



Paas poiketen

Vierailutoiminta ikääntyvien
yksinäisyyden torjuntaan

Sisälllys

| | |
|---|----|
| Lähtökohdat..... | 5 |
| Paas poiketen tavoite ja tulokset | 6 |
| Paas poiketen -vierailupolut | 7 |
| Paas poiketen -vierailujen tukeminen | 10 |
| Elinvoimaa-toiminta rinnalla kulkijana | 10 |
| Vierailujen materiaali | 11 |
| Paas poiketen yhteistyö..... | 11 |
| Tulosten kirjaaminen ja raportointi..... | 11 |
| Vierailutulosten julkaisu | 12 |
| Lähteet..... | 13 |
| Liitteet | 14 |
| Liite 1. Paas poiketen -koulutus sisältö ja ohjelma | 14 |
| Liite 2. Paas poiketen -esite | 16 |
| Liite 3. Vierailun eettiset periaatteet ja ohjeet | 17 |
| Liite 4. Paas poiketen -vierailujen kortit | 18 |
| Liite 5. Vierailutietojen kokoamislomake | 19 |
| Liite 6. Reissuvihon ohjeet | 21 |
| Liite 7. Paas poiketen -verkkosivu | 22 |
| Liite 8. Paas poiketen materiaalin tilauslomake | 24 |

Osoitteessa: www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/paas_poiketen/



Paas poiketen -toimintamallissa kuvataan

- miten ikääntyvien yksinäisyyttä torjutaan Paas poiketen -vierailujen avulla
- miten vapaaehtoiset toteuttavat Paas poiketen -vierailuja
- miten Paas poiketen -yhteistyö käynnistetään eri toimijoiden kesken
- miten EKL Elinvoimaa tukee Paas poiketen vapaaehtoisia ja yhteistyötä
- miten Paas poiketen materiaaleja hyödynnetään vierailuilla ja toiminnassa
- miten Paas poiketen -toimintaa ja tuloksia tuodaan näkyväksi

Lähtökohdat

Ikääntyvän yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus. Ikääntynyt voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi sukua tai muita ihmisiä. Toisaalta sosiaalinen eristäytyminen voi olla vapaaehtoista eikä ihminen välttämättä koe yksinäisyyttä.

Ikäihmisten yksinäisyyteen on monia syitä. Syyt saattavat olla elämänmittaisia tai liittyä elämänsä eri vaiheisiin: esimerkiksi leskeytyminen, kumppanin tai hyvän ystävän kaipuu, lapsettomuus, eläköityminen, fyysisen toimintakyvyn vajavuus, verkostojen kaventuminen, elinympäristön vaihtuminen tai menneisyyden tapahtumat voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Myös ihmisen oma persoonallisuus ja yhteiskunnan asenteet ikäihmisiä kohtaan voivat lisätä yksinäisyyden kokemusta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ikääntyvien toimintakyky heikkenee sosiaalisten kontaktien puuttuessa. Yhteydenpidon väheneminen lisää yksinäisyyttä. Yksinäisyys on ikääntyvien keskuudessa taloudellisen toimeentulon ja palvelujen saatavuusongelmien jälkeen kolmanneksi suurin huolenaihe.



Pitkittynyt yksinäisyys heikentää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia merkittävästi. Yksinäisyys altistaa monille sairauksille, kuten masennukselle, muille mielenterveyden häiriöille sekä fyysisille sairauksille. Aivoissa yksinäisyys tuntuu sosiaalisena kipuna samoilla alueilla, missä fyysisenkin kipu tuntuu. Yksinäisyyden haitat kasautuvat jo valmiiksi vaikeassa tilanteessa oleville erityisesti yli 65-vuotiailla, yksinasuvilla, pienituloisimmilla ja työelämän ulkopuolella olevilla.

Vierailut tai kyläilyt ovat ikäihmisille tuttu tapa pitää yhteyttä muihin ihmisiin. Ikääntyvät kaipaavat läsnäolevaa, rauhallista ja ystävällistä kohtaamista sekä vastavuoroista kanssakäymistä. Paas poiketen -toimintamalli elvyttää vierailukulttuuria sekä torjuu yksinäisyyden kokemuksia ja syrjäytymistä. Paas poiketen -vierailut tuovat iloa, ystäviä ja yhdessäoloa ikääntyneen arkeen. Ne lisäävät ikääntyvien voimavaroja kohdata elinympäristössä tapahtuvia muutoksia ja mielen hyvinvointia ravisuttavia tapahtumia.

Paas poiketen -toimintamallia voivat hyödyntää niin yksittäiset vapaaehtoiset, kuin erilaiset yhteisöt ja kunnat yhteistyössään. Paas poiketen -toiminnalle on kasvava tarve, sillä vanhempien yksin asuvien ikääntyvien määrä yhteiskunnassa lisääntyy.

EKL Elinvoimaa on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Stean rahoittamaa toimintaa. Elinvoimaa-toiminnan tärkein tehtävä on tuottaa ikääntyville iloa ja oppimisen mahdollisuuksia mukavassa seurassa. Elinvoimaa ehkäisee ikääntyvien syrjäytymistä, edistää ikääntyvien mielen hyvinvointia, jaksamista ja yhteisöllisyyttä.

Toiminta on tarkoitettu kaikille ikääntyville.

Paas poiketen tavoite ja tulokset

Paas poiketen -toimintamallin tavoitteena on ikääntyvien yksinäisyyden kokemusten lievittäminen ja yksinäisyyden haittojen torjuminen. Vierailutoiminta tukee ikääntyvien osallisuutta, sosiaalista vuorovaikutusta ja mielen hyvinvointia. Tärkeää tavoite on, että Paas poiketen -vierailut leviävät ja vakiintuvat eri puolille maata osaksi ikääntyvien hyvinvointia tukevaa vapaaehtoistoimintaa.

Tavoitteet

- Ikääntyvien yksinäisyys vähenee.
- Koulutettujen aktiivisten vapaaehtoisten määrä lisääntyy.
- Vapaaehtoisten, eri yhteisöjen ja kuntien välinen yhteistyö lisääntyy.
- Ikääntyvien mielen hyvinvointia edistävä vapaaehtoistoiminta lisääntyy.
- Tieto ja ymmärrys ikääntyvien mielen hyvinvoinnin merkityksestä voimavarana lisääntyy.
- Aktiivinen viestintä tukee tavoitteiden saavuttamista.
- Vierailukokemukset julkaistaan verkkosivuilla.



