



HYVINVOINTIA KOTIKUTSUILTA - TYÖKIRJA VAPAAEHTOISTOIMINTAAN



TALLINN HEALTH CARE COLLEGE



TURKU AMK

 **Interreg**
Central Baltic

 EUROOPAN UNIONI
Euroopan aluekehitysrahasto



Taustaorganisaatiosi yhteystiedot

Hyvinvointikutsut ovat ystävien ja tuttavien kesken tapahtuvia kutsuja, jonne SIPPE-esittelijä pyydetään tuomaan ikäihmisten hyvinvointia tukevaa ohjelmaa.

Kutsuihin ei liity raha eikä tavara, vaan tieto, taito sekä yhdessä tekeminen.

Olet aloittamassa vapaaehtoistoiminnan SIPPE-hyvinvointikutsujen esittelijänä - hienoa!

Hyvinvointikutsut kokoavat ihmisiä yhteen jakamaan ajatuksiaan hyvinvoinnin eri teemoista, saaden tähän tietoa sekä ajatuksen ja toiminnan virikkeitä vapaaehtoisilta esittelijöiltä. Kutsuilla käsiteltäviä hyvinvointiteemoja ovat ravitsemus, liikunta, uni ja lepo, sosiaaliset suhteet ja osallisuus, musiikki ja luonto. Tärkeänä ajatuksena kutsuilla on se, että yhdessäolo on mukavaa ja rentoa. Kutsuilla kaikki voivat vapaasti jakaa ajatuksiaan.

Kutsuilla jokaisen on tärkeää tuntee olevansa tasavertainen muiden kanssa, kaikkien ajattelu- ja toimintatapoja pitäisi arvostaa. Jokaiselle osallistujalle pitäisi antaa tasapuolisesti tilaa osallistua ja tuoda esiin ajatuksiaan. Osallistujan olisi hyvä saada tuntee, että on voinut sekä saada että antaa jotain pohdittavaa, toimintaan tai liikkeelle lähtöön vaikuttavaa tai kokea miellyttävää yhdessäoloa jonkun hyvinvointiteeman äärellä.

Vapaaehtoisen esittelijän rooliin kuuluu, että hän tuo tietonsa esiin mahdollisimman neutraalilla tavalla tuputtamatta ajatuksiaan tai tuomitsematta muiden ajatuksia. Kenenkään puolelle ei asetuta muita vastaan ja kaikkia kuunnellaan. Esittelijä voi korostaa, ettei ole esittelemänsä teeman asiantuntija vaan on saanut siihen hieman faktatietoa. Jos kutsujen osallistujat haluavat lisätietoa, heitä voi ohjata ottamaan yhteyttä siihen taustaorganisaatioon, jonka vapaaehtoisena esittelijä toimii. Sieltä ohjataan lisätiedon lähteille.

Esittelijän tärkeä tehtävä kutsuilla on keskustelun virittäminen. Siten kutsuilla käsiteltävään teemaan liittyvä faktatieto on hyvä lähtökohta. Keskustelun liikkeelle lähtöä edistää se, että asioita tuodaan riittävän konkreettisiksi esimerkkien ym. avulla. Kutsuilla voi mielellään olla myös jotain yhteistä teemaan liittyvää tekemistä, joka voi herättää uusia ajatuksia teemasta.

SIPPE-hyvinvointikutsuilla rajataan jotkut aihepiirit pois haasteellisten tilanteiden välttämiseksi. Siellä ei esimerkiksi puhuta henkilökohtaisista ongelmista. Ei puhuta myöskään sairauksista tai lääkkeistä. Jos jollain kutsuvieraalla on vakavia ongelmia, hänet ohjataan ammattilaisten puheille ottamalla yhteyttä esittelijän taustaorganisaatioon. Vapaaehtoistoiminta on luottamuksellista toimintaa, mitään siellä saatuja henkilökohtaisia tietoja ei voi kertoa minnekään muualle.

SIPPE-kutsuilla ei puhuta politiikasta eikä keskustella uskonnollista aiheista. Siellä ei myöskään juoruilla eikä puhuta pahaa kenestäkään. Jos kutsuilla tulee esiin haasteellisia tilanteita tai ongelmia, niistä on oikeus ja velvollisuus keskustella esittelijän taustaorganisaation kanssa. Hankalia asioita sekä esim. tunteenpurkausten aiheuttamaa hämmennystä tai pahaa mieltä ei tarvitse kantaa yksin. Esittelijä, ole rohkeasti yhteydessä taustaorganisaatioosi, mikäli jokin asia jää Sinua mietityttämään.

