

Kuvaus toimintamallista: Arkikuntoutuminen etänä

Hyte- ja digi-osahanke sekä Tulevaisuuden sotekeskushankkeen
ikäohjelma

Lisätietoja:

Minna Tikkanen, digi-osahanke, arkikuntoutuminen

Sini Vuoti, ikäohjelma, Lakeus

Virpi Leinonen, ikäohjelma, Lakeus

Katja Vähäkuopus, hyte-osahanke

Yhteystiedot 1.1.2022 alkaen:

Minna Tikkanen: minna.tikkanen@kempele.fi

Sini Vuoti: sini.vuoti@liminka.fi

Virpi Leinonen: virpi.leinonen@kempele.fi

Katja Vähäkuopus: katja.vahakuopus@kempele.fi

Toimintamallin kuvaus



- Toimintamallin tarkoituksena on tarjota ennaltaehkäisevää, hyvinvointia ja terveyttä edistävää matalan kynnyksen toimintaa yli 70-vuotiaille ikäihmisille, jotka eivät ole säännöllisten palveluiden piirissä ja asuvat Lakeuden kunnissa.
- Pilotointi toteutettiin syys-joulukuussa 2021 Lakeuden kunnissa (6): Hailuodossa, Kempeleessä, Limingassa, Lumijoella, Muhoksella ja Tyrnävällä. Kuntien lisäksi pilotissa oli mukana Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry.
- Kyseessä on uusi toimintamalli Lakeudella; etäpalvelu yli kuntarajojen sekä kolmen eri osahankkeen yhteinen pilotti
- Teknisenä alustana pilotointiin Vooler videopuhelusovellusta
- Pilottiin rekrytoitiin projektikoordinaattori (50%) digi-osahankkeen kautta. Hän toimi työryhmän ja asiakkaiden digitukena, huolehtii viestinnästä työryhmän, asiakkaiden ja Voolerin kesken.
- Ikäihmisiä pilottiin osallistui yli 40, osa pariskuntia, valtaosa yksin asuvia ikäihmisiä.

Toimintamallin tavoitteet



- Kuntien välinen yhteistyö; resurssien ja asiantuntijuuden/vahvuuksien jakaminen.
- Kokonaisvaltaista toimintakykyä ja kotikuntoisuutta tukeva toiminta - pitkällä aikavälillä säästöt soten palveluihin ja resursseihin.
- Asiakkaalle kokemuksia etälaitteiden käytöstä ja etätoiminnasta.
- Asiakkaalle virikettä ja vaihtelua arkeen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemista.
- Toiminnan saavutettavuus ja yhdenvertaisuus; mahdollistetaan palvelut myös niille, joilla vaikeuksia päästä kulkemaan kodin ulkopuolisiin palveluihin/tapahtumiin/ryhmiin.
- Yhdyspintojen luominen kunnan sisällä ja tulevaisuudessa järjestöjen, yritysten ja yhdistysten välillä.

Ihmislähtöinen hyvinvointikäsitteen
ja hyte-osahankkeen tavoitteiden
avulla konkretisoitu
arkikuntoutumisen mahdollisuuksia



Elintavat ja terveystäyttyminen

Yksilöllinen tai ryhmämuotoinen elintapaohjaus etänä
Ravitseminen, uni ja liikunta

Taloudellinen toimeentulo

Erilaiset ikäihmisten liikuntaryhmät etänä:
Voimatasapainoryhmät
Tuolijumput
Senioritanssi
Ulkona liikkuminen yhdessä etänä