Tuotokset

- Vapaaehtoisten toteuttama ja erilaisissa toimintaympäristöissä sovellettava matalan kynnyksen toimintamalli.
- Vakiintunut vapaaehtoistoiminnan muoto.
- Säännöllisesti toteutettava vapaaehtoisten Paas poiketen -koulutus.
- Paas poiketen -verkkosivu, josta vierailutoimintaa tukevat materiaalit ovat helposti saatavissa.
- Vierailukokemuksia kuvaavien vaikutuksien säännöllinen julkaiseminen.

Tulokset ja vaikutukset

Paas poiketen tulokset ja vaikutukset näkyvät toiminnassa seuraavasti:

- Ikääntyvien sosiaaliset suhteet, osallisuus ja mielen hyvinvointi lisääntyy. Yksinäisyys lievittyy.
- Vapaaehtoisten määrä kasvaa, jolloin vierailuja voidaan tehdä säännöllisemmin ja laajemmin.
- Vierailujen määrä lisääntyy ja Paas poiketen vakiintuu ikääntyvien arjen tueksi.
- Toimintamallia hyödynnetään paikallisessa yhteistyössä eri puolilla Suomea. Yhteistyö eri yhteisöjen ja kuntien kanssa vahvistuu.

Paas poiketen -vierailupolut

Paas poiketen -vierailujen ja toiminnan periaatteena on, että vierailu toteutetaan itsensä yksinäiseksi kokevan ikääntyvän luokse. Vierailu vastaa ikääntyvän sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeeseen saada arkeensa ihmisiä, joiden kanssa keskustella ja tehdä itselleen tärkeitä asioita. Vierailu on yhdessäoloa ei hoivapalvelua.



Paas poiketen -vierailupolku voidaan toteuttaa kahdella eri tasolla, vapaaehtoisten itsenäisillä vierailuilla tai erilaisten yhteisöjen ja kuntien välisenä yhteistyönä (kuvio sivulla 8).

Tarve 1. Useimmat tuntevat läheisistään sellaisia ikääntyneitä, jotka ovat mahdollisesti toimintakyvyssä tai terveydessä tapahtuneiden muutosten vuoksi jääneet kotiin, neljän seinän sisälle. Heidän sosiaalinen elämänsä saattaa olla kaventunut. Heidän liikkumiskykynsä saattaa myös olla heikentynyt, mm. ulkona liikkuminen on vaikeaa. He eivät mahdollisesti pysty lähtemään kodin ulkopuolisiin tapahtumiin, jolloin yksinäiset hetket elämässä ovat lisääntyneet. Paas poiketen -vierailut onkin helppo aloittaa entuudestaan tutun ikääntyvän luona, jolloin vierailupolku muodostuu seuraavista askelista.

Vierailupolku 1. Vapaaehtoinen vierailee itsenäisesti

1. Etsi/Valitse sopiva vierailukohde (läheinen, ystävä, vanha tuttu).
2. Tutustu toimintamalliin ja materiaaleihin.
3. Tilaa tai tulosta tarvittavat materiaalit.
4. Osallistu tarvittaessa Elinvoimaa-toiminnan järjestämään Paas poiketen -koulutukseen.
5. Sovitaan vierailusta ikääntyvän kanssa.
6. Vieraillaan ikääntyvän luona ja tehdään jotain mieltä piristävää yhdessä.
7. Kirjataan vierailun kokemukset Paas poiketen -verkkosivuille.
8. Kerrotaan Paas poiketen -vierailutoiminnasta muille mahdollisille vapaaehtoisille ja innostetaan heitä mukaan.
9. Osallistutaan tarvittaessa Elinvoimaa-toiminnan vapaaehtoisille tarjoamaan Luotsi-ohjaukseen verkossa.
10. Levitetään Elinvoimaa-toiminnan vierailuista julkaisemia viestejä ja uutisia omille verkostoille.



Tarve 2. Tiedostamme, että yksin asuvia ja usein yksinäiseksi itsensä kokevia ikääntyviä on alueellamme paljon. Suomessa on runsaasti paikkakuntia, joissa väestön keski-ikä on hyvin korkea. Maaseudun kunnat, pikkukaupungit ja toisaalta isojen kaupunkien lähiötkin ovat tällaisia. Myös palvelutalossa asuvat voivat kokea itsensä yksinäiseksi. Sosiaalisia kontakteja ja kiinnostavaa toimintaa ei ole tarjolla tai sitä on kaukana, joihin ikääntyvät eivät mahdollisesti toimintarajoitteidensa vuoksi pääse osallistumaan niihin. Ikääntyvien yksinäisyyttä voidaan lievittää yhteisöjen ja palvelujen järjestäjän (kunnan) kanssa yhdessä. Tällöin Paas poiketen -vierailuja toteutetaan laajemmalla yhteistyöllä ja mukana on useita vapaaehtoisia (kuvio sivulla 8).

Vierailupolku 2. Vapaaehtoisporukat vierailevat yhteistyössä yhteisöjen ja kuntien kanssa

