



Hyvinvointilähete mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistajana

Eija Kivekäs, Auli Kuusela, Anu Laukkanen
ja Inga Mukku

Sodankylän kunta 2023

TIIVISTELMÄ

Sodankylän kunta, 2023

Eija Kivekäs, Auli Kuusela, Anu Laukkanen, Inga Mukku

Hyvinvointilähete mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistajana

Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa -hanke oli yksi Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittamista Mielenterveysosaaminen kunnissa -täydennyshaun hankkeista. Sodankylässä hanke toteutettiin vuoden 2022 aikana. Tässä raportissa tuodaan esille toiminnan arvioita eri toimijoiden palautteiden kautta sekä hyvinvointilähete asiakirja-analyysin avulla. Raportissa lähestytään hanketoimintaa monitahoarvioinnin keinoin. Monitahoarviointi (mm. stakeholder approach) on yksi arviointitutkimuksen lähestymistapa, jonka lähtökohtana on oletus siitä, että eri intressi- ja sidosryhmät arvioivat hankkeen vaikuttavuutta eri kriteerien perusteella.

Hyvinvointilähete-toiminnan taustalla on Iso-Britannian kokeilut läheteen kirjoittamisesta taidetoimintaan, kirjallisuuden, liikunnan, puutarhanhoidon tai opintojen pariin. Lähetteen tavoitteena on ollut kannustaa ja tukea pitkään psyykkisiä ja/tai fyysisiä sairauksia sairastaneet ihmiset löytämään kiinnostavaa toimintaa ja sosiaalisia kontakteja elämäänsä. Ihmisen sosiaalisuuden, psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden välinen yhteys oli sysäys hyvinvointilähete toiminnalle. Suomessa vastaavanlaisia piirteitä löytyy yhteisöllisessä toiminnassa ja muun muassa kolmannen sektorin toiminnassa. Toiminnan tavoitteena on lisätä ihmisen osallisuuden kokemusta omassa yhteisössään ja edistää koko yhteisön hyvinvointia yhteisövaikuttavuuden keinoin.

Tässä raportissa kuvataan 'Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa -hankkeen' koulutettujen hyvinvointilähettien arvioita koulutuksesta ja menetelmän käyttökelpoisuudesta toiminnassa. Lähetteen tekijät arvioivat sekä läheteen että toimintamallin käytettävyyttä. Kehitettyä toimintamallia tarkasteltiin myös hyvinvointilähete asiakirja-analyysin kautta, ja läheteen sekä toiminnan tukena käytettyjen osallisuusmittarin ja positiivisen mielenterveysmittareiden antamien tulosten perusteella. Ohjausryhmä arvioi palautteessaan hanketta kokonaisuutena. Tuensaajien palaute tuodaan esille osallisuusmittarin ja positiivisen mielenterveysmittarin alku- ja loppumittausten tuloksissa.

Hyvinvointilähete tarkoitti hankkeessa kuuntelevaa ihmistä ja hyvinvointilähete antamaa tukea. Hyvinvointilähete kanssa pystyi rahassa pohtimaan asioita. Hyvinvointilähete tavoitteena oli tarvittaessa "linkittää" tuensaaja harrastustoimintaan tai lähteä tuensaajan kanssa tutustumaan esimerkiksi paikalliseen toimintaan. Hyvinvointiläheteellä tuensaaja sai tuekseen koulutetun hyvinvointilähete, joka pystyi toimimaan tukena erilaisissa asioissa ja haasteissa. Toiminnassa olennaista oli ihmisen itsensä määrittelemät tarpeet sekä omakohtaisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn parantuminen. Hyvinvointilähete tuki oli määräaikaista.

Sisällys

1. Johdanto	3
2. Hankkeen tavoitteet ja toiminta.....	4
2.1 Hankkeen tavoitteet.....	4
2.2 Hankkeen kuvaus ja tarkoitus	4
2.3 Hankkeen kohderyhmät	5
2.4 Toimintamallin kuvaus	6
3. Hankkeen arviointi.....	7
3.1 Hankearvioinnin materiaali ja toteutus	7
3.2 Hyvinvointilähettiläiden palaute	11
3.3 Hyvinvointilähettiläiden kirjoittajien palaute	16
3.4 Ohjausryhmän jäsenten palaute	17
3.5 Hyvinvointilähettiläiden toiminnan arvioinnin perustana.....	18
4. Toimintamallin juurrutus	22
5. Pohdinta – johtopäätökset	22
LÄHTEET	26

1. Johdanto

Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa -hanke oli yksi Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2020 rahoittamista Mielenterveysosaaminen kunnissa -täydennyshaun hankkeista (MITO 2021). Sodankylässä toteutettu hanke kesti vuoden 2022 loppuun ja oli rahoitukseltaan 87 840 euroa, josta kunnan rahoitus oli 20 prosenttia. Hankkeen toimintaa ja etenemistä ohjasi ohjausryhmä, joka koostui perusturvalautakunnan nimeämistä 13 jäsenestä. (Mukku ja Kuusela 2023.)

Tässä raportissa kuvataan 'Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa - hankkeen' koulutettujen lähettiläisten arvioita koulutuksesta ja menetelmän käyttökelpoisuudesta toiminnassa. Lähettiläisiä pyydettiin arvioimaan sekä lähettiläisen että toimintamallin käytettävyyttä. Kehitettyä toimintamallia tarkasteltiin myös hyvinvointilähettiläisten asiakirja-analyysin kautta, ja lähettiläisen sekä toiminnan tukena käytettyjen osallisuusmittarin ja positiivisen mielenterveysmittareiden antamien tulosten perusteella. Ohjausryhmä arvioi palautteessaan hanketta kokonaisuutena. Tuensaajien palaute tuodaan esille osallisuusmittarin ja positiivisen mielenterveysmittarin alku- ja loppumittausten tuloksissa. Paikallisten järjestöjen ja yhteistyökumppaneiden palaute koottiin haastatteluna.

Hyvinvointilähettiläis-toimintamallia on pidetty eettisesti ja taloudellisesti onnistuneena konseptina (Vidovic ym. 2021, Wildman ym. 2022). Hyvinvointilähettiläis-toiminnan taustalla on Iso-Britannian kokeilut lähettiläisen kirjoittamisesta taidetoimintaan, kirjallisuuden, liikunnan, puutarhanhoidon tai opintojen pariin (Vidovic ym. 2021, Rossi ym. 2022, Social prescribing 2023). Lähettiläisten tavoitteena on ollut kannustaa ja tukea pitkään psyykkisiä ja/tai fyysisiä sairauksia sairastaneet ihmiset löytämään kiinnostavaa toimintaa ja sosiaalisia kontakteja elämäänsä. Ihmisen sosiaalisuuden, psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden välinen yhteys oli sysäys hyvinvointilähettiläis-toiminnalle (Fixsen ym. 2022, Rossi ym. 2022). Suomessa vastaavanlaisia piirteitä löytyy yhteisöllisessä toiminnassa ja muun muassa kolmannen sektorin toiminnassa. Toiminnan tavoitteena on lisätä ihmisen osallisuuden kokemusta omassa yhteisössään ja edistää koko yhteisön hyvinvointia yhteisövaikuttavuuden keinoin (Kania ja Kramer 2013, Sitra 2021, Kartano ja Nissinen 2022).

Toimintamallin juurruttamisessa ja viestinnässä Sodankylässä käytettiin Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hankkeen tuotoksia, kuten videoita ja esitteitä (Hyvinvointilähettiläis.fi 2021, Heikkilä ja Mouhu 2022). Niitä hyödynnettiin hankkeen ja toimintamallin esittely- ja koulutustilaisuuksissa ja kuntalaisille tiedottamisessa. Esittelyitä ja koulutusta järjestettiin mm. mielenterveyspalveluiden, kotikuntoutuksen, muistineuvolan, perhekeskuksen, kuntoutuspalveluiden ja työllisyyspalveluiden ammattilaisille. Toimintamallia vietiin eri tahojen tietoisuuteen järjestämällä esittelytilaisuuksia ammattilaisten lisäksi järjestöille, kuntapäätäjille ja kuntalaisille.

2. Hankkeen tavoitteet ja toiminta

2.1 Hankkeen tavoitteet

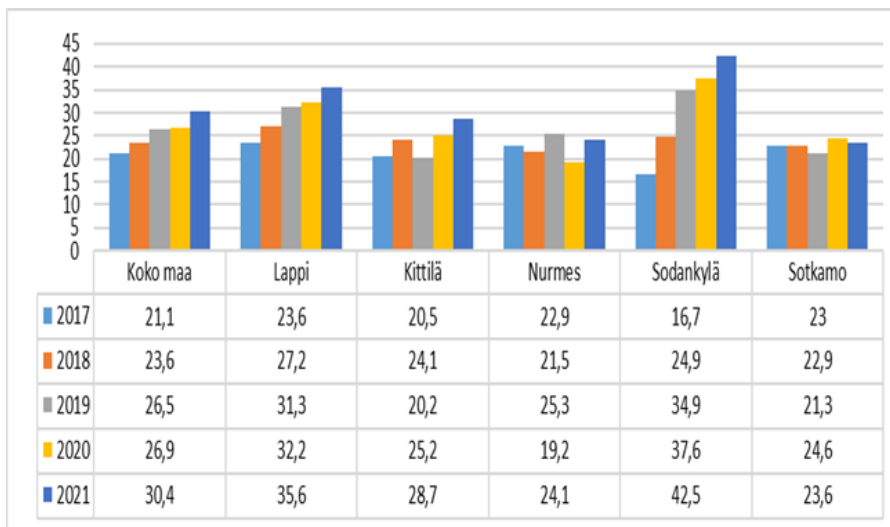
Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa –hankkeen tavoitteena oli implementoida hyvinvointilähetetoimintamalli Sodankylän kuntaan. Toimintamalli oli suunnattu ei-lääketieteelliseen palvelutarpeen kysyntään terveyspalveluissa. Tavoitteena oli tunnistaa henkilöt, joiden hyvinvointi ja toimintakyky olivat saattaneet vaarantua koronapandemian aikana. Hankkeen aikana koulutettiin hyvinvointilähettejä, joilla on valmius tukea ja auttaa asiakkaita heidän tarpeistaan ja elämäntilanteistaan käsin.

Hankkeessa vahvistettiin ammattilaisten eli hyvinvointilähetteen tekijöiden osaamista ja kykyä tunnistaa palvelujärjestelmästä ne henkilöt, jotka voivat hyötyä hyvinvointilähetteestä elämäntilanteessaan. Hyvinvointilähete toimintamalli toimii yli palvelujärjestelmän sektorirajojen linkittäen sosiaali- ja terveystieteelliset (sote), kolmannen sektorin ja kunnan hyvinvointia ja terveyttä tukevat palvelut. Sote-ammattilaisille järjestettiin tiedotustilaisuuksia ja koulutusta lähetteiden kirjoittamiseen sekä valmennettiin heitä ottamaan hyvinvointilähete toimintamalli osaksi työarkeaan.

