

PARHAAT VUODET R Y



ULPU-PROJEKTI

Kunnallisen tuen ulkopuolella olevat iäkkäiden puolisoiden hoitajat

2007-2009



Loppuraportti 12.02.2010

Sari Gustafsson

Sisällys

	sivu
1. Taustaa	2
1.1 Perustelut projektille.....	2
1.2 Työntekijät.....	3
1.3 Talous.....	3
1.4 Projektin ohjausryhmä.....	4
1.5 Projektin seuranta ja arviointi.....	4
2. Ulpu-projekti ja kohderyhmä	4
2.1 Projektin päätavoitteet.....	5
2.2 Projektin toteutus ja toiminta.....	6
2.2.1 Tiedottaminen.....	8
2.2.2 Korttelituvat.....	9
2.2.3 Ulpun pariskunnat ja kotikäynnit.....	13
2.2.4 Koulutus.....	14
3. Projektin tulokset ja arviointi	15
3.1 Johtopäätökset.....	18
3.2 Loppuhaastattelu:	
Mitä Ulpu-projekti on minulle antanut?.....	19
4. Liitteet	21

”Lämmin kiitos kaikille hankkeessa mukana olleille!”

1.Taustaa

Parhaat Vuodet ry on Lohjalle vuoden 2004 keväällä perustettu yhdistys, joka tukee ikäihmisten kotona asumisen mahdollisuutta. Yhdistys on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumaton. Sen toiminnassa vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys ja kaikki mukana olevat ovat hyvin sitoutuneita toimintaan. Yhdistys aloitti varsinaisen toimintansa vuonna 2005 sotaveteraanien kuntouttavalla päivätoiminnalla. Päiväkuntoutustoiminta on Lääninhallituksen hyväksymää ja viranomaisten valvomaa toimintaa.

Palvelulupauksemme: Toimintaamme kuvaa kiireettömyys, ihmisläheisyys, yksilöllisyyden huomioiminen, turvallisuuden tunne ja ammattitaito.

1.1 Perustelut Ulpu-projektille

Vuonna 2006 Lohjan keskustaan valmistui yli 300 senioreille suunnattua kerrostaloasuntoa, joihin eläkeläiset muuttivat keskustan ulkopuolelta ja lähikunnista. Palvelurakenteeseen vaikuttavaa väestön kasvua ja muutoksia on tapahtunut siis juuri selkeimmin Lohjan ydinkeskustan alueilla. Vuonna 2001 Lohjan kaupungin ikääntyvien hoito- ja palvelustrategian mukaan ydinkeskustan väestöstä yli 27 % oli yli 65-vuotiaita. Asunnon vaihdon seurauksena ikäihmiset menettivät mm. pitkäaikaisia naapuruussuhteita. Muuttuneiden olosuhteiden vuoksi tarvitaan verkostoa kotona selviytymisen tukemiseen. Suuri huoli on pariskunnista, jotka ovat huonokuntoisia ja yrittävät selvitä arjen askareistaan toinen toistaan tukien. Paikkakunnalla ei ole verkostoiksi organisoitua vapaaehtoistoimintaa tukemassa kumppaniaan hoitavan puolison työtä. Verkoston avulla pystyttäisiin tukemaan ja mahdollistamaan kotona selviytyminen ja pitkittämään laitoshoitoon siirtymistä. Vanhuksille tulee luoda mahdollisuus asua kotona niin kauan kuin he selviytyvät eri tukitoimien avulla. Kattava tukiverkko auttaa ja ennaltaehkäisee myös kriisitilanteissa, kuten puolison menetyksen tai laitoshoitoon joutumisen kohdatessa.

Lohjan kaupungin ikääntyvien hoito- ja palvelustrategiassa perustavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt voi elää itsenäisesti omassa kodissaan. Kotona asumista halutaan tukea nopeasti saatavilla olevilla, ammattitaitoisen henkilökunnan suorittamilla sosiaali- ja terveyspalveluilla. Yhteistyötä korostetaan eri palveluntuottajien ja hallintokuntien kesken.

”Ikääntymisen myötä sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve lisääntyy, mutta palvelujen tarpeeseen vaikuttaa ennen muuta ihmisen terveydentila.

Meidän tulee entistä painokkaammin kiinnittää huomiota sairauksien ennaltaehkäisyyn ja toimintakyvyn säilyttämiseen. Ikäihmisten jumpparyhmiä ja muuta viriketoimintaa tarvitaan lisää”, totesi Sosiaali- ja terveysministeri Tuula Haatainen puheessaan 23.01.2007, otsikolla Vanhustenhoito on saatava kuntoon.

Vanhenemisen myötä kehon muutokset, puolison ja ystävien menetys sekä sairaudet voivat johtaa syrjäytymiseen. Voimavarojen väheneminen vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luomista ja niiden ylläpitämistä. Toimettomuus laskee mielialaa ja aloitekykyä ja siten lisää tarkoituksettomuuden ja arvottomuuden tunteita. Kaikki tämä voi johtaa masennukseen, ahdistuneisuuteen ja päihteiden käyttöön - jopa itsemurhaan. Tarkoituksellisuuden kannalta tärkeitä asioita ovat kestävien ja antoisien ihmissuhteiden löytäminen ja aktiviteetit, jotka pitävät yllä terveyttä, sosiaalisia suhteita ja mielen virkeyttä.

Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta edistämällä on mahdollista vähentää vanhuudessa yleisiä masentuneisuuden ja yksinäisyyden tunteita.

1.2 Työntekijät

Projektiohjaaja; ajalla 1.4.2007 – 31.12.2009 (1.6 - 29.6.-08 sairausloma)
Toimintaa on ollut tukemassa 7 vakituista vapaaehtoistyöntekijää viikoittain sekä tarpeen mukaan muita kutsuttuina lisäapuun, kuten juhliin, retkiin ja erilaisiin tempauksiin. Kaikki Ulpuun vapaaehtoistyöntekijät kuuluvat Apuomena ry:n ja Lohjan seurakunnan Laurentius – lähimmäispalveluun ja he ovat sen myötä myös tapaturmavakuutettuja. Laurentius –lähimmäispalvelu järjestää heille koulutusta non-stop mallin mukaisesti. Koulutusluennot on tarkoitettu myös vapaaehtoisten virikkeeksi ja toiminnassa jaksamisen tueksi. Päivittäisten tehtävien ohjauksen he ovat saaneet projektiohjaajalta. Vapaaehtoistyöntekijöitä on löytynyt myös hankkeen kohderyhmästä. Vapaaehtoistoiminta on vakiintunut osaksi tukipalvelua. Korttelitupiin on luotu vapaaehtoisrinki, joka on toiminut kitkattomasti. Tavoitteena on, että ringi luo jatkuvuuden toiminnalle projektin päätyttyäkin.

1.3 Talous

Parhaat Vuodet ry:n RAY:n C-projektiavustus Ulpu-projektiin vuosina 2007-2009 oli yhteensä 110t€. Yhdistys ei ole saanut muualta rahoitusta projektiin.