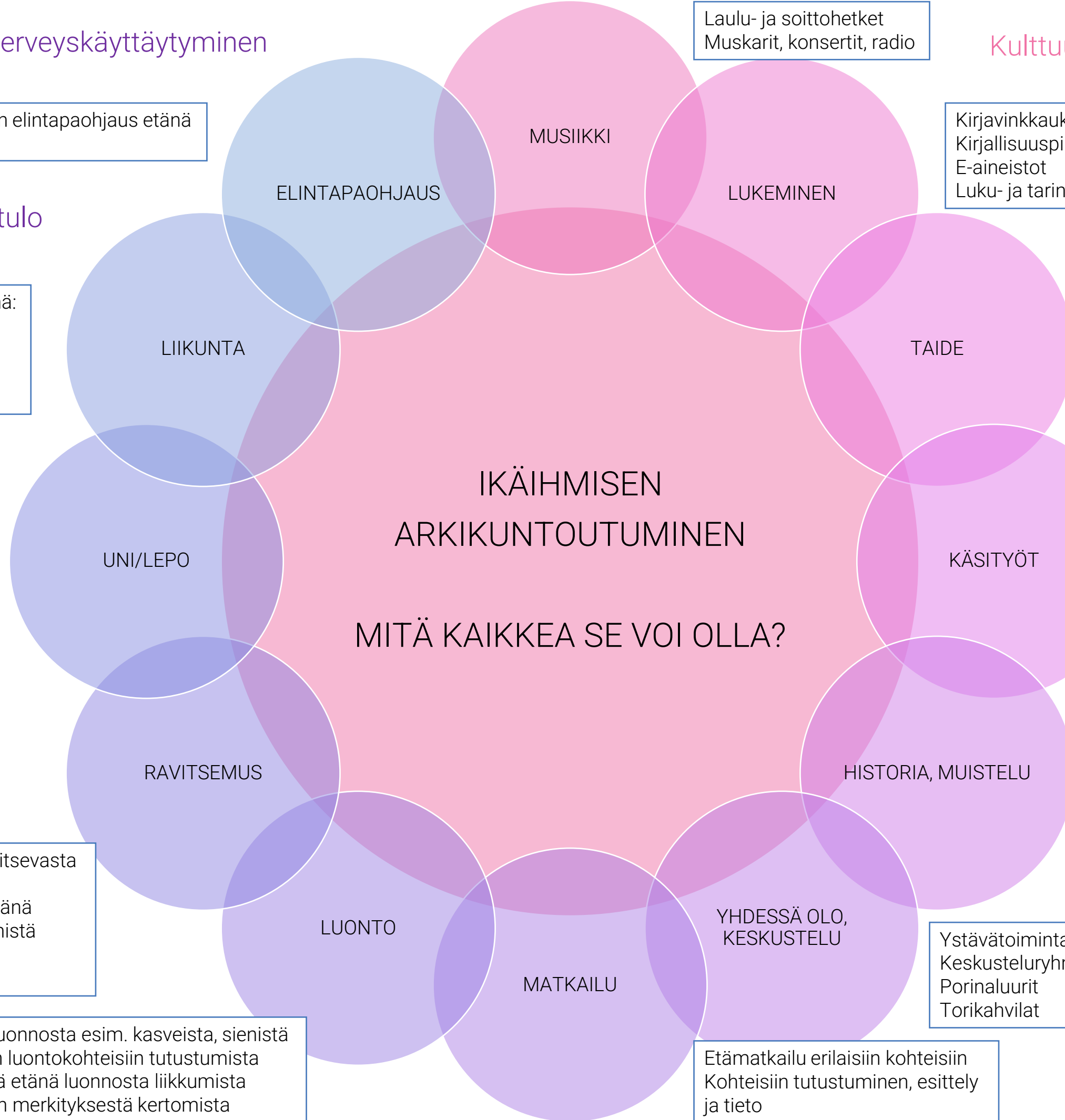
Järjestö- ja yhdistysyhteistyö

Tietoa hyvästä ja riittävästä unesta,
ikäntymisen vaikutus uneen ja unen
huoltamisesta
Unikoulut/-ryhmät
Tietoa levon merkityksestä
Rentoutumisen ohjaaminen
Kehonhuolto- ja rentoutusryhmät

Toisiaan tukeva ja täydentävä hyte-toiminta

Tietoa ikäihmisten terveellisestä ja ravitsevasta
ruokavaliosta
Yhteisiä ruokailu- ja kahvitteletkiä etänä
Ruuanlaiton opastusta/yhdessä tekemistä
Ruokakursseja/-ryhmiä
Lähirooka

Tietoa luonnosta esim. kasveista, sienistä
Erilaisiin luontokohteisiin tutustumista
Yhdessä etänä luonnosta liikkumista
Luonnon merkityksestä kertomista



Laulu- ja soittohetket
Muskarit, konsertit, radio

Kulttuurihyvinvointi

Kirjavinkkaukset ja -lainaus
Kirjallisuuspiirit/-ryhmät
E-aineistot
Luku- ja tarinatuokiot

Ihmislähtöisyys

Osallisuus

Kuvataidenäyttelyt
Kuvataiteilijoiden vierailut
Kuvataideryhmät etänä
Taideneuvola
Taideapteekki/ taidelaina

Palveluoppaat

Käsityöpiirit/-ryhmät
Käsityönäyttelyt
Esittelyt/vierailut
Erilaiset kädenta

Mielenterveyden edistäminen, päänteiden käytön ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy

Kotiseutumuseoiden esittelyt
Museolaukut
Sukututkimuksen tekeminen
Tapahtumat
Koti tv

Ystävötoiminta
Keskusteluryhmät: esim. yksinäisten ryhmät
Porinaluurit
Torikahvilat

Etämatkailu erilaisiin kohteisiin
Kohteisiin tutustuminen, esittely
ja tieto

Lisätietoa toimintamallista:

- Sisällöntuottajina oli eri alojen työntekijöitä: esimerkiksi kirjastovirkailijoita, viestintäsuunnittelija, liikunnanohjaaja, elintapaohjaaja, kotihoidon työntekijöitä, fysioterapeutti päivätoiminnanohjaaja, kirjasto- ja kulttuuritoimenjohtaja ja vapaa-aikasihteeri.
- Työryhmässä jäseniä yhteensä 23 henkilöä. Palaverit 1krt/viikko, 1-2h/krt.
- Projektikoordinaattori (50%) laati sisällöntuottajien suunnittelemasta ohjelmasta viikko-ohjelman kuukausittain.
- Digi-osahankkeen kautta hankittiin 30kpl asiakaslaitteita, 5kpl/kunta (elo-syyskuussa 2021). Lisäksi asiakkaat pystyivät osallistumaan toimintaan omien tietokoneiden tai tablettien avulla.



ARKIKUNTOUTUMINEN ETÄNÄ, VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1.11. Klo 13.00 E-kirjaston esittely	2.11. Klo 10.00 Yhteislau- lua ja muistelua	3.11. Klo 10.00 2. Kirjalli- suuspiiri	4.11. Klo 9.00 Tuolijumppa Klo 10.00 Elintapaohjaus	5.11. klo 10.00 Viranomais- ten sähköiset palvelut
8.11. Klo 10.30 Kukka-ase- telman teko klo 14.00 Lauluyhtye Rajaton esiintyy	9.11. Klo 10.00 Yhteislau- lua ja muistelua	10.11. Klo 10.00 Maiju Pyykösen haas- tatteluvideo (terveyssi- sar muistelee)	11.11. Klo 9.00 Tuolijumppa Klo 10.00 Elintapaohjaus	12.11. klo 10.00 Kulttuuria Hailuodosta
15.11. Klo 10.00 Asiaa edunvalvonta- valtuutuksesta (OP) Klo 13.00 Ikääntymis- keidas (kirjasto)	16.11. Klo 10.00 Yhteislau- lua ja muistelua	17.11. Klo 10.00 Urpo Heikkisen haas- tatteluvideo (maanvilje- lys)	18.11. Klo 9.00 Tuolijumppa Klo 10.00 Elintapaohjaus	19.11. klo 12.00 Hyvän mie- len tietovisailua
22.11. klo 10.00 Kulttuuria Hailuodosta	23.11. Klo 10.00 Yhteislau- lua ja muistelua	24.11. Klo 10.00 Syksyn elä- mänkertakirjojen vink- kaus	25.11. Klo 9.00 Tuoli- jumppa Klo 13.00 Apteekki esittäytyy, koneellinen annosjakelu	26.11.

Asiakaspalautteet



Mikä oli etäryhmässä parasta tai mieluisinta?

- Monipuolinen ohjelmatarjonta; elintapaohjaus, jumpat, musiikki, muistelu, kulttuuri, kirjallisuus, lauluryhmät, kirjastoasiat eri muodoissa, tietoisikut (esim. edunvalvontavaltuutus), haastattelut, tietokilpailut ...
- Mielenkiintoiset, kiinnostavat ja ajankohtaiset aiheet
- Kontaktit uusiin ihmisiin
- Ohjaajien ammattitaito
- Se että ohjelma on suunniteltu kuukaudeksi kerrallaan
- Vaihtelua yksinäisyyteen
- Vapaaehtoisuuteen perustuva osallistuminen
- Virikettä liikkumattomaan arkeen
- Hauskaa ja virkistävää toimintaa
- Alustaa on ollut helppo käyttää, tuonut myös onnistumisen kokemuksia

Mitä kehittävää etäryhmässä on?

- ”Loppui liian lyhyeen!”
- Ihmisten innostuneisuus on otettava huomioon, jotta saadaan jatkoa toiminnalle
- Samoja aiheita voisi olla useamman kerran, ei haittaa vaikka toistettaisiin samoja sisältöjä/tuokioita
- Tekniikka ja etäyhteys tahtoo ajoittain reistailla
- Ohjelmassa voisi mainita myös lopetusajan
- Toiminta painottunut aamupäiviin, toivotaan osa ohjelmista iltapäiviin.
- Äänen ja kuvanlaadun ongelmia, mutta vain ajoittain
- Lähetyksen huono laatu heikentää seuraajien motivaatiota lähetyksiä kohtaan
- Muistutus ohjelman alkamisesta, jotta se ei menisi vahingossa ohi
- Ohjelmaan ilmoitusosio, jos ohjelma peruttu tai vaihtunut
- Sote-tiedotusta aiheittain ja vaiheittain, missä mennään sote –uudistuksen kanssa
- Sähköisten palveluiden esittelyä ja koulutusta senioreille suunnattuna –perusopastusta tarvitaan
- Senioreilla haasteita osallistua toimintaan, sillä termistö ei ole tuttua –termistön muuttamista enemmän arkikielelle
- Tietoturva mietityttää, ikäihmisille ei ole selvää, mitä tietokoneella ja netissä uskaltaa tehdä, tätä pelkoa on lisännyt median jutut huijauksista
- Toiminnan alkuun alkuinfo, jossa alustan opastus kaikille yhteisesti

Millaista hyötyä etäryhmästä on ollut?

- Päässyt tutustumaan muihin kuntiin eri tavoin
- Tuonut virikettä, virkeyttä ja vaihtelua arkeen
- Vähentänyt yksinäisyyden tunnetta
- Aktivoinut liikkumaan ja tarkastelemaan ravintoasioita eri tavalla
- Vähentänyt turvattomuuden tunnetta
- Avartanut digimaailmaan ja lisännyt digi-/atk-taitoja
- Lisännyt tietoa ja taitoa, saanut uskallusta käyttää ja hakea tietoa itsenäisesti ihan arkielämään liittyen
- Tuonut sisältöä ja vaihtelua arkeen, päivä on lähtenyt mukavasti käyntiin
- ”Minulla on ollut lukuharrastus pitkään unholassa ja nyt luulen, että se alkaisi löytymään tämän etäkuntoutuksen/lukupiirin ansiosta.”
- ”Antanut muuta ajattelemista ja jaksamista”
- ”Piristystä aamupäivään, on mitä odottaa!”
- ”Aktiivisuus lisääntynyt ja kuntokin vähän parantunut. Mieliala kohentui myös.”
- Toiminta on antanut omaishoitajalle mahdollisuuden osallistua itselle mieluisiin tuokioihin, joihin ei muuten pääsisi
- Omainen: ”Olin itse äidin seurana pariin otteeseen ja oli ilo nähdä, miten pienistä asioista tuli hyvää mieltä koko päiväksi. Suuri kiitos kaikille ohjaajille, ohjelmantekijöille ja koko tiimille.”

Sisällöntuottajien palautteet



Pilotoinnin haasteet

- Lyhyt toiminta-aika → haastaa toiminnan juurruttamisen
- Päätökset alustan käyttöönotosta ja toiminnan käynnistämisestä aiheuttivat alkuun hämmennystä
- Digituki, ikäihmiset tarvitsevat enemmän yksilöllistä digitukea kotiin vietynä
- Pilotin alussa vaikeuksia saada asiakkaita mukaan toimintaan
- Uuden toimintaympäristön (Vooler) omaksuminen ja hallinta ja sen opettaminen muille käyttäjille vie oman aikansa
- Omista virheistä oppiminen, jotta niitä ei tulisi toistettua → varasuunnitelma tärkeä olla jos tulee jokin este/ongelma esim. yhteyksissä tai sisällön jakamisessa
- Jos tuokioita ei pidä säännöllisesti, rutiini puuttuu ja homman joutuu aloittamaan joka kerta ns. uudelleen
- Henkilökunnan vaihtuvuus → toimintaan sitoutuminen vaikeaa

Pilotoinnin onnistumiset

- Monipuolinen viikko-ohjelma
- Saatujen asiakaspalautteiden käsittely viikkopalaverissa → asiakaslähtöinen kehittäminen!
- Voolerin tuki ja sujuva vuorovaikutus heidän kanssa
- Alustan kehittäminen toiveiden mukaisesti
- Kaikki kunnat ovat tarjonneet sisältöä omat resurssit huomioiden
- Kuntayhteistyö!
- Projektikoordinaattorin rooli ja työpanos pilotoinnissa tärkeää
- Asiakkaiden myönteiset ja positiiviset palautteet antavat viitteitä toiminnan merkityksellisyydestä → antaa motivaatiota myös omaan työhön/tekemiseen
- Onnistuminen ja ilontunteet kun asiakkaat lähtivät lopulta mukaan ja heidän palaute on ollut positiivista
- Voolerin käyttö helppoa
- Sisällön tuottaminen mukavaa ja palkitsevaa
- Onnistuneet tuokiot ja asiakkaiden mukaan saaminen keskusteluihin
- Sisällön tekeminen mielekästä, erityisesti jos valmista materiaalia käytettävissä → säästää myös työaika
- Yhteistyö eri kuntien välillä huippua!

Pilotoinnin kehittämisehdotukset

- Digituen suhteen tärkeää rakentaa jo suunnitteluvaiheessa yhteistyötä kunnan eri toimijoiden kanssa
- Kuntien kesken tärkeää pohtia 1) tavoite 2) millainen verkostorakenne on sopivin 3) vetovastuu → mitä se tarkoittaa käytännössä, mikä on vetovastuukunnan rooli, voisiko se olla esim. kiertävä? – pääasia, että keskustelua käydään ja rakennetaan yhteiset ja selkeät toimintaohjeet toiminnalle ja sen vetämiselle
- Toiminnan organisointi mietittävä tarkoin, jotta vastuu ei kaadu yhden kunnan niskaan → organisointiin on varattava tarpeeksi aikaa ja resursseja
- Asiakkaiden rekrytointiin kiinnitettävä huomiota → toiminnan huolellinen ja säännöllinen informointi kunnan eri yksikköihin / kolmannen sektorin toimijoihin, jotta ihmisiä osataan ohjata toiminnan pariin
- Asiakkaat kaipaavat keskusteluja ja yhdessä tekemistä, tämä hyvä huomioida sisällönsuunnittelussa
- Kunnassa oma digituutori, joka voi käydä ikäihmisen kotona auttamassa laitteiden kanssa
- Tarvitaan henkilökuntaa /resursseja/aikaa toiminnan toteuttamiseen → johdon tuki merkityksellinen!
- Kunnalla oltava varasuunnitelma, jossa huomioidaan henkilöstön ”särkymävara”
- Digitaalisuus on nykypäivää ja tulevaisuutta, henkilökunnan digiosaamista osattava tukea ja hyödyntää eri tehtävissä → lisää myös työtehtävien houkuttelevuutta

Mitä hyvää ja kehitettävää
teknologisen alustan käytössä,
Vooler



HYVÄÄ

- Vooler on kehittänyt alustaa toiveiden mukaisesti. Ovat olleet mukana viikoittaisissa työryhmäpalaverissa antamassa tarvittavaa ohjausta ja tukea.
- Sisällöntuottajat ovat saaneet ohjausta ja tukea sekä ryhmässä että yksilöllisesti. On tärkeää, että ohjaajalla on varma olo ryhmäohjaukseen liittyen – tällä on suora vaikutus tapahtumien sujuvuuteen, joka heijastuu myös asiakkaille.
- Helppokäyttöinen asiakkaan näkökulmasta
- Sovellusta kehitetty eteenpäin pilotin aikana.
- Voolerin digituki tavoitettavissa nopeasti ja joustavasti. Asiakkaat ja ohjaajat ovat saaneet opastusta ja ohjeita sekä puhelimitse että sähköpostilla.
- Alustan selkeys ikäihmiselle, videohuoneen mikrofoni ja kamera suurilla palloilla.
- Vetäjä voi sulkea mikit ja kamerat etänä.

KEHITETTÄVÄÄ

- Ajoittaisia haasteita verkkoyhteyksissä.
- Ajoittaisia ongelmia kuvanlaadussa.
- Youtube-videoiden ja nettisivuston jakamisessa ajoittaisia ongelmia, jotka näkyvät asiakkaan suuntaan, mutta eivät välttämättä ohjaajalle

Toimintamallin mahdollisuudet



Toimintamallin mahdollisuudet



- Monipuolinen ja laaja sisältö kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ja itsenäisen arjessa selviytymisen ylläpitämiseksi ja tukemiseksi
- Hyödyntää Lakeuden kuntien sekä kolmannen sektorin toimijoiden asiantuntijuutta ja vahvistaa yhteistyötä
- Asiantuntijuuden ja resurssien jakaminen yli kuntarajojen, yhden ohjaajan toimesta voidaan saavuttaa jopa 120 ikäihmistä samalla kertaa
- Tukea ja kannustaa ammattilaisia ja ikäihmisiä uuden digitaalisen alustan käyttöön ja saada kokemuksia etätoiminnasta
- Toimintamallia on mahdollista hyödyntää myös muissa hyvinvointialueen kunnissa ja muihin toimialoihin sekä eri asiakasryhmiin
- Eri erillisiä kuntakohtaisia ryhmiä, vaan kaikki toiminta Lakeuden omana ryhmänä

Toimintamallin mahdollisuudet



- Laajentaminen koko hyvinvointialueelle
- Hybridi-malli: fyysinen ryhmä/tapahtuma//toiminta mahdollistetaan samanaikaisesti myös etänä eri kohderyhmille
- Yhdyspintojen mukaan ottaminen entistä laajemmin sisällöntuottamiseen (järjestöt, yhdistykset, yritykset, oppilaitokset)
- Erilaiset suljetut ryhmät erilaisten teemojen mukaisesti: esim. elintapaohjaus, sairausryhmäkohtaiset ryhmät, omaishoitajat, sopeutumisvalmennus jne.
- Eri ikäisten ryhmätoiminta esim. perhevalmennus, nuorisopalveluiden työpajatoiminta, etsivä nuorisotyö, kuntouttava työtoiminta jne.
- Etäkuntoutus yksilö- ja ryhmämuotoisena
- Palvelukohtaiset ryhmät; liikunta, kulttuuri, päivätoiminta, kuntoutus
- Tapahtumatoimintaan avoimet ryhmät, linkki esim. kunnan sivuille tai someen tallenteena tai striimattuna sekä kaikille avoimet asiantuntijaluennot ja -haastattelut
- Kirjastoilta tai järjestöyhteistyönä laitteiden lainauspalvelu asiakkaille

Kiitos yhteistyöstä
osahankkeen aikana!