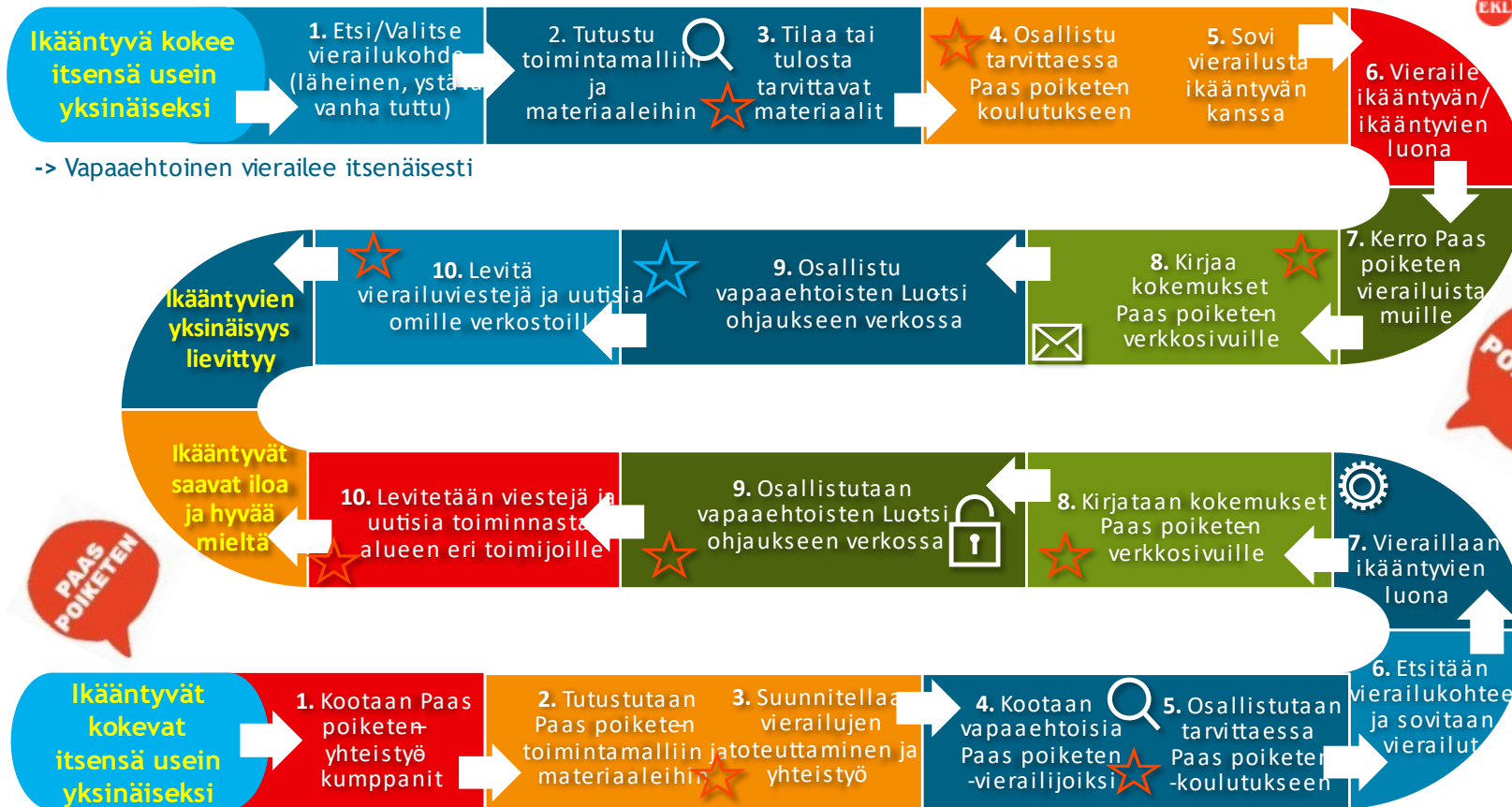
1. Kootaan Paas poiketen -yhteistyökumppanit (erilaiset yhteisöt, yhdistykset ja esim. kunnan vanhuspalvelut).
2. Tutustutaan Paas poiketen -toimintamalliin ja materiaaleihin. Pyydetään tarvittaessa Elinvoimaa työntekijä kertomaan Paas poiketen -vierailuista.
3. Suunnitellaan vierailutoiminnan toteuttaminen (mahdolliset muut kumppanit, sovitaan toiminta- ja viestintätavat, aikataulu ja vastuut kirjallisesti).
4. Kootaan vapaaehtoisia Paas poiketen -vierailijoiksi.
5. Osallistutaan tarvittaessa vapaaehtoisille järjestettävään Paas poiketen -koulutukseen.
6. Etsitään ja valitaan sopivat vierailukohteet (omatoimisesti / yhteistyökumppaneiden avulla) ja sovitaan vierailuista ikääntyvän kanssa.
7. Vieraillaan ikääntyvien luona, jutellaan tai löydetään mukavaa yhteistä tekemistä.
8. Kirjataan vierailun kokemukset Paas poiketen -verkkosivuille.
9. Osallistutaan tarvittaessa Elinvoimaa-toiminnan vapaaehtoisille tarjoamaan Luotsi-ohjaukseen verkossa.
10. Levitetään Elinvoimaa-toiminnan Paas poiketen -vierailuista julkaisemia tuloksia ja uutisia alueen eri toimijoille.

Paas poiketen vaikuttaa

Ikääntyvien yksinäisyys lievittyy. He saavat arkeensa sosiaalisia kontakteja, vuorovaikutusta, iloa ja hyvää mieltä. Ikääntyvät saavat merkitystä elämäänsä.



Paas poiketen -vierailupolut



-> Vapaaehtoinen vierailee itsenäisesti

-> Vapaaehtoisporukat vierailevat yhteistyössä yhteisöjen ja kuntien kanssa

Elinvoimaa tukee vapaaehtoisia ja vierailuja

Paas poiketen vaikuttaa

Ikäänntyvien yksinäisyys lievittyy. He saavat arkeensa sosiaalisia kontakteja, vuorovaikutusta, iloa ja hyvää mieltä. Ikäänntyvät saavat merkitystä elämäänsä.

Paas poiketen -vierailujen tukeminen

Paas poiketen -koulutus

EKL Elinvoimaa-toiminta järjestää vuosittain vapaaehtoisille Paas poiketen -koulutusta, jonka tavoitteena on tukea vierailutoiminnan käynnistymistä ja toteutumista.

Koulutuksessa käydään läpi Paas poiketen -vierailujen periaatteet ja toimintamalli, harjoitellaan ikääntyvän kohtaamista, jaetaan vapaaehtoisille ideoita vierailujen aiheiksi ja tutustutaan toimintaa tukeviin materiaaleihin sekä niiden hyödyntämiseen. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä muiden yhteisöjen, erilaisten vanhustyön organisaatioiden ja kuntien kanssa. Koulutuksesta saadun tiedon avulla vapaaehtoiset voivat käynnistää yksittäiset vierailut ja/tai Paas poiketen -vierailujen yhteistyön alueellaan. Koulutus on tarkoitettu kaikille ikääntyville. Koulutus ja materiaalit ovat maksuttomia.

