

Mielenterveysosaamisella ratkaisuja iäkkäiden palveluihin

Tamara Björkqvist, Saara Westerholm ja Sirkkaliisa Heimonen
Ikäinstituutti



Mielenterveys- osaamisella ratkaisuja iäkkäiden palveluihin

Organisaatiot ja toiminta-alue

Ikäinstituutti

Socca (ent. Sosiaalitaito),
pääkaupunkiseudun sosiaalialan
osaamiskeskus

Länsi- ja Keski-Uudenmaan kunnat ja
kuntayhtymät

Linkit:

[Mielenterveysosaamisen vahvistaminen
iäkkäiden palveluissa, Ikäinstituutti.](#)

[Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
iäkkäiden palveluissa, Innokylä.](#)

Tavoitteet

Päätavoitteena vahvistaa iäkkäiden palveluissa
työskentelevien ammattilaisten
mielenterveysosaamista ja –taitoja.

- Tunnistaa mielenterveysosaamisen painopisteitä sekä kehittämisen tarpeita eri palvelusektoreilla (kotihoito, ympärivuorokautinen asuminen, päivätoiminta).
- Kehittää uusia toimintatapoja ja välineitä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.
- Levittää ja juurruttaa yhteiskehitettyjä toimintatapoja.



Hankkeen kuvaus ja tarkoitus

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kuuluu keskeisesti ikääntyneen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen ja hyvään hoitoon. Se on olennainen osa iäkkäiden parissa työskentelevien ammattilaisten ammattitaitoa.

Ikääntyneiden fyysisen toimintakykyisyyden edistämiseksi on jo vakiintuneita käytäntöjä. Mielen terveyden edistäminen on jäänyt vähälle huomiolle eikä mielen hyvinvoinnin näkökulmaa tunneta.

- Iäkkäiden parissa työskentelevät ammattilaiset kokevat tarvitsevänsä lisää osaamista mielen terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa.
- Mielen terveysosaaminen nähdään usein yhä häiriölähtöisesti ja kapeasti erityistä osaamista vaativana, mielen terveysasiakkaan kanssa tehtävänä työnä.
- Mielen hyvinvoinnin edistäminen edellyttää riittävää tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista.
- Lisäksi tarvitaan työyhteisöissä yhdessä sovittuja ja suunnitelmallisia toimintatapoja palveluiden piirissä olevien iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hankkeen kohderyhmä

- Hankkeen ensisijainen kohderyhmä oli Länsi- ja Keski-Uudenmaan kuntien ja kuntayhtymien kotihoidossa, ympärivuorokautisessa hoidossa ja päivätoiminnassa työskentelevät ammattilaiset (hoitajat, ohjaajat, lähiesimiehet ym.).
- Loppuhyödynsaajana olivat palveluiden käyttäjät eli iäkkäät asiakkaat.
- Lisäksi hankkeeseen osallistui iäkkäitä ja alueen järjestöjen edustajia.

lääkäiden palveluissa
työskentelevät ammattilaiset

Kotihoito

Ympärivuoro-
kautinen hoito

Päivätoiminta

Palveluita käyttävät iäkkäät

Hankkeen päätavoite oli vahvistaa iäkkäiden palveluissa työskentelevien ammattilaisten mielenterveysosaamista ja –taitoja

Tunnistaa mielenterveysosaamisen painopisteet ja kehittämisen tarpeet.

Lisätä tietoa ja kehittää uusia toimintatapoja ja välineitä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Levittää ja juurruttaa yhteiskehitettyjä toimintatapoja.

TOIMENPITEET

- Fokusryhmähaastattelut iäkkäiden palveluissa työskenteleville
- Iäkkäiden raadit
- Esimiestapaamiset

- Vuoden mittainen kehittämisohjelma: 4 valmennuspolkua: kotihoito, ympärivuorokautinen asuminen x 2 ja päivätoiminta
- Avoimet luennot
- Välineiden (opas, kortit ja taitopakka) kehittäminen

- Alueen juurruttamistyöpajat ja mentorivalmennus ja –verkosto
- Valtakunnalliset seminaarit
- Puheenvuorot ja esitykset eri tilaisuuksissa
- Blogit, artikkelit sekä someviestintä

Hankkeen tulokset

- Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen iäkkäiden palveluissa –toimintamalli
- Kolme valmennuspolkua: kotihoito, ympärivuorokautinen asuminen, päivätoiminta
- 30 mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintatapaa
- Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen osaamiskartta
- *Mielen hyvinvointia iäkkäille – tietoa, taitoa ja toimintatapoja ammattilaisille*
materiaalikonaisuus mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tueksi iäkkäiden palveluissa
- Mentorivalmennus ja alueellinen mentoriverkosto