Esittelijä määrittelee itse, miten pitkäksi aikaa sitoutuu toimimaan esittelijänä ja miten usein toimii esittelijänä. Annetuista lupauksista ja sitoumuksista on kuitenkin pidettävä kiinni. Vapaaehtoistoinnassa toimitaan tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla, eikä esittelykutsuista aiheudu kustannuksia vapaaehtoiselle.

Tämä kirja on tehty tueksesi kun toimit esittelijänä. Tämä ei ole opaskirja, vaan kirjan tarkoituksena on ainoastaan antaa vinkkejä ja ajatuksia kutsuille. Onnea matkaan!





Käsikirjan teemat

■ Liikunta	08
■ Luonto	14
■ Musiikki	20
■ Ravitsemus	24
■ Sosiaaliset suhteet	30
■ Uni ja lepo	36
□ Vinkkejä	42

Liikunta sopii kaikille iästä riippumatta. Fyysistä toimintakykyä, lihasvoimaa ja tasapainoa on mahdollista kehittää vielä hyvinkin iäkkäänä. Säännöllisen liikunnan avulla pysytään terveinä, toimeliaina ja selviydytään jokapäiväisistä askareista.

Liikunta vaikuttaa fyysisen kunnon lisäksi edullisesti myös mielialaan, muistiin ja jaksamiseen. Tärkeää on löytää liikkumisen muoto, josta itse nauttii. Ryhmässä liikkuminen tarjoaa vertaistukea ja uusia tuttavuuksia.

Ikääntyessä on tärkeää liikkua säännöllisesti ja harjoittaa kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Iäkkäille sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, kuntosaliharjoittelu, tasapainoharjoittelu, voimistelu, tanssi, uinti, vesijuoksu, Tai Chi, Pilates, pyöräily ja hiihto.

Hyvä tasapaino on turvallisen liikkumisen perusta. Tasapainoharjoittelulla ja lihasvoimaa lisäävällä harjoittelulla voidaan vähentää kaatumisia. Tasapainoa voi harjoitella vaikka päivittäisten toimien lomassa, esimerkiksi harjaamalla hampaat yhdellä jalalla seisten. Monet liikuntamuodot, kuten maastossa kulkeminen, hiihtäminen tai tanssiminen kehittävät tasapainoa.

Esimerkkejä kotikutsuille

Tietoa liikunnasta

- Kerro etunimesi ja mistä liikuntamuodosta pidät eniten
- Kysy osallistujilta mistä liikuntamuodosta he pitävät
- Keskustelkaa teemasta
- Liikunnan merkitys ikääntyneenä – tieto-osuus keskustellen
- Mielikuvitusharjoitus:
”Poimi omenoita puusta, kerää sieniä maasta, astu ison kiven yli, astu joen yli, nouse portaita, tömistä jaloilla, taputa käsillä, halaa itseäsi jne.”
- Varmistettava, ettei kenelläkään ole rajoitetta tai estettä
- Arkiliikunta kunnon ylläpitäjänä – keskustellen

Tuolijumppa

- Keskustelkaa teemasta
- Liikunnan merkitys ikääntyneenä – tieto-osuus keskustellen
- Aloittakaa tuolijumppa yhdessä
- Musiikin käyttäminen tuolijumpan lisänä
- Liikuntapiirakka - keskustellen

Sauvakävely

- Liikunnan merkitys ikääntyneenä – tieto-osuus keskustellen
- Sauvakävelyn tekniikka
- Suunnitelkaa yhdessä sauvakävelylle lähteminen