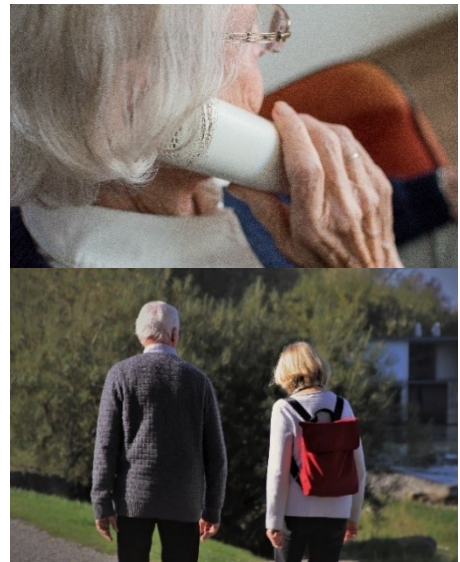
Vapaaehtoiset voivat osallistua koulutukseen itsenäisesti. Suosituksena on, että erilaiset yhteisöt lähtevät yhdessä koulutukseen ja kehittämään Paas poiketen -vierailuja omalla paikkakunnallaan.

Paas poiketen -koulutuksen sisältö ja ohjelma on liitteessä 1.

Elinvoimaa-toiminta rinnalla kulkijana

Elinvoimaa tukee Paas poiketen -vierailuja seuraavilla toimenpiteillä:

- Tuottaa ja jakaa vierailuihin liittyvää maksutonta materiaalia
- Järjestää vapaaehtoisille Paas poiketen -koulutusta vuosittain
- Osallistuu tarvittaessa Paas poiketen -vierailujen infotilaisuuksiin eri alueilla
- Osallistuu tarvittaessa yhteistyön aloittamiseen ja yhteisten suunnitelmien laatimiseen alueilla
- Järjestää tarpeen mukaan vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen tarkoitettua Luotsi-ohjausta verkossa
- Tuottaa yhdessä jaettavia ja levitettäviä uutisia vierailuista sekä toiminnan tuloksista
- Julkaisee vierailujen tuloksia viikoittain Paas poiketen -verkkosovulla



Paas poiketen -materiaali

- Paas poiketen -toiminnan kuvaus
- Paas poiketen -esittelydiat (verkkosivuilla)
- Paas poiketen -koulutusohjelma (liite 1.)
- Paas poiketen esite (liite 2.)
- Vierailujen eettiset periaatteet ja ohjeet vapaaehtoisille (liite 3.)
- Paas poiketen -kortti, joka jätetään vierailun vastaanottavalle ikääntyvälle (liite 4.)
- Vierailutietojen kokoamislomake (liite 5.)
- Ohjeet Reissuvihon käyttöön (liite 6.)
- Paas poiketen -verkkosivu (liite 7.)
- Paas poiketen materiaalin tilauslomake (liite 8.)



Paas poiketen yhteistyö

Paas poiketen on helposti toteutettava matalan kynnyksen yhteistyömuoto eri yhdistysten, toimijoiden ja kuntien välillä. Paas poiketen -vierailumallin käyttöönottoa, yhteistyön aloitusta ja vapaaehtoisia tuetaan Elinvoimaa-toiminnan taholta. Elinvoimaa on tarvittaessa mukana alueiden yhteistyöneuvotteluissa, kouluttaa vapaaehtoisia ja jakaa yhteistyötä sekä vierailuja tukevaa materiaalia. Vapaaehtoisille järjestetään tarpeen mukaan jaksamista tukevaa Luotsi-ohjausta verkossa.

Mahdollisia yhteistyökumppaneita voivat olla:

- Ikääntyvien hyvinvointia ja terveyttä edistävät järjestöt
- EKL ja muut eläkeläisyhdistykset
- Kunnat (vapaaehtoiskoordinaattorit, kotihoito)
- Vanhusneuvostot
- Seurakunnat
- Erilaiset harrastusyhdistykset, Martat jne.

Tulosten kirjaaminen ja raportointi

Vierailujen kokemukset tallennetaan Paas poiketen -verkkosivuilla olevan linkin kautta avautuvalle lomakkeelle tai kirjataan liitteenä olevalle lomakkeelle tai reissuvihkoon ja siirretään siitä myöhemmin verkkoon.

PAAS POIKETEN VIERAILUTIETOJEN TALLENNUSLINKKI

Vierailuista kirjataan muistiin vierailujen sisältö, arvioidut vaikutukset vierailun vastaanottajan elämään ja arkeen sekä vapaaehtoisen omat kokemukset. Lomakkeen ja Reissuvihkon voi tulostaa myös Paas poiketen -verkkosivuilta. Raportointitavat käydään vapaaehtoisten kanssa läpi koulutuksessa.

Raportoinnissa koottavia tietoja

- Vierailuja toteuttavien vapaaehtoisten määrä
- Vierailun vastaanottavien ikääntyvien määrä
- Vierailun vastaanottaneen sukupuoli ja ikä
- Vierailukertoihin kulunut aika
- Vierailaanko saman vai uuden ikäihmisen luona
- Vierailukerran sisältö / teema
- Kuvaus siitä, miten ikääntynyt koki vierailun
- Vapaaehtoisen oma kokemus vierailun sujumisesta
- Oma yhdistys ja kunta, jonka alueella vierailu toteutui (liite 5.)



Raportointiosoite: <https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/paas-poiketen/>

Vierailutulosten julkaisu



Elinvoimaa -toiminta julkaisee vierailujen tuloksia viikoittain. Kun vapaaehtoinen on kirjannut vierailun tulokset joko lomakkeelle tai Reissuvihkoon, on tärkeää, että hän vie tiedot Paas poiketen -verkkosivuilla olevan linkin kautta avautuvalle lomakkeelle. Näin vierailujen määrä ja kokemukset saadaan yhteen vedettävään muotoon ja julkaistavaksi.

Elinvoimaa-toiminta julkaisee vierailutuloksia säännöllisesti myös uutiskirjeissä, EKL-Facebook-sivuilla ja ES-lehdessä.