2.2 Hankkeen kuvaus ja tarkoitus

Koronapandemia aiheutti yhteiskunnassa poikkeusolot ja laajamittaista yhteiskunnan sulkemista. Ihmisiä kehoitettiin välttämään kontakteja ja monelle se tarkoitti eristäytymistä kotiin. Uusi uhkaava tilanne aiheutti myös monenlaista pelkoa, joka pitkäkestoisuutensa vuoksi on jättänyt jälkiä, joista voi olla jälkikäteen vaikea erottautua. Hankkeella pyritään vastaamaan COVID-19 jälkeisen pandemian aiheuttamiin mielen hyvinvoinnin haasteisiin, esimerkiksi haavoitettu suru, kotijumi, yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute.

Lisäksi terveyden- ja sairaanhoidon avopalveluiden supistaminen ja mielenterveys- ja perhepalveluiden vastaanottotapojen muuttuminen lisäsivät hoitopainetta erityisesti lievempien mielenterveyshäiriöiden suhteen. Sodankylän kunnassa mielenterveysperusteisesti myönnetty sairauspäivärahat ovat lisääntyneet hälyttävästi siten, että kun ne olivat aikaisemmin jopa pienemmät kuin Lapissa keskimäärin. Vuonna 2020 myönnetty sairauspäivärahat olivat suuremmat kuin Lapissa tai verrokkikunnissa keskimäärin (Kuvio 1). Sama kehitys jatkui myös vuonna 2021.



Kuvio 1. Sodankylässä mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneiden 25–64-vuotiaiden määrä vuodesta 2017 vuoteen 2021 (sotkanet.fi)

Hyvinvointilähete toimintamallin avulla tuettiin kuntalaisten hyvinvointia, vahvistettiin resilienssiä sekä ihmisen omaa toimijuutta ja osallisuutta yhteisöllisin keinoin. Hankkeen toiminta kohdistui erityisesti COVID-19 pandemian rajoitustoimenpiteiden aikana kohdattuun suruun ja menetykseen, ennalta ehkäisten haavoittunutta surua ja mahdollisesti myöhemmin seuraavien haastavampien mielenterveyden ongelmien puhkeamista.

2.3 Hankkeen kohderyhmät

Hyvinvointilähete hankkeen kohderyhmänä oli koko Sodankylän aikuisväestö: työikäiset ja sellaiset kotona asuvat ikäihmiset, joiden katsottiin hyötyvän toimintamallista. Toiminta suunnattiin sellaisille asiakkaille, joille lääketieteelliset palvelut eivät olleet ensisijaisia, niitä ei tarvittu tai ne eivät olisi yksin riittäneet. Hyvinvointilähete toimintamallin mukaisia palveluja tarjottiin silloin, kun sosiaalipalvelujen, terveydenhuollon tai työllisyyspalvelujen ammattilainen havaitsi ja arvioi, että asiakas hyötyisi vertaistuen kaltaisesta kohtaamisesta yksinäisyyden, elämäntapamuutosten tai haasteellisen elämäntilanteen vuoksi.

Myös asiakkaat itse voivat olla oma-aloitteisia tunnistamaan omaa tuentarvetta. Hyvinvointilähete toimintamallista hyötyvät parhaiten henkilöt, joilla on omaa aktiivisuutta oman elämäntilanteen kohentamiseksi. He ovat havainneet, että heillä on jokin tarve, kaipaus tai tavoite elämässään, jonka he haluaisivat saavuttaa. Tavoitteen edessä on kuitenkin joko fyysinen, psyykinen, sosiaalinen tai taloudellinen este, joka kuitenkin on ylitettävissä sopivan tuen turvin. Tähän prosessiin hänellä oli mahdollisuus saada tukea hyvinvointilähete toimintamallissa. Hankkeessa hänen rinnalle ohjattiin

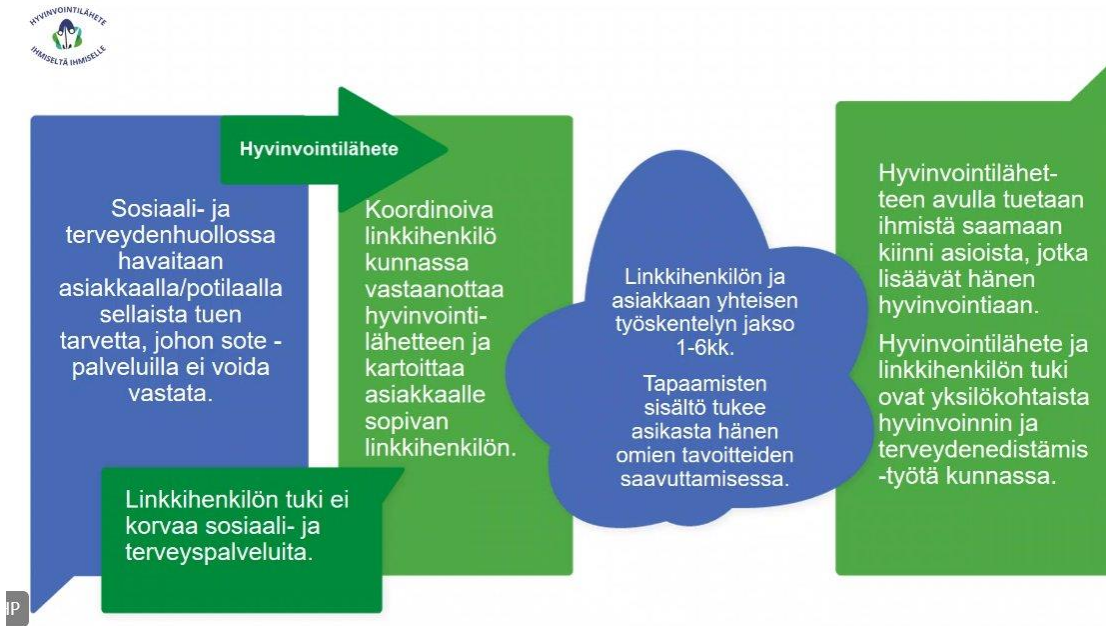
koulutettu hyvinvointilähetti. Hyvinvointilähetin tehtävänä oli kuunnella, tukea ja auttaa muutoksen saavuttamisessa.

2.4 Toimintamallin kuvaus

Hyvinvointilähete toimintamallissa on neljä keskeistä toimijaa: lähetteen kirjoittaja, asiakas, hyvinvointilähetti (linkkihenkilö) ja koordinoiva henkilö. Ammattilainen kirjoittaa lähetteen yhteistyössä asiakkaan kanssa ja koordinaattori ohjaa hänelle sopivan hyvinvointilähetin. Ensimmäinen tapaaminen sovitaan yhdessä koordinaattorin ja hyvinvointilähetin kanssa asiakkaan luona. Tällöin sovitaan työskentelyn tavoitteista, tapaamistavoista ja -kestosta (Kuvio 2).

Työskentelyn alussa täytetään terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL:n) osallisuusmittari sekä Virtu-alustalla sähköinen positiivisen mielenterveyden mittari. Positiivisen mielenterveyden mittari täytetään myös työskentelyn päättyessä. Näillä keinoin pyritään seuraamaan toiminnan vaikutuksia ja nimensä mukaisesti mielen hyvinvointia. Mittarissa tarkastellaan keskeisiä hyvän mielenterveyden näkökulmia, kuten positiiviset tunteet, tyydyttävät sosiaaliset suhteet, hyvä toimintakyky, selkeä ajattelu sekä itsensä hyväksyminen. (Tamminen 2022.)

Hyvinvointilähetin tuki on asiakkaalle maksutonta rinnalla kulkemiseen ja vertaistukeen perustuvaa ihmiseltä ihmiselle -toimintaa. Hyvinvointilähetit ovat vaitiolovelvollisia ja luottamuksellisuus on toiminnan tärkeä kulmakivi. Tuki on määräaikaista maksimissaan 10 tuntia/kk/asiakas korkeintaan kuuden kuukauden ajan. Hyvinvointilähetit työskentelevät toimeksiantosopimuksella ja he saavat toiminnasta pienen korvauksen, joka sisältää palkkion 13 euroa/tunti ja kilometrikorvauksen. Hyvinvointilähetit hyödyntävät työskentelyssään dialogisuutta ja motivoivaa haastattelua. Hyvinvointilähete toimintamalli on matalan kynnyksen toimintaa, jossa asiakasta tuetaan yhteisöllisin keinoin.



Kuvio 2. Hyvinvointilähetetointaprosessi (Heikkilä ja Mouhi 2022)

3. Hankkeen arviointi

3.1 Hankearvioinnin materiaali ja toteutus

Hyvinvointilähete tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa –hanke oli STM rahoittama, Mielenterveysstrategian 2020-2030 tavoitteiden mukainen ja THL:n koordinoimaa toimintaa. Hankkeen loppuraportti (Kuusela ja Mukku 28.2.2023) on luettavissa Innokylän verkkosivuilta (<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/hyvinvointilahete-ja-lahetti-tukena-covid-19-pandemian-jalkeisessa-arjessa>). Hankkeen loppuraportissa vastataan hankkeen asettamien tavoitteiden saavuttamisesta ja toimintaluvut kuvaavat monipuolisesti hanketyötä. Tässä raportissa lähestytään toimintaa eri toimijoiden palautteiden kautta sekä hyvinvointilähete asiakirja-analyysin avulla. Raportissa lähestytään hanketoimintaa monitahoarvioinnin keinoin. Monitahoarviointi (mm. stakeholder approach) on yksi arviointitutkimuksen lähestymistapa, jonka lähtökohtana on oletus siitä, että eri intressi- ja sidosryhmät arvioivat hankkeen vaikuttavuutta eri kriteerien perusteella. Arvioinnin sisältö, ja tässä raportissa palaute, ajatellaan riippuvan pitkälti arvioijan omasta asemasta ja arvoista. Raportin analyysit ovat kuvailevia, koska palautteiden antajien lukumäärät olivat pieniä (Taulukko 1).