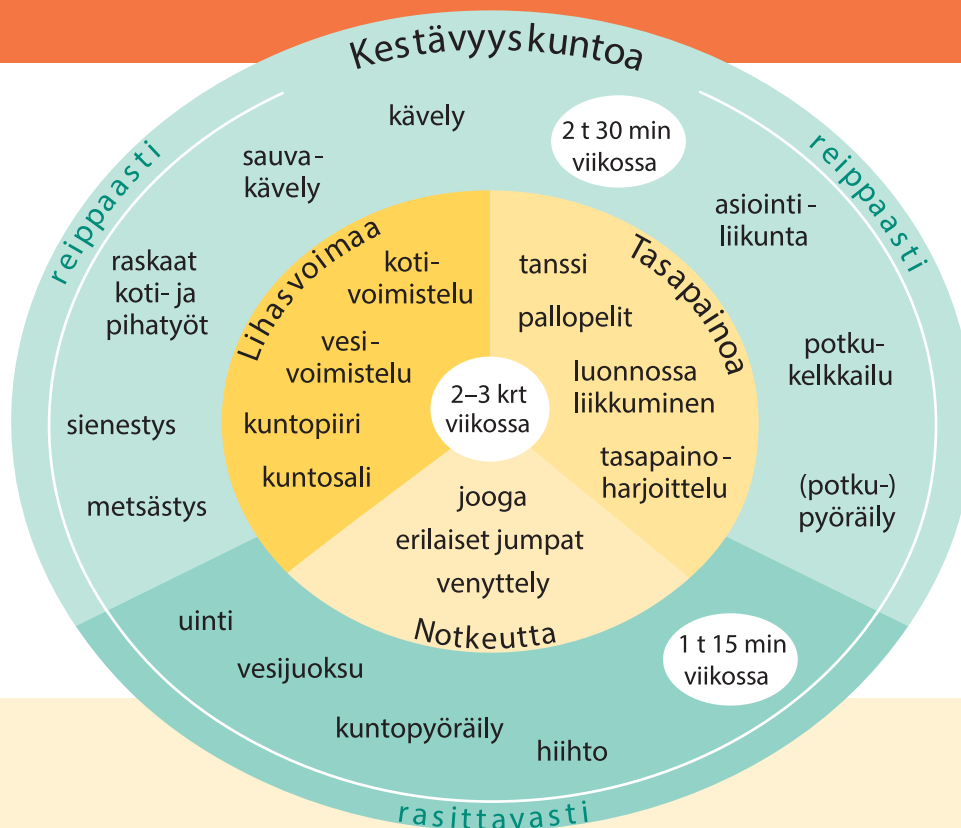
Alkuun pääsee vähemmälläkin

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa. Jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon mittaan. Vähäinenkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä.

Jos liikkumisessa on ollut taukoa, maltillinen aloittaminen on paikallaan. Kävely sopii kaikille, ja erityisen tehokasta arkiliikuntaa on portaiden nouseminen.

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää lihasvoimaa
kehitä tasapainoa
pidä yllä notkeutta } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai pelkästään liikunnan tuottama ilo ja nautinto.

Lue lisää:

www.sydanliitto.fi

www.ukkinstituutti.fi

www.pienipaatospaivassa.fi

www.turku.fi/senioriranneke

www.voimaavanhuuteen.fi

LIIKUNTA-
KUTSUT
VAIKKA
PYÖRILLÄ!

LUONTO

Luonto tarjoaa elämyksiä ja inspiroi.

Luonto toimii hyvinvoinnin lähteenä motivoimalla lähtemään liikkeelle ja tarjoamalla tekemistä mutta antaa toisaalta myös mahdollisuuden kokea rauhaa ja rauhallisuutta. Luonto koetaan mielekkääksi ja nautintoa tuottavaksi.

Se antaa vapauden ja rauhan olla oma itsensä.

Luonnon hyödyntäminen

Luonnonantimia on kautta aikain hyödynnetty ravintona. Monia yrttejä ja muita kasveja on käytetty lääkkeinä. Luonto on inspiroinut esimerkiksi kuvataiteilijoita, runoilijoita, kirjailijoita ja muusikoita. Luonto liittyy vahvasti suomalaiseen perinnetietoon ja –satuihin

Luonnosta voidaan kehittää uutta liiketoimintaa, kuten luontomatkailupalveluja. Lisäksi luonto on olennainen osa energiantuotantoa.

Luonto vaikuttaa hyvinvointiin

Ulkona liikkussa ja oleillessa mutta myös sisällä esimerkiksi kasvien, luontokuvien ja -videoiden sekä ikkunasta näkyvien luontomaisemien katselun avulla. Jo 5 minuutissa luonnossa mieliala kohenee, 15-20 minuutissa elinvoimaisuus lisääntyy ja verenpaine laskee.

Merkittäviä vaikutuksia kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin saadaan, kun viheralueita käytetään yli 5 tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa vierailaan 2-3 kertaa kuukaudessa.

Pienemmätkin määrät luontoilua vaikuttavat hyvinvointiin positiivisesti.