Lähteet

Jansson, Anu. 2020. Palvelutaloissa asuvien iäkkäiden ihmisten yksinäisyys. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Väitöstutkimus. Väestön terveyden tohtoriohjelma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6342-4>

Ikäohjelma 2022. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Pirhonen, Jari., Tiilikainen, Elisa. & Lemivaara, Marjut. 2016. Yksin yhteisössä - tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen. Terveystieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto. Gerontologia-lehden artikkeli 30/3/2016, s. 119-130. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Jari-Pirhonen/publication/336278618_Yksin_yhteisossa_-_tutkimuskohteena_tehostettu_palveluasuminen/links/5d98992e92851c2f70ec7740/Yksin-yhteisoesse-tutkimuskohteena-tehostettu-palveluasuminen.pdf

Savikko, Nina., Jansson, Anu. & Pitkälä, Kaisu. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Suomen lääkäri-lehti. Vuosikerta. 74, Nro 19, Sivut 1189-1192. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2019/SLL192019-1189.pdf>

STM. 2013. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2013. 2012/980. Finlex. [Viitattu 12.10.2022]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2012/20120980>

Tiilikainen, Elisa. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku: Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä, Helsingin yliopisto, Helsinki. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1>

Huomisen kynnyksellä. 2022. Kyselytutkimus 55-84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. Eetu ry ja Kantar Public. Saatavissa: https://www.senioriliitto.fi/site/assets/files/5515/huomisen-kynnyksella-yhteenvetoraportt-2022_final.pdf

Liitteet

Liite 1. Paas poiketen -koulutus sisältö ja ohjelma



EKL Elinvoimaa -toiminta tukee yhdistysten kerho- ja vapaaehtoistoimintaa sekä kehittää erilaisia tapoja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

Paas poiketen -koulutus

Koulutusaika ja paikka

ma 00.00.2023 klo 13:00 - ke 00.00.2023 klo 12:00.

ke 00.00.2023 klo 13:00 - pe 00.00.2023 klo 12:00

EKL Rajaniemen Lomakeskus, Rajaniementie 35, 34800 Virrat.

Koulutuksen tavoite

Paas poiketen -koulutuksen tavoitteena on vierailukulttuurin kehittäminen lisäämällä vapaaehtoisten valmiuksia kohdata ikäihmisiä ja käyttää olemassa olevaa materiaalia ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Koulutuksessa esitellään mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä kuntien ja erilaisten vanhustyön organisaatioiden kanssa ja kerrotaan, miten Elinvoimaa-toiminta voi olla tässä tukena. Koulutuksesta saadun tiedon avulla vapaaehtoiset voivat käynnistää oman Paas poiketen -vierailutoiminnan alueellaan.

Kohderyhmä - Vapaaehtoiset, EKL-yhdistykset ja erilaiset yhteisöt.

Koulutukseen odotetaan vapaaehtoisia, jotka ovat kiinnostuneita torjumaan ikääntyvien yksinäisyyttä. Toivottavaa on, että osallistujilla on taustayhdistyksen tuki ja yhdistyksellä vahva halu lähteä kehittämään Paas poiketen -vierailuja omalla paikkakunnallaan.

Kouluttaja - EKL Elinvoimaa -toiminnan järjestösuunnittelija.

Koulutuksen hinta - Koulutus on maksuton, matkakulut korvataan erillisen ohjeen mukaan. Majoitukseen sisältyy Rajaniemen runsas puolihoito. Erikoisruokavaliot on hyvä muistaa kertoa huoneen avainta noudettaessa tai ilmoittautumisen yhteydessä.

Muuta huomioitavaa - Koulutuksen iltoihin ei Elinvoimaa-toiminnasta järjestetä erillistä ohjelmaa. Oma toimintaa iltaisin voi halutessa toteuttaa esim. pelaten tai ulkoillen.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa - Ilmoittautumiset osoitteeseen ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/ tai paula.noresvuo@ekl.fi puh. 050 522 1946.

Tervetuloa mukaan!

Hyvällä mielellä läpi elämän

Koulutuspäivien sisältö ja aikataulu

Ensimmäinen päivä

Klo

| | |
|-------|---|
| 13:00 | Ilmoittautuminen, kahvi ja majoittuminen huoneisiin |
| 13:30 | Koulutuksen avaus ja esittely Koulutuspäivien ohjelma Paas poiketen lähtökohdat Paas poiketen tavoitteet ja tuotokset Paas poiketen tulokset ja vaikutukset Harjoitustehtävä |
| 16:30 | Päivällinen |
| 19:00 | Iltapala |

Toinen päivä

| | |
|-------|---|
| 8:00 | Aamiainen |
| 9:00 | Paas poiketen vierailut Paas poiketen vierailuja tukeva materiaali Harjoitustehtävä Paas poiketen yhteistoiminta Harjoitustehtävä |
| 12:00 | Lounas |
| 13:00 | Paas poiketen yhteistoiminta Harjoitustehtävä Paas poiketen viestintä Vapaaehtoisena Paas poiketen -vierailuilla |
| 16:30 | Päivällinen |
| 19:00 | Iltapala |

Kolmas päivä

| | |
|-------|--|
| 8:00 | Aamiainen |
| 9:00 | Paas poiketen toiminnasta raportointi Harjoitustehtävä Koulutuksen palaute |
| 12:00 | Lounas ja huoneiden luovutus |

Muutokset koulutusohjelman sisältöön tai järjestykseen ovat mahdollisia.

Ohjelma ja ilmoittautuminen osoitteessa:

<https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/>

Hyvällä mielellä läpi elämän

Liite 2. Paas poiketen -esite (verkossa ja tulostettavaksi)



Paas poiketen -vierailutoiminta Ikääntyvien yksinäisyyden torjuntaan!

Miksi Paas poiketen -vierailuja?

Paas poiketen -vierailujen tavoitteena on lievittää ikääntyvien yksinäisyyttä vapaaehtoisten ja mahdollisesti erilaisten yhteisöjen sekä kuntien yhteistyönä. Vapaaehtoisten vierailut ovat helppo ja edullinen tapa ehkäistä ikääntyvien yksinäisyyttä ja sen haittoja.

Miten toiminta vaikuttaa?

Vierailuista ikääntyvät saavat iloa, ystäviä ja mielekästä yhdessäoloa arkeensa. Yksinäisyyden kokemukset vähenevät. Yhteistyö kuntien ja erilaisten yhteisöjen kesken vahvistuu. Vierailut rikastuttavat ja vahvistavat myös vapaaehtoisten elämää. Vierailut ovat pieni ponnistus, mutta sen vaikutukset voivat olla suuria.

Kutsumme erilaisia yhteisöjä ja kuntia mukaan?