Taulukko 1. Arviointimateriaalin kokoaminen

Toimijat	Lukumäärä	Ajankohta	Palautteen muoto	Toteutus
Hyvinvointilähetit	10 / 13	lokakuu 2022	määrällinen ja laadullinen	Sähköinen kyselylomake
Hyvinvointilähetteen laatijat	4 / 9	marraskuu 2022	määrällinen ja laadullinen	Sähköinen kyselylomake
Yhteistyöjärjestöt	2	tammikuu 2023	laadullinen	Haastattelu
Ohjausryhmä	5 / 10	tammikuu 2023	määrällinen ja laadullinen	Sähköinen kyselylomake
Hyvinvointilähetteen	Lukumäärä	Ajankohta	Palautteen muoto	
Hyvinvointilähetteen	31	18.2.-8.12.2022	määrällinen ja laadullinen	Asiakirja-analyysi
- Osallisuusmittari	10	18.2.-10.10.2022	määrällinen	Asiakirja-analyysi
- Positiivisen mielenterveyden mittari	7	18.2.-8.12.2022	määrällinen	Asiakirja-analyysi

Palautteen kokoamisessa ja kyselylomakkeiden laatimisessa käytettiin Surveypal-sovellusta (<https://surveypal.fi/>). Kohderyhmät tavoitettiin sähköpostiin lähetetyllä kyselylomakelinkillä. Lomakkeella oli kysymyksiä, joissa käytettiin Likert-asteikkoa (1-5, Samaa mieltä – Eri mieltä). Lisäksi oli avoimia kysymyksiä, joiden vastaukset analysointiin kysymyksen teeman mukaan tai luokiteltiin määrällisiksi tuloksiksi. Yhteistyöjärjestöjen haastattelussa käytettiin avoimia teemoitettuja kysymyksiä. Vastaukset analysointiin teemoja hyväksikäyttäen, koska osallistujien määrä oli pieni.

Hankesuunnitelma käynnistyessä vuoden 2021 lopulla Virtu.fi alustalle suunniteltiin THL:n suosittelien mittareiden käyttöönotto. Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hankkeessa (Rossi ym. 2022) oli käytetty THL:n suosittamia mittareita, joten oli mielekästä jatkaa niiden käyttöä myös tässä hankkeessa. Osallisuuden kokemusta mitattiin THL:n kehittämällä osallisuusindikaattorilla (Experiences of Social Inclusion Scale, ESIS) (THL 2022a). Osallisuusindikaattori muodostuu kymmenestä väittämästä, jotka kartoittavat vastaajan kuulumisuuden tunteita, tekemisten merkityksellisyyttä ja toimintamahdollisuuksia (Taulukko 2). Väittämien vastaukset sijoittuvat jatkumolle, jonka toinen ääripää edustaa osattomuuden kokemusta ja toinen osallisuuden kokemusta. Osallisuusindikaattori on tieteellisesti validoitu virallisessa muodossaan. Väittämien taustalla on kokonaisvaltainen käsitys osallisuudesta kuulumisena ja kuulluksi tulemisena: osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Osallinen ihminen pääsee osalliseksi yhteisestä hyvästä: hän voi sekä tuottaa yhteistä hyvää että pääsee nauttimaan siitä. Vaikutusmahdollisuuksien ja resurssien ohella oleellista on, että uskoo mahdollisuuksien olemassaoloon. (THL 2022a.)

Taulukko 2. Osallisuusindikaattorin väittämät (THL 2022a)

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?*Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.*

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tarpeellinen muille ihmisille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että minuun luotetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, all rights reserved

Toinen tuensaajien hyvinvointia ja uuden toimintamallin vaikutuksia mittaava mittari oli lyhyt 7-osiainen positiivisen mielenterveyden mittari (The Short Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale, SWEMBS) (Taulukko 3). Positiivinen mielenterveys (mielen hyvinvointi) on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Positiivinen mielenterveys nähdään eriasteisena emotionaalisenä (tunteet), psykologisenä (positiivinen toiminta), sosiaalisena (suhteet muihin ja yhteiskuntaan), fyysisenä (fyysinen terveys ja kunto) ja hengellisenä (elämän merkityksen tunne) hyvinvointina (THL 2022b).

Taulukko 3. Positiivisen mielenterveyden mittari (THL 2022b)

The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista.
Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä
parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

VÄITTÄMÄT	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista	1	2	3	4	5

"Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)
© University of Warwick and Terveiden ja hyvinvoinnin laitos all rights reserved."

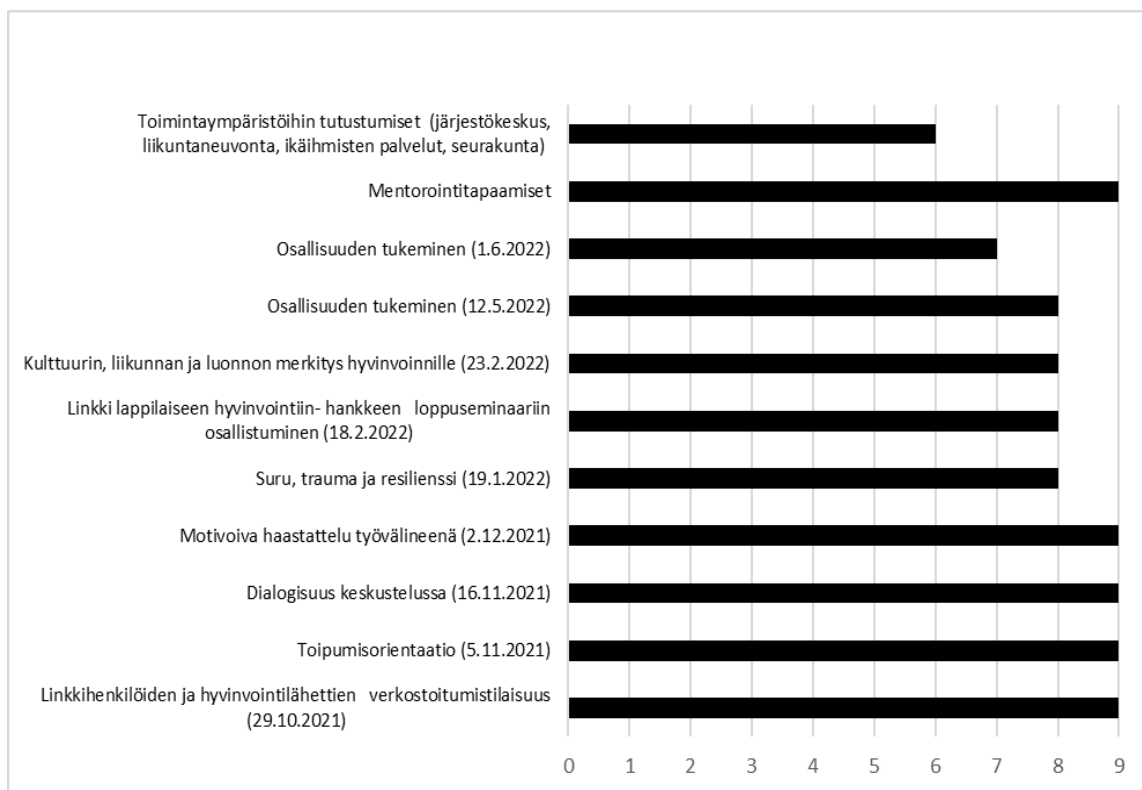
Tässä raportissa hankkeen arviointi esitetään siten, että ensimmäisenä kuvataan hyvinvointilähettien antama palaute. Toisena ovat hyvinvointilähetteitä kirjoittavat henkilöt ja kolmantena ohjausryhmän arviointipalaute. Luvun viimeisenä kappaleena on asiakirja-analyysi hyvinvointilähetteistä ja lähetteisiin liittyvien mittareiden (osallisuusindikaattori, positiivinen mielenterveys) tulokset.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset kirjoittivat hankevuoden 2022 aikana yhteensä 31 lähetettä. Eniten lähetteitä kirjoitettiin ikäihmisten palveluista, mutta myös sosiaali-, mielenterveys- ja kuntoutuspalveluista kirjoitettiin lähetteitä. Palveluun ohjautuneista henkilöistä miehiä oli kymmenen ja naisia 21. Heidän keski-ikänsä oli 79 vuotta. Nuorin tuensaaja oli 29-vuotias ja vanhin 94-vuotias. Yleisin syy lähetteen kirjoittamiseen oli yksinäisyys, seuran ja keskustelukaverin tarve.

3.2 Hyvinvointilähetien palaute

Hyvinvointilähetille järjestettiin hankkeessa koulutus, jonka toteuttivat Lapin ammattikorkeakoulu ja Lapin sairaanhoitopiirin asiantuntijat. Koulutuksen laajuus oli viisi opintoviikkoa. Koulutukseen hakeutui 15 henkilöä ja koulutuksen suoritti 13 henkilöä. Osallistujista yhdeksän oli Sodankylästä, kaksi Kemijärveltä, yksi Muoniosta ja yksi Enontekiöltä. Koulutus käynnistyi marraskuussa 2021 ja päättyi lokakuussa 2022.

Koulutuksen rungon (Kuvio 3) muodostivat orientaatioluennot sekä hyvinvointilähetinä toimimisen kulmakivet: toipumisorientaatio, dialogisuus keskustelussa ja motivoiva haastattelu. Lisäksi järjestettiin mentorointitapaamisia. Opintoihin sisältyivät osallisuuteen ja toimintaympäristöön tutustuminen eli yhteistyö järjestöjen kanssa. Järjestötapaamisiin osallistuminen oli vähäisempää. Tulevissa koulutuksissa paikalliseen toimintaympäristöön tutustuminen tulisi olla jatkuvaa ja hyvinvointilähetit voisi nähdä myös ”yhteisöluotseina”.