Esimerkkejä kotikutsuille

Luontovisailu

- Pyydä jokaista osallistujaa kertomaan etunimensä ja lyhyesti omasta suhteestaan luontoon. Herätekysemyksiä voivat olla vaikka “Mitä luonto sinulle merkitsee? Liikutko luonnossa? Minkälaisia tunteita luonto sinussa herättää?”
- Luontovisailu marjoista, kukista tai linnuista. Visailtaan joko kuvien tai äänikirjan lintuäänien avulla
- Keskustellaan jatkomahdollisuuksista luontoon liittyen: Mitä luonnossa voisi jatkossa tehdä, voisiko kotiin tuoda luontoa esimerkiksi kasvien tai kuvien avulla?
- Onko ryhmässä kiinnostusta tehdä jatkossa jotakin luontoon liittyvää, esimerkiksi retkiä yhdessä?
- Loppuun luontoaiheinen tarina, runo, laulu tai ääni.

Omat luontokuvat

- Pyydä jokaista osallistujaa kertomaan etunimensä ja esittelemään oma luontokuvansa.
- Miksi valitsit juuri tämän kuvan? Missä kuva on otettu? Millainen tarina kuvaan liittyy? Millaisia muistoja kuva herättää?
- Huomioitavaa muistelussa: pyritään pitäytymään kutsujen hengessä positiivisissa aiheissa. Jos esiin nousee kovin rankkoja muistoja, ehdota esim. lyhyttä kahdenkeskistä juttelua kutsujen jälkeen, jos sillä saadaan yleinen keskustelu siirrettyä takaisin positiivisempiin asioihin.

Esimerkkejä kotikutsuille

Kevätseuranta

- Keskustellaan kevääseen ja keväiseen luontoon liittyvistä asioista.
- Mitä olet jo havainnut luonnossa? Odotatko kevättä? Mitä hyviä asioita kevääseen liittyy? Mikä keväisessä luonnossa on parasta?
- Kuunnelkaa kevään lintuja äänikirjasta ja bongatkaa kevääseen liittyviä asioita kevätseurantataulusta.

Luontokokemukset

- Kuunnellaan luontoa noin minuutin ajan hiljaa ja keskustellaan, mitä kuullaan, nähdään, haistetaan jne.
- Tehdään lyhyt kävely mahdollisuuksien mukaan
- Ulkokutsuja voi toteuttaa monilla tavoin ja niihin voi yhdistää myös kevätseurantaa tai luontovisailua.



Tämän maiseman syliin synnyin
metsän kämmenelle
Opin hengittämään sen tahtiin
Syvään. Kiireettä.
Opin sen askeleet. Laulut.
Sen osaksi juurruin.
Opin näkemään metsän puilta,
puut metsältä.
Kuulemaan perhosen lennon,
näkemään tuulen liitelyn
niityn yllä.
Nyt
missä tahansa
mutta kotona tässä maisemassa.

- Maaria Leinonen



MUSIIKKI

Jokaisella on yksilöllinen suhde musiikkiin ja kokee musiikin omalla tavallaan. Musiikki vaikuttaa ihmiseen fysiologisella, emotionaalaisella, mentaalaisella, terapeuttisella ja syvähenkisellä tasolla.

Yleisin syy, miksi aikuiset kuuntelevat musiikkia, on musiikin vaikutus tunteisiin. Musiikki herättää muistoja, tuottaa liikutusta ja kylmiä väreitä, rauhoittaa, auttaa purkamaan tunteita, parantaa mielialaa ja poistaa stressiä.

Musiikki voi tarjota voimavaroja herättämällä positiivisia tunteita kuten iloa ja toivoa. Musiikin kautta on myös turvallista kohdata ja käsitellä surun sekä pettymyksen tunteita.

Yli 60-vuotiaille tehdyn tutkimuksen mukaan musiikki syventää itseymmärrystä, tarjoaa tapoja löytää sosiaalisia kontakteja ja ylläpitää hyvinvointia. Musiikki-toiminnot auttavat välttymään yksinäisyyden tunteilta.

Musiikin monet muodot

Soittaminen

- Rytmisoittimet
- Rytmijä ympäristöstä (taputtaminen, tömistäminen...)

Laulu

- Yhteislaulu

Musiikin kuuntelu

- Levyraati
- Lempikappaleiden kuuntelu
- Muistelu musiikin avulla

SIPPE-musiikkikutsut

Yhteisölliset musiikkituokiot vähentävät yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, rentouttaa tunnelmaa ja tarjoaa mahdollisuuksia yhteiseen toimintaan.

SIPPE-musiikkikutsuilla mukavan yhdessäolon keskiössä on musiikki. Ohjelmassa voi olla yhteislaulua, mielikuvamatka, rytmittelyä tai vain keskustelua musiikista. Kutsujen tavoitteena on tarjota mukavaa yhdessäoloa, innostaa, herättää keskustelua ja antaa kutsuilla olijoille käsityksen siitä, miten musiikki vaikuttaa hyvinvointiin.

Kutsuilla voidaan keskittyä tiettyyn musiikin teemaan, esimerkiksi lapsuuden musiikkiin, tanssimusiikkiin tai yhteislauluun. Esittelijä voi valita itselleen luontevimman teeman ja muovata kutsuista itsensä näköiset. Aiheesta innostunut esittelijä tempaa muutkin mukaansa!

Juokse sinä humma,
Kun tuo taivas on niin tumma
Ja taival on pitkänlainen.
Eihän se tyttö minun kyytiini tullut,
Kun olen poika hurjanlainen.

- Tapio Rautavaara

Esimerkkejä kotikutsuille

Aloituskierros, jossa jokainen kertoo nimensä ja oman suhteensa musiikkiin. Aloituskierroksen tarkoituksen on tarjota jokaiselle puheenvuoro ja johdatella teeman pariin. **Ohjelmanumero** sisältää musiikin kuuntelua, johon voi yhdistää muistelua, mielikuvamatkailua tai liikkeitä. Ohjelmaksi sopii myös yhteislaulu tai toivekappaleiden kuuntelu (levyraati). **Lopetuksen** tavoitteena on innostaa musiikkiin liittyen ja yhdessä keskustella musiikin mahdollisuuksista tulevaisuudessa. Osallistujat saavat tietoa, mitä musiikin parissa voi tehdä.

Lapsuuden musiikki

- Kerro etunimesi ja oma suhteesi musiikkiin
- Lempimusiikki, milloin kuuntelee musiikkia, mitä musiikki merkitsee
- Aiheena lapsuuden musiikki - kuunnellaan kappale, joka on tuttu lapsuudesta, kuten Tiedän paikan armahan, Kotimaani on Suomi, Arvon mekin ansaitsemme
- Jaetaan mieleen tulleita koulumuistoja ja –tarinoita
- Tämän päivän lastenlaulut vertailuun, kuten Hevisaurus ja Smurffit
- Loppuun menevä lapsuuden kappale jonka mukana voi laulaa, soittaa marakasia, taputtaa tai liikkua

Levyraati sekä yhteislaulua

- Jokainen saa kertoa oman lempikappaleensa
- Valitkaa jokin tunnettu kappale ja laulakaa se yhdessä
- Loppuun valssi tai menevä kappale jonka säkeisiin voi lisätä rytmityksen

RAVITSEMUS

Maittava ja ravitseva ruoka kuuluu iäkkään ihmisen hyvään elämään. Ruokailuhetki on parhaimmillaan virkistävä ja mielihyvää tuottava.

Riittävä ravinnonsaanti ja hyvä ravitsemustila ylläpitävät toimintakykyä, ehkäisevät sairauksien syntyä ja auttavat toipumaan niistä.

Ruokailutilanteen merkitys

Sosiaalinen merkitys – Ruokailu yhdessä muiden kanssa

Esteettisyys ruokahalun lisääjänä – Pöydän kattaminen

Säännölliset ruokailuajat – Sokeritasapainon ja vireystilan ylläpitäjänä

Ruokalepo – Voimien kerääjänä ja virkistäjänä

Proteiini = valkuaisaine

Proteiinia tarvitaan lihastoiminnan ylläpitoon, puolustuskykyyn, toipumiseen sekä paranemiseen. Kasviproteiinia on muun muassa pähkinöissä, siemenissä, pavuissa, herneissä, viljatuotteissa ja soijassa. Eläinkunnan proteiini lähteitä ovat vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna, kala, broileri ja vähärasvainen liha.

Lue lisää:

www.gery.fi/julkaisuja

www.terveyskirjasto.fi

www.seniorinfo.fi

IHANNEPAINON LASKEMINEN:
jos oma pituus on 170 cm
laske $170 - 100 = 70$

Ihannepaino on silloin 70 kg +/- 7 kg eli
63-77 kilogramman välillä.

