

TIIVISTELMÄ

Sirkkaliisa Heimonen & Pertti Pohjolainen (toim.):

Laatua vanhuksen elämään omassa kodissa. Vanhuksen koti keskellä kaupunkia –projekti 2008 – 2011. Loppuraportti.

Raportteja 2/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.

Vanhuksen koti keskellä kaupunkia (VKKK) -projektin tavoitteena oli luoda edellytyksiä liikkumiskyvyltään heikentyneiden ja muistisairauden alkuvaiheessa olevien iäkkäiden ihmisten osallistumiselle, toiminnalle tai toimijuudelle kaupunkiolosuhteissa. Ensimmäisenä päätavoitteena oli kehittää käytännöllisiä toimintatapoja, joilla muistisairauden alkuvaiheessa olevien ja liikkumiskyvyltään heikentyneiden henkilöiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida yksilöllisesti yhdistäen siihen iäkkään omat kokemukset. Toisena päätavoitteena oli laatia monipuoliseen arviointitietoon pohjautuen tukiohjelmamalli, joka ottaa laaja-alaisesti huomioon iäkkään voimavarat, on luonteeltaan kuntoutumista edistävä ja vastaa iäkkään ihmisen arkitoiminnan toiveisiin ja tuen tarpeisiin.

Projektissa selvitettiin kaupungissa asuvien 75 vuotta täyttäneiden henkilöiden toimintakykyä, arkiselviytymistä ja toimintaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä postikyselyllä. Postikyselyyn vastasi 1395 henkilöä (939 naista ja 456 miestä) ja vastausprosentti oli 71. Kysely antoi kattavan kuvan iäkkäiden ihmisten elämäntilanteista ja toimi myös liikkumiskyvyltään heikentyneiden ihmisten osalta rekrytointiväylänä projektin seuraavaan vaiheeseen. Kyselyyn vastanneista kutsuttiin liikkumiskyvyltään heikentyneitä henkilöitä tarkempiin fyysisen toimintakyvyn mittauksiin. Näihin mittauksiin osallistui 55 henkilöä (40 naista ja 15 miestä). Muistisairauden alkuvaiheessa olevia henkilöitä rekrytoitiin projektiin muiden väylien kautta.

Projektissa sovellettu toimintakyvyn laaja-alainen arviointi- ja tukiprosessi toteutettiin jatkumona yksilöllisestä alkuhaastattelusta ja sen yhteydessä tehdystä havainnoinnista palautekeskusteluun ja sen jälkeen ikäihmisten valitsemien tukimuotojen toteuttamiseen ja niiden merkityksen arviointiin. Arviointi- ja tukiprosessiin osallistui 18 (17 naista ja yksi mies) liikkumiskyvyltään heikentyneitä henkilöä ja yhdeksän (seitsemän naista ja kaksi miestä) muistisairauden alkuvaiheessa olevaa henkilöä.

Alkuhaastattelussa kartoitettiin laajasti osallistujan elämäntilannetta, voimavaroja, arjen haasteita sekä mielekkään toiminnan toiveita. Palautehaastattelun yhteydessä osallistuja valitsi tukiohjelmatarjottimelta itselleen mielekästä toimintaa. Tarjottimeen kuuluivat tuolijumppa, säestetty voimistelu, kuntosaliryhmä, kirjaston kotipalvelu, vapaaehtoistoiminta ja keskusteluryhmät (erikseen liikkumiskyvyltään heikentyneille ja muistisairauden alkuvaiheessa oleville). Näiden lisäksi yksi tukimuoto oli myös projektityöntekijän yksilöllinen tuki läpi arviointi- ja tukiprosessin.

Useilla liikuntakyvyltään heikentyneellä osallistujilla oli terveysongelmia. Liikuntaharjoittelu pienryhmissä takaa yksilöllisen tuen sekä terveydentilan ja fyysisen kunnon yksilöllisen huomioon ottamisen. Erilaiset harrastukset ovat tälle ryhmälle tärkeitä, koska ne edesauttavat itsenäistä selviytymistä, vähentävät ”huonojen” päivien määrää ja lisäävät sosiaalisia kontakteja. Muistisairaille ihmisille yksilöllinen tuki oli erityisen tärkeää. Käynneillä ja puhenlinkontakteilla saatiin syvällisempi kosketus muistisairaahan ihmisen arkeen ja pystyttiin systemaattisesti seuraamaan hänen elämäntilannettaan sekä siinä tapahtuvia muutoksia. Samoin keskusteluryhmä koettiin merkityksellisenä, sillä se mahdollisti kokemusten jakamisen sekä asennoitumistapojen ja selviytymiskeinojen oppimisen.

Projektissa toteutettu toimintakyvyn laaja-alainen arviointi- ja tukiprosessi kiteytyi kuuteen periaatteeseen: luottamuksellinen suhde kohdehenkilön ja arvioijan välillä, kokemuksellisuuden korostaminen, yhteydenpito ikäihmisen ja työntekijän välillä, motivointi ja kannustaminen tukiohjelman toteuttamiseen, ikäihmisen omien voimavarojen merkitys sekä yhteistyö eri toimijoiden välillä. Projekti tuotti uutta tietoa iäkkäiden ihmisten toimintakyvystä ja arkiselviytymisestä kaupunkiolosuhteissa sekä syvällisempää tietoa liikkumiskyvyltään heikentyneiden ja muistisairauden alkuvaiheessa olevien ikäihmisten arjen haasteista. Projektissa toteutettu yhteistyö alueen toimijoiden kanssa tukiohjelmien toteutuksessa mahdollisti osiltaan toiminnan jatkumisen projektin jälkeen. Pieni osallistujamäärä mahdollisti arviointi- ja tukiprosessin mallintamisen, osallistujien elämäntilanteen tarkan seurannan sekä yksilöllisesti räätälöidyn tukiohjelman, joka antoi uusia virikkeitä ja harrastuksia, jotka usean ikäihmisen osalta jatkuivat vielä projektin päättymisen jälkeenkin.

Avainsanat: toimintakyky, toimintakyvyn arviointi ja tukeminen, liikkumiskyvyltään heikentyneet, muistisairauden alkuvaiheessa olevat ikäihmiset.