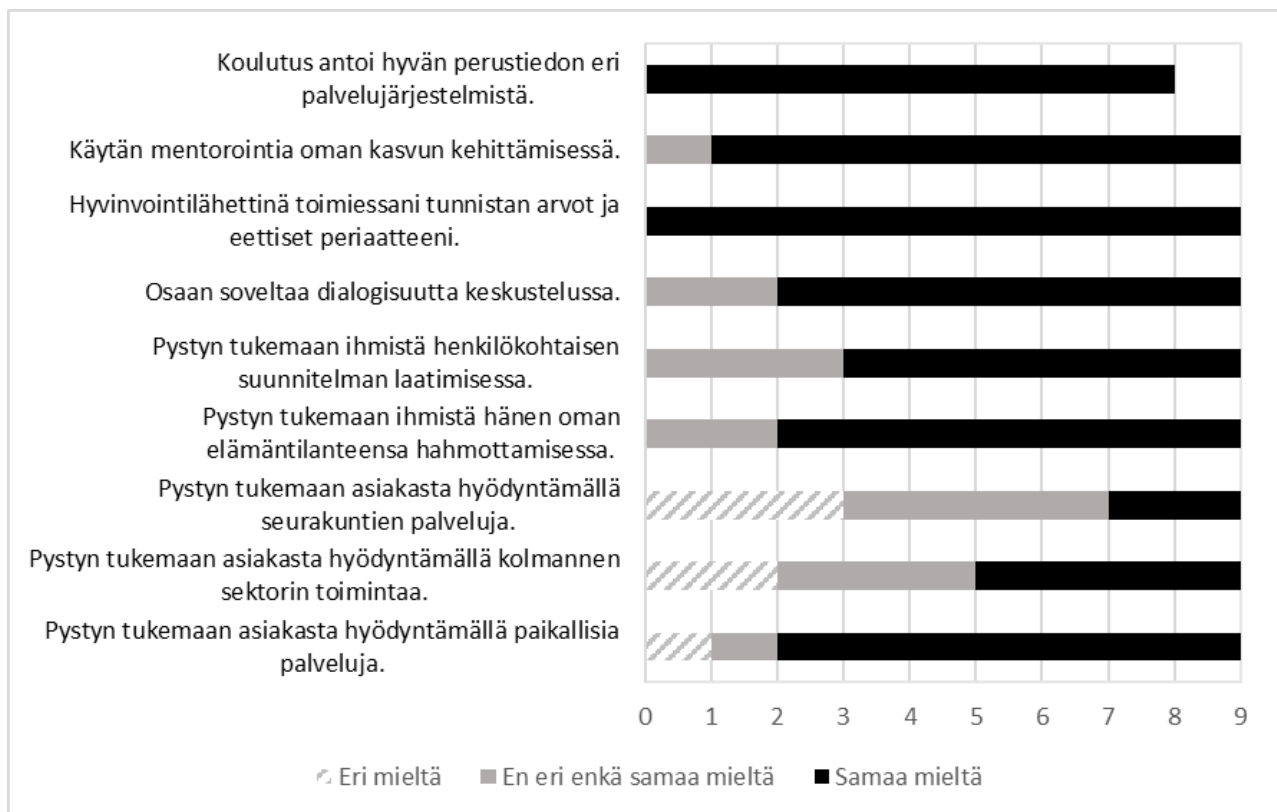
Kuvio 3. Hyvinvointilähetin koulutuksen teemat, ajankohdat ja osallistuneet henkilöt (n = 9/13)

Dialogisuus, motivoiva haastattelu ja toipumisorientaatio asetettiin hankkeen ja koulutuksen keskiöön. Koulutus sisälsi surua ja traumaa käsittelevän opintopäivän. Osallisuutta korostettiin läpi

koulutuksen ja mentorointi pidettiin vahvasti mukana opinnoissa. Koulutukseen hakeutuessa oli ennakkotehtävä motivaatiosta ja koordinaattori haastatteli hakijat.

Koulutuksen loppuvaiheessa (lokakuu 2022) koulutukseen osallistuneita pyydettiin arvioimaan koulutuksen antamaa sisältöä ja koulutuksen antamia valmiuksia lähettityöhön. Työmenetelmästä on vähän käytännön kokemusta Suomessa, joten kyselyn tulokset kuvastavat koulutuksesta saatua tietotaitoa. Kyselyn ajankohtana hyvinvointiläheteillä oli jo asiakassuhteita.

Hyvinvointilähettien palautteiden perusteella koulutus antoi perustiedot palvelujärjestelmistä paikkakunnalla (Kuvio 4). Koulutus auttoi tunnistamaan omat arvot ja eettiset periaatteet hyvinvointilähetti toiminnassa. Säännöllisiä mentorointitapaamisia pidettiin tärkeänä kehityksessä hyvinvointilähetiksi ja toivottiin koulutuksen jälkeistä työnohjausta asiakastapausten käsittelemiseksi.



Kuvio 4. Hyvinvointilähettien palaute koulutuksen antamista valmiuksista (n = 9/13)

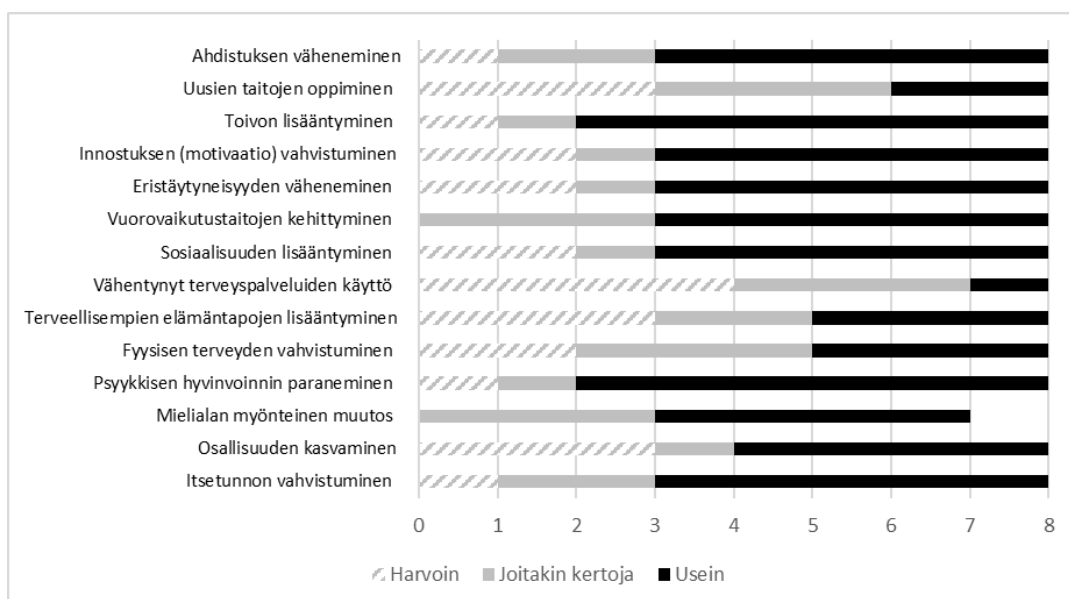
Koulutuksesta pyydettiin myös vapaamuotoista palautetta. Vastaukset voi kiteyttää yhden hyvinvointilähettien palautteeseen: *“Koulutus oli perusteellinen, syvällinen, keskusteluissa toisten*

kanssa avautui aivan uusia ulottuvuuksia, oppi paljon toisten kokemuksista, opettajat olivat huippu ammattilaisia ja opettajat olivat kiinnostuneita jokaisen oppilaan tarinasta/elämäkokemuksesta ja olivat kiinnostuneita oppilaiden oppimisprosessista.”

Hyvinvointilähete toimintamalli Sodankylässä oli uusi. Perehtyminen toimintaan ja tehtäväkuva muotoutuivat hankkeen aikana. Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hankkeen loppuseminaariin keväällä 2022 oli osa hyvinvointilähettikoulutusta. Koordinaattori toimi hyvinvointilähettien ohjaajana ja perehdyttäjänä. Tuensaajan tavoitteet asetettiin ensimmäisten käyntien aikana ja niiden avulla pyrittiin vakauttamaan ja tukemaan asiakkaan positiivista mielenterveyttä. Toisaalta hyvinvointilähetin oma persoonallisuus ja koulutuksen antama tuki, asiakkaan tarpeiden syvällinen ymmärtäminen johtivat parhaimmillaan asiakkaan ulospääsyyn vaikeaksi koetusta elämäntilanteesta.

Koulutuksessa korostetut dialogisuuden ja motivoivan haastattelun vaikutukset olivat selvät. Hyvinvointilähetit eivät tarjonneet tuensaajille suoria ja valmiita neuvoja ja ohjeita. He antoivat heille aikaa ja olivat kiinnostuneita tuensaajan elämästä. Hyvinvointilähetit pyrkivät saavuttamaan tuensaajan luottamuksen, joka johti yhteisiin pohdintoihin ja yhdessä tekemiseen, mm. ulkoiluun. Sen sijaan hyvinvointilähetit eivät korvanneet omaisten tai ammattilaisten apua, vaikka paineita siihen suuntaan saattoi olla.

Ensimmäisellä käynnillä tuensaajan kanssa täytettiin lyhyt positiivisen mielenterveyden mittari. Hyvinvointilähetit arvioivat palautekyselyssä muutoksia tuensaajan asettamien tavoitteiden suhteen (Kuvio 5). Myönteiset muutokset näkyivät tuensaajan toivon lisääntymisenä ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistumisena.

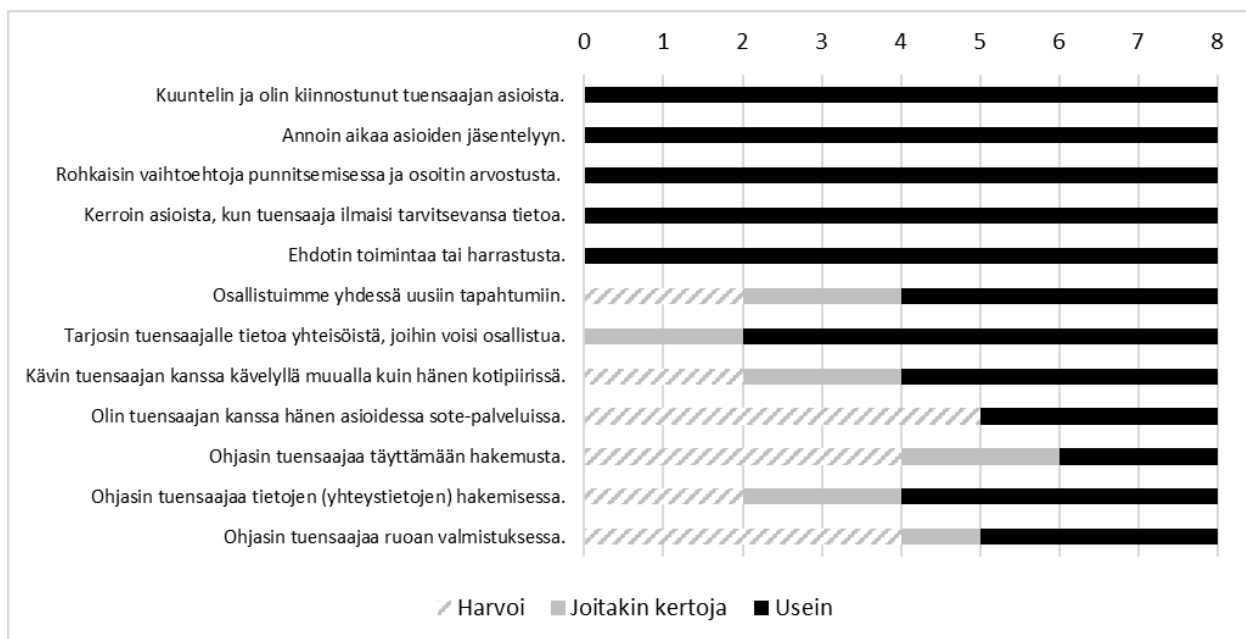


Kuvio 5. Hyvinvointilähettien arvio muutoksesta tuensaajassa (n = 8/13)

Osallisuus oli yksi tärkeimmistä hyvinvoinnin elementeistä. Hyvinvointilähete toiminnan keskeinen teema oli saatella tuensaaja osaksi yhteisöä. Tähän haasteeseen vastatessa hyvinvointilähetit tarvitsivat tietoa lähiympäristön mahdollisuuksista. Aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että kuuluminen yhteisöön kumoo yksinäisyyden ja tarpeettomuuden tunteet.

Hyvinvointilähete toimintamallin käytössä saavutettiin myönteisiä ”signaaleja” tuensaajien hyvinvoinnissa. Eniten havaittiin positiivista vaikutusta itsetunnon kohenemisessa ja toivon lisääntymisessä. Nämä kaksi myönteistä signaalia vaikuttivat edelleen muihin muutoksiin, kuten fyysisen ja psyykkisen terveyden kohenemiseen, elintapojen korjaantumiseen ja osallisuuden vahvistumiseen. Itsetunnon koheneminen ja toiveikkuus ovat reunaehtoja sille, että muutos on mahdollinen. Hyvinvointilähettien työskentelyn tulee olla tavoitteellista dialogisuudesta tinkimättä, minkä haastaa vain kuuden kuukauden yhteinen matka.

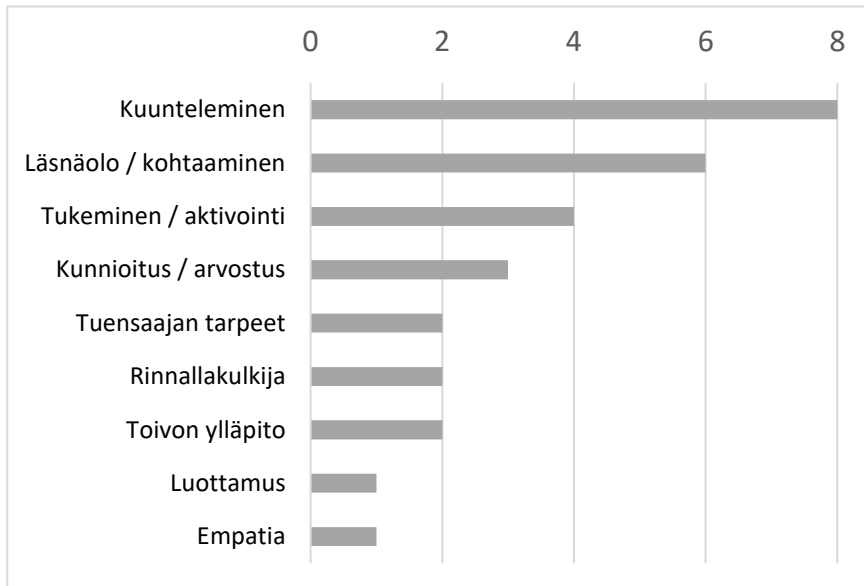
Hyvinvointilähetit kuuntelivat tuensaajia ja olivat kiinnostuneita heidän asioista, toiveista ja tarpeista (Kuvio 6). Lähetit antoivat aikaa tuensaajan jäsenellä asioita ja rohkaisivat tuensaajia punnitsemaan eri vaihtoehtoja. Hyvinvointilähetit tarjosivat myös tietoa eri toiminnoista ja harrastuksista.



Kuvio 6. Hyvinvointilähettien käyttämät tuen eri muodot (n = 8/13)

Hyvinvointilähetit tekivät havaintoja tuensaajan toimintaympäristössä ja viestivät niistä eteenpäin, jos havainnot liittyivät selkeisiin puutteisiin asuinympäristössä, palvelujärjestelmässä tai muissa hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavissa asioissa. Hyvinvointilähetillä oli mahdollisuus ottaa yhteyttä tuensaajan omaisiin, lähetteen kirjoittajaan tai koordinoivaan henkilöön. Monta asiaa

ratkesi, kun niitä oli lähdetty yhdessä selvittämään. Hyvinvointilähetettitoiminta käynnistyi jo koulutuksen aikana ja läheteillä oli 1 – 6 tuensaajaa hankkeen aikana. Hyvinvointilähetit nimesivät kolme tärkeintä tehtävää palautteissaan (Kuvio 7). Tärkeimmiksi nousivat kuunteleminen, läsnäolo, kohtaaminen, tukeminen ja aktivointi.

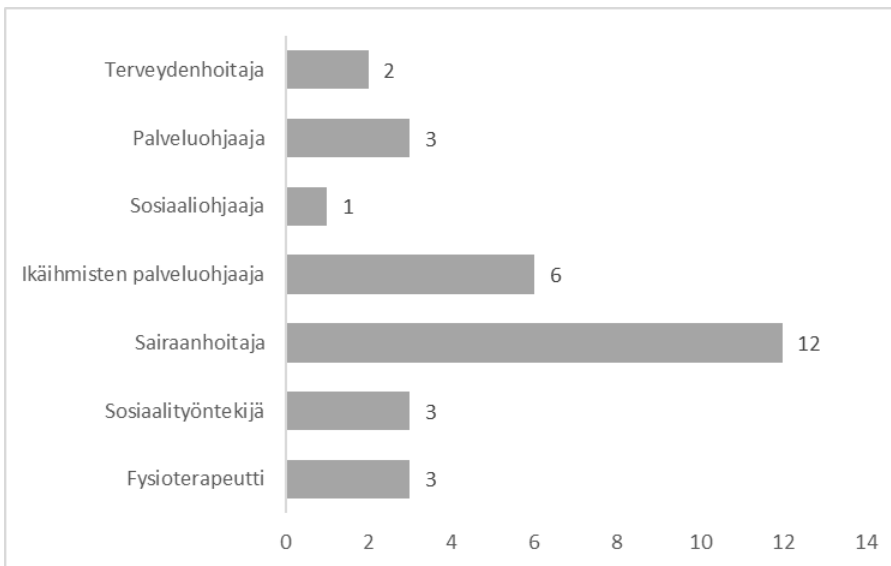


Kuvio 7. Hyvinvointilähettien nimeämät kolme tärkeintä tehtävää (n= 8/13)

Hyvinvointilähetin rooli on monenkirjava ja siihen vaikuttavat tuensaajan elämäntilanne ja tuen tarve. Koulutettu hyvinvointilähetti toimii puolivapaaehtoisena, mutta ei ole kovin kaukana puoliammattilaisesta. Hyvinvointilähetin roolissa yhdistyvät vapaaehtoisuus, ammatillisuus, vertaisuus, valmennus ja motivointi. Hyvinvointilähetti on kuuntelija, rohkaisija, ”tsemppari” ja rinnalla kulkija. Hyvinvointilähetti voi auttaa asiakasta parempaan arjen- ja elämänhallintaan tai auttaa asiakasta ottamaan askelia kohti parempaa fyysistä kuntoa, sosiaalisia kontakteja tai harrastuksia. On kuitenkin tärkeää muistaa, että hyvinvointilähetti ei korvaa olemassa olevia sosiaali- ja terveyspalveluita. Hyvinvointilähetteen toiminta voi osaltaan vaikuttaa palvelujärjestelmän puutteiden ja heikkouksien havaitsemisessa. Näin voidaan tukea kunnan ja hyvinvointialueen tavoitetta palvella asukkaita asiakaslähtöisemmin ja tehdä tarvittavia toimia havaittujen puutteiden korjaamiseksi, liittyivät ne sitten järjestelmään, resursseihin tai vastualueiden epäselvyyksiin. Jotkut hyvinvointilähetit jatkoivat paljon tukea tarvitsevien asiakkaidensa kanssa ammatillisina tukihenkilöinä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 28§).

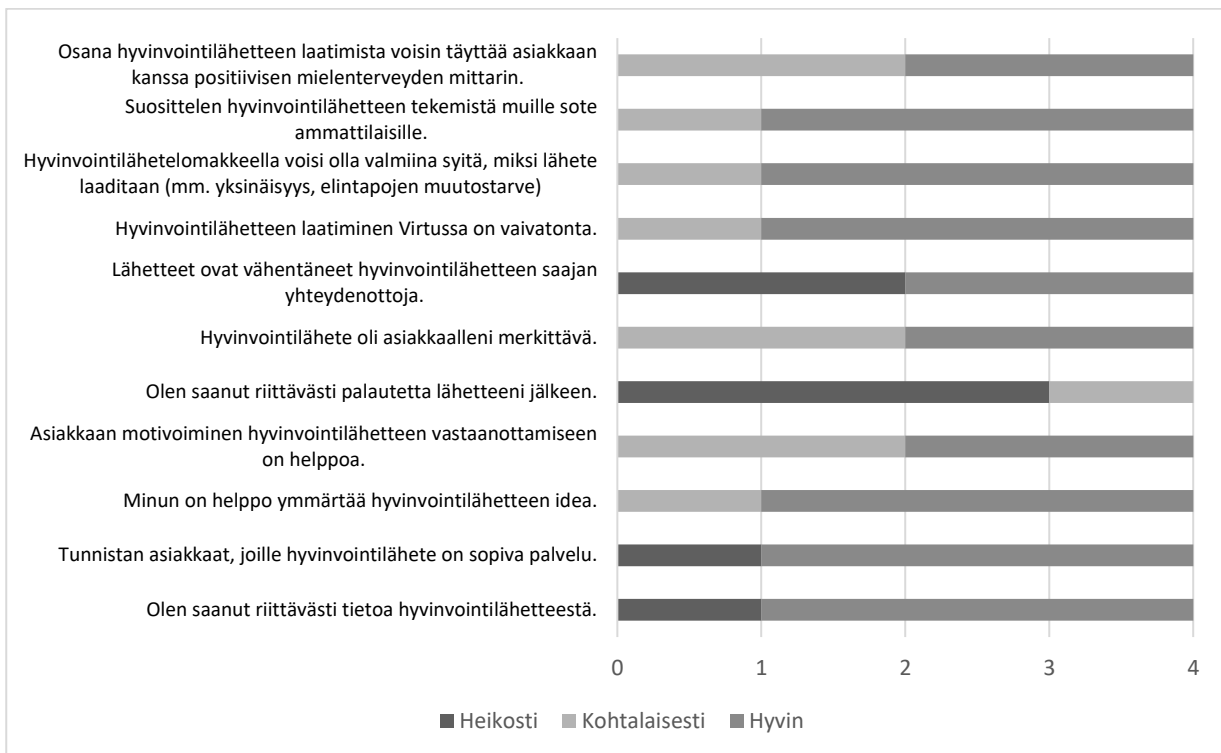
3.3 Hyvinvointilähetteen kirjoittajien palaute

Hyvinvointilähetteitä kirjoitettiin hankkeen aikana 31. Eniten lähetteitä kirjoittivat sairaanhoitajat (n = 12/31) ja seuraavana ikäihmisten palveluohjaajat (n = 6/31) (Kuvio 8). Lähetteitä kirjoitettiin pääasiassa ikäihmisten palveluista.



Kuvio 8. Hyvinvointilähetteen kirjoittaja (n = 30)

Lähetteen kirjoittajille suunnattu kysely toteutettiin marraskuussa 2022 ja siinä vaiheessa lähetteitä oli kirjoittanut yhdeksän henkilöä (n = 4/9). Palautteen perusteella läheteiden laatijoille hyvinvointilähete toimintamalli oli tuttu (Kuvio 9). He pystyivät arvioimaan, kenelle lähete sopii ja lähetteen laatiminen Virtu.fi sovelluksessa onnistui. Hyvinvointilähete laadittiin sote ammattilaisen vastaanotolla yhdessä asiakkaan kanssa.

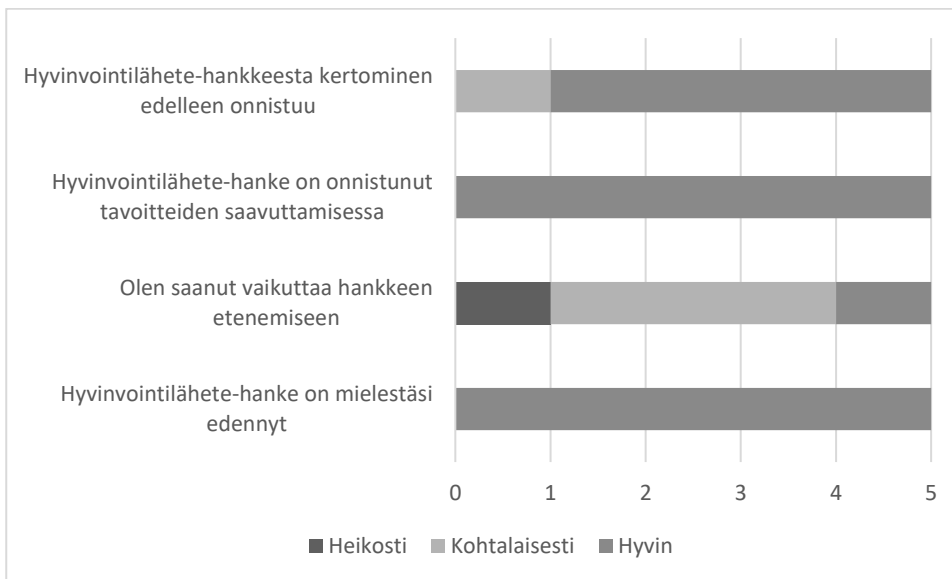


Kuvio 9. Hyvinvointilähetteen kirjoittajien palaute toimintamallista (n = 4/9)

Avoimissa vastauksissa kehittämiskohteiksi lähetteen kirjoittajien nostivat palautteen saannin hyvinvointilähetin työstä, asiakkaiden tunnistaminen, jolle toimintamallia tulisi esittää sekä positiivisen mielenterveyden mittarin täyttämisen lähetteen laatimisvaiheessa. Hankkeen lyhyt toiminta-aika osoitti sen, että hyvinvointilähettitoiminta vähensi asiakkaiden yhteydenottoja sote ammattilaisiin.

3.4 Ohjausryhmän jäsenten palaute

Sodankylän kunnan perusturvalautakunta nimesi Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa -hankkeen ohjausryhmän jäseniksi 13 henkilöä. Ohjausryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 24.11.2021 ja viimeisen kerran 16.12.2022. Hankkeen aikana ohjausryhmä kokoontui seitsemän kertaa. Ohjausryhmä vastasi sähköiseen kyselyyn joulukuussa 2022. Ohjausryhmän jäsenet arvioivat, että hankkeesta oli erittäin hyvin ja laajasti tiedotettu kunnassa (Kuvio 10). Toimintamalli nähtiin hyvänä ja hanke arvioitiin tarpeelliseksi. Työskentely ohjausryhmässä koettiin mielenkiintoiseksi ja innostavaksi. Ohjausryhmän jäsenet harmittelivat vähäistä hyvinvointilähetien määrää, koska toiminta nähtiin tarpeellisena.



Kuvio 10. Ohjausryhmän jäsenten palaute Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa -hanketoiminnasta (n = 5/10)

Ohjausryhmän jäsenet olivat valmiita jatkossakin osallistumaan hyvinvointilähetetoimintaan. Tiedottamisen jatkamista ja lisäämistä pidettiin tärkeänä, jotta lähetteitä kirjoitettaisiin jatkossakin. Ohjausryhmän jäsenet näkivät, että Tulevaisuuden sote-keskus –ohjelma olisi hyvä saada toimintaan mukaan, jotta toimintamallin jatkuvuus turvataan. Keinoina ohjausryhmän jäsenet listasivat: tiedottamalla toiminnasta, ohjaamalla mahdollisia asiakkaita lähetteen piiriin, kannustamalla henkilöitä osallistumaan hyvinvointilähetekoulutukseen, seuraamalla tiedotusta ja toimimalla itse osallisuutta edistävänä yhteisönä.

Ohjausryhmän jäsenet näkivät hyvinvointilähete toimintamallin tulevaisuuden positiivisena. Toimintamalli nähtiin hyvänä lisänä olemassa olevissa verkostoissa ja toiminnassa nähtiin olevan monia mahdollisuuksia.

3.5 Hyvinvointilähetteen toiminnan arvioinnin perustana

Hyvinvointilähete laadittiin Virtu.fi sähköiselle alustalle. Hankkeen aikana kehitettiin sähköisen alustan toimivuutta. Virtu.fi toimintaympäristö oli ollut Lapin alueella käytössä vuosia, mutta sote ammattilaiset käyttivät sitä vaihtelevasti. Lähetteen kirjoittajat arvioivat Virtu.fi alustan toimivaksi, kun tekivät lähetteen. Lähetteitä koordinoiva projektihenkilö kuvasi sovellusta toimivaksi lähetteiden vastaanottamisessa ja hyvinvointilähetien nimeämisessä tuensaajille. Hyvinvointilähetit kirjautuivat harvemmin sovellukseen, minkä seurauksena toiminnan seurantaan suunniteltujen mittareiden käyttö jäi vähäiseksi. Virtu.fi alustan raportointiominaisuudet olivat

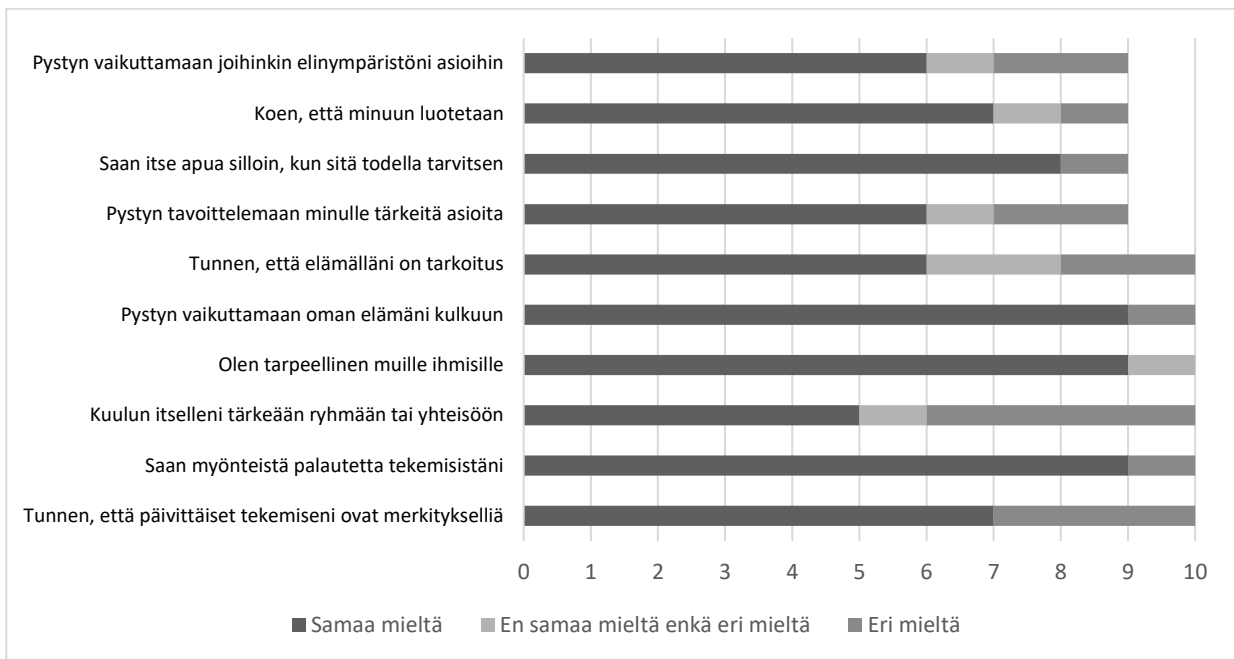
hankkeen aikana heikot, minkä seurauksena hyvinvointilähetteen sisällön arviointi tehtiin projektityöntekijöiden toimesta.

Osalla tuensaajista elämänpiiri oli kapeutunut, koska itsenäinen liikkuminen kodin ulkopuolella ei ollut mahdollista. Toimintaan mukaan lähteneet tuensaajat antoivat toiminnasta myönteistä palautetta ja olivat kokeneet hyötyneensä toimintaan osallistumisesta. Kaikki asiakassuhteet eivät johtaneet välttämättä johonkin yhteisöön linkittymiseen, mutta he olivat saaneet hyvinvointilähetin käynneistä paljon lisäarvoa elämäänsä. He olivat saaneet ihmisen, joka kävi säännöllisesti heidän luonaan. He olivat saaneet keskustella ja käsitellä oman elämänsä asioita omalla tavallaan. He olivat kokeneet hyvinvointilähetin käynnit myönteisinä ja mielialaa kohottavina.

Tuensaajien palautteita:

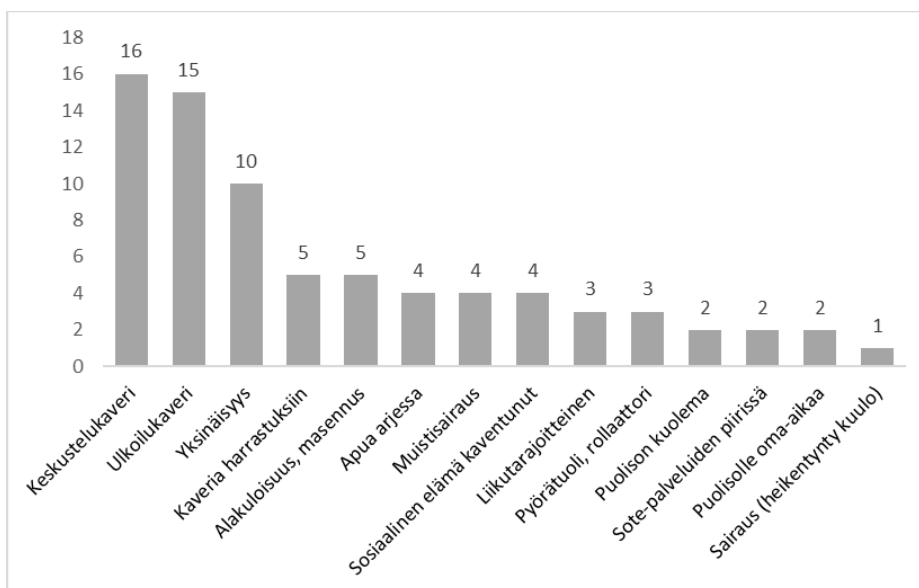
- Hyvinvointilähetetöiminta on nostanut itsetuntoa
- Keskusteluapu on tärkeää
- Toiminnassa mukana oleminen on virkistänyt mieltä
- Säännölliset käynnit kotona ovat tärkeitä
- Olen saanut henkistä tukea
- Minua on tuettu omatoimisuudessa
- Olen saanut tietoa minulle tärkeistä asioista
- Hyvinvointilähetin tuki on ollut kannustavaa
- Olen saanut tukea surun läpikäymiseen

THL:n suosittelemaa osallisuusmittaria (Experiences of Social Inclusion Scale, ESIS) oli täytetty kymmenen tuensaajan kanssa ensimmäisten tapaamisten aikana. Osallisuusmittarin täyttäminen yhdessä tuensaajan kanssa toimi hankkeessa muun muassa apuvälineenä dialogin avaamisessa. Osallisuusmittarin väittämien kautta saatiin tietoa osallisuuden kokemuksesta ja väittämät kartoittivat vastaajan kuuluvuuden tunteita, tekemisen merkityksellisyyttä ja toimintamahdollisuuksia. Osallisuusindikaattorien käyttö on hyvin ohjattu THL:n verkkosivuilla, mutta hankkeessa hyvinvointilähetit täyttivät tuensaajan kanssa mittarin väittämiä heikosti. Osallisuusmittari ei ollut Virtu.fi alustalla, vaan se täytettiin paperilomakkeena. Kymmenen tuensaajan osallisuusmittarin tulokset olivat käytettävissä, jotka esitetään seuraavassa kuviossa 10 kolmeen jaollisen asteikon avulla (Samaa mieltä, En samaa enkä eri mieltä, Eri mieltä).



Kuvio 10. Osallisuusmittarin tuloksia kymmenen tuensaajan kohdalla

Osallisuusmittarin tulokset osoittavat, että tuensaajat kokivat kuulumattomuutta tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Samoin elämän tarkoitus oli hiukan kadoksissa ja mahdollisuus vaikuttaa elinympäristön asioihin. Osallisuusmittarin tulokset heijastuvat hyvin hyvinvointiläheteeseen kirjoitettuun tarpeeseen, hyvinvointilähettä tarvittiin useimmissa läheteissä keskustelukaveriksi (n = 16/31) tai lähetin kanssa haluttiin lähteä ulkoilemaan (n = 15/31) (Kuvio 11).



Kuvio 11. Hyvinvointiläheteeseen kirjoitettu tarve

Ensimmäisellä tapaamiskerralla hyvinvointilähetti ja tuensaaja tarkensivat toiminnan tavoitteita (Taulukko 4). Yksinäisyyden lievittäminen (n = 14/31) sekä mielialan muutos tarve (n = 11/31) nousivat useimmin kirjatuiksi tarpeiksi.

Taulukko 4. Tuensaajan tarpeet hyvinvointiläheteelle (lomakkeessa oli 13 vaihtoehtoa)

Yksinäisyyden lievittäminen	14
Mielialan muutos	11
Osallisuuden vahvistaminen	8
Hyvinvoinnin lisääminen	8
Fyysisen toimintakyvyn vahvistaminen	7
Sosiaalisen verkoston vahvistaminen	5
Asiointi kodin ulkopuolella	2
Tulevaisuuden suunnitelmat	1
Digi-osaamisen vahvistaminen	1
Muu syy (surusta voimaantuminen)	1

Hankkeen toiminnan vaikutuksia tuensaajalle seurattiin positiivisen mielenterveyden mittarin (The Short Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale, SWEMBS) käytöllä. Hankkeen aikana seitsemän käynnistynyttä lähettitapaamista päätettiin suunnitellusti. Näistä päätetyistä tapaamisista tehtiin positiivisen mielenterveyden mittaustulosten yhteenveto (Taulukko 5). Tulospisteiden perusteella hyvinvointilähete toiminta oli vaikuttanut tuensaajan elämään myönteisesti.

Taulukko 5. Positiivisen mielenterveyden mittarin yhteenveto toiminnan alussa ja päättyessä seitsemän tuensaajan kohdalla

	Pisteet alussa	Pisteet päättyessä
Summa	164	196
Min.	18	27
Maks.	30	35
k.a.	23,4	32,7
lkm	7	6

Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa –hankkeen aikana Virtu.fi sähköistä alustaa käytettiin kaikessa toiminnassa, vaikka alustaan ja sovellukseen liittyi monia heikkouksia.

4. Toimintamallin juurrutus

Hyvinvointilähetti tukena COVID-19 pandemian jälkeisessä arjessa -hankkeen toimenpiteisiin kuului yhteistyörakenteiden luominen Sodankylän kunnan eri toimijoiden välille. Toimivat rakenteet ja toimintaan sitoutuminen ovat tärkeitä tekijöitä toimintamallin juurruttamisessa osaksi palveluverkostoa. Yksi tärkeä tekijä hankkeen tavoitteissa oli laaja yhteistyö kunnan eri sektoreiden kanssa ja toimintamallin yhteiskehittäminen ja osallistuminen Lapin hyvinvointialueen toimintaan.

Hyvinvointilähete toimintamalli rakentui monista eri osatekijöistä, joiden yhtäaikainen haltuunotto oli tärkeää ja samalla haastavaa. Hankkeessa valmistui 13 hyvinvointilähettiä, sote ammattilaiset perehdytettiin läheteiden kirjoittamiseen ja yhteistyötä rakennettiin hyvinvointialueen sidosryhmien kanssa. Vaikka hankkeen toimintakausi oli lyhyt, näillä toimilla rakennettiin pohja toimintamallin juurruttamiselle, joka jatkuu hankkeen päättymisen jälkeen osana Sodankylässä hyvinvointi- ja sivistyspalveluiden toimintaa sekä laajemmin Lapin hyvinvointialueella. Toiminnalle esitettiin määrärahaa hyvinvointi- ja sivistyspalveluiden Sodankylän talousarvioon vuodelle 2023 ja saatiin 15 000 euron suuruinen tuki toiminnalle.

Toimintamallin juurrutustyö jatkuu ja sitä on ajateltava paitsi yksittäisen paikkakunnan näkökulmasta myös laajemmin koko Lapin hyvinvointialueen näkökulmasta. Luotuja rakenteita tulee ylläpitää ja niitä on entisestään vahvistettava. Toimintamalli tarvitsee ns. kotipesän, josta toimintamallin käyttöä organisoidaan ja johdetaan. Toimintamallin kasvun ja kehittymisen mahdollistavat vahvat juuret, joiden syntyminen vaikuttivat jokainen mukana oleva taho omalta osaltaan.

5. Pohdinta – johtopäätökset

Kohdentuuko toiminta ihmisiin, joille hyöty on suurin

Hyvin ajoitettu hyvinvointilähete on sekä inhimillisesti että taloudellisesti tuloksekas (Vidovic ym. 2021). Vertaistuenomainen, mutta yksilöllinen kohtaaminen ei aseta henkilöä potilas – ammattilainen –asetelmaan, vaan henkilö kokee olevansa itse toiminnan tekijä eikä diagnosoitu potilas. Taloudellisesti oikea-aikainen hyvinvointilähete ja sen pohjalta kohtaaminen säästävät resursseja ammattimaista työtettä tarvitseville henkilöille. Jotta ammattilaiset pystyvät arvioimaan, kenelle ja milloin hyvinvointilähete sopisi, tarvitaan tietoon perustuvaa näyttöä ja konkreettisia esimerkkejä mallin soveltuvuudesta. Erityisesti perustason terveydenhuollon henkilöstön kiinnostus toimintamallia kohtaan on saatava heräämään.

Suomalainen käytäntö ja kansainvälinen malli

Kansainvälisesti (erityisesti Iso-Britannia) hyvinvointilähetit (linkkihenkilöt) ovat osa terveydenhuoltohenkilökuntaa, joka toimii paikallisesti yleislääkärijohtoisessa (GP) yksikössä (Fixsen ym. 2022). Hyvinvointilähete on ”sisäänkirjoitettu” yksikköjen toimintaan ja toimintaprosessi on selkeä. Prosessin omistaa lähetteen kirjoittamisesta työskentelyn lopputulemaan saakka paikallinen sosiaali- ja terveydenhuollon yksikkö.