Myös peilikuva
kertoo ihannepainon



Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä.

Itämeren ruokakolmio

Kalaa suositellaan pääruoaksi 2–3 kertaa viikossa. Näin varmistetaan sydämelle tärkeiden rasvojen saanti. Liha ja kana sopivat pääaterioiden osaksi.

Pehmeän rasvan lähteitä ovat kala, margariini ja rypsiöljy.

Nestemäiset maitotuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina, eli maito, viili ja jogurtti, kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon kohtuullisesti käytettyinä.

Täysjyväisiä viljatuotteita, kuten täysjyväleipiä ja -puuroja, on suositeltavaa syödä monipuolisesti päivittäin.

Kolmion ala- ja keskiosa muodostavat ruokavalion perustan. **Kasvikset**, eli juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat, muodostavat hyvän perustan syömiselle.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille

- monipuolinen ja valkuaisainepitoinen ruokavalio
- lautasella olisi hyvä olla aina kolmea väriä
- suolan käyttö kohtuullista
- suositeltavaa on käyttää hyvälaatuisia, kasvisperäisiä rasvoja
- D-vitamiinia ympäri vuoden ehkäisemään luiden haurastumista
- nestettä 1–1,5 litraa (5–8 lasillista) päivässä

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010

Esimerkkejä kotikutsuille

Yhteiskeskustelu

- Kerro etunimesi ja mikä on mieliruokasi
- Millainen on hyvä aamupala? Mitä se sisältää? – yhteiskeskustelu
- Millainen on hyvä lounas? Mitä se sisältää? – yhteiskeskustelu
- Ravitsemuksen merkitys ikääntyneenä – tieto-osuus keskustellen
- Yhden päivän ruokailun ideointi

Tehdään yhdessä

- Kerro etunimesi ja mikä on mieliruokasi
- Ravitsemuksen merkitys ikääntyneenä – tieto-osuus keskustellen
- Ruuan/salaatin tekeminen porukalla
- Nyyttikestit, jokainen tuo etukäteen sovitut raaka-aineet ja ruoka tehdään yhdessä
- Yhdessä ruokailu ja seurustelu
- Yhdessä tekemisen ja ruokailun kokemusten vaihto keskustellen

Mielimaut

- Kerro etunimesi ja mikä on mieliruokasi
- Mielimaut – näihin liittyvät hyvät muistot keskustellen
- Ravitsemuksen merkitys ikääntyneenä – tieto-osuus keskustellen
- Reseptien vaihto – lempireseptiin ja siinä olevaan ruokaan liittyvä muisto tai tarina

SOSIAALISET SUHTEET

Sosiaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista.

Sosiaalisuus kertoo siitä, miten kiinnostunut ihminen on muiden ihmisten seurasta ja miten paljon mieluummin hän asettaa muiden seuran yksinolon edelle.

Ihmisten välillä on eroja sen suhteen, miten paljon he haluavat olla muiden kanssa tekemisissä. Ikääntyneille ovat usein merkityksellisimpiä perheeseen ja sukuun liittyvät suhteet, kuitenkin myös naapurit ja vaikka harrastuksiin liittyvät ihmiset voivat olla tärkeitä.

Myös työaikana syntyneet suhteet voivat olla pitkäaikaisia ja merkityksellisiä.



Mitä ihmissuhteista saa?

Ihmissuhteet tuovat elämään sisältöä, virkistystä ja hauskuutta. Ne edistävät terveyttä enemmän kuin mikään muu tekijä. Turvallisuuden tunne lisääntyy kun on ihmisiä, joihin voi ottaa yhteyttä. Joiltain läheisiltä voi saada konkreettista apua ja tukea.

Ihmissuhteissa voi tuntea itsensä arvokkaaksi muille. Voi tuntea itsensä hyödylliseksi, jos voi olla apuna.

Sosiaalinen osallisuus liittyy sosiaalisiin verkostoihin ja tarkoittaa sitä, että ihminen on osallisena jossakin yhteisössä tai toiminnassa. Ikääntynyt on osallinen, jos hän kuuluu johonkin joukkoon ja voi toimia siellä muiden kanssa.

Osallisuus voi toteutua esimerkiksi harrastus-, vapaaehtoisuus- tai järjestötoiminnan kautta. Osallisuus on myös sitä, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi omiin tai sen ikäryhmän asioihin, johon itse kuuluu.

Aktiivisen osallistumisen lisäksi ihminen on osallinen myös esim. perheeseen, sukuun tai naapurustoon, vaikkei tekisi mitään erityistä.

Miten osallisuus ilmenee?

Yhteisöissä osallisuus ilmenee parhaimmillaan jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena toimia ja vaikuttaa. Yhteiskunnan tasolla osallisena oleminen tarkoittaa jokaisen mahdollisuutta esim. terveyteen, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Kansalaisella on oikeus tasavertaisena osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja yhteiskunnan kehitykseen.

Osallisuuden ja osallistumisen aste vaihtelee elämän aikana

Ihmisen aktiivisuus vaihtelee elämän aikana. Elämäntilanteiden ja roolien muuttuessa voi olla aiheellista pohtia, mihin yhteisöihin haluaa kuulua ja millä tavoin osallistua. Tiedot erilaisista mahdollisuuksista liittyä uusiin yhteisöihin tai toimintaan ovat tärkeitä. Pelkkä tieto ei kuitenkaan aina riitä, vaan tarvitaan myös taitoa, rohkeutta ja muiden apua löytää sopivaa toimintaa ja helppoja mahdollisuuksia liittyä uusien ihmisten seuraan.

Esimerkkejä kotikutsuille

Ryhmien ja yhteisöjen ilot ja hyödyt

- Pyydä jokaista kertomaan etunimi ja jokin esimerkki siitä, mihin ryhmään tai yhteisöön kuuluu (esim. suku, naapurusto, harrastusryhmät).
- Keskustellaan siitä, mitä iloa ja hyötyä näistä yhteisöistä on itselle.
- Ryhmä ideoi yhdessä, millä tavalla voisivat ilahduttaa omia ryhmiään tai yhteisöjään.
- Heitellään mahdollisimman paljon (hullujakin) ideoita siitä, millaisiin yhteisöihin voisi liittyä, jos haluaa lisää hauskuutta elämään.
- Keskustellaan siitä, mikä on ryhmään tai yhteisöön kuulumisen merkitys ikääntyneenä

Tutustuminen uusiin ihmisiin

- Mietitään pareittain, millä tavoilla voi ilmaista muille olevansa ilahtunut toisen ihmisen tai ryhmän tapaamisesta (sekä sanallinen että sanaton tapa)
- Mietitään ensin yksin ja sitten kaikki yhdessä, millaisia keskustelun aloituksia voi käyttää joko puolitutun tai tuntemattom henkilön kanssa
- Keskustellaan siitä, mikä on ryhmään tai yhteisöön kuulumisen merkitys ikääntyneenä

Uusien tekemisen mahdollisuuksien löytäminen

- Pyydä jokaista kertomaan etunimensä ja kaksi asiaa, joita tekee mielellään
- Keskustellaan parin kanssa näistä mieluisista tekemisistä ja markkinoidaan hänelle jotain sellaista uudenlaista tekemistä, joka voisi sopia hänelle
- Keskustellaan kaikki yhdessä siitä, millaisia ideoita itse sai tulevaisuutta varten
- Kerro paikallisista tekemisen mahdollisuuksista



PARAGUAY BRASIL ARGENTINA
AS TRÉS FRONTEIRAS

UNI JA LEPO

Elämäntavat voivat vaikuttaa unettomuuteen. Alkoholin ja iltakahvin nauttiminen voivat viedä unet ja erityisesti alkoholin nauttiminen vaikuttaa unen laatuun. Myös toiminnan puute saattaa vaikuttaa uneen. Nukkumistottumukset esimerkiksi pitkät päiväunet voivat hankaloittaa uneen pääsyä.

Ympäristötekijöillä on monella suuri vaikutus. Jos on melua, vuode on huono tai lämpötila sopimaton, uni voi katkeilla. Muuttuneet elämäntilanteet vaikuttavat usein uneen. Jos on menettänyt läheisen tai hän on sairastunut, voi olla vaikea saada unta. Myös muut muuttuneet elämäntilanteet vaikeuttavat unta. Mielialat, sairaudet ja kivut sekä erilaiset lääkitykset vaikuttavat sekä unen laatuun että määrään.