- Avustuksella katettiin projektiohjaajan palkkakustannukset sekä matkakorvaukset korttelitupiin ja kotikäynneille.
 - Tietokone, tulostinkopiokone, kännykkä, 2 cd-soitinta, tv, työtuoli, kaapisto ja muita toimisto- ja keittiötarvikkeita, sekä toimistokoneiden huollot.
 - Toimistohuoneen ja toisen korttelituvan vuokrat
 - Puhelin-, monistus-, postitus-, markkinointi-, ym. kulut
 - Kirjallisuutta ryhmänohjaukseen ja vanhustyöhön
 - Yhteislauluhetkien säästäjän palkkiot ja pieniä luentopalkkioita
 - Askartelu- ja käsityötarvikkeita
 - Virkistysretkiin, osan kuluista maksoivat osallistujat
- Asiakkaat maksoivat 1€ pullakahvista korttelituvissa, jolla katettiin kahvituskulut.

1.4 Projektin ohjausryhmä

Ulu-projektin ohjausryhmään kuului koko projektin ajan Lohjan ev.lut.srk:n diakoni, Lohjan terveyskeskuksen sosiaalityöntekijä, HUS/Lohjan sairaanhoitoalueen sosiaalityöntekijä / kaupungin valtuutettu sekä terveydenhuollon opettaja, jotka omilla ammattipanoksillaan vahvistivat yhteistyötä ja verkostoitumista.

1.5 Projektin seuranta ja arviointi

Projektissa toteutettiin jatkuvan arvioinnin käytäntöä, jonka perusteella toimintaa kehitettiin. Projektin alkuperäiset tavoitteet eivät ole muuttuneet. Parhaat Vuodet ry:n hallitus seurasi projektia rahoituksen osalta, toimintasuunnitelman ja -kertomuksen avulla ja heille raportoitiin projektin kulusta hallituksen kokouksissa. Hallitus ja projektin ohjausryhmä on vastannut tavoitteiden toteutumisen seurannasta ja arvioinnista sekä kehittänyt ja tehostanut tiedonkulkua projektiohjaajan kanssa. Suoraan asiakkailta, omaisilta ja muilta sidosryhmiltä saatiin sanallista palautetta koko projektin ajan. RAY:lle on laadittu kaksi kertaa vuodessa väliraportti sekä toimintakertomus vuoden vaihtuessa.

Mielipidekysely on tehty asiakkaille keväällä 2008 (liite 1).

2. ULPU-projekti ja sen kohderyhmä

Projektin työnimi ULPU - tuen ulkopuolella olevat iäkkäät puolison hoitajat.

Edesautetaan sellaisten olosuhteiden syntymistä, joissa asukkaat/naapurit tutustuvat toisiinsa. Luodaan vapaaehtoisuuteen perustuva verkostotukimalli, jossa parempikuntoisemmat auttavat lähimmäisiään, saaden asiantuntija-apua ja tukea. Hankkeen toteutuspaikkana on Lohjan kaupunki, keskustan korttelit. Perustetaan kerhohuoneisiin korttelitupia. Verkostotukimallin luomiseksi pidettävät korttelituvat on tarkoitettu kaikille korttelin ikäihmisille.

ULPU-projekti on suunnattu yli 75-vuotiaille kunnallisen omaishoidon tukijärjestelmän ja kotihoidon palvelujen ulkopuolelle jäävien talouksien tukemiseen, joissa puoliso vastaa läheisensä kotona selviytymisestä. Kotikäynnit kuuluvat oleellisesti toimenkuvaan.

2.1 Projektin päätavoitteet

- Projektin tavoitteena on löytää 30-40 pariskuntaa, joissa puoliso vastaa läheisensä hoidosta.
 - > Kohdistaa tukitoimet ensisijaisesti hoitavaan puolisoon
 - > Kartoittaa pariskuntien avuntarpeita, ohjata apua tarvitsevat oikeiden palvelujen piiriin.
 - > Tarjota luotettavaa keskusteluapua elämän vaikeuksien kohtaamisessa, ongelmassa ja kriisitilanteissa
 - > Kulkea rinnalla, tukea ja olla ystävänä
 - > Auttaa selviytymään arjessa ja tuoda iloa eri keinoin
 - > Pitkittää laitoshoitoon siirtymistä
- Sopivien kerhohuoneiden löytyminen korttelituviiksi
 - > ”Rakentaa” kerhohuoneet toimivaksi, huomioiden esteettömyys
 - > Luoda korttelitupiin turvallista sosiaalista kanssakäymistä edistävää virkistystoimintaa
 - > Lisätä ajankohtaista tietoa ja palveluneuvontaa
 - > Luoda tukiverkostoa
 - > Tutustuttaa naapurit toisiinsa
- Vapaaehtoisten avustajien löytyminen
 - > Työllistää vapaaehtoisia, joko kohderyhmästä tai nuoremmista
 - > Hankkeen kohderyhmästä parempikuntoisemmat auttavat lähimmäisiään
 - > Vapaaehtoisille auttamiseen asiantuntija-apua ja tukea
 - > Luoda heille motivoitunut ilmapiiri
- Kehittää jatkumo korttelituville ja apua tarvitseville pariskunnille

Alueelta löytyi ennen vuotta 1936 syntyneiden keskuudessa erilaisia asumismuotoja seuraavasti:

Taulukko 1. Asumismuotojen määrittely

Asumismuoto	Lyhenne
Yhdessä asuvat ennen vuotta 1936 syntyneet *)	Kaikki vanhuksia
Yhdessä asuvat, joista toinen syntynyt ennen vuotta 1936	Yksi vanhus
Yksin asuvat, ennen vuotta 1936 syntyneet	Yksin asuva
*) yhdessä taloudessa asui 3 vanhusta	

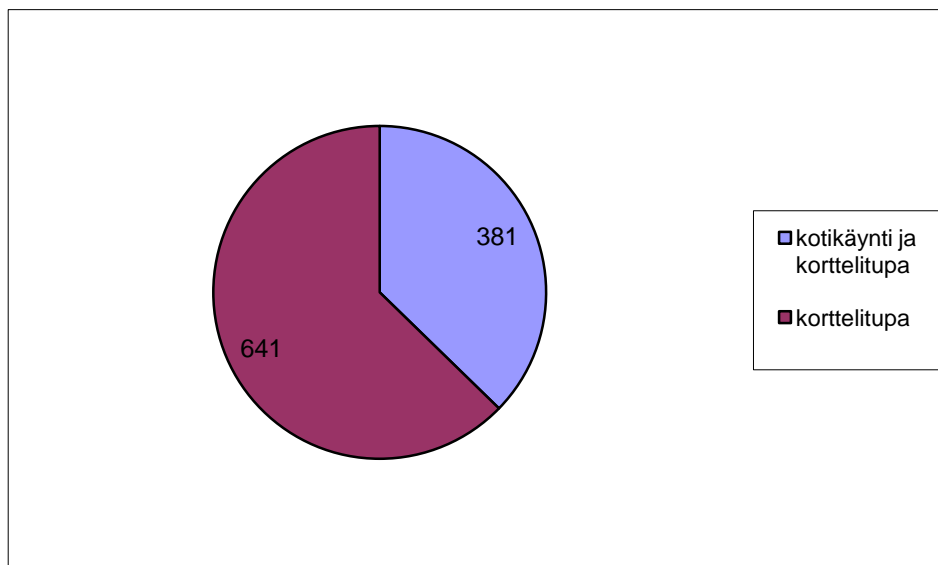
Seuraavassa taulukossa on lukumäärätiedot erilaisista talouksista.