Suomessa vastaavanlaista yhteisöllistä toimintaa on toteutettu hankeluontoisesti. Monet kunnat/kaupungit ovat ottaneet käyttöön osia toiminnasta, muun muassa kulttuuri – ja liikuntalähetteen. Uuden toimintamallin yhdistäminen olemassa oleviin toimintamalleihin ja prosesseihin osoittautui haasteelliseksi. Terveydenhuollon vastaanotolla ammattilaisen tulisi perehtyä asiakkaan elämän tilanteeseen perusteellisemmin, jotta päästään yhdessä keskustelemaan erilaisista elämän hallinnan tukimahdollisuuksista. Erityisesti Linkki lappilaiseen hyvinvointiin –hankkeen (Rossi ym. 2022) aikana havaittiin isoja haasteita prosessin sujuvuudessa. Hankkeessa tuotettiin kolmeen kuntaan (Kemijärvi, Enontekiö ja Muonio) linkkihenkilöiden rekrytointi ja koulutus sekä hankekoordinaattori tuottamaan materiaalia tukemaan paikallisia toimijoita. Sodankylän hankkeessa rahoituksen tuella hyvinvointilähetille hankittiin puhelimet. Hankkeeseen lähteneiden kuntien tehtävänä oli osoittaa rahalliset resurssit linkkihenkilöiden palkkioihin sekä kohdentaa työresurssia koordinaattorin työhön. Erityisesti koordinoivan henkilön toimenkuvaa ei hankkeissa osattu arvottaa ja kuvata tarpeeksi. Toimintaa koordinoivalta henkilöltä odotetaan hyvää paikallistuntemusta. Paikalliset toimijat ja prosessit tuntevaa koordinaatiota ei voida korvata teknisellä toimistoavulla tai järjestöjen panoksella.

Toimintaa koordinoiva henkilö on hyvinvointilähetien ”selusta ja tuki”. Hyvinvointilähetteisä voi olla asiakkaan tarpeita, joissa tarvitaan ohjausta suoraan sosiaalipalveluihin (esim. tuettu asuminen tai kolmannen sektorin toimintaan esim. muistiryhmä, omaishoitajien tuki). Koordinoivan henkilön tulee pystyä selkiyttämään hyvinvointilähetin ja peruspalvelujen rajaa. Hyvinvointilähetikoulutuksen tehtävä on selkeyttää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja ja miten järjestötoiminta parhaiten tukee tuensaajien elämän hallintaa. Hankkeen kokemuksella koordinaattoria tarvittiin henkilökemioihin liittyviin keskusteluihin, kun tuensaaja ja hyvinvointilähetti eivät päässeet asiassa eteenpäin.

Kunnat ja hyvinvointialueet ovat uusien haasteiden edessä ja ne konkretisoituvat hyvinvointilähetetoiminnassa. Toimintaprosessia ei voi ”päälle liimata” olemassa oleviin toimintamalleihin. Hyvinvointilähete toimintamallin vieminen kuntiin edellyttää neuvottelua kuntien sivistys- ja hyvinvointitoimijoiden kanssa paikallisten hyvinvointiin liittyvien haasteiden ymmärtämiseksi. Osa lähetteisistä kirjoitetaan hyvinvointialueen ammattilasten toimesta, jolloin on kehitettävä toimiva tiedonvaihto, jota kaivattiin jo yhden kunnan kehittämishankkeessa.

Kuinka tavoitteellisuus taataan?

Hyvinvointilähettitoiminta on tavoitteellista ja ajallisesti rajoitettua. Toiminnan ytimenä on saattaa lähetteen saanut osalliseksi yhteisön normaaliin toimintaan. Taustalla on ajatus ihminen yhteisön jäsenenä - hyvinvointi syntyy osallisuudesta ja vuorovaikutuksesta. Osallisuuden on oltava aitoa. Hyvinvointilähettikoulutus antaa valmiudet dialogiseen keskusteluun ja tavoitteelliseen toimintaan. Hyvinvointilähettien osaamisen vahvistaminen ja varmistaminen vaatii koordinaattorin tuen ja säännöllisen mentorointitapaamiset. Hyvinvointilähettien osaaminen ja toimintaan sitoutuminen ovat tae toiminnan laadulle.

Mittaaminen – tuloksellisuuden tae

Hyvinvointilähettitoiminnan tuloksellisuuden mittaaminen oli haaste hankkeessa. On tärkeä kohdistaa toiminta henkilöihin, jotka hyötyvät toiminnasta. Mihin tarkoitukseen hyvinvointilähete kirjoitetaan, ja kirjaamalla alku- sekä lopputilanne (validoidut mittarit), pystytään arvioimaan toiminnan vaikutusta. Sähköisten sovellusten ja palveluiden käyttöönotto tulee jatkossa ottaa laajemmin huomioon. Hyvä esimerkki ovat Iso-Britannian lukuisat digitaaliset ohjelmat, joilla hyvinvointilähete toimintaa ohjataan (<https://master.d3j63rx7ndymc0.amplifyapp.com/>).

Toimintaresurssit

Toimintamallin kehittäminen jatkuu hyvinvointialueen Vasa 2 -hankkeessa. Kahden aiemman hankkeen palautteiden perusteella voidaan todeta, että tarvitaan toimintaa ohjaava käsikirja, sopimukset ja toimintaohjeet kaikille osapuolille.

Päätäjät	taloudelliset resurssit
Organisaation johto	taloudelliset resurssit ja tuki
Lähetteen kirjoittajat	tieto, motivaatio, ymmärrys toiminnan tavoitteesta ja lähetteen kirjoittaminen yhdessä asiakkaan kanssa
Koordinoiva linkkihenkilö	työaikaresurssi, tieto palvelujärjestelmästä laajemmin, koulutus
Hyvinvointilähetti	tieto, taito, motivaatio
Tuensaaja	motivaatio ja halu ottaa vastaan tukea

Kyselyjemme mukaan hyvinvointilähettien arvio omasta motivaatiosta ja osaamisesta olivat erinomaiset. Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hankkeen ja Sodankylässä toteutetun hankkeen palauteiden perusteella tuensaajien motivaatio ja saatu hyöty olivat hyvät. Edelleen haasteina ovat erilaisten resurssien turvaaminen toimintamallin juurruttamiseksi.

Hyvinvointilähettien ammatillisen tuen kasvu

Hyvinvointilähettien ammatillista kokemusta on karttunut kahdessa Linkki lappilaiseen hyvinvointiin ja Sodankylän hankkeessa. Koulutuksen pohjalta hyvinvointilähetin tehtävästä syntyy tulkintoja ja erilaisia käytäntöjä. Viimeistään nyt, toiminnan laajentuessa, on tärkeää tukea hyvinvointilähettejä

työssään ja auttaa luomaan toiminnalle mielekkäät raamit (Heikkilä ja Mouhu 2022, Mukku ja Kuusela 2023). Hyvinvointilähettien ammatillista kasvua tulee tukea mentoroinnilla ja työnohjauksen mahdollistamisella

Virtu.fi sähköisen alustan kehittäminen

Vasa 2 -hankkeessa Virtu.fi alustan kehittämiseen tulee panostaa edelleen. Vaikutuksia mittavien indikaattoreiden sisällyttäminen sähköiselle alustalle on toiminnan koordinoinnin ja kehittämisen kannalta oleellista. Tällä hetkellä tietoa toiminnasta on vaikea koota, koska sovellusta ei käytetä sen hankalakäyttöisyyden takia, eikä toimintaa koordinoivalla henkilöllä ole käytössä raporttitietoa toiminnasta.

Hankkeen haasteista huolimatta toiminta on löytänyt paikan ihmisten hyvinvointia tukevassa toiminnassa. Tuensaajat ovat sote ammattilaisen kanssa kirjoittaneet lähetteen, joka on johtanut tavoitteiden mukaiseen ja vaikuttavaan toimintaan. On tärkeä tukea toiminnan jatkumista ja luoda asiakkaille kanava itse hakeutua toiminnan piiriin. Tällainen kaikkien tavoitettavissa oleva sähköinen kanava voisi olla Omaolo.fi palveluissa.

LÄHTEET

Fixsen A, Barrett S, Shimonovich M. 2022. Supporting Vulnerable Populations During the Pandemic: Stakeholder' Experiences and Perceptions of Social Prescribing in Scotland During Covid-19. *Qualitative Health Research* 2022; 32:4:670-682.

Heikkilä M, Mouhi T. 2022. Linkki lappilaiseen hyvinvointiin –hanke 2020 – 2022. Hyvinvointilähete -toiminnan prosessi. Saatavilla: <https://hyvinvointilahete.fi/hankkeet/linkki-lappilaiseen-hyvinvointiin-hanke-2020-2022/>

Hyvinvointilähete.fi. 2021. Hyvinvointilähete – Toimintamalli ihmisen tukemiseksi yhteisöllisin keinoin. Saatavilla: <https://hyvinvointilahete.fi>.

Kartano K, Nissinen P. 2022. Kulttuurilähete. Kulttuurihyvinvoinnin äärellä lähteellä. Saatavilla: <https://hyvinvointilahete.fi/wp-content/uploads/2022/09/kulttuurilahetesyysskuu2022vasa-hanke-2692022.pdf>

Kania J, Kramer M. 2013. Embracing Emergence: How Collective Impact Address Complexity. *Stanford Social Innovation Review*. Leland Stanford Jr. University. 2013.

MITO 2021. Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa -hankkeet. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia/rahoituksen-saaneet-strategiahankkeet/mielenterveysosaamisen-vahvistaminen-kunnissa-hankkeet>

Mukku I, Kuusela A. 2023. Hyvinvointilähetti tukena Covid-19 pandemian jälkeisessä arjessa - hankkeen loppuraportti. Saatavilla: <https://hyvinvointilahete.fi/ajankohtaista/hyvinvointilahetti-tukena-covid-19-pandemian-jalkeisessa-arjessa-hankkeen-loppuraportti-luettavissa/>

Tamminen N. 2022. Positiivinen mielenterveys = mielen hyvinvointi. Mielenterveys 2020-2030. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <https://hyvinvointilahete.fi/wp-content/uploads/2022/11/tamminenninahyvinvointilahete-loppuseminaari-25112022.pdf>

Rossi E, Korpelainen A, Zechner M. 2022. Hyvinvointilähete. Uusi toimintamalli lappilaisessa kontekstissa. Saatavilla: <https://research.ulapland.fi/en/publications/hyvinvointil%C3%A4hete-uusi-toimintamalli-lappilaisessa-kontekstissa-2>

Sitra 2021. Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja. Saatavilla: <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/#ajankohtaista>

Social prescribing. What is social Prescribing? NHS75 England. Saatavilla: <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/>

THL 2022a. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Saatavilla:

https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta#Osallisuusindikaattorin_k%C3%A4ytt%C3%B6n_liittyv%C3%A4t_ohjeet_pisteytys_ja_summapisteen_laskeminen

THL 2022b. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Saatavilla:

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Vidovic D, Reinhardt G.Y, Hammerton C. 2021. Can Social Prescribing Foster Individual and Community Well-Being? A Systematic Review of the Evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021, 18, 5276.

Wildman J, Wildman J.M. 2022. Impact of a link worker social prescribing intervention on non-elective admitted patient care costs: A quasi-experimental study. *Social Science & Medicine* 2023; 317, 115598.