Univaiheet ja unen laatu

1. vaihe: kevyt uni ja syvä uni

Lihaskäynnitys alenee ja silmien liikkeet loppuvat

Syvän unen aikana tapahtuu asioiden painumista muistiin ja uusien asioiden oppimista

2. vaihe (REM): perusuni

Silmät liikkuvat, hengitys kiihtyy

Aivot toimivat aktiivisesti ja opitut taidot taltioituvat muistiin

- Univaiheet toistuvat 4-5 kertaa yön aikana
- Keskimääräinen unen tarve iäkkäänä on 7-8,5 tuntia/vrk

Ikääntyessä uni muuttuu pinnalliseksi ja katkonaiseksi sekä syvän unen kesto lyhenee. Myös yöllisten heräämisten määrä lisääntyy (WC:ssä käynti, ympäristön äänet). Uneen vaipumisen aika pitenee sekä päivätorkkahtelut yleistyvät.

Nukahtaminen siirtyy varhaisemmaksi iltaisin ja herääminen varhaisemmaksi aamuisin (illan torkku ja aamun virkku).

Unettomuus ja sen hoito

Unettomuutta voi hoitaa monella tavalla

- Omat nukkumaanmenorituaalit – villasukat, leipä ja maito, lukeminen, makuuhuoneen tuuletus, rauhoittuminen
- Ulkoilu ja liikunta
- Säännöllinen ruokailu
- Säännöllinen päivärytmi ja nukkumaan meno
- Sosiaaliset toiminnot – tapahtumiin osallistuminen, ystävien ja tuttavien tapaaminen, harrastukset

Unilääkkeet

Keskustele lääkärin kanssa – lääkkeiden yhteisvaikutus selvitettävä. Toiselle määrättyjä unilääkkeitä ei pidä ottaa. Unilääkkeet on tarkoitettu tilapäiseen unettomuuteen, ei jatkuvasti käytettäväksi.

Esimerkkejä kotikutsuille

- Kerro nimesi ja millainen nukkuja olet ollut nuorempana
- Millaisia nukkumaanmenorituuaaleja sinulla on?
Keskustelkaa yhdessä.
- Miten nukkuminen on muuttunut iän myötä?
Keskustelkaa yhdessä.
- Lepo ja uni ikääntyneenä – tieto-osuus
- Mitä teet, kun uni ei tule illalla tai kun heräät yöllä? Ideoikaa paperille

Lue lisää:

Kivelä S-L. 2007. Voimavaroja unesta. Hyvä uni iäkkäänä.
Geron-sarja. Kirjapaja, Helsinki.

www.kaypahoito.fi > suositukset > unettomuus





VINKKEJA

Havainnollista teemoja mahdollisimman konkreettisesti.

Kysele osallistujien omia kokemuksia ja
korosta positiivisia kokemuksia.

Kaikissa kotikutsuissa on hyvä olla osuus, jolloin kutsuilla olijat tekevät yhdessä jotakin tai keskustelevat yhdessä – ei pelkkää asiantietoa.

Koulutusmateriaalin asiantieto perustuu tutkittuun tietoon.

Mieti etukäteen, miten saat pidettyä asian hallinnassa niin, ettei keskustelu karkaa kokonaan vieraille poluille.

Voit hyvin jakaa osallistujille puheenvuoroja, mikäli tuntuu, etteivät jotkut osallistujista saa suunvuoroa tai joku hallitsee puheellaan liikaa tilannetta.

Tarkista, että Sinulla on kutsujen järjestäjän puhelinnumero sekä osoite matkassasi.

Kutsujen lopuksi:

Kerro, että kaikilla osallistujilla on mahdollista järjestää omat hyvinvointikutsut.

Kerro mitä teemoja kutsuille on mahdollista tilata.

Hyvinvointikutsut ovat ystävien ja tuttavien kesken tapahtuvia kutsuja, jonne SIPPE-esittelijä pyydetään tuomaan ikäihmisten hyvinvointia tukevaa ohjelmaa. Kenellä tahansa on mahdollista järjestää omat hyvinvointikutsut.

Tämän käsikirjan tarkoituksena on toimia tukena hyvinvointikutsujen järjestämisessä sekä antaa SIPPE-esittelijälle hyödyllisiä vinkkejä ja vihjeitä kutsuille.

SIPPE-hanke (Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties, 2015-2017) osittain rahoitettu EU:n Interreg IVA Central Baltic -ohjelmasta. Hanke on toteutettu yhteistyössä alla olevien tahojen kanssa.



TALLINN HEALTH CARE COLLEGE



EUROOPAN UNIONI
Euroopan aluekehitysrahasto