Taulukko 2. Alueella asuvat, ennen vuotta 1936 syntyneet henkilöt ja heidän asumismuotonsa

Asumismuoto	Talouksien lukumäärä	Henkilöiden lukumäärä
Kaikki vanhuksia	190	381
Yksi vanhus	93	93
Yksin asuva	548	548
Yhteensä	831	1022

Yksin asuvista naisia oli 459 ja miehiä 89 henkilöä.

Projektin pääpaino oli tarjota kotikäyntejä yli 75 vuotiaille. Hankkeen pariskuntien keskimääräinen syntymävuosi oli 1928 (-28,7). Kartoitettiin talouksia, jossa molemmat (tai kaikki) ovat syntyneet ennen vuotta 1936. Tällaisia talouksia oli 190 kappaletta ja henkilöitä niihin kuului 381. Lisäksi projekti tarjosi korttelitupatoimintaa kaikille ikäihmisille (myös jälkeen 1936 syntyneille). Seuraava graafi kuvaa tätä jaottelua:



Palvelujakauma ennen vuotta 1936 syntyneet

Tilasto 10 / 2006

2.2.1 Tiedottaminen

Suurimman näkyvyyden Ulpu-projekti on saanut Länsi-Uusimaa paikallislehdessä seuraavasti:

- Keväällä 2007 otsikolla Uusia ystäviä ja tukea iäkkäille pariskunnille, sekä Ulpu-projekti hälventää yksinäisyyttä esiteltiin alkavaa toimintaa.
- Syksyllä 2007 läkkäiden valtakunnallisen ulkoilupäivään osallistuessamme oli lehtiartikkeli, jossa samalla esiteltiin toimintaa.
- Keväällä 2008 Ystävänäpäiväjuhlasta artikkeli , jossa Ulpu-projektin esittelyä.
- Kesällä 2008 otsikolla Tuttava auttaa liikkeelle, kerrottiin verkostotuesta, kuinka korttelituvasta tutuksi tullut ystävä käy huonokuntoisemman kanssa ulkoilemassa.
- Syksyllä 2008 jälleen läkkäiden valtakunnallinen ulkoilupäivä, otsikolla Huivit heiluvat Lohjalla ikäihmisten liikuntapäivänä.
- Syksyllä 2009 pidimme Emilia-kodissa työntekijöiden / vapaaehtoisten virkistyspäivän, lehtiartikkelissa kerrottiin toiminnastamme.

- Lisäksi monissa muissa yhteyksissä olemme tulleet mainituiksi esim. yhdistyksen muiden toimintojen ollessa pääotsikolla tai esim. vapaaehtoistyön tiimoilta.
- Viikoittain, tiistaisin ja lauantaisin on ollut ilmoitus järjestötoimintapalstalla korttelitupien aukioloajoista ja ohjelmasta.
- Ilmaisjakelulehdissä; Ilta-Lohjassa ja Ykkös-Lohjassa on ollut joka keskiviikko ilmoitukset korttelitupien aukioloajoista ja ohjelmasta.
- Lisäksi Taas Tapahtuu palstalla Länsi-Uusimaa lehdessä on ollut ilmoitus suuremmista tilaisuuksista

Radio-Läntisessä oli haastattelu syksyllä 2009 Ulpu-projektista ja osallistumisesta järjestämäämme läkkäiden Valtakunnalliseen ulkoilupäivään.

Tiedotuksilla olemme jakaneet avoimuutta toiminnasta, projektin kehityksestä ja tunnettavuudesta. Lehti-ilmoitukset ja –artikkelit ovat olleet maksuttomia.

Yhdistyksemme kotisivut www.parhaatvuodet.fi , Ulpun esitteet ja tarrat toivat osaltaan näkyvyyttä ja tunnettavuutta.

Yhdistyksen jäsenkirjeissä tiedotettiin toiminnastamme kahdesti vuodessa.

Lohjan kaupungin Ikäihmisten palvelutoriin www.lohja.f/palvelutori on linkitetty sivustomme ja sieltä löytyy kaikki ajankohtainen tieto koko yhdistyksen toiminnasta.

Projektin tiimoilta ollaan oltu yhteydessä ja esittelemässä hanketta Lohjan kaupungin perusturvaan ja terveydenhuoltoon, paikallisiin eläkeläis-, vanhustyö- ja veteraanijärjestöihin, Hiiden Seudun Omaiset ja Läheiset ry:n, sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksiin, Lohjan seurakuntaan, Apuomena ry:n sekä muiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa sekä Laurentius lähimmäispalvelu vapaaehtois-työntekijöille suunnatussa tilaisuudessa. Näistä kaikista yhteistyökumppaneista on myös muodostunut tärkeitä sidosryhmiä.

2.2.2 Korttelituvat

Projektiohjaajan aloittaessa työnsä oli Tehtaantuvan tiloissa jo aloitettu pienimuotoista kahvitupatoimintaa. Tiloja käytettiin alkuun päiväkuntoutukseen 3 kertaa viikossa.

3.9.2007 alkoi varsinainen

Tehtaantupa, siinä toimintamuodossa kuin se on ollut koko projektin ajan. Kesän aikana löytyi sopiva kerhohuonetila uusien senioritalojen lähetyviltä Kasarminkadulta. **Kasarmintupa** aloitti näin myös toimintansa 4.9.2007. Asiakkaiden toiveesta haluttiin perustaa myös käsityöpainotteinen tupa **Ahkerat Kädet**, joka aloitti 19.9.2008

Toiminta

Korttelitupien käynnistyminen madalsi kynnystä kohdata naapureita ja muita ikäihmisiä. Tupatoiminnalla on mahdollista ennalta ehkäistä ja estää syrjäytymistä sekä saada virkistystä arkeen. Keskeisenä ajatuksena korttelituvissa on ollut hyvän naapuruuden sekä palveluohjauksen tarjonta. Tupien ohjelmat pyrittiin pitämään pitkälti asiakkaiden toiveiden mukaisina. Toiminnoissa huomioitiin asiakkaiden lähtökohdat ja kaikki otettiin tasavertaisina huomioon.

Korttelitupaohjelmaa oli viikoittain. Tehtaantupa maanantaisin, Kasarmitupa tiistaisin ja Ahkerat Kädet perjantaisin. Kukin kerho oli avoinna klo 12 - 15. Jokaisen päivän ohjelma oli tarkoin suunniteltu edeltä. Edellisellä kerhokäynnillä kerrottiin, mikä on seuraavan kerran ohjelma.

Ryhmätoiminta aloitettiin aina kuulumisien vaihdolla. Annettiin kaikille mahdollisuus vapaaseen rupatteluun kahvikupposen äärellä. Sen jälkeen seurasi varsinainen toimintavaihe ja lopuksi rauhoitettiin toiminta esim. jollain yhteisellä asialla, mietelauseella, runolla tms.. Tavoitteena oli, että kaikki lähtivät kotiin hyvillä mielin.

Ne alueet, joita erityisesti painotettiin toiminnoissa olivat:

1. Sosiaalisen vuorovaikutuksen rohkaiseminen

- kokoontumalla tuettiin sosiaalista vuorovaikutusta
- mahdollistettiin sosiaalisia kontakteja > ryhmätöillä tärkeä tehtävä vuorovaikutus suhteiden ja kontaktien luomiseen
- luotiin yhteenkuuluvuuden tunnetta yhdessä toimimalla
- harjoitettiin kuuntelemista ja kuulluksi tulemistä
- avaimina aitous, hyväksyntä, myönteisyys ja kiinnostuneisuus

2. Vertaistuen mahdollistaminen

- keskustelutuokiot ja muistojen jakaminen samankaltaisten taustojen omaavien kanssa

3. Ilon, mielihyvän ja muistin virkistäminen

- onnistumisen kokemuksia tuli sisältyä jokaiseen päivään
- huumoria käytettiin paljon, tunnelman tuli olla avoin ja positiivinen
- viitteellisiä muistitestejä, –harjoituksia ja keinoja muistin käytön tehostamiseksi
- kuvallisia ilmaisumuotoja, taidetta, musiikkia

4. Elämän tarkoituksellisuuden löytyminen

- korostettiin osallisuutta, subjektiutta ja heidän antamiaan merkityksiä

ja osoittamiaan voimavaroja
 - painotettiin omaisten ja ystävien tärkeää merkitystä

- painotettiin elämänkulun jatkuvuutta ja elämänhistoriaa
- tuotiin esiin iäkkään aikaisemmin käyttämiä selviytymiskeinoja
- kannustettiin ja ohjattiin osallistumaan arjen toimintoihin
- korostettiin oman itsensä ja kanssatovereiden arvostamista
- vapaaehtoistyö/lähimmäisen auttaminen voimavarojen mukaan, kerhoaikana tuvissa tai kodeissa hoidettavan apuna ja tarvittaessa muulloinkin omalla ajallaan

Päivän ohjelmissa oli mm. muistiharjoituksia, liikuntatuokioita, aistijumppaa, tasapainoharjoituksia, tietovisailua, sananlaskuja, pantomiimia, askartelua, muistelua vanhoista lukukirjoista, sota-ajasta, korvikkeista, lapsuudesta, haisteltiin, maisteltiin, leivottiin, huovutettiin, kerättiin reseptejä, laulettiin ym. ym.

Ulkopuoliset esiintyjät ja luennoitsijat:

hanuristi laulatti useammankin kerran / apteekista proviisori oli kertomassa pariin otteeseen rinnakkaislääkkeistä ja lääkkeiden yhteisvaikutuksista sekä viitehinnoista / teemana monikulttuurisuus; monikulttuurikeskuksesta luennoitsija, somalinainen sekä romaninainen kertoivat kulttuuristaan / Lohjan murrekerhosta esitelmöitsijä kertoi Lohjan historiasta / Lohjan seurakunnasta esitelmöitiin diakoniatyöstä / Verohallinnosta tultiin kertomaan perintö- ja lahjaverouudistuksesta / päiväkodin lapset kävivät tervehtimässä / sosiaalityöntekijä kertoi sosiaalietuuksista / ravintoterapeutti luennoi ravitsemuksesta / kukkakauppias opasti kukkien hoidossa / Lohjan opas kertoi Lohjan kartanoista / nypläyskerhosta esiteltiin nypläystä / Vivamo-opiston rehtori kertoi opiston toiminnasta / Näkövammaisten keskusliitosta ja Kuulojen säätiöstä esiteltiin apuvälineitä ja muita tukia / palopäällikkö piti paloturvallisuusluennon / suuhygienisti neuvoi suun hoidossa / Virkkalan viulukerhosta esiintyjä / hautaustoimistosta opastettiin hautaamisen järjestelyissä ja haudan hoidosta / Lohjan pääkirjastosta kirjastonhoitaja opasti kirjaston käytössä ja sen eri palvelumuodoissa / Lohjan teatterijohtajan vierailu / imitaattoriesiintyjä / Kanneljärven kansanopiston nuorisotyön opiskelijat kävivät leikittämässä / muistiharjoitusten ohjaajia / jooga-ohjaaja / kirjailija kertoi Unelmien huvimaja kirjastaan / yrteistä esitys martoilta / runoilija lausumassa / kalastusmestari / historioitsija kertoi Kalkki Petteristä (Peter Forstöm) / kansanedustajan vierailu; aiheena vanhustenhuollon tulevaisuus ja haasteet ja sh-opiskelija opasti käsihygieniassa ja H1N1 influenssan ennaltaehkäisyssä.

Kesällä 2007 alkoi ulkoilurinki yhdistyksen Virkku-projektin aloitteesta, johon Tehtaantuvan asiakkaat sekä lähikorttelien pariskunnat pääsivät osalliseksi. Ulkoilijat kokoontuivat kerran viikossa. Ystäväystyttyään he jatkoivat ulkoilua keskenään.

26.8.2009 aloitettiin ulkoilurinki Kasarmituvan hankkeen kohde-ryhmään kuuluvan ohjaamana. Reippailijoita kokoontui 4-6 hlö ja lenkki tehtiin huonokuntoisimman mukaan. Kokoontumiset olivat kerran viikossa.

”Mummo multasormet”; Keväällä 2009 korttelituvan asiakas tarjosi meille mahdollisuutta istuttaa kaupungin omistuksessa olevalle siirtolapuutarhatontilleen kukkia ja vihanneksia. Koko kesän ajan saimme seurata niiden kasvua ja syksyllä korjasimme sadon.

2007

Retket ;

- 19.9 teimme yhteisretken Parhaat Vuodet ry:n päivä kuntoutusasiakkaiden kanssa Lohjan vanhusten ja vammaisten ystävät säätiön omistamaan Emiliakotiin (37hlö), ohjelmassa yhteislaulua, tietovisailua, luontorastit, grillausta ja mukavaa yhdessäoloa
- 28.11 Ulpu-projektin asiakkaiden kanssa vietimme virkistyspäivää Vivamossa (29hlö), päivän aiheena Ikääntyvät ihmissuhteet.

Juhlat ;

- 10.12 ja 11.12 vietimme pikkujoulua korttelituovissa pienimuotoisesti

Tapahtumat ;

- 11.10 järjestimme Vanhusten viikolla ”Huivit heilumaan” – ulkoilutapahtuman, joka juontaa Ikäinstituutin iäkkäiden terveysliikunta ohjelmasta ”Voimaa vanhuuteen”-projektista. Palvelutalo Linnaistenhovi tarjosi meille tilat pihaltaan. Alkuverryttelyksi oli huivijumppa musiikin tahdittamana, jonka jälkeen jakauduimme eri tasoihin ryhmiin. Sauvakävelijät, rauhallinen hautausmaa kierros ja rollu-korttelikierros (n.30hlö).

2008

Retket;

- 24.7 olimme jälleen Ulpulaisten kanssa Emiliakodissa, jossa pidimme Olympialaiset, grillausta ja saunomista (26hlö)
- 13.8 Vironperänretki – Valtioneuvos Johannes Virolaisen elämä näyttelyssä (22hlö).

Juhlat;

- 14.2 Parhaat Vuodet ry:n päivä kuntoutusasiakkaiden kanssa yhteinen Ystävänpäiväjuhla (55hlö).
- 28.4 ja 29.4 vappujuhlat korttelituovissa pienimuotoisesti
- 17.12 Joulujuhla yhteisesti päivä kuntoutusasiakkaiden kanssa (34hlö).

Tapahtumat;

- 9.10 järjestimme jälleen ”Huivit heilumaan” tapahtuman, saman kaavan mukaisesti kuin edellisenä vuonna (n.30).

2009

Retket;

- 30.6 Kesäteatteriin Vihtiin, Liian paksu perhoseksi (37hlö)
- 22.7 Ahkerat Kädet kerhollaiset Nummelle, käsityönäyttely (11hlö)
- 28.7 perinteinen Emiliakodin retki. Tällä kertaa retki oli yhteinen päivä kuntoutusasiakkaiden kanssa. Ohjelmassa sketsinäytelmä, yhteislaulua, tietovisailua, pelejä, grillausta ja saunomista (29hlö).

- 9.6 kävimme tutustumassa Lohjan ortodoksiseen seurakuntakeskukseen (23hlö)

Juhlat;

- 29.4 Vappujuhla yhteisesti päivä kuntoutusasiakkaiden kanssa (35hlö)
- 17.12 Joulujuhla yhteisesti päivä kuntoutusasiakkaiden kanssa (42hlö)

Tapahtumat;

- 8.10 järjestimme jo perinteiseksi muodostuneen ”Huivit heilumaan” tapahtuman. Jälleen saimme tilat Linnaistenhovin palvelutalon pihalta ja Apuomena ry antoi sisätilat käyttöömme. Lohjan seurakunta tarjoutui tänä vuonna mukaan ja he vastasivat tarjoilusta ja ohjelmasta. Yhdistyksemme fysioterapeutti ohjasi huivijumpan.

Kaikkiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin olemme saaneet runsaasti avustajia yhdistyksemme henkilökunnasta sekä vapaaehtois-työntekijöitä Laurentius-lähimmäispalvelun kautta.

Ahkerat Kädet käsityö-nikkarointikerho toimi pitkälti asiakkaiden itsensä ohjaamana. Materiaalit oli suurimmaksi osaksi saatu lahjoituksina. Vuoden aikana pidettiin kahdet myyjäiset. Parhaat Vuodet hallitus teki päätöksen, että Ahkerat Kädet saavat itse päättää mitä rahoilla tehdään. Vuoden 2009 lopussa oli varoja kerääntynyt 809 €. Ahkerat Kädet päättivät, että 500 € lahjoitetaan yhdistykselle. Ehtona, että varat käytetään korttelitupien jatkon mahdollistamiseen. Loppurahat käytetään tarvittaviin materiaali-kustannuksiin ja virkistäytymiseen.

2.2.3 Ulpun pariskunnat ja kotikäynnit

Ulpu-projektin pariskunnat ovat löytyneet ensisijaisesti korttelitupien, Parhaat Vuodet ry:n päivä kuntoutuksen sekä muun verkostoitumisen kautta; kuten Lohjan terveyskeskuksen ja sairaalan moniammatillisen SAS-työryhmän kotiuttamisen yhteydessä, Lohjan seurakunnan diakoniatyön, kotihoidon ja fysioterapeuttien kautta. Lisäksi esitteiden ja esitelmien johdosta tuli yhteydenottoja sekä ”puskaradion” välityksellä.

Kotikäynneillä tuettiin pariskuntien kotona selviytymistä monin eri tavoin. Alkuhaastattelussa selvitettiin jo olemassa olevaa tukiverkostoa verkostokartan avulla. Käytiin läpi molempien sairaudet ja voimavarat. Kartoitettiin avuntarvetta ja tarvittaessa ohjattiin apua tarvitsevat löytämään oikeat palvelut. Tarvittaessa järjestettiin vapaaehtoisia avuksi ja ”kotimieheksi” kun puoliso oli asioilla tai esim. kerhossa. Kerrattiin elämänhistoriaa ja haettiin sen kautta yhteyttä ja mielekästä toimintaa.

Luotiin luottamusta ja uusia sosiaalisia suhteita. Annettiin luotettavaa keskusteluapua elämän vaikeuksien kohtaamisessa, ongelmissa ja kriisitilanteissa. Virastoasioissa, kaavakkeiden täyttämisisä ja eri asioiden selvittämisissä tarvittiin runsaasti apua. Kuljettiin rinnalla, oltiin ystävänä, tuoden iloa ja vaihtelua arkeen.

Mikäli pariskunnat siirtyivät kunnallisen kotihoidon piiriin tai omaishoidon piiriin, ei heitä kuitenkaan sivuutettu, vaan heidät on saatettu muiden palvelujen yhteyteen. Huolimatta siitä, että tilanteet muuttuivat on heihin silti oltu yhteydessä, joskin harvemmin.

12.1.2009 alkaen Vivamo-opisto järjesti opistolla vertaistuki-koulutuksen 10 kertaa kevään aikana. Koulutuksen aiheena oli jaksaminen. Luennoitsijana toimi psykologi Marja-Leena Käyhty. Koulutuksessa käytiin läpi mm. elämäntilanteen kartoitus, tukiverkko, kotona tehtävät muutokset ja mahdollisuus tukeen, terveydenhuollosta ja intervallijärjestelmästä, ravintotottumuksesta ja terveellisestä ruokavaliosta, ihmissuhteista, kuntoutuksesta avun lähteenä, jaksamisesta ja vertaistuen tärkeydestä. Ulpun pariskunnista pääsi mukaan hoitavampi puoliso yht. 10 henkilöä. Koulutus oli osallistujille maksuton ja kuljetukset kustansi Parhaat Vuodet ry. Tarvittaessa järjestettiin Laurentius-lähimmäispalvelusta vapaaehtoistyöntekijä ”kotimieheksi” kolmelle puolisolle.

23.7 ryhmä kokoontui uudelleen Tehtaantuvan tiloissa, jolloin arvioitiin koulutuksen vaikutusta arjen elämään.

Vivamo-opisto Lohjalla on toiminut vuodesta 1965 eläkeikäisten kouluttajana ja vanhustyön täydennyskouluttajana. Opisto on tehnyt Suomessa urauurtavaa työtä ikääntyvien kouluttamisessa. Opiston yhteydessä tehtyä tutkimustyötä on esitelty pohjoismaisille gerontologeille ja työn mallia on viety esimerkiksi kiinalaiseen aikuiskoulutukseen.

Projektin päätyttyä tarkistettiin, ettei kukaan pariskunnista/puolisoista ole jäänyt ”tyhjän päälle”. (Viideltä on kuollut puoliso ja kaksi on siirtynyt laitoshoitoon projektin aikana). Osa pariskunnista/puolisoista on aloittanut korttelitupatoiminnan (19), osalla jatkaa vapaaehtoistyöntekijä kotikäynnein(4), jonka Laurentius - lähimmäispalvelu koordinoi. Osa on aloittanut Lohjan kaupungin tai Parhaat Vuodet yhdistyksen päivätoiminnan (8) tai ottanut ulkoilu- asiointipalvelun tuekseen (5). Pariskunnista osa on siirtynyt kaupungin kotipalvelun asiakkaaksi(5) tai osalla on alkanut omaishoidontuki ja ovat aloittaneet toimintansa Hiidenseudun Omais- ja Läheiset ry:n vertaisryhmissä(3). Korttelitupien asiakkaista moni käy muiden tupalaisten luona tervehdyskäynneillä tai he ulkoilevat yhdessä. Kaikille on toimitettu uusittu painos Palveluoppaasta ja projektiohjaajan puhelinnumero on edelleen yhdistyksen käytössä.

2.2.4 Koulutus

2007

Projektiohjaaja

- 9.11 Apuvälinemessut Tampereella

2008Projektiohjaaja

- 6.3 Näkövammaisten Keskusliiton Seniori-palveluiden ja Kuurojen Palvelusäätiön Seniori-ohjelma; Asiakkaana ikääntyvä aistivammainen

- 11.9 Apuomena ry:n järjestämä Vapaaehtoistyön seminaari
- 15-16.10 Ikäinstituutin järjestämä Taitoa ja Tasapainoa koulutus

Vapaaehtoistyöntekijät

- Apuomena ry:n ja Lohjan seurakunnan järjestämä Laurentius-lähimmäispalvelu koulutus kerran kuukaudessa.
- 11.9 Apuomena ry:n järjestämä Vapaaehtoistyön seminaari
- 4.11 Ulpu-projekti koulutustilaisuus Emiliakodissa, jossa kerrottiin Taitoa ja Tasapainoa –koulutuksen annista.

2009Projektiohjaaja

- 30.9 Näytön arviointi koulutus, LH kuntoutumisen tukeminen

Vapaaehtoistyöntekijät ja henkilökunta

- 19.10 Parhaat Vuodet ry:n yhteinen koulutustilaisuus Emiliakodissa, käsitelimme talon yhteisiä asioita, linjauksia ja tulevaisuutta sekä tutustuimme toisiimme.

Vapaaehtoistyöntekijät

- Apuomena ry:n ja Lohjan seurakunnan järjestämä Laurentius-lähimmäispalvelu koulutus kerran kuukaudessa.

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, lähihoitaja opiskelija 24.8-11.9.2009 sekä näyttöviikko 28.9-2.10, aikuisopiskelija oppisopimuksella. Opiskelija otti osaa korttelitupatoimintaan sekä kotikäynteihin.

3. Projektin tulokset ja arviointi

Vuonna 2007 oli hankkeen piirissä yht. 14 tuettavaa pariskuntaa, vuonna 2008 oli yht. 25 ja vuoden 2009 loppuun mennessä oli hankkeen piirissä yhteensä 31 pariskuntaa.

	Kotikäynnit	Korttelituvat ja Ahkerat kädet tapaamisia
2007	78	56

2008	193	298
2009	342	467
Yhteensä	613	821

Yhteensä Ulpun pariskuntien/puolison kanssa tapaamisia 1434 kertaa.

Kotikäyntejä hankkeen aikana suoritettiin 613 kertaa. Korttelituvisissa Ulpun pariskuntien/puolisojen kanssa tapaamisia ja pieniä keskusteluhetkiä toiminnan ohessa oli yhteensä 821 kertaa. Koska Ulpun pariskunnat asuivat korttelitupien lähistöllä, oli heillä pienempi kynnyks tulla mukaan toimintaan. Usein joku tuttava oli jo kerholaisena ja pyysi mukaan tai projektiohjaaja ehdotti lähtöä. Kun oli kerran lähtenyt mukaan, tuli yleensä toistekin. Kerholaiset tulivatkin monesti yhdessä toistaan auttaen ja matkalla jo vaihdettiin tärkeimmät kuulumiset. Tämä oli sosiaalista kanssakäymistä parhaimmillaan. Kun oli tullut tutuksi kerhossa oli helpompi pyytää apua esim. kauppa- ja postiasioissa, digiboxin virittämisessä, lampun vaihdossa jne. Moni koki auttamisen arvokkaana, rikkaana asiana, joka antoi elämälle sisältöä ja tarpeellisuuden tunnetta.

Kotikäyntien yhteydessä pystyttiin käsittelemään henkilökohtaisia asioita. Tuolloin projektiohjaaja ei ollut koko ryhmän jaettavana, vaan keskittyi vain yksityisiin, yhden perheen asioihin. Oli tärkeää saada ns. syrjäytymis-vaarassa olevat liikkeelle ja aktivoitumaan kaikin mahdollisin keinoin, joko ulkoilemaan tai osallistumalla kerhotoimintaan. Ilahduttavaa oli huomata kuinka paljon elämäniloa toisten ikäistensä seurassa oleminen antoikaan.

Itsensä kokeminen heikoksi ja epävarmaksi johtaa helposti elämän haasteiden välttelemiseen, josta taas seuraa virikkeiden väheneminen ja sitä kautta passivoituminen.

Korttelituvisissa asiakkaat pystyivät nauttimaan paikasta ja tilasta, jonne kokoontuivat yksilönä ja yhdessä ilman paineita suoriutumisesta, hyödyllisyydestä ja tehokkuudesta. Tupatoiminta osoittautui myös tehokkaaksi etsivän toiminnan muodoksi. Ryhmäytyminen tapahtui yllättävänkin helposti. Jos joku oli poissa, kyseltiin heti onko kukaan nähnyt tai tietääkö kukaan hänestä. Aina sovittiin, että joku ottaa asiasta selvää.

	Tehtaantupa	Kohtaamisia
2007	13 kertaa ~14 hlö	Yht. ~182
2008	44 kertaa ~10 hlö	Yht. ~440
2009	46 kertaa ~10 hlö	Yht. ~460
	Kasarmitupa	
2007	15 kertaa ~14 hlö	Yht.~ 210
2008	44 kertaa ~16 hlö	Yht. ~704

2009	48 kertaa ~17 hlö	Yht.~ 816
Ahkerat Kädet		
2008	12 kertaa ~ 8 hlö	Yht.~ 96
2009	36 kertaa ~6 hlö	Yht. ~216

Yhteensä 258 kokoontumiskertaa, kohtaamisia tuvissa yhteensä ~3124 kertaa.

Tuvissa kävi n.140 eri ikäihmisiin kuuluvaa henkilöä. Tilastoon ei ole laskettu projektiohjaajaa, vapaaehtoisia ohjaajia, eikä vierailijoita.

Korttelitupiin syntyi kuin itsestään ns.”parkkitoimintaa”, jonne läheinen pystyi jättämään meille hoidokkinsa siksi ajaksi kun kävi itse asioillaan.

Kesällä 2008 korttelituvat olivat auki vuoroviikoin, mutta kesällä 2009 asiakkaiden toiveesta pidettiin molemmat tuvat avoinna joka viikko. Koettiin ettei kesä muuta heidän tilanteitaan yhtään parempaan, monasti päinvastoin. Omaiset ja läheiset ovat lomilla ja näin useasti poissa matkoilla ja mökeillä pidempäänkin.

”Ulpu-projekti on mielestäni todella tärkeä vanhuksia ja heidän omaisiaan auttava ja tukeva palvelu”, tuli kommentti eräältä omaiselta lomansa aikana.

Kesän aikana kävijämäärät tuvissa pysyivät ennallaan ja kotikäynnit osoittautuivat todella tarpeellisiksi. Projektiohjaajan loman aikana rekrytoitiin lisää vapaaehtoisia. Osallistujamäärät kertovat toiminnan tarpeellisuudesta. Kävijämäärät vakiintuivat, mutta uuden kerholaisen tullessa hänet otettiin aina vastaan avosylin. Tähän vaikutti omalta osaltaan se että, kerhoissa painotettiin yhteenkuuluvuutta, avoimuutta ja hyväksyntää myös erilaisuutta kohtaan.

Uskon, että runsas osallistujamäärä johtui myös siitä, että tupien toiminta oli mahdollisimman asiakaslähtöistä. ”Ei aina sitä muistelua, me eletään tässä ja nyt! Eikö pyydetäisi kansanedustajaa tänne vieraaksi, saatais` oikein tentata”?! Ja se toive toteutettiin.

Eräs toivomus koski hautaamista ja siihen liittyviä asioita. Kuolemasta puhuminen kavahduttaa, mutta ryhmässä tuntui olevan turvallista puhua aremmistakin asioista.

Onnistuvaan ja hyvään vanhuuteen kuuluu tietoisuus kuulumisesta yhteiskuntaan sen tasa-arvoisena jäsenenä. Korttelituvissa on ollut mahdollisuus toteuttaa, ideoida ja toivoa asioita, jotka ovat ajankohtaisia ja osallistujia koskettavia.

Hankkeen aluerajaus osoittautui korttelitupa ajatuksella oikeaksi. Kuitenkin rajauksen ulkopuolelta tuli avunpyyntöjä, joista oli vaikea kieltäytyä. Jopa haja-asutusalueelle 15km päähän keskustasta pyydettiin apua. Tämä osoittaa tarpeen alueen laajentamiseen. Samoin kohderyhmä ”kotihoidon ulkopuolelle jäävät” on ilmennyt liian rajatuksi. Tätä tavoitetta muutettiin siten, että pelkkä

lääkehoidon, ruokapalvelun tms. yksittäisen palvelun saaminen ei ole ollut esteenä kotikäynneille.

Kerhoihin on pyritty tietoisesti lisäämään itseohjautuvuutta ja itsenäisyyttä sekä vähitellen kohti loppuvuotta projektiohjaaja on pyrkinyt tekemään itsensä tarpeettomaksi. Kerholaiset joutuvat näin ottamaan vastuuta sekä itsestään että muista ryhmän jäsenistä enemmän. Kerhoihin jää kuitenkin vähintään kaksi vapaaehtoista ”yleismies Jantusta”.

Vapaaehtoistyö/lähimmäisen auttaminen

Ikääntyvälle on myös tärkeää kokea itsensä tarpeelliseksi. Varsinkaan yksin elävä ei saa lähiympäristöstään helposti tätä kokemusta. Korttelitupien tavoitteena on ollut lähimmäisen auttaminen. Hyvä yhteishenki ja hyvän naapuruuden löytäminen on avannut kuin luonnostaan tien tähän: Halun auttaa lähinaapurial!

Ikääntyessäkin, jos vain fyysinen terveys sallii, voi saada auttamisen iloa ja tarkoituksellisuutta elämäänsä. Vapaaehtoinen auttaminen antaa tarkoituksellisuuden tunteita auttajalle. Hän on saanut siitä iloa ja mielihyvää sekä arvostusta ja kiitosta. Autettava on taas kokenut itsensä arvostetuksi ja saanut myös mielihyvää ja iloa. Näin hyöty ja ilo ovat olleet molemminpuoliset.

3.1 Johtopäätökset

Parhaat Vuodet ry:n toiminnan tavoitteena on täydentää jo olemassa olevia vanhustyön palveluja. Kunnilla on vaikeaa selviytyä rajusti kasvavasta vanhusväestön hoivasta ilman täydentävää kolmannen sektorin apua. Ulpu-projektissa syntyneen verkostomallin avulla on tuettu ja mahdollistettu kotona selviytymistä ja pitkitetty laitoshoidon siirtymistä. Projekti on tuottanut toimintamallin, joka sellaisenaan soveltuu käytettäväksi. Kasvaneet osallistujamäärät ovat viestittäneet toiminnan tarpeellisuudesta ja sen hyödyistä. Projektin tärkeyden osoituksena autettavat keräsivät varoja yhdistykselle varmistaakseen toiminnan jatkuvuuden. Projektissa on saavutettu kaikki sille asetetut tavoitteet.



Ystävänäpäiväjuhlasta 2009

3.2 Loppuhaastattelu: Mitä Ulpu-projekti on minulle antanut?

Loppuhaastattelusta asiakkailta kerätyjä mietteitä:

"Olen osallistunut Kasarmituvan tiistai-iltapäiviin ja perjantain Ahkerat kädet kerhoon. Kummassakin saa olla mukana puuhassa, joka ei pakota tai muodosta mitään pätevyysvaatimusta osallistujalle."

"Oma vointi tai muut menot järjestyvät, kun ei tarvitse tuntea esim. syyllisyyttä siitä, ettei nyt tällä kertaa päässyt mukaan."

"Korttelituvat toteuttavat tilaisuutta yhdessäoloon."

"Kun toiminnalla on pääperiaatteena vain itse kunkin hyvä olo ja suoda tilaisuus yhteen kokoontumiseen, sosiaalisten suhteiden solmimiseen ja ajattelua hyödyllisesti vaivaavien impulssien saamiseen, se mielestäni täyttää sellaisia kriteerejä, joita toivon itsellenikin tässä eläkevirassa."

"Mukana olo on tuntunut vaivattomalta ja hyvää tekevältä, voisin sanoa, että terapeutiselta."

"Se hyvä kun tänne voi tulla tai olla tulematta eikä olla minkään ideologian muokattavissa, vain toinen toistemme kanssa."

"Osallistujien rikkaat elämänvaiheet ja erilaisuus tuovat särmää ja mielenkiintoa."

"Mieheni etenevä muistisairaus ei ole toistaiseksi estänyt minua hoitamasta asioitamme, kun olen voinut jättää hänet siksi ajaksi Kasarmitupaan. Siellä hän on viihtynyt kun on tuttuja kasvoja ympärillä."

"Korttelitupiin tullaan joko itse tai jonkun toisen mukana. Tällainen etsivä työ voi toimia tällaisessa pienimuotoisessa ja naapuritalossa kokoontuvassa tuvassa. Me tarvitsemme vanhustenhuoltoon toki monenlaisia muotoja, mutta omalta kohdaltani pidän juuri tätä vapaaehtoisuutta ja korttelimaisuutta todella hyvänä. Se suo myös mahdollisuuksia vaikkapa omien ohjelmien esittämiseen, kenellä siihen on kykyä."

"Käsityökerho osoittaa, kuinka luova työ on monen ennen erilaisia ammatteja edustavan ihmisen harrastus. Toivottavasti sillä on mahdollisuus sekä siirtää perinteitä että herättää kipinää uudenlaisten tuotteidenkin tekemiseen. Juuri tämä onkin osoittautunut todeksi käsityökerhossa, moni tekee sellaista, mitä ei ole ennen kokeillut. Aika ennakkoluulottomasti isketään uuden idean kimppeeseen. Samalla tulevat maailman asiat hoidetuiksi, sillä puhetta riittää."

"Ihmisten välinen vuorovaikutus on hoitotyön ja elämisen tärkein työkalu. Samalla pitää myös antaa suuret kiitokset projektiohjaajalle, sillä hän ottaa erinomaisesti huomioon kerholaiset, kantaa huolta heistä ja jakaa huomiota."

"Joskus tuntuu, että vanhustenhuollossa ei muisteta, kuinka tärkeää on tämä huomion jakaminen ja ei-lääketieteellinen hoiva. Ihminen ei elä vanhanakaan vain leivästä. Ihminen tarvitsee peilin, jolla hän peilaa omia käsityksiään ja saa vastauksia itselleen."

"Ulpu-projekti pitää huolta ihmisestä hellävaraisesti, auttamalla sellaisella tavalla, joka sallii yksilöllisyyttä ja havaitsee riskejä sekä etsii apua."

"Itse vanhuksena organisaation läsnäoloa ei sillä tavalla huomaa."

"Tällä tavoin voidaan ajatella, että jaksaa taas ja taas vielä tämän päivän, jopa seuraavankin päivän."

"Se ei tunnu perinteiseltä sosiaali-vanhustyöltä. Se tuntuu rinnalla elämiseltä, normaalilta touhulta, joka sopisi kaikenikäisille ja hätään tarttumiselta, josta joskus on lähdettävä liikkeelle."

"Kun ei ole omia lapsia, tuntuu niin hyvältä, kun joku välittää."

"Olemme saaneet ystävän, joka ottaa asiat hoitaakseen."

"Saamme niin paljon henkistä vireyttä."

Sähköpostiviesti:

> > Parhaat Vuodet ry:n Ulpu-projekti on mielestäni todella tärkeä vanhuksia ja heidän omaisinaan auttava ja tukeva palvelu. Omat vanhempani asuvat Lohjalla ja itse asun Kanadassa. Paikalliset kaupungin koti- ja terveydenhoidon alan edustajat ovat usein hyvin stressattuja ja kiireisiä ihmisiä. On niin helpottavaa tietää, että vanhemmilla on luotettava ihminen, joka on heidän kanssaan viikoittain yhteydessä ja myös pitänyt sähköpostitse minua tilanteen tasalla.

Tämä on todella ainutlaatuinen palvelumuoto, johon toivon edelleen jatkoa, varsinkin nyt kun vanhuksille kehitettävät palvelut ovat entistä tärkeimpiä suurten ikäluokkien itse vanhetessa. Veljeni ja minä olemme molemmat kiitollisia siitä, että Ulpu-projekti on ollut meille todella tärkeänä henkisenä ja käytännöllisenä tukena.

>Kanada

4 Liitteet

MIELIPIDEKYSELY/ULPU-projekti KORTTELI-KAHVITUVAT
(s. 1/2)

LIITE 1

Kysymyksiin pyydettiin vastaamaan lomakkeelle yhden toimintajakson päätyttyä. Vastauksia saatiin 19 kappaletta.

Kysymykset

- 1 Onko toiminta vastannut odotuksiasi
Kysymykseen vastattiin yleisesti myönteisesti, kaksi tyhjää
Lisäkommentteina mm
"...hyvä mieli poislähtiessä"
"...miellyttävä iltapäivä kerran viikossa"

- 2 Mitä mieltä olet päivän sisällöstä/ohjelmasta
Ohjelmaa pidettiin monipuolisena , mielenkiintoisena ja vaihtelevana
Kommentteja mm
"luennot, runot herättävät ajatuksia, keskusteluja. Tietokilpailuissa ei tarvitse pelätä väärääkään vastauksia. Aivovoimistelutehtävät kekseliäitä."
"Odotan aina tiistaita..."
"... sopivasti asiapitoista aivovoimistelua ja viihdettä sekä asiatietoa ikäihmisten asioista."
"antanut mielenvirkistystä, sisältöä arkeen"

- 3 Ohjaajien ammattitaito
Kysyttiin erikseen projektiohjaajan ja apuohjaajien taidoista. Vastauksissa korostui ohjaajan positiivisuus ja asioihin paneutuminen, vaivannäkö sekä innostuneisuus työhön.
Sanallisia arvioita vastauksissa:
Ohjaajien ammattitaito: (suluisia kommenttien lukumäärä)
Hyvä (6)
Mainio (1)
Suurenmoinen (1)
Osaa työnsä hyvin (1)
Erinomaisia ja kohteliaita(1)
Kommentteja mm
"hyvä ja lämmin"
"Ottaa aina vastaan sydämellisesti"
"kohtuullinen"
"positiivinen, näkee vaivaa ryhmän eteen"
Myös apuohjaajien osuutta pidettiin yleisesti hyvänä ja odotusta vastaavina.

- 4 Oletko tuntenut itsesi tervetulleeksi?
12 vastaajaa vastasi "kyllä"
Kommentteja mm
"..joka kerta ystävällisiä, lämmin vastaanotto"
"Olen tuntenut tervetulleeksi ja apua olen saanut"

LIITE 1 (S. 2/2)

- 5 Mitä olet saanut itsellesi yhdessäolosta
 Usea vastaaja ilmoitti saaneensa hyvän mielen tai erittäin hyvän mielen.
 Uusia tuttuja ilmoitti viisi vastajaa saaneensa.
"Virkistävää ikäisten seura. Siinä sivussa sopivin annoksin asiatietoa, kuntoutusta ym"
"Arki unohtuu. Todella paljon henkistä tukea"
"virkistystä ja paljon ajattelemista"
"Uusia tuttavuuksia, iloisen mielen"
"Mielenvirkeyttä, vihtelevuutta, paljon lisää elämänhalua"
"Hyvän mielen ja uusia tuttavuuksia ja välittämisen tunteen"
- 5 Voitko/voisitko jättää läheisesi kahvitupaan turvallisin mielin
 Kyllä – vastauksia 8
 Aivan varmasti/varmasti 3
 Tyhjiä 6
"Kyllä, on turvallinen paikka"
"kyllä, tämä mahdollisuus on tärkeä, on käytännön kokemusta jo"
- 6 Mitä toivomuksia sinulla on jatkosta
 Samanlaista kuin tähänkin asti 4
 Tyhjiä 3
 Useampina päivinä tapahtuvaksi
 Lisää asiantuntijoita (esim Kelasta)
"jos on mahdollisuus saada luennoitsijoita kaikista aiheista, aina opimme jotain"
"ehkä yhteinen tutustuminen retken merkeissä"
"..että jaksaisin jatkaa"
- 7 Haluaisitko, että toimintaa olisi myös kesän ajan
 Kyllä 5
"se olisi hyvä, joskus voisi olla kevyitä retkiä tai vastaavaa"
"pienemmässä muodossa kyllä"
"ei joka viikko"
 En halua toimintaa 7
"kesällä lomat, monikaan ei varmasti tulisi"
- 8 Muut ruusut ja risut
 Kaikissa vastauksissa tarjottiin lähinnä ruusuja. Kolme tyhjää vastausta.
"ei risuja voi antaa, ruusuja kyllä"
"kiitos, että jaksatte"
"Minulle tämä on ainakin henkireikä"
"kun olette meidän ikäisiä, ymmärrätte kuinka arvokasta työtä teette tänä päivänä. Mikään ruusukimppu ei ole tarpeeksi suuri korvaamaan sitä. Kiitos!"

