

MAA-maaseudulla asuvien ikäntyvien aktivointi ja hyvinvoinnin tuki- hanke

LOPPURAPORTTI

Hankeaika 1.3.2020- 31.7.2022

Sisällys

1 Toteuttajan nimi	3
2 Hankkeen nimi ja hanketunnus	3
3 Yhteenveto hankkeesta	3
4 Raportti	4
4.1 Hankkeen tavoitteet	4
4.2 Toteutus	5
a. toimenpiteet	5
Hyvinvointivalmentajien asiakastyö (työpaketti 1)	5
Verkostotyö (työpaketti 2)	5
b. aikataulu	8
c. resurssit	9
d. toteutuksen organisaatio	9
e. kustannukset ja rahoitus	9
f. raportointi ja seuranta	9
g. toteutusolelutukset ja riskit	9
4.3 Yhteistyökumppanit	10
4.4 Tulokset ja vaikutukset	11
Allekirjoittaja	14
Liitteet:	14

1 Toteuttajan nimi

Hankkeen toteutuksesta vastaa Etelä-Karjalan sosiaali – ja terveystieteiden keskus (myöhemmin Eksote). Toteutus sisältyy Eksoten strategisten tukipalvelujen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikköön.

2 Hankkeen nimi ja hanketunnus

Hankkeen nimi on MAA- maaseudulla asuvien ikäihmisten aktivointi ja hyvinvoinnin tuki. Hankenumero 111397.

3 Yhteenveto hankkeesta

MAA-hanketta toteutettiin 1.3.2020- 31.12.2021 ja jatkohankkeessa 1.1.2022-31.7.2022. Hankkeen ensimmäisessä osassa toimittiin Rautjärvi, Ruokolahti ja Parikkala alueella. Hankkeessa oli kaksi kokopäiväistä hyvinvointivalmentajaa, osa-aikainen projektikoordinaattori (50 %) ja projektisihteeri 10 %. Jatkohankkeessa työskentelivät projektikoordinaattori 50 % ja projektisihteeri 10 % työajalla. Hankkeen jatkoajalla hankkeen kehittämistyö laajennettiin koko Etelä-Karjalan alueelle.

Hankkeen ensimmäisessä osassa kehitettiin kotiin vietävää ikääntyvien seniorineuvolatoimintaa pilottialueella (Rautjärvi, Ruokolahti ja Parikkala) ja verkostoyhteistyötä. Hankkeen hyvinvointivalmentajat kohtasivat ja ohjasivat alueen ikääntyviä kotikäynnillä, puhelimitse ja eri tapahtumissa. Tukea ja ohjausta tarvittiin eniten sosiaalisiin suhteisiin, liikkumiseen, ravintoon ja unettomuuteen. Asiakaskyselyjen mukaan ikääntyvät kokivat ohjauksen hyväksi ja tarpeelliseksi.

Hankkeessa koottiin pilottialueilla kolme paikallista verkostoa, jossa oli toimijoita kunnista, seurakunnista, yhdistyksistä/järjestöistä, yksityisistä palveluntuottajista, muista hankkeista sekä Eksotesta. Verkostotyö tiivistyi hankkeen kuluessa etsivään/löytävään vanhustyöhön ja ikääntyvien tukemiseen verkostojen avulla. Ikääntyvien tuen löytämistä ja hakemista helpottamaan sekä verkostojen työvälineeksi tehtiin yhteistyössä verkostotoimijoiden kanssa Etelä-Karjalaan oma versio Kirkkopalvelujen kehittämistä Hoksauta- minut yhteydenotto- kortista.

Jatkohankkeessa etsivän/löytävän vanhustyön toimintamalli, Hoksauta minut -yhteydenotto- kortti ja tukiverkosto, vietiin kaikkiin Etelä- Karjalan kuntiin. Kortin ympärille muodostuivat verkostot kunnissa ikääntyville hyvinvointia tuottavista toimijoista. Toimintamalli ja prosessit liitettiin Eksoten ensineuvoon, jossa palveluohjaajat ottavat vastaan kortit ja toimittavat tiedon asiakkaan tuen tarpeesta taholle, jolta asiakas tarvitsee tukea.

4 Raportti

4.1 Hankkeen tavoitteet

Hankkeen päätavoitteena oli lisätä eteläkarjalaisten ikäihmisten hyviä elinvuosia kotona maalla ja vaikuttaa osaltaan heidän toimintakykyynsä ja palvelutarpeeseensa siten, että ne pysyvät samana tai eivät ainakaan suuresti kasvaisi. Tavoitteena oli kehittää ja pilotoida toimintamallia kotiin vietävälle seniorineuvolatoiminnalle, jossa painopisteenä on ehkäisevä päihdetyö, elintapaneuvonta ja toimintakyvyn tukeminen. Vaikutuksia odotetaan olevan niin lyhyellä kuin pitkällä tähtäimellä.

Tavoitteena oli löytää konkreettinen malli sille, millaisella tuella seniori-ikäiset voivat asua pidempään omassa kodissaan luomalla toimintamalli, jossa ikääntyvät voivat matalalla kynnyksellä hakea hyvinvointia edistävää ohjausta, palvelua ja tukea, joita eri tahot tuottavat. Tavoitteena myös lisätä tietoisuutta kuntien ja Eksoten tarjoamista palveluista, joita kotona asuvat asiakkaat käyttävät ennakoiden hyvinvoinnin tukeen.

Hankkeelle asetetut tavoitteet täsmentyivät COVID-19-pandemiatilanteen myötävaikuttamana hankesuunnitelman työpakettien 1 ja 2 mukaisesti seuraavasti:

- Tuen tarpeessa olevien ikääntyvien tavoittamiseen/löytämiseen, heidän hyvinvointinsa ennakoivaan tukemiseen, elintapaohjaukseen hyvinvointivalmentajien ja verkoston taholta (työpaketti 1) ja
- verkostoyhteistyön luomiseen koko Etelä-Karjalan alueella (työpaketti 2)

Työpaketissa 1 tavoitteena oli selvittää kohderyhmän erityistarpeet alueella, tunnistaa ja tuoda ne esille. Yhteistyössä eri toimijoiden kanssa jatkotoimista sopiminen, jotta asiakas saa apua ja tukea asumiseen kotona maalla/maaseudulla. Hyvinvointivalmentajien kotikäynneillä oli tavoitteena ikääntyvän toimintakyvyn ja aktiivisuuden parantaminen ja yksinäisyyden tunteen vähentäminen tukemalla häntä yksilöllisesti elintapoihin, toimintakyvyn ylläpitoon, palauttamiseen sekä aktiiviseen arkeen liittyen ja ohjaamalla kunnassa tarjolla olevien ennakoivien palvelujen piiriin.

Työpaketissa 2 tavoitteissa oli verkostoyhteistyön kehittäminen kartoittamalla arvioimalla ja kuvaamalla alueen aktiivisten toimijoiden, kuten kyläyhdistysten ja muiden hyvinvointia tuovien järjestöjen (myös seurakuntien ja yhdistysten) roolia maalla asuvien ikääntyneiden tukena. Projektikoordinaattori luo mm. järjestöjen kanssa toimintakyvyn tukemisen kumppanuusmallin. Tavoitteena oli tehdä yhteistyötä myös maakunnallisen hyvinvointityöryhmän kanssa ja muiden kehittämishankkeiden kanssa. Tavoitteena oli kuvata ns. äänitorvimalli, jonka pohjalta jaetaan tietoa aktiivisen elämän ajatuksista ja kotona pärjäämisestä (terveydestä, hyvinvoinnista, aktiivisuudesta ja elintavoista).

Tavoitteena oli kehittää yhteistyössä vanhusneuvostojen roolia "äänitorvena ja aktiivisen elämän viestinviejänä ja -tuojana" (neuvostot jakavat tietoa ja ohjaavat toimintaa alueen palvelutarpeen ja asukkaiden äänen pohjalta).

4.2 Toteutus

a. toimenpiteet

Hyvinvointivalmentajien asiakastyö (työpaketti 1)

MAA-hankkeen hyvinvointivalmennus

Hankkeessa kehitettiin kotiin vietävää seniorineuvolatoimintaa, jossa hyvinvointivalmentajat tekivät kotikäyntejä asiakkaiden luo ja ohjasivat heitä kunnassa tarjolla olevista tukimuodoista ja kannustivat menemään mukaan toimintaan. Hyvinvointivalmennuksen avulla saatiin tietoa, millaista ennalta ehkäisevää tukea ikääntyvät tarvitsevat.

Hankkeen hyvinvointivalmentajat tekivät asiakastyötä. Asiakastyöstä tiedotettiin tapahtumissa, sosiaalisessa mediassa ja MAA-hankkeen esitettä (liite 1) oli jaossa kunnissa eri paikoissa ja tapahtumissa sekä Eksoten eri pisteissä. Hyvinvointivalmentajien työstä kerrottiin paikallisissa lehdissä sekä Sosiaali- ja Kuntatalouslehdessä oli juttu hankkeesta ja siinä tehtävästä asiakastyöstä. Eksoten henkilöstölle järjestettiin infotuokioita ja asiaa käsiteltiin hankkeen verkostokokouksissa.

Eksotessa ei ole aikaisemmin vastaavaa toimintaa ollut, joten asiakaskirjauksia varten luotiin Eksoten Life-Care asiakas-/potilastietojärjestelmään etsivän vanhustyön suorituspaikka. Asiakkailta pyydettiin lupa tiedon keräämiseen ja raportointiin. Tietoa asiakkaiden kokemuksista valmennuksesta kerättiin myös asiakaskyselyn avulla, johon asiakkaat vastasivat kyselyyn tapaamisten päätyttyä. Tehdyn asiakastyön myötä saatiin tietoa kohderyhmän ohjauksen tarpeista.

Arjen olohuone- toiminta

MAA- hanke oli mukana kehittämässä Arjen olohuone -toimintaa Parikkalassa ja Rautjärvellä, Ruokolahdella aloitetun esimerkin mukaisesti. Olohuoneen ajatuksena on, että kunta antaa tilat ja Eksote sekä verkostot ovat mukana sisällön tuottamisessa. Parikkalassa pidettiin suunnittelukokous syyskuussa 2021 ja toiminta alkoi keskustassa olevassa esteettömässä nuorisotila Kirnussa vuoden 2022 alussa. Toimintaa on kerran viikossa keskiviikkoisin. Hyvinvointivalmentajat olivat mukana Parikkalan olohuoneen sisällön tuottamisessa ja he ohjasivat kohtaamiaan ikääntyviä mukaan toimintaan. Parikkalassa sisällön tuottamiseen saatiin mukaan myös verkostoissa olevia yhdistyksiä. Olohuoneiden sisällön tavoitteina on jakaa tietoa aktiivisen elämän ajatuksista ja kotona pärjäämisestä. Teemoina oli toimintakykyä lisääviä asioita, mm. liikuntaa, kaatumisen ehkäisyä, sydänterveyttä, yksinäisyyden käsittelyä, ravitsemustietoa ja muuta ohjausta sekä neuvontaa.

MAA- hanke oli mukana myös Rautjärven olohuonetoiminnan suunnittelussa, jossa olohuonetoiminta alkoi samalla mallilla kunnan järjestämässä tilassa, Sopukassa, myöhemmin keväällä 2022.

MAA-hanke oli mukana Eksoten vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa suunnittelemassa Arjen olohuone toiminnan linkittämistä ja hyvinvointivalmentajien mukana oloa Saimaan ammattiopisto Sampon liikkuvassa oppimisympäristössä. Pandemiatilanteen takia liikkuvia palveluja ei päästy toteuttamaan.

Verkostotyö (työpaketti 2)

Työpaketissa 2 keskityttiin verkostoyhteistyön kehittämiseen ikääntymien tukemisessa. Hankkeen alussa, syksyllä 2020 pidettiin kolme paikallista verkostojen aloitustyöpajaa pilottikunnissa, joihin kutsuttiin paikallisia toimijoita lehti-ilmoituksin, laaditulla sähköpostikutsulla ja henkilökohtaisin kontaktein. Koronan

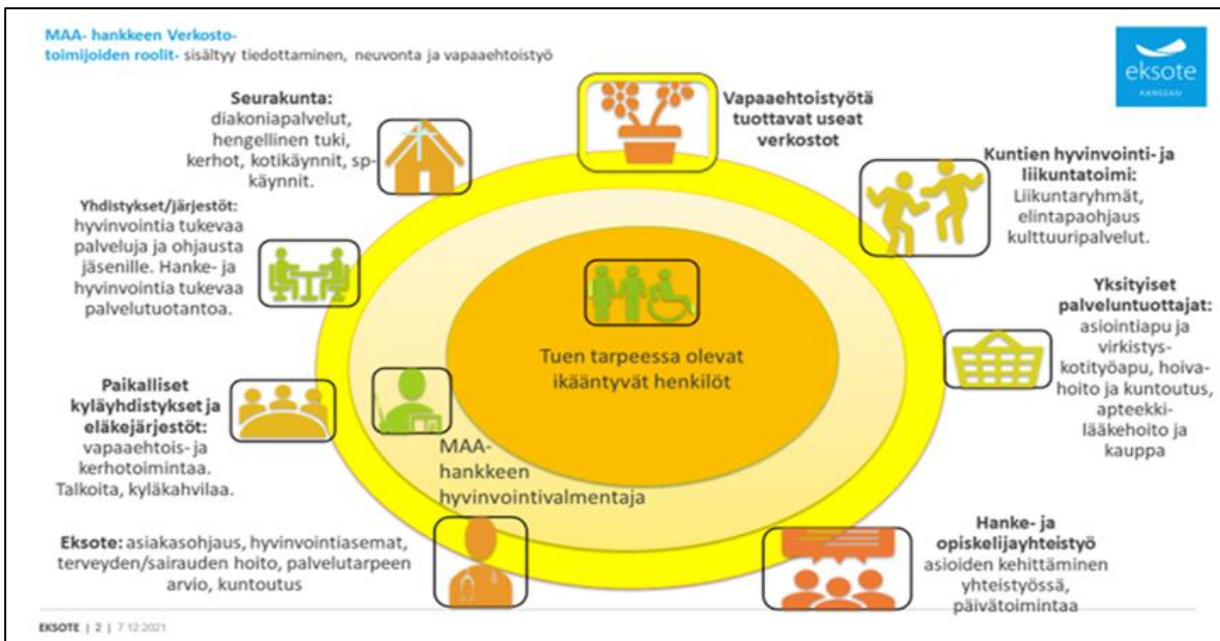
takia ei hankkeen ensimmäisessä osassa ollut juurikaan paikallisten vanhusneuvostojen kokoontumisia, mutta tietoa neuvostojen jäsenille meni hankkeen toimijoiden taholta ja verkostokokouksissa. Aloitustyöpajoissa oli osallistujia Rautjärvellä 19, Ruokolahdella 19 ja Parikkalassa 18 henkilöä.

MAA- hankkeen verkostoihin tuli mukaan henkilöitä kuntien liikuntatoimesta, seurakunnista, paikallisista kyläyhdistyksistä ja eläkejärjestöistä sekä järjestöistä/yhdistyksistä, yksityisistä palveluntuottajista, muista hankkeista ja Eksotesta. Hankkeen hyvinvointivalmentajat toimivat Ruokolahden ja Parikkalan vanhus- ja vammaisneuvostossa ja Rautjärven vanhus- ja vammaisneuvoston edustajana verkostossa oli mukana kunnan hyvinvointisihteeri.

Aloitustyöpajoissa koottiin näkemyksiä verkostoyhteistyöstä (liite 2) ja kartoitettiin, mitä tukea kunnissa on ikääntyville verkostojen taholta tarjota. Työpajojen tuotoksia hyödynnettiin jatkotyöskentelyssä tavoitteiden saavuttamiseksi koko hankkeen ajan.

Pandemiatilanteen pahenemisen takia siirryttiin etäkokouksiin. Hankehenkilöstö ohjasi tarvittaessa ”kädestä pitäen” kokouksiin osallistumisessa, mutta joitakin toimijoita jäi etäkokouksien myötä pois. Etäkokouksia pidettiin kunnittain viisi kertaa. Lisäksi järjestettiin kaksi kaikille verkostotoimijoille yhteistä työpajaa, joissa käsiteltiin etsivän/löytävän vanhustyön käsitettä ja siihen liittyvää verkostoyhteistyötä.

Verkostoille tehdyn kyselyn perusteella ilmeni, että jäsenet eivät tienneet tarpeeksi toimijoiden rooleista ja siitä mitä tukea nämä tarjoavat ikääntyville. Hankkeen verkostokokouksien työskentelyn pohjalta tehtiin mallinnus paikallisten verkostojen tuesta alueen ikääntyville (kuva 1).



Kuva 1 Mallinnus, verkostojen roolit ikääntyvien tukemisessa

Yhteisissä verkostotyöpajoissa käsