

Seniorarbete Vanhustyö

2 • 2010 TEEMA: **Kunnat ja vanhuspalvelut**



Hartiat kuntoon
kipukoukkujumpalla

Palveluseteli lisää
valinnanvapautta

Maisemamalli auttaa
vertailemaan kuntien kuluja

Psykiatriselta poliklinikalta tukea
mielenterveysongelmallisille

Vanhustyön keskusliitto Centralförbundet för de gamlas väl ry



Lehti2: Kunnat ja vanhushpalvelut Poimintoja sisällöstä

Kipukoukkujumppa antaa kyytiä lihaksille

Koivuvanerista tehty kipukoukku on oiva lihasten itsehoitoväline myös ikääntyneille ihmisille.

Me jäimme koukkuun, mutta onneksi tämä on positiivinen koukku, huudahtavat Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan kerhossa kipukoukkua ensimmäistä kertaa kokeilleet kerholaiset. Urheiluhieroja **Katariina Rissanen** veti ryhmälle kehittämänsä kipukoukkujumpan ja antoi vielä henkilökohtaista ohjausta lihasjännitysten laukaisemiseen ja lihaskunnon omatoimiseen hoitamiseen.

Osalle jumppaan osallistujista kipukoukku oli entuudestaan tuttu, mutta useampi kokeili sitä ensimmäistä kertaa. Kipukoukun on kehittänyt hieroja-kansanparantaja **Jukka Heininen**. Hän kärsi itse muun muassa hartiakivuista. Idean kipukoukkuun hän sai nähdessään omassa varastossaan sirpin. Siitä syntyi tuotekehittelyn tuloksena varrellinen koukku, jolla voi itse painella omia lihaksiaan. Koukun pää toimii samalla periaatteella kuin peukalo: kun koukku painellaan pitkin selkää tai vaikkapa jalkoja, puupeukalo hieroo akupisteitä. Koukku on ollut markkinoilla vuodesta 2002 lähtien. Kun lihas jännittyy, se



lyhenee ja estää verta kiertämästä normaalisti kehossa. Lihaksen painelu koukulla rentouttaa, jolloin happi pääsee kulkemaan paremmin lihaksessa. Sen myötä kuona-aineet ja ravinteet lähtevät liikkeelle. Myös verenkierto vilkastuu. Kipukoukkujumppa sai puolestaan alkunsa, kun urheiluhieroja Katariina Rissanen kaipasi niska- ja hartiaseudun rentouttamista varten lisäapua. Hän muisti joidenkin asiakkaidensa maininneen kipukoukun olemassaolon.

– Testailin kipukoukkua ja kehitin siihen jumpan niska- ja hartiaseudun lihaksille sekä koko vartalolle. Koukku on hyvä lisäväline itsehoitoon. Sen avulla voi myös ennaltaehkäistä pahoja lihasjännityksiä, ja mikä parasta, laitetta voivat käyttää kaikenikäiset ihmiset, Katariina Rissanen kertoo.

Alussa koukku kannattaa käyttää noin kymmenen minuuttia. Kun lihakset totuvat siihen, käyttöaikaa voi lisätä ja hoitoja tehdä jopa perättäisinä päivinä. ●
Lisätietoja: www.kipukouku.info

Lue lisää: Vanhustyö 2/2010

Palveluseteli lisää valinnanvapautta

Uusi palvelusetelilainsäädäntö astui voimaan vajaa vuosi sitten ja sitä sovelletaan kuntien järjestämiin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Kunta päättää itse, ottaako se setelin käyttöönsä sekä siitä, missä sosiaali- ja terveyspalveluissa seteliä käytetään. Sosiaali- ja terveysministeriö valmistelee parhaillaan opasta setelin käyttä-

miseen. Sitra on käynnistänyt puolestaan Tampereella vanhushpalvelujen palveluseteliprojektin, jonka tarkoitus on auttaa kuntia ottamaan seteli käyttöönsä.

Lue lisää: Vanhustyö 2/2010

Vanhuspalvelujen rattaat tarvitsevat öljyämistä

Professori Kaisu Pitkälä ehdottaa, että vanhuspalvelujen rattaita tulisi öljytä esimerkiksi järjestämällä koordinaattoritoimintaa muistisairaille ja monisairaille vanhuksille sekä omaishoitoperheille. Lisäksi ammattilaiset tarvitsevat asiakaslähtöisyyttä, omahoidon tukemista ja kuntoutusta korostavaa koulutusta.

– Sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden raja-aitoja tulisi madaltaa ja kitkeä keskinäisen kilpailu pois. Riittävän suuret organisaatiot takaavat riittävän asiantuntemuksen. Toisaalta lähipalvelut tulee olla riittävän lähellä asiakasta, Kaisu Pitkälä kiteyttää.

Lue lisää: Vanhustyö 2/2010

Muisti ja mieli -hanke toi uusia palveluja ikäihmisille Sastamalassa

Neljän kunnan toimivan yhteistyön tuloksena Sastamalassa on kehitetty uusia palveluja ikäihmisille. Muistipiste on toiminut kuntayhtymässä jo pari vuotta. Myös ikääntyneiden masennukseen on kiinnitetty huomiota, sillä kuntaan on saatu mielenterveysohjaaja auttamaan lievästä ja keskivaikeasta masennuksesta kärsiviä.

Lue lisää: Vanhustyö 2/2010

Tavuloton pelaaminen tekee hyvää muistinystyröille.



Muita aiheita mm.

- Toteutuuko ikääntymispoliittinen ohjelma Seinäjoella?
- **Maisemamalli on hyvä tapa kerätä tietoa siitä, mihin voimavarat kunnissa kannattaa suunnata.**
- Palvelutalojen toiminnanjohtajat saavat vertaistukea toinen toisiltaan.
- **Vanhustyötä kehitetään Väli-Suomessa Kaste-rahoituksen avulla.**
- Prosessien hallinta säästää aikaa ja vaivaa.
- Eduskunnan SOSTER-verkko kokoontui sosiaali- ja terveysvaliokunnan, valtiovara-invaliokunnan kunta- ja terveysjaoston sekä YTY:n kanssa yhteiseen seminaariin pohtimaan, miten kuntien ja järjestöjen välistä yhteistyötä voitaisiin lisätä.
- **Tampereella psyykkisesti sairas ikäihminen saa tukea ja tarvittaessa myös nopeaa hoitoa Hatanpään puistosairaalan poliklinikalta.**
- Musiikilla voi kuntouttaa vanhuksia. Niin tehdään muun muassa asumispalvelukeskus Wilhelmiinassa Helsingissä.
- **Lauluvirkuissa kaikilla on laulussa kymppi. Uusikaupunki satsaa vanhusten hyvinvointiin tarjoamalla heille kulttuuria.**
- KÄKÄTE-projekti tutkii, miten teknologia voi auttaa ikääntyneitä pärjäämään.
- **Riitta-Leena Paunio nostaa esiin selvityksessään vanhusten oikeuksia.**



Kaikki kunnossa kunnissa?

Suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa kunta vastaa ikäihmisten peruspalveluiden järjestämisestä. Lakien mukaan – laatusuositusten ohjaamana – valtion tuella. Myös kansalaiset kannattavat laajasti tätä toimintatapaa.

Onko ”homma hallussa” vai ”täysin hunningolla”. Kumpaakin näkemystä esitetään – totuus lienee jossakin puolivälissä.

Oikeusasiamies **Riitta-Leena Paunio** keräämää aineisto vanhustenhuollon laitosten tilanteesta kertoo osaltaan totuuden karummasta puolesta. Tasan eivät käy onnen lahjat.

Valtionhallinnossa ja kunnissa toteutetaan parhaillaan suurta määrää lainsäädäntöön, kuntien rakenteeseen ja toiminnan sisältöön liittyviä kehittämis- ja uudistamistoimia.

Onko menossa liian paljon ja jopa päällekkäistä? Kukaan tai mikään taho ei pysty hahmottamaan erilaisten muutosten keskinäistä vaikutusta. Projektiusko horjuu – ja sietääkin horjua.

Tavoitteena on tehostaa toimintaa, suurentaa kuntakokonaisuuksia ja varautua väestön ikääntymiseen. Näin kaiketi voi yhteenvetona todeta. Kuntien ja valtion talousahdinko tuodaan esille joka käännteessä. Uusia organisointi- ja tuotantotapoja peräänkuulutetaan. Eräässä puheenvuorossa esitetään jopa, että vanhusten tulisi aktiivisesti tehdä hoitotestamentteja. Jotta – näin viestin voi tulkita – kuolisivat riittävän varhain pois aiheuttamasta kustannuksia.

Kentälle on tullut myös sellaista liiketoimintaa, jonka tavoitteena näyttää olevan omistajien voittojen maksimointi. Aina ei ole käsitystä siitäkään, missä omistaja on. Kuvitelma kotimaisen omistajuuden eettisem-

mästä arvopohjasta on sekin useimmiten pelkkä kangastus.

Vanhustyön keskusliitto on jo pitkään esittänyt, että nyt tarvitaan vanhustenhuoltoon liittyvää tiukempaa lainsäädäntöä: lakia vanhusten asemasta ja oikeudesta saada palveluita. Eduskunnan oikeusasiamies toteaa samaa, samoin monet vanhustyön vaikuttajat ja tiedotusvälineet. Sosiaali- ja terveysministeriössä lain valmistelutyö on aloitettu.

Ratkaisu ei kuitenkaan voi olla uuden lain säätäminen ilman riittävää toiminnan resurssointia. Tämän jokainen vanhustenhuoltoa tunteva ymmärtää. Rinnan epäkohtien kanssa on kuitenkin paljon hyvää ja osaavaa toimintaa. Näistä niin sanotuista parhaista käytännöistä kerrotaan eri yhteyksissä ja niistä kerätään tietopankkeja ja järjestetään koulutusta. Käytäntöön soveltaminen ei kuitenkaan välttämättä sellaisenaan onnistu, sillä paikallinen tilanne on hyvin ratkaiseva. Yhtä hyvin erilaisten resurssien kuin keskeisten päättäjien näkemysten vuoksi.

On epärealistista odottaa, että keksisimme äkisti jonkin viisasten kiven ongelmien hoitamiseen. Tarvitaan sitkeää puurtamista ja epäkohtiin puuttumista. Korkea aika on päästä eroon suomalaiskansallisesta perisynnistä, joka usein estää kehityksen. Tarkoiton syyllisten etsimistä. Sen sijaan, että vimmaisesti etsitään, kenen vika, olisi vähintään yhtä innokkaasti etsittävä ratkaisua. Näillä ihmisillä, rakennuksilla ja budjeteilla tässä mennään aika pitkään eteenpäin. Samoja eväitä on kuitenkin jatkossa käytettävä nykyistä joustavammin ja hallinnonalojen tiukat rajat murtaen. ●