

Hyvä ikääntyminen -kyläkierrros Rautjärvellä



Hyvä ikääntyminen -kyläkierrros

Rautjärvellä toteutettiin Hyvä ikääntyminen -kyläkierrros tammi-maaliskuussa 2020 osana Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä -hanketta. Kierrros käsitti viisi kylää Rautjärven alueelta. Tilaisuudet olivat maksuttomia ja kaikille ikääntyneille ja heidän asioistaan kiinnostuneille avoimia. Tilaisuuksissa Eksoten palveluohjaaja, Rautjärven kunnan hyvinvointisihteeri sekä Ruokolahden seurakunnan Rautjärven alueen diakoni olivat kertomassa ikäihmisille suunnatuista toiminnoista ja palveluista, tarjoamassa matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa sekä koostamassa kyläläisiä. Heidän lisäksi tilaisuuksissa myös paikalle tulleet yhdistystoimijat ja yrittäjät pääsivät lyhyesti kertomaan ikäihmisille suunnatuista palveluista ja toiminnoista. Tilaisuuksissa järjestettiin myös virkistävää toimintaa, kuten tuolijumppaa, aivojumppaa ja yhteislaulua. Järjestäjinä olivat Rautjärven kunnan liikunnanohjaaja, Ruokolahden seurakunnan kanttori sekä sosionomiopiskelijat LAB-ammattikorkeakoulusta. Ikääntyneitä osallistujia koko kyläkierroksella oli yhteensä 189.

Tilaisuuksien tarkoituksena oli tukea ikäihmisten kotona asumista, vahvistaa osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä viemällä tietoa ikäihmisille suunnatusta toiminnasta ja palveluista kunnan alueella ja verkostoimalla toimijoita. Ajatus kylällä kiertävistä ikäihmisten tapahtumista nousi ikäihmisiltä itseltään syksyllä 2019 Rautjärven kunnantalolla järjestetyssä keskustelutilaisuudessa. Tuolloin huomattiin, kuinka vähän ikääntyneillä on tietoa heille suunnatuista palveluista ja kaikille avoimesta toiminnasta kunnan alueella.

Tilaisuuksissa myös kysyttiin ikääntyneiden omia toiveita, mikä tukisi heidän hyvinvointiaan ja poistaisi yksinäisyyden kokemuksia parhaiten. Tiedon pohjalta on tarkoitus lähteä kehittämään ikäihmisten sosiaalisia suhteita tukevia ja etsivän vanhustyön toimintamalleja Rautjärven alueella. Kokemukset eri puolelta Suomea ovat osoittaneet, että toimivia etsivän vanhustyön menetelmiä ovat esimerkiksi ikäihmisiä yhteen kokoavat tilaisuudet ja heidän omista tarpeistaan lähtevä matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoiminta lähellä heidän arkeaan.

Tiedonvaihdon lisäksi keskiössä oli myös kyläläisten tapaaminen leppoisissa tunnelmissa lounaan tai päiväkahvien merkeissä. Lisäksi tilaisuuksissa tarjottiin henkilökohtaista digiopastusta.

Kyläkiertto järjestettiin yhteistyössä Helmi hyvä elämä ikääntyneenä -hankkeen, kylien, Rautjärven vanhusneuvoston, Rautjärven kunnan, Ruokolahden seurakunnan ja Eksoten kanssa.

2 Kyläpäivät

2.1 Pitkäjärven Toimintakeskus In-Ka (ti 28.1. klo 11-14)

Pitkäjärven kyläpäivään osallistui 33 ikääntynyttä. Paikalla heidän lisäksi oli Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä -hankkeen projektipäällikkö, sosionomiopiskelija, Eksoten palveluohjaaja, Rautjärven kunnan hyvinvointisihteeri ja seurakunnan diakoni. Paikallisia yrittäjiä oli mukana kaksi esittelemässä palveluitaan fysioterapian ja tietotekniikan saralla.

Valtaosa osallistujista asui lähialueella, muutama oli tullut Simpeleeltä. Monet ilmoittivat liikkuvansa pääsääntöisesti omalla autolla. Tietoa alueen toiminnasta ja tapahtumista osallistujat saavat usein lehdestä ja kauppojen sekä kirjaston ilmoitustaululta. Mielellään otettaisiin vastaan puolivuositainen kooste alueen tarjonnasta. Osa osallistujista ilmoitti, että heillä on vakituinen harrastus, joka sijaitsee useimmin Simpeleellä.