Mielenterveysosaamisen vahvistaminen iäkkäiden palveluissa –toimintamalli

Tulokset

Yhteiskehittäminen

Suunnittelu organisaatiossa

Toimivien mielen hyvinvointia edistävien toimintatapojen tunnistaminen

Kehittämisen painopisteen valinta

Alustava kehittämissuunnitelma

Yhteiskehittäminen

Valmennuspolku

1. Näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

2. Mielen hyvinvoinnin tienviitat ikääntyessä

3. Voimaantumista vahvistavan ohjauksen avaimet

4. Resilienssin rakennuspuita

5. Arvostava kohtaaminen ja valmentava ote

6. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen hyvät käytännöt

Kolme valmennuspolkua: kotihoito, ympärivuorokautinen asuminen, päivätoiminta

Työpajoissa: tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista, tukea oman työn kehittämiseen

Työpajojen välissä: Kokeiluja, arviointia, tavoitteen ja suunnan tarkentamista yhdessä työyhteisön kanssa, sparraustapaamisia



30 mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintatapaa



Poimintoja:



Kotihoito

- Tule kuulluksi – välineitä keskustelun tueksi, Lohja
- Ikäihmisten mielenterveyden tukeminen yhteistyössä päivätoiminnan kanssa, Siuntio
- Mentalt välbefinnande i hemvården, Inkoo



Ympäri vuorokautinen hoito

- Arjen yksilöllisyys – oppimiskokonaisuus, Raasepori
- Elämänpuu – koen itseni tarpeelliseksi ja onnelliseksi, Lohja
- Kauniiden sydänten kerho, Lohja
- Yhdessä tehden mielekäs arki, Keusote



Päivätoiminta

- Mielen hyvinvoinnin teemat päivätoiminnan vuosikellossa, Raasepori
- Voimaa, iloa ja hyvinvointia vahvuuksista, Kirkkonummi
- Matalalla kynnyksellä liikkeelle, Lohja

Mielen hyvinvoinnin osaamisen kokonaisuus, osaamiskartta



Mielen hyvinvoinnin edistäminen iäkkäiden palveluissa edellyttää:

TIETOA

- Mielen hyvinvointi ikääntyessä
- Hyvinvoinnin osatekijät
- Voimaantumisen vahvistaminen

TAITOA

- Arvostava kohtaaminen
- Ratkaisukeskeinen vuorovaikutus
- Myönteiseen suuntaaminen
- Vahvuuksien tunnistaminen
- Merkityksellisen arjen tukeminen

TOIMINTATAPOJA

- Yhteinen ymmärrys mielen hyvinvoinnista sekä sen kartoittamisesta ja vahvistamisesta
- Työyhteisöön sopivien toimintatapojen löytäminen ja käyttöönotto
- Valittujen toimintatapojen suunnitelmallinen kehittäminen



Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa

Tamara Björkqvist, Elisa Virkola, Saara Westerholm ja Sirkkaliisa Heimonen



Mielen hyvinvointia iäkkäille – tietoa, taitoa ja toimintatapoja ammattilaisille -materiaalikansio sisältää tietoa ja välineitä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Kokonaisuus on suunnattu iäkkäiden parissa työskenteleville ammattilaisille ja se sisältää oppaan, taitopakan sekä 30 mielen taitojen korttia.

Materiaali on ladattavissa maksutta Ikäinstituutin verkkosivuilta.

Tulosten juurruttaminen ja levittäminen

Alueellinen juurruttaminen

Alueella toteutettiin kolme työpajasarjaa tiedon ja kehitettyjen menetelmien levittämiseksi ja juurruttamiseksi.

Hankkeessa rakennettiin mentoriverkosto, joka jatkaa hankkeen tuotosten levittämistä ja juurruttamista alueella hankekauden jälkeen. Verkoston koordinointi jatkuu Soccassa – pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskuksessa.

Valtakunnallinen levittäminen

Tietoa ja kehitettyjä toimintatapoja levitettiin valtakunnallisissa seminaareissa sekä monipuolisilla viestinnällisillä toimilla.



Arviointi

Pitkäkestoinen kehittämisohjelma tavoitti hyvin alueen kohderyhmää (14 kuntaa, 74 osallistujaa).

Kehittämisohjelman valmennuspolut laajensivat osallistujien mielenterveysosaamista, vahvistivat mielen hyvinvoinnin tietotaitoa ja tuottivat myönteisiä muutoksia työyhteisöissä.

Mielenterveysosaamisella ratkaisuja iäkkäiden palveluihin (STM, 2021-2023)

Ammattilaisten mielenterveysosaaminen ja –taidot vahvistuivat

- Ymmärrys mielenterveysosaamisesta on laajentunut (ka 4,6)
- Tieto ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoista on lisääntynyt (ka 4,7)
- Taito vahvistaa iäkkäiden mielen hyvinvointia arjessa on kasvanut (ka 4,7).

Myönteisiä muutoksia työyhteisöissä

- ”Parempi tiimihenki”
- ”Toiminta on suunnitelmallistunut ja monipuolistunut”
- ”Moniammatillinen osaaminen ja ymmärrys on kasvanut”
- ”Suhtaudumme ikäihmisiin eri tavalla”
- ”Asukashyvinvointi on lisääntynyt yksikössäni”

Kehittämisohjelmassa toteutettiin alkukartoitus, välipalautteet ja osaamisen vahvistumisen loppukysely



Arviointi

Ohjelmassa kehitettiin ja pilotoitiin 30 mielen hyvinvointia edistävää toimintatapaa.

Toimintatapojen myötä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen tuotiin osaksi arjen työtä mikä osaltaan vahvisti myös työyhteisön hyvinvointia.

Toimintatavat ovat helposti käyttöön otettavissa ja sovellettavissa eri ympäristöihin.

Iäkkäiden kokemuksia

- ”Tällaisia asioita ei tule itsekseen pohdittua.”
- ”Vaikka olen vanha, tunnen itseni arvokkaaksi.”
- ”Olen saanut uusia näkökulmia elämään.”

Kommentteja työyhteisöistä

- ”Ikäihmiset kokevat, että heistä oltiin kiinnostuneita ja heitä kuultiin.”
- ”Asukkaat ovat olleet innostuneita ja ystävyysuhteita on muodostunut”
- ”Iäkkäät tarvitsevat aikaa ja ohjausta mielen hyvinvoinnin tarkasteluun ja sanoittamiseen.”
- ”On ollut hienoa tutustua asiakkaaseen uudella tavalla.”
- ”Mukava yhteinen tekeminen tuottaa työn iloa ja edistää työhyvinvointia.”

Palautteita piloteista

”Aion ottaa joitakin toimintamalleja käyttöön omassa työyksikössäni.”

”Hyviä ideoita, kiva kokeilla omassa työssä.”

”Pienet asiat tuovat ison hyödyn, kiitos vinkeistä.”

Viestintä

Viestinnän keinoja

- Kehittämishjelma- ja tapahtumaesitteet
- Ikäinstituutin ja Sosiaalitaidon/ Soccan verkkosivut
- Alueen sisäinen viestintä, Sosiaalitaito/Socca
- Some-kanavat (fb, twitter)
- Blogitekstit ja lehtiartikkelit
- Puheenvuorot eri tilaisuuksissa ja työryhmissä
- Ohjausryhmä

Kattavuus

Blogeja 14	3000
Lehtiartikkeleita 3	130 000
Puheenvuoroja eri tilaisuuksissa 13	1000
Materiaalilatauksia	1000
Tehostettu someviestintä	12 000

Hankkeen onnistumisia

- Kehittämishjelma kattoi hyvin alueen kunnat (14/15) ja valmennuspolut eri sektoreille toteutuivat suunnitellusti.
- Valmennuspolut lisäsivät ammattilaisten tietotaitoa mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista.
- Mielen hyvinvoinnin edistämisen toimintatapoja kehitettiin monipuolisesti ja ne ovat hyvin sovellettavissa eri toimintaympäristöihin.
- Toimintatavat ovat herättäneet laajasti kiinnostusta.
- Valmennukset heijastuivat työyhteisöihin toimintatapojen lisäksi myös muilla myönteisillä tavoilla (esim. keskustelun ja moniammatillisuuden lisääntyminen).
- Juurruttamis- ja levittämistyössä viestinnän tavoitteet ylittyivät.

Haasteita

Korona, hyvinvointialueuudistus ja henkilöstön saatavuuden ongelmat heijastuivat monin tavoin hankkeen toimintaan (esim. kehittämisen tuen tarve, osallistujamäärät, henkilöstön vaihtuvuus).

Mielen hyvinvoinnin edistämisessä on kyse näkökulmasta ja toimintakulttuurin muutoksesta. Tämä edellyttää aikaa, sitoutumista, jatkuvuutta sekä systemaattista työn johtamista.

Arviointia ja tulevaisuuden näkymiä

Mielenterveysosaamisella ratkaisuja iäkkäiden palveluihin –hanke on...

- tuonut näkyvyyttä mielenterveysosaamisen tärkeydelle iäkkäiden palveluissa
- hahmottanut mielen hyvinvoinnin merkitystä iäkkään kokonaishyvinvoinnille
- laajentanut ymmärrystä mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista päivittäisessä asiakastyössä
- korostanut mielen hyvinvoinnin tietotaitoa osana iäkkäiden parissa työskentelevien ammattilaisten ammattitaitoa
- tunnistanut ammattilaisten täydennyskoulutuksen tarpeita

Toiveita tulevaan

- Mielen hyvinvoinnin merkitys ymmärretään ja sen vaikutukset tiedetään.
- Mielen hyvinvoinnin tietotaitoa on iäkkäillä itsellään sekä heidän parissa työskentelevillä ammattilaisilla.
- Mielen hyvinvoinnin edistäminen on kiinteä osa työyhteisöjen toimintatapoja ja se huomioidaan palvelurakenteiden eri tasoilla.