Yhteistyö Paas poiketen -toiminnassa muodostetaan erilaisten yhteisöjen, kuntien esim. alueen EKL-yhdistyksen sekä vapaaehtoisten ja yksinäisyyttä kokevien ikääntyvien kesken.

Yhteistyötä ssa vie eteenpäin

Yhteyshenkilö

-yhdistys

Etunimi Sukunimi

puh.nro

e-mail

www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/paas-poiketen/

Paikallista yhteistyötä tukee Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa -toiminta Paula Noresvuo p. 050 522 1946 tai paula.noresvuo@ekl.fi

EKL Elinvoimaa on Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus Stean rahoittamaa toimintaa. Elinvoimaa-toiminnan tärkein tehtävä on tuottaa ikääntyville iloa ja oppimisen mahdollisuuksia mukavassa seurassa. Elinvoimaa ehkäisee ikääntyvien syrjäytymistä, edistää ikääntyvien mielen hyvinvointia, jaksamista ja yhteisöllisyyttä. Toiminta on tarkoitettu kaikille ikääntyville.

Hyvällä mielellä läpi elämän

Liite 3. Vierailun eettiset periaatteet ja ohjeet (päivitettävä versio)

Paas poiketen -vierailija eettiset periaatteet ja ohjeet vapaaehtoisille

Paas poiketen -vierailujen periaatteena on, että vapaaehtoiset ovat ensisijaisesti vierailun vastaanottavien ikääntyvien vuorovaikutuksen tukijoita ja vertaisia heidän kanssaan. Paas poiketen -vierailuja ohjaavat seuraavat vapaaehtoistoiminnan yleiset periaatteet.

Vapaaehtoisuus on

- palkatonta ja maksutonta
- luottamuksellista
- tasa-arvoista
- puolueetonta
- suvaitsevaista
- toista kunnioittavaa
- turvallista molemmille osapuolille
- tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla toteutettua toimintaa
- ryhmävakuutettua toimintaa

Vapaaehtoisella on velvollisuuksia ja oikeuksia, kuten

- velvollisuus vierailta aina autettavan ehdoilla
- velvollisuus toimia sovituksen mukaan
- velvollisuus ilmoittaa muutoksista
- velvollisuus tehdä huoli-ilmoitus ja ensihoidon hälytys tarvittaessa
- oikeus kieltäytyä tarjotusta vierailusta
- oikeus perehdytykseen ja ohjaukseen
- oikeus muiden vapaaehtoisten tukeen
- oikeus vierailta elämäntilanteensa mukaisesti ja lopettaa ne halutessaan

Paas poiketen -vierailuja toteuttavien vapaaehtoisten toiminta ei voi sisältää lain edellyttämää pätevyyttä ja ammatillista osaamista vaativia, vierailun vastaanottavan ikääntyvän palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaisia tehtäviä, kuten

- säännöllistä kotihoitotyötä, esim. kodin ja ympäristön siivousta, muuten kuin vierailun jälkien pois siistimistä.
- minkäänlaista kotisairaanhoidoa tai sairauteen liittyvää lääkinnällistä hoitoa.
- säännöllistä ruoka-apua, ateriapalvelua tai aterioiden valmistusta missään muodossa, ellei se sisälly vierailukerran teemaan ja tapahdu yhdessä ikääntyneen kanssa.
- henkilökohtaisen hygienian hoitoa, pesuja, pukeutumista tai muita intiimejä tehtäviä.
- minkäänlaisia liikuntarajoitteisen nostoja ja siirtoja, eikä ikääntyvien neuvomista niissä tai apuvälineiden käytössä. Poikkeuksena pyörätuolin liikuttaminen esim. yhdessä ulkoiltaessa.

Paas poiketen -vapaaehtoiset eivät käsittele vierailun vastaanottavien ikääntyvien rahoja, eivätkä tee ostoksia tai päätöksiä heidän puolestaan. Vierailun vastaanottavan ikääntyvän selviytyminen kotonaan ja arjessa ei voi olla Paas poiketen -vapaaehtoisten varassa.

Paas poiketen -vapaaehtoiset voivat tehdä ikääntyvien kanssa sosiaalista vuorovaikutusta tukevia ja yksinäisyyttä lievittäviä tehtäviä ikääntyvän toiveet ja vointi huomioiden:

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| • kahvitella ja keskustella | • ulkoilla tai penkkiurheilla | • kirjoittaa yhdessä |
| • muistella eri tapahtumia | • lukea lehtiä tai kirjoja | • piirtää tai maalata |
| • katsella valo- ja elokuvia | • surffata netissä | • viettää vuodenaikojen merkkipäiviä |
| • tehdä käsitöitä | • käydä yhdessä luonnossa | |
| • pelata pelejä | • kuunnella äänikirjoja | |
| • koota palapelejä | • kuunnella musiikkia | |

Monet vapaaehtoistoiminnan tehtävät ovat vaativia ja henkisesti kuormittavia. Jotta vapaaehtoinen voi toimia turvallisesti ja hyvällä mielellä, hänellä on mahdollisuus kaikissa tilanteissa kääntyä muiden Paas poiketen -vierailuja toteuttavien vapaaehtoisten puoleen. Yhteystiedot on jaettu vapaaehtoisten koulutuksessa.

Ohjeet kokosi EKL Elinvoimaa-toiminta, joka koordinoi valtakunnallista Paas poiketen-vierailutoimintaa. Lisätietoa: <https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/paas-poiketen/>

Liite 4. Paas poiketen -vierailujen kortit

Vapaaehtoiset vierailijat saavat kortteja Paas poiketen -koulutuksissa ja tilaamalla niitä EKL Elinvoimaa-toiminnasta.

Kortin voi jättää ikääntyneen luo tai sitä voi halutessaan käyttää toiminnasta tiedottamiseen.

Kuvapuolet



Taustateksti

Hei käymme täällä Paas poiketen -vierailuilla!

Olemme vapaaehtoisia ja toteutamme Paas poiketen -vierailuja. Vierailujen tavoitteena on lievittää ikääntyvien yksinäisyyttä _____n alueella, kunnan, EKL-yhdistyksen ja vapaaehtoisten yhteistyönä _____aikana.

kunta/kaupunki

kuukausi ja vuosi - kuukausi ja vuosi

Yhteistyötä vie eteenpäin _____-yhdistys

Vierailijan/Vierailijoiden tiedot

Etunimi Sukunimi

Etunimi Sukunimi

puh.nro

puh.nro

Vierailun vastaanottajasta ei tallenneta eikä julkaista henkilökohtaisia tietoja, kuten nimeä, osoitetta tai vierailuilla mahdollisesti esiin tulleita terveyteen ja taloustilanteeseen liittyviä tietoja. Vierailuista ei myöskään oteta valokuvia ilman vierailun vastaanottajan tai hänen edustajansa antamaa kirjallista lupaa. Vierailun vastaanottajasta kootaan tietoina vain sukupuoli ja ikä sekä vierailusta saatuja kokemuksia ja vaikutuksia. Vierailujen määrällisiä tietoja ja vaikutuksia kootaan keskitetysti sekä julkaistaan Elinvoimaa-verkkosivuilla.

Lisätietoa osoitteessa: www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/paas_poiketen/

Paas poiketen-vierailuja koordinoi valtakunnallisesti Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n Elinvoimaa -toiminta, joka tukee EKL-yhdistysten alueilla ikääntyvien kerho- ja vapaaehtoistoimintaa ja kehittää erilaisia tapoja ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

Liite 5. Vierailutietojen kokoamislomake (verkossa)



Paas poiketen vierailutiedot

Lomakkeella kootaan Paas poiketen -vierailujen määrällisiä tuloksia sekä vapaaehtoisten ikääntyvien luona toteuttamien vierailujen kokemuksia ja vaikutuksia. Vierailujen yhteen vedetyt tulokset julkaistaan viikoittain EKL Elinvoimaa -toiminnan verkkosivuilla.

Tietoja voi tallentaa heti yksittäisen vierailun jälkeen tai koota niitä Reissuvihkoon pidemmältä jaksolta. **Huomaathan**, että tälle lomakkeelle täytetään aina yhden vierailukerran tiedot kerrallaan.

1. Vierailun toteuttaneita vapaaehtoisia

- Yksi Kaksi Kolme tai enemmän, kuinka monta?

2. Vierailun vastaanottaneita ikääntyviä

- Yksi Kaksi Kolme tai enemmän, kuinka monta?

3. Vierailun vastaanottaneen sukupuoli

- Mies Nainen Muu

4. Vierailun vastaanottaneen ikä

- alle 63 63 - 79 80 tai yli

5. Vierailukertani toteutui

- Saman ikääntyvän luona
 Uuden ikääntyvän luona

6. Vierailun kesto

- 1 tunti 2 tuntia 3 tuntia tai enemmän

Vierailun aihe

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- Teimme arjen askareita yhdessä
- Ulkoilimme
- Keskustelimme ajankohtaisista asioista
- Pelasimme (lautapeliä tai ulkopelejä)
- Muistelimme menneitä
- Kuuntelimme musiikkia
- Kävimme ostoksilla
- Täytimme ristikkoja
- Katselimme valokuvia
- Luimme kirjaa tai lehteä
- Kävimme konsertissa tai elokuvissa
- Muu aihe, mitä? _____

Vierailun kokemuksia ja vaikutuksia

Kirjaa tähän millaisessa tunnelmassa vierailu sujui ja miten vierailu vaikutti ikääntyviin esim. jäikö hänelle tai heille siitä hyvä, iloinen ja selvästi havaittava virkistynyt mieli. Kielteiset vaikutukset ja kehittämisaжатukset voi myös tuoda esiin. Voit myös tuoda esiin omia kokemuksia vapaaehtoisena toimimisesta.

Toteuttava yhdistys

Kunta/Kaupunki

Tiedot kirjanneen vapaaehtoisen yhteystiedot

Nimi, puhelinnumero, mahdollinen sähköpostiosoite. Henkilötietoja ei julkaista.

Mikäli olet jo aikaisemmin täyttänyt henkilötiedot verkkolomakkeelle, niin muilla kerroilla riittää, kun kirjoita vain nimesi.

Lomakkeen voi halutessaan tulostaa ja täyttää sen vierailulla. Toinen vaihtoehto on täyttää vierailutiedot Reissuvihkoon. Muistatahan, vierailutiedot tallennetaan Paas poiketen - verkkosivuilla olevalle lomakkeelle. Tuloksia vierailuista julkaistaan viikoittain.

Liite 6. Reissuvihon ohjeet

Vihkoja voi tulostaa verkkosivuilta tai tilata Elinvoimaa-toiminnasta



Paas poiketen vierailemaan ja ikääntyvien yksinäisyyttä torjumaan!

Paas poiketen -vierailujen tavoitteena on vähentää ikääntyvien yksinäisyyttä, lisäämällä heidän arkeensa osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Paas poiketen toteutetaan alueen yhdistysten, vapaaehtoisten ja kuntien yhteistyönä. Tämä reissuvihko otetaan vierailuille mukaan ja kirjataan siihen vierailusta saatuja kokemuksia ja vaikutuksia. Kokemusten kirjaaminen muistiin on yhtä tärkeää kuin itse vieraileminen.

Ohjeet reissuvihkon käyttämiseen:

- Vierailusta ja vihkon käyttämisestä on hyvä sopia vierailun vastaanottavan ikääntyneen kanssa etukäteen.
- Vierailuja suositellaan toteutettavan pareittain, koska tuntemattoman luona vierailuun voi liittyä epävarmuutta ja esim. muistisairaus saattaa aiheuttaa hämmentäviä, joskus jälkeensä ratkottavia tilanteita. Jos vierailun kohde on ennestään tuttu, voi vierailla myös yksin.
- Vierailusta jätetään sen vastaanottaneelle Paas poiketen-kortti (vihkon välissä), josta käy ilmi vierailijan (vierailijoiden) yhteystiedot ja taustayhdistys.
- Jokaiselle vierailulle on tähän vihkoon varattu 1-2 sivua, johon vapaaehtoinen vierailija ja vierailun vastaanottaja voivat yhdessä omalla tavallaan kertoa niistä asioista, jotka tuottavat hyvää mieltä, tai kertoa miten vierailukerta sujui tai millainen kokemus siitä syntyi jne.
- Reissuvihkon sivulle voi myös piirtää tai kirjoittaa runon, muiston tai ajatuksia sekä tunteita vierailusta.
- Sivulle kirjataan lisäksi sivun täyttäjän/täyttäjien nimet sekä kyläilyn ajankohta.
- Vihko kulkee vierailijan mukana aina seuraavaan vierailupaikkaan.

