

# Yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen lievittäminen

– uusi väline kehitteillä ammattilaisille

GeroMetro, Päivystyksellisten  
tilanteiden kehittämisryhmä 12.11.2019

# Lähtökohdat

- Ammattilaiset kohtaavat palveluissa ikäihmisiä joiden kohdalla tunnistavat sosiaalisten suhteiden vähyyttä/ohuutta, läheisavun puuttumista ja yksinäisyyden tuntemuksia.
- Ammattilaisilla ei aina ole ulottuvillaan välineitä, joiden avulla he voisivat tarjota apua tilanteeseen.

# Näkökulma

- Näkökulmana osallisuus

Elämäntilanne	Arjentalanne	Osallistuminen	Osallisuus
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ihmissuhteet</li><li>• Asuminen</li><li>• Terveys</li><li>• Toiminta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toimintakyky</li><li>• Tuentarve</li><li>• Palveluntarve</li><li>• Ihmissuhteet</li><li>• Läheiset</li><li>• Perheyhteys</li><li>• Ystävät</li><li>• Yhteisöt</li><li>• Viranomaiset</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Harrastaminen</li><li>• Itsestä huolehtiminen</li><li>• Läheisten ja ystävien tapaaminen</li><li>• Erilaiset roolit esim. mummo, vaari, äiti, naapuri</li><li>• Asioiminen</li><li>• Sosiaalinen vuorovaikutus</li><li>• Päätöksentekoon osallistuminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toimijuus</li><li>• Tunne kuulumisesta joukkoon</li><li>• Hyväksyntä</li><li>• Tasavertaisuus</li><li>• Luottamus</li><li>• Merkityksellisyys</li><li>• Arvostus</li><li>• Vaikuttaminen</li><li>• Elämänhallinta</li><li>• Sitoutuminen</li></ul>

# Tavoite

- Kehitämme ”tarkistuslistan” tyyppisen välineen, johon kokoamme toimenpiteitä ja yhteystietoja tahoihin jotka ovat hyödyksi tilanteessa, jossa ammattilainen kohtaa turvattomuutta ja/tai yksinäisyyttä kohtaavan ikäihmisen.

# Mukana kehittämässä

Helsingin kaupunki:

- Helppiseni ja asiakasohjausyksikkö
  - MPK:t
  - Omaishoidon toimintakeskus
  - Geso
  - Seniori-info
  - Kotihoito - toiveena
- 
- työryhmä: Marko Timonen, Katja Kuunsalo, Mariaana Korpela, Sirpa Puusti, Päivi Ahosola
- 
- GeroMetron päivystyksellisten tilanteiden kehittäjäryhmä

# Konkreettiset tavoitteet

Kehitettävä väline:

- Yksi A4 taustapaperi: miksi yksinäisyyden lievittäminen on tärkeää, miten tunnistat sosiaalista yksinäisyyttä kokevan, miten osallisuutta edistetään, ohje välineen käyttöön
- Toimenpidepaperi, jota päivitetään.
- Yhteinen koko Helsingissä. Olennaista tavoittaa juuri yksinäisyyden lievittämiseen kohdistuvat toimet, ei esim. kirjastoja yleisesti ym.

# Avoimia kysymyksiä

- Apotti – onko välinen mahdollista jossakin vaiheessa integroida osaksi Apottia
- Käyttö - soveltuuko ammattilaiskäytön lisäksi muille tahoille
- Käytetäänkö tunnistamisessa esim. RAISAsta saatavia tietoja
- Tiedotus, miten väline saadaan laajasti käyttöön

# Ryhmätyö

Kehitetään yhdessä

- tunnistamisen apukysymyksiä
- itse välinettä, eli keinoja miten yksinäisyyttä lievitetään!



# Tunnistaminen

- Tunnistaminen – miten tunnistat?
- Testaa miten alla olevat kysymykset toimivat
- *Millainen elämäsi on ollut? (Elämänkulku)*
- *Mikä on ollut sinulle merkityksellinen elämäntapahtuma, josta haluat kertoa? (Elämänkulku)*
- *Entä onko sinulla ollut arjessa selviytymistä haittaavaa elämäntapahtumaa tai elämänkriisiä? (RAISA kysymys D8b)*
- *Kehen turvaudut sairastuessa, ollessasi vaikeuksissa? (Elämänkulku, Osallistuminen)*
- *Ketkä ovat läheiset ihmisesi? (Elämänkulku, Arjentalanne)*
- *Mikä saa sinut iloiseksi arjessa? (Arjentalanne)*
- *Miten pidät yhteyttä läheisiisi, ystäviisi, naapuriisi? (Arjentalanne, osallistuminen)*
- *Millaisia kiinnostuksenkohteita sinulla on, mikä kiinnostaa? (Osallistuminen)*
- *Kenen kanssa vietät aikaa? (Osallistuminen)*
- *Toivoisitko juttuseuraa? (Osallistuminen)*
- *Miten voit vaikuttaa omiin asioihisi? (Osallisuus)*
- *Millaisia taitoja, osaamista sinulla on? (Osallisuus)*
- *Miten kykenet tekemään mieleisiä asioita elämässäsi? (Osallisuus)*
- *Mistä tulet onnelliseksi, iloiseksi, tyytyväiseksi? (Osallisuus)*

- *Lievittäminen - mitkä tahot ja toimet tarjoavat lievitystä sosiaaliseen yksinäisyyteen?*
- *Järjestöt - mitkä?*
- *Seniorikeskukset / Monipuoliset palvelukeskukset*
  - *Etäpalvelut*
  - *Ryhmät, millaiset?*
- *Kulttuuritoimi?*
- *Kirjastot?*
- *Yritykset*
  - *Kauppakeskukset: Redi (Vapaakaupunki-oleskelutila), Kauppakeskus Arabia (Olohuone)*
- *Mikä muu?*

Millaisia yksinäisyyden tuntemuksesi ovat? (Osallisuus)