaksaa lähteä, ni sit se on ihan eri asia, ku nyt jaksaa lähteä liikkeelle ihmisten luokse. Kyllä mulla joskus on ollu tosi yksinäisiä vaiheita, et mä oon tuntenu itteni tosi yksinäiseks, mutta mä oon tottunu siihen ja hyväksyny sen ja sit tavallaan siin on ne hyvätkin puolensa. Mutta eihän sitä voi siihen jäädä, että tää tilanne säilyy tällasena, kyl mä sitä monta kertaa oon miettiny.” **EIJA**



Eroon yksinäisyydestä

Yksin olo itsessään ei ole ongelma, moni viihtyy paljonkin itsekseen, omissa oloissaan.

Jos yksin ollessa tulee tunne yksinäisyydestä ja tunne toistuu usein, se ei tee hyvää.

Mikäli tunnet olosi usein yksinäiseksi, koeta tehdä asialle jotain, yrittänyttä ei laiteta.

Yksinäisyys ei ole väistämätöntä

- Ikääntymiseen liittyy läheisesti riski kokea yksinäisyyttä, ikääntyvä kun ei ikäänny yksin, ystäviä kenties menehtyy, vanhojen tuttavien määrä vähenee
- Ikääntyessäänkin voi kuitenkin olla aktiivinen ja tutustua uusiin ihmisiin, sen sijaan, että tyytyy ihmiskontaktien vähenemiseen
- Jotkut kokevat lemmikin lievittävän yksinäisyyttään, kun kotona on joku joka odottaa, joku jolle jutella, joku jota hoitaa ja josta huolehtia
- Lemmikki saattaa myös olla keino tutustua muihin ihmisiin lenkipolulla tai puistossa



”Mä oon ajatellu, no ei se soita, ei se soita, se ei oo soittanu. Voi että! Mut en soita minäkään. Se menee näin, mut se on väärin, se on väärin. Se pitäis ottaa ja soittaa ja jos ei käy sillon, ni otetaa taas yhteyttä.”

LAHJA

”Se kun tulee niitä katkoja, ei koskaan soi. Joskus on soinu jatkuvasti, mut sit ei soi koskaan. Ni se, että ai ai ku ois semmosia ihmisiä, joku rinki, jonka kanssa vaikka sillon tällön soitellaan.”

AIRI

Pidä kiinni kontakteista!

Pidätkö yhteyttä ystäviisi, kavereihisi, tuttaviiisi? Oletko aktiivinen vai passiivinen?

Tapaatko kasvotusten, pidätkö yhteyttä puhelimitse, kirjeitse, sähköisesti?

Pidätkö niin sanotusti kontakteja yllä, vai annatko niiden hiipua, jäädä, unohtua?

Jos et vielä ole aktiivinen, ryhdy sellaiseksi

- › Hyödynnä esimerkiksi Facebookia löytääksesi vanhat kauas kadonneet kaverisi
- › Soita useammin ystävillesi, tee vaikka yhteydenpitosuunnitelma almanakkaan
- › Ole yhteydessä paitsi asiasta myös asian vierestä, sovi tapaamisia paitsi isompien myös pienempien asioiden äärelle, paitsi juhlaan myös arkeen
- › Opettele taas piipahtamaan, jopa tuppautumaan, ohimennen käväisemään
- › Juttele naapureille ja tuttaville matalalla kynnyksellä, opettele juttelemaan niitä näitä, ei vain ikäviä vaan myös mukavia asioita ja kuuntele myös kaveria



”Ainaki sillä heikommalla hetkellä tulee mieleen, et voiku ois joku. Sillon ku on hyvä, kaikki tuntuu hirveen kivalta ja menee hyvin, en mä tartte ketään. Mut sit tulee et huomaaki yhtäkkiä, että nyt ois kiva, ku ois joku ketä tavata. Ja se että kuuluu johonki, et on mahdollisuus, aika pienen kynnyksen mahdollisuus ottaa yhteyttä.” **TAPANI**

Tavataanko meillä?

Kutsutko sinä usein muita kylään, onko sinun helppo vastaanottaa kyläilijöitä kotiisi?

Oma koti on mitä mainioin paikka tavata muita ihmisiä, kunhan ei itse pingota liikaa.

Jos haluat tavata muita ja mielellään usein, avaa ovesi tutuille ja vähän tuntemattommammillekin!

Aina on hyvä hetki kutsua ja saada vieraita

- Meille ihmisille muodostuu helposti monenlaisia estoja ottaa vastaan kyläilijöitä, kuten onko kotini siisti, onko minulla tarjottavaa, jaksanko jutella?
- Aina on hyvä hetki ottaa vastaan kyläilijöitä, jos oppii pääsemään yli estoistaan
 - ▶ Vieraat tulevat yleensä katsomaan minua, eivätkä kotiani
 - ▶ Vieraat tulevat ennen kaikkea katsomaan minua, eivät syömään tarjottaviani
 - ▶ Minä voin paitsi kertoa omista kuulumisistani, kysellä ja kuunnella vieraitani
- Älä luo paineita itsellesi – muille, tee kodistasi kohtaamispaikka jonne on helppo tulla



” Sitä jää yksin, jos et lähe mihinkään. Pitää ittees ottaa niskasta kiinni. Mä jäin yksin ensimmäisen kerran ku mies kuoli, kukaa ei ottanu yhteyttä. No mä muutin, mul ei ollu yhtään tuttua täällä. Mä rupesin käymään päivätaansseissa, mä sain sieltä kasvotuttuja, naisia oli auto täys ja me kuljettiin tuol pitkin. Mut ku ilmotin, et en pysty enää lähtemään, ne jäi kaikki pois. Ajattelin, et mitäs mä nyt alan tekee, mihin mä nyt lähen? Mä rupesin tääl kohtaamispaikassa käymään. Tässä sitä ollaan, mä tykkään ihan hirveesti. **LAHJA**

Vinkkejä kohtaamiseen

Onko sinun helppo tutustua uusiin ihmisiin, vai pidättelevätkö arkuus, pelot, ennakkoluulot?

Uusiin ihmisiin tutustuminen ei välttämättä ole helppoa, mutta haasteet on tehty voitettaviksi!

On myös hyvä muistaa, että muitakin saattaa jännittää. Et ole ainoa, jonka täytyisi rohkaistua.

Olisi kiva tutustua uusiin ihmisiin

- › Ryhdy toimintaan uusien tuttujen löytämiseksi, ihmiset tulevat nimittäin hyvin harvoin ovelta hakemaan ja silloinkin yleensä vain pyydettyäessä
- › Hakeudu useammin ihmisten ilmoille, paikkoihin, joissa on mahdollista kohdata ihmisiä ja alkaa solmia uusia tuttavuuksia, kuten naapuruston pihapenkit ja lenkkipolut, erilaiset harrastusryhmät ja kohtaamispaikat, tapahtumat ja tilaisuudet
- › Jos sinun on vaikea liikkua, voit etsiä tuttavuuksia erilaisista sähköisistä ryhmistä ja selvittää löytyisikö esimerkiksi erilaisten ystäväpalveluiden kautta juttukaveria

A photograph of two elderly women walking on a snowy path in front of a two-story wooden house. The woman on the left is wearing a black puffer coat, a patterned scarf, and glasses, and is smiling. The woman on the right is wearing a tan puffer coat and is using a walking stick. The house has light-colored wooden siding, several windows, and a balcony with a wooden railing. Bare trees are visible in the background.

” Meidän talossa yks 90 täyttää joulu-
kuussa, ei nää, ei kuule, pää pelaa hyvin.
Hän aina minuu soittaa apuun. Mul on
hänen avain, mutta aina soitan ovikelloo,
et nousee tuolista ovelle, että sen verran
liikkuu. Eikä hän vähässä pulmassa pyydä
minuu, jos vaan vähänki ite pystyy teke-
mään.” **TUULA**

Uskalla pyytää, tarjota, vastaanottaa tukea!

Onko sinun helppo pyytää apua? Avun pyytäminen on rohkeutta tunnustaa tarvitsevuutensa.

Onko sinun luontevaa tarjoa tukea? Tuen tarjoamista ei tarvitse kainostella, tarjoa kursailematta.

Entä avun / tuen vastaanottaminen, antaudutko avulle / tuelle vai vastusteletko kumminkin?

Hädässä ystävä ja tuntematonkin tunnetaan?

- Apua kannattaa pyytää paitsi tutuilta myös vähemmän tutuilta, apu saattaa löytyä yllättävältä taholta, ota myös selvää julkisista, yhdistysten ja yksityisistä palveluista
- Olet sitten tuttu tai tuntemattomampi, jos haluaisit tukea lähimmäistäsi, tee rohkeasti tarjous, äläkä loukkaannu, mikäli tarjoukseesi ei tartuta
 - ▶ Tarjoudu tueksi kauppareissulle, avuksi ruokaa laittamaan, samalla juttuseuraksi
- Avun/tuen vastaanottaminen voi tuntua vaikealta, mutta me voimme paitsi ottaa vastaan myös antaa jotain vastineeksi, kuten vaikkapa miellyttävän seuramme



”Katoittekste eilen (turvalaitteita käsitellyt tv-ohjelma), siinähan oli niitä... systeemeitä, joka huoneessa liikkeen-tunnistin, joka yhdistää tiedot... jotaki kännykän näkönen se oli ku lähettää ne hänen pojalleen. Se sitte kontrolloipi, että onko se jumittunu jonneki ja sängyssä oli paljan alla, joku lätkä, joka rekisteröi hänen suunnilleen kaikki elintoiminnot. Tuntu vähän liialliselta, mutta antaaahan se turvallisuuden tunnetta” **TUULA**

Arjen turvaa

Koetko sinä olosi arjessa
turvalliseksi vai turvattomaksi?
Mistä kokemuksesi johtuu?

Estääkö turvattomuuden tunne
sinua toimimasta, lähtemästä
liikkeelle, tapaamasta muita
ihmisiä, luottamasta muihin
ihmisiin? Vaikeuttaako
turvattomuus elämääsi?
Vaikuttaako se elämänlaatuusi?

Jos koet olosi turvattomaksi, hae turvaa

- Turvallisuuden tunne on yksi perustarpeistamme, joten ei ole ihme, että turvattomuuden tunne saattaa lamaannuttaa paljonkin toimintakykyämme
- Jos sinun on vaikea luottaa, tutustua, tavata muita ihmisiä, voit koettaa edetä vähittäin tai vaikka jonkun entuudestaan tutun, turvalliseksi kokemasi ihmisen tuella
- Jos et uskalla lähteä liikkeelle, esimerkiksi heikon liikuntakyvyn takia, pyydä vaikka jotakuta kaveriksi matkalle, pelkkä seura auttaa jo usein lievittämään pelkoja
- Ota selvää mahdollisista palveluista, kuten apuväline-, kuljetus- ja tukihenkilöpalvelut



”Äiti tuli meidän luokse kun jäi yksin. Hän oli kova kuoroihminen ja aina sano, ettei mitään väliä kunhan laulaa vaan saa. Mutta sitte ku tuli se huonompi kunto, ni se jäi. Jonkin verran hänellä oli kahvituttuja, jossain vaiheessa nekin jäi. Hän ei niinku välittäny enää. Loppujen lopuks mäki ehkä liikaa rupesin hänen asioitaa hoitamaan, että ois pitäny antaa hänen itse vaan mennä sinne pankkiin, lähtee vaikka mukaan. Hän passivoitui sitte kaiken kaikkiaan. Et mä oon hirvittävästi koettanu nyt sitte itse hamstrata aktiviteettia, ja sit mul on se kissa, et me jutellaan kyllä koko ajan” **LEENA**

Elä täydesti

Elämä ei aina ole täydellistä, eikä täydellisyyttä ehkä kannata tavoitellakaan, se lienee mahdotonta.

Ehkä sen sijaan voisi koettaa elää täydesti. Ottaa omalla tavallaan elämästä irti sen, mikä otettavissa on.

Esteisiin jumittumisen sijaan, koettaa löytää vaihtoehtoja, uusia tapoja toimia ja nauttia elämästä.

Olisi ihanaa, jos elämästä voisi nauttia loppuun saakka

- › Osaisi keskittyä mukaviin asioihin ja jättää ikävämät vähemmälle huomiolle
- › Osaisi nauttia siitä mitä on ja ottaa ilon irti elämästä mahdollisuuksien puitteissa
- › Ettei antaisi esimerkiksi pienten tulojen ja suurten menojen estää elämästä nauttimista, vaan keksisi tapoja nauttia elämästä pienellä budjetilla
- › Ettei antaisi heikkenevän kunnon tai huonontuvan terveyden estää elämästä nauttimista, vaan etsisi vaihtoehtoja, uusia tapoja toimia, huolehtisi itsestään ja järjestäisi päivittäin hetkiä, jotka tuovat itselle iloa, hyvää oloa

YHDESSÄ MUKANA -PROJEKTI (2013–2016) oli Setlementtiliiton koordinoima Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan Eloisa ikä -ohjelmakokonaisuuteen kuulunut valtakunnallinen projekti. Yhdessä mukana -projekti toimi yhteistyössä paikallisten setlementtien kanssa seitsemällä paikkakunnalla.

YHDESSÄ MUKANA -PROJEKTISSA kehitettiin setlementtityöhön yhteisöllisen seniori- ja vanhustyön toimintamalli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta vertaistoiminnan, setlementtikeskusten kansalaistoiminnan ja paikallisyhteisöjen avulla. Yhdessä mukana -projektissa kehitettiin valtakunnallinen vertaistoiminnan koulutusmalli ja mahdollistettiin monipuolista vertaistointia. Projektissa luotiin myös mallit vertaistoiminnan ohjaamiseen ja tukemiseen, sosiaalisen esteettömyyden havainnointiin, löytävän toiminnan malleja ja niin edelleen.

KOTIYMPÄRISTÖ TÄYNNÄ MAHDOLLISUUKSIA? -vihkonen syntyi halusta herätellä senioreita ja ikä-ihmisiä toimimaan. Vihkosessa esiintyvät lainaukset ovat projektin toimintaan osallistuneiden senioreiden ja ikäihmisten ajatuksia ja kokemuksia vihkon teemoista. Henkilöt esiintyvät lainauksissa omilla nimillään.