Ohjeet vierailutietojen tallentamisesta verkkoon:

- Paas poiketen -vierailukerran jälkeen vihkoon kirjatut tiedot tallennetaan EKL Elinvoimaa -verkkosivuilla olevalle lomakkeelle osoitteessa: <https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/paas-poiketen/>
- Verkkolomakkeelle voi tallentaa vierailutietoja myös pidemmältä ajalta kootusti. Muistathan kysyä vierailun vastaanottajan ikää.
- Mikäli EKL Elinvoimaa-toiminta toivoo valokuvia vierailuista, pyydetään ikääntyvältä siihen kirjallinen lupa liitteenä olevalla lomakkeella.
- Mikäli vierailevalla vapaaehtoisella ei ole tietokonetta ja nettiyhteyksiä, sovitaan vapaaehtoisten kesken, kuka tallentaa tiedot verkkoon.
- EKL Elinvoimaa-toiminta julkaisee viikottain vierailutuloksia eri alueilta nettisivuillaan. Vierailuista kirjoitetaan myös EKL Facebook-sivuille ja ES-lehteen.

Paas poiketen !



Liite 7. Paas poiketen -verkkosivu

Elinvoimaa

Paas poiketen -kampanja
10.10.-10.12.2022

Paas poiketen

Paas poiketen materiaalit

Nestorit-toiminta miehille

Koulutukset ja tapahtumat

Hyvän mielen kulttuurikerho®

Luotsi-ohjaus

Materiaalit

Vinkkejä Sinulle mielen hyvinvointiin

Mielellään-yhteistyöverkosto

Jäsenille / Elinvoimaa / Paas poiketen



Paas poiketen

[Jaa](#) [Twittaa](#) [Tulosta](#)

Vierailut ikääntyvien luona ovat nyt entistä tärkeämpiä, sillä pitkittyneet rajoitukset ovat lisänneet ikääntyvien yksinäisyyttä ja maailmanrauhan järkkäminen tuonut huolta sekä ahdistusta heidän mieliinsä. Paas poiketen vierailut on tarkoitettu näiden haittatekijöiden poistamiseen. Vierailujen tuloksia julkaistaan viikottain tällä sivulla.

PAAS POIKETEN VIERAILUTIETOJEN TALLENNUSLINKKI

PAAS POIKETEN VIERAILUJEN TULOKSIA

| | |
|---|-----|
| Vierailevia vapaaehtoisia | 10 |
| Vierailujen määrä | 140 |
| Vierailun vastaanottaneita ikääntyviä | 15 |
| Kuntien määrä, joiden alueella vierailuja on toteutettu | 9 |

Yhdessäolon sisällöt:

- Muisteltiin
- Ulkoiltiin
- Katseltiin Kokeva-vihkon tehtäviä, kuvia ja keskusteltiin niistä.
- Hieroin hartioita ja siitä jäi hyvä mieli.
- Pohdittiin ajankohtaisia asioita mm. Ukrainan tilannetta ja vaikutuksia hintoihin.
- Kävimme kirjastossa ja taidenäyttelyssä.
- Soppailimme ja kävimme silmälääkärisä.
- Ruokailimme yhdessä. Nautimme ystäväni laittamaa riistaruokaa.
- Kävin vanhusten palvelutalossa, halusivat nähdä ja siilitellä koiria.
- Kuuntelin, keskusteltiin ja annoin henkistä tukea tyttären kuoleman johdosta.
- Ystäväni pääsi taas pois hoitolaitoksesta, joka on hieman ankea.
- Kävimme shoppailemassa ja ulkona syömässä
- Juttelimme käsitoista ja muustakin.
- Puhelin reistaili, joten lähdimme kahdestaan henkilön apuun. Pankin sivustolla oli häiriö.
- Käyhättelimme ja katselttiin nihan kasvit

Elinvoimaa

Paas poiketen -kampanja
10.10.-10.12.2022

Paas poiketen

[Paas poiketen materiaalit](#)

Nestorit-toiminta miehille

Koulutukset ja tapahtumat

Hyvän mielen kulttuurikerho®

Luotsi-ohjaus

Materiaalit

Vinkejä Sinulle mielen hyvinvointiin

Mielellään-yhteistyöverkosto

[Jäsenille](#) / [Elinvoimaa](#) / [Paas poiketen](#) / [Paas poiketen materiaalit](#)



Paas poiketen materiaalit

[Jaa](#) [Twittaa](#) [Tulosta](#)

Paas poiketen -vierailut on helppo tapa lisätä ikääntyvien hyvinvointia. Voit alla olevan materiaalin avulla käynnistää vierailusi yksinäiseksi itsensä kokevan ikääntyvän luokse, milloin vain. Voit myös tilata materiaalit Elinvoimaa-toiminnasta, niin itsellesi kuin kavereille sekä osallistua maksuttomaan Paas poiketen -koulutukseen.

Vierailuja tukevan MATERIAALIN TILAUS

Tutustu materiaaleihin ja tulosta ne käyttöösi.

- Paas poiketen toimintamalli
- Reissuvihko
- Vierailusta koottavien tietojen lomake
- Paas poiketen kortti vierailun vastaanottajalle
- Paas poiketen esite
- Paas poiketen esittelydiat

Liite 8. Paas poiketen materiaalin tilauslomake (vain verkossa)



Paas poiketen materiaalitylaus

Tilaa vapaaehtoisten käyttöön seuraavat materiaalit
Klikkaa ensin ruutua ja lisää materiaalin alle haluamasi kappalemäärä

- Paas poiketen toimintakuvaus (16 sivua)
 kpl
- Reissuvihko
 kpl
- Vierailuista koottavien tietojen lomake
 kpl
- Paas poiketen kortti (1 / vierailun vastaanottaja)
 kpl
- Paas poiketen esitteen tuloste
- Paas poiketen esittelydiojen tuloste
 kpl

Yhdistyksen/Tilaaajan nimi ja puhelinnumero
Postitusosoite, johon materiaali lähetetään

Kiitos tilauksestasi!

Painathan vielä lähetä vastauksesi painiketta.