Kerrotaessa palveluista vain noin joka kolmas tiesi nykyisen kirkkoherranviraston sijainnin. Eksoten ensineuvon numero ei ollut vielä monelle kovin tuttu. Osallistujista osa ilmaisi huolen, että Eksoten palvelut ovat siirtymässä kauemmas heidän alueeltaan. Pelko tuntui kohdistuvan erityisesti terveydenhuoltoon ja sen saavutettavuuteen. Turvattomuuden tunne välittyi puhuttaessa kotona asumisesta silloin kun ikää tulee lisää ja oma toimintakyky heikkenee. Joukossa oli monta älypuhelimien käyttäjä. Moni toivoi apua puhelimen käytössä.

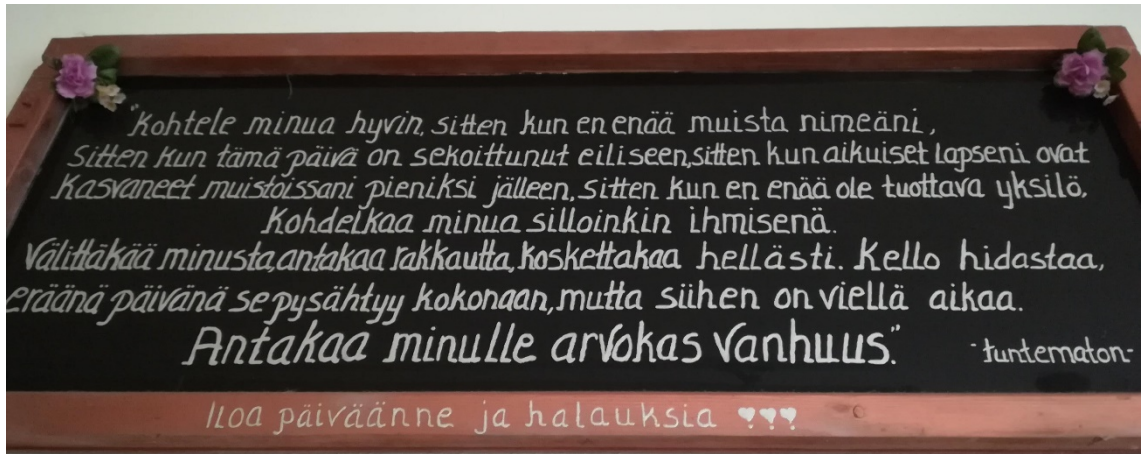
Jatkotoimenpiteet

Jos In-Kassa järjestettäisiin toimintaa, moni ilmoitti osallistuvansa. Toimintaan olisi hyvä sisältyä esimerkiksi omakustanteinen lounas. Sovittiin, että toimintaa voitaisiin viritellä alkuun Helmi-hankkeen kanssa yhdessä kevään 2020 aikana.



2.2 Silamuskeskitys, Änkilä (ti 4.2. klo 13-15)

Silamuskeskityksen kyläpäivään osallistui 43 ikääntynyttä. Mukana oli muutama talon asukas, mutta enemmistö oli muualta saapuneita. Paikalla toimintaa esittelemässä oli hankkeen projektipäällikkö, sosionomiopiskelija, Eksoten palveluohjaaja, Rautjärven kunnan hyvinvointisihteeri, seurakunnan diakoni ja paikallisia yrittäjiä.



Valtaosa osallistujista oli saapunut paikalle Änkilästä tai lähikylästä. Mukana oli muutama Simpeleellä asuva, jotka kuitenkin olivat varttuneet Änkilässä ja käyneen koulunsa samassa rakennuksessa, kuin missä Silamuskeskitys nyt on. Silamuskeskityksen lämmin tunnelma tuntui vaikuttavan myös yleiseen ilmapiiriin positiivisesti. Monet jäivätkin varsinaisen tiedotuksen jälkeen vielä juttelemaan toisten kyläläisten ja eri toimijoiden kanssa. Tilaisuutta kevensi kunnan liikunnanohjaajan järjestämä tuolijumppa.

Tiedon tapahtumasta osallistujat olivat saaneet lehdestä ja kyläyhdistyksen jakamasta mainoksesta. Lehti, palveluoppaat ja ilmoitustaulut koettiin mieluisiksi tavoiksi saada tietoa. Monet kävisivät mielellään Silamuskeskityksellä tai lähialueella. Yhdistysten toimintaan koettiin olevan kynnys osallistua. Moni tiedosti, että yhdistyksillä on toimintaa, mutta mukaan ei lähdetä, jos ei koeta kuuluvan kohderyhmään (esim. sydänyhdistys). Joukossa oli vain muutama älylaitteen käyttäjä. Muutenkin suhtautuminen tietotekniikkaan ei ollut kovin positiivinen.

"Kyllähän tätä jotenkin vielä pärjää, kun on oma auto."

Monet kokivat, ettei ilman omaa autoa pärjäisi kyllillä. Änkilään ei kulje asiointikyttä. Monet kuitenkin kertoivat pääsevänsä naapurin kyydillä kulkemaan tarvittaessa.

Jatkotoimenpiteet

Toiveena oli saada pari kertaa vuodessa vastaavanlaisia tilaisuuksia, joissa saisi ajankohtaista tietoa ja samalla mahdollistettaisiin leppoisa yhdessä olo.



2.3 Miettälän nuorisoseurantalo (11.2. klo 11-12)

Miettälän kyläpäivään osallistui 27 ikääntynyttä. Mukana oli hankkeen projektipäällikön, Eksoten palveluohjaaja, kunnan hyvinvointisihteerin, Ruokolahden seurakunnan Rautjärven alueen diakonin ja yrittäjien lisäksi ryhmä sosionomiopiskelijoita, jotka vetivät tilaisuudessa tuolijumpan ikääntyneille.

Paikalle saapuneet ikääntyneet ilmoittivat kulkevansa lähinnä omilla autoillaan. Asiointitaksilla kuljettiin kauppaan ja takaisin. Simpeleellä toteutettavaan harrastustoimintaan kulkeminen ei useimmilta onnistu. Monet ilmaisivat huolensa siitä, että palvelut ja tapahtumat tuntuvat olevan Simpeleen päässä ja kohdistetaan Simpeleläisille.

Tilaisuus koettiin mieluisaksi, koska osallistujien mukaan alueella on vähän mahdollisuuksia kokoontua. Muutamilla osallistujilla oli älypuhelin ja noin puolet ilmoittivat käyttävänsä internettiä. Tästä johtuen tuotiin esille, että tapahtumista ja toiminnasta tiedottaminen voisi tapahtua esimerkiksi Uutisvuoksessa, koska verkossa ilmoitettu tieto ei usein tavoita läheskään kaikkia. Toiveissa oli myös enemmän yhteistyötä eri toimijoiden kesken, ettei tapahtumat menisi päällekkäin toistensa kanssa.



Jatkotoimenpiteet

Sovittu, että maanantaina 9.3. kokoonnutaan yhteen Mietttilän Kuntalaan suunnittelemaan yhteistä toimintaa Mietttilään. Toiminta voisi olla esimerkiksi lukupiirin tyyppistä.



2.4 Rautjärven kunnantalo (ma 17.2. klo 13-15)

Kunnantalon kyläpäivälle osallistui 57 ikääntynyttä. Tila oli ääriään myöten täynnä ja ikääntyneiden lisäksi paikalla oli hankkeen projektipäällikkö, Eksoten palveluohjaaja, kunnan hyvinvointisihteeri, seurakunnan diakoni ja alueen yrittäjiä sekä kaksi sosionomiopiskelijää, jotka vetivät pienen aivojumpan osana tilaisuutta.

Lähes kaikki osallistujat olivat Simpeleen alueelta. Tiedon tilaisuudesta ikääntyneet olivat saaneet lehdestä. Jaossa ollut *Ikääntyneiden palvelut ja toiminta Rautjärvellä, kevät 2020* koettiin hyvänä. Toivottiin kuitenkin, että esitteeseen saataisiin mukaan myös oman kunnan alueella toimivien yrittäjien tiedot. Koettiin, että tiedon saantia voisi yksinkertaistaa.

”Jos liian monen linkin takaa joutuu hakemaan tietoa, niin palvelu jää käyttämättä.”

Paikalla olleet yrittäjät kertoivat olevansa Eksoten hyväksymiä palveluseteliyrittäjiä ja markkinoivat toimintaansa palveluseteleillä, mutta vaikutti kuitenkin siltä, että ikääntyneet eivät edes tieneet, mikä palveluseteli on. Ikääntyneiden palveluprosessikin tuntui olevan monelle kuulijalle epäselvä. Omaishoitajien vapaapäiväjärjestelyistäkin keskusteltiin.

Jatkotoimenpiteet

Moni toivoi jonkinlaista kokoontumista musiikin merkeissä. Toiveissa nimenomaan yhteislaulutilaisuudet, kuoroon menemisessä on liian suuri kynnyks. Toiminnan olisi hyvä olla säännöllistä, noin kerran kuussa. Sovittiin, että tällaisen järjestämisen mahdollisuudesta otettaisiin selvää.

Myös maksuton veroneuvonta kunnantalolla esimerkiksi kerran kuussa olisi toivottua. Tämänkin toteutusmahdollisuutta pyritään selvittämään.



2.5 Rautjärven aseman koulu (ke 4.3. klo 13-15)

Aseman koulun kyläpäivään osallistui 29 ikääntynyttä. Heidän lisäksi paikalla oli hankkeen projektipäällikkö ja -koordinaattori, kunnan hyvinvointisihteeri, seurakunnasta diakoni ja kanttori sekä paikallisia yrittäjiä. Ihmiset olivat rohkeita puhumaan ja kertomaan ajatuksistaan. Kyläpäivän päätteeksi laulettiin yhdessä kanttorin säestämänä.

Paikalle saapui ihmisiä omilla autoilla, kävellen ja taksilla. Muutaman henkilön kanssa oli järjestetty kimpapakyydit hankkeen projektipäällikön ja seurakunnan diakonin toimesta. Monet ilmoittivat asioivansa Rukolahden ja Imatran päässä mieluummin kuin Simpeleellä. Tieto tilaisuudesta oli tavoittanut osallistujat lehden kautta, ja jotkut olivat nähneet mainoksen koulun ovesa. Enemmistö kertoi omistavansa älypuhelimien ja käyttävänsä nettiä aktiivisesti.

Alueella ei ole juurikaan toimintaa ja suurimmaksi syyksi tälle ilmeni tilojen puute. Paikalla olevat yhdistysten edustajat ilmaisivat, että he järjestäisivät mielellään toimintaa, jos löytyisi vain sopivanlaisia kokoontumispaikkoja. Koululta on vapautumassa luokkia piakkoin ja herätti keskustelua, voisiko luokkia saada ikääntyneiden harrastetoiminnan käyttöön.

3 Yhteenveto

Rautjärven kyläkierröksellä suurimmiksi keskustelua aiheuttaneiksi teemoiksi nousivat palveluiden etäisyys ja niihin kulkeminen. Erityisesti terveydenhuollon palvelujen etäinen sijainti tuntui herättävän huolta. Monet ikääntyneet kertoivat kulkevansa edelleen omalla autolla ja he uskoivat, että ajokyvyn mentyä ei pääsisi enää kotoa mihinkään. Erilaisista kuljetuspalveluista (Kela, Shl, Vpl) oli tietoa vain harvoilla. Toiset eivät tieneet kyseisten palvelujen olemassa olosta ollenkaan ja toisille oli epäselvää, kuka olisi oikeutettu palveluja käyttämään.

Tiedotuksen osalta valtaosan mielipide tuntui olevan, että verkossa tiedottaminen ei riitä. Älylaitteiden ja netin aktiivikäyttäjiä oli vähemmistö kyläpäiviin osallistu-

neista. Monet pitivät hyvänä ajatuksena paperista palveluesitettä, joka päivitetäisiin säännöllisesti ja jaettaisiin siellä missä ikäihmiset liikkuvat (kirjasto, apteekki, hyvinvointiasema, kylätalot yms.).

Harrastustoiminnan toivottaisiin olevan mahdollisimman matalakynnyksistä. Tilaisuuksissa nousi esiin, että yhdistysten järjestämään toimintaan saattaa olla kynnys osallistua, jos tätä perinnettä ei ole itsellään tai ”ei kuulu samoihin piireihin”. Toiminnan toivottiin olevan mielellään sellaista, mihin ei tarvitsisi sitoutua ja, jonka järjestäisi jokin neutraali taho. Harrastustoiminnan päätehtäväksi koettiin yhteen kokoontuminen ja ajanvietto.

Kyläkierroksella ikäihmisten kannalta keskeiset toimijat verkostoituivat ja saivat paljon tärkeää tietoa toistensa palveluista ja toiminnasta. Ikäihmisten ja työntekijöiden kohtaaminen ja ”tutuksi tuleminen” madaltaa kynnystä ottaa yhteyttä myös jatkossa, joka näkyi kyläkierroksen jälkeen yhteydenottojen lisääntymisessä. On tärkeää, että ikäihmisten parissa toimivat tahot (kunta, seurakunta, Eksoten palveluohjaus ja kotihoito, yhdistykset, rittäjät, vanhusneuvosto) pitävät säännöllisesti yhteyttä myös jatkossa. Yhtenä kehittämistoimenpiteenä voisikin olla niin sanotun yhteisen ”palvelutarjottimen” kokoaminen ja yhteinen tiedottaminen sekä toimintaan ohjaaminen.

Yhteisen keskustelun myötä ikäihmiset aktivoituivat joillakin kylillä myös itse organisoimaan toimintaa omalle kylälle vapaaehtoiseen vertaisohjaajuuteen pohjautuen. On tärkeää, että kasalaisten itsensä organisoimaa omaehtoista toimintaa tuetaan esimerkiksi tarjoamalla julkisia tiloja ikäihmisten avoimen ryhmä- ja kohtaamispaikkatoiminnan järjestämiseen. Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä -hankkeen yhtenä jatkotoimenpiteenä voisi olla vapaaehtoisten vertaisohjaajien verkoston toimintamallin kehittäminen Rautjärven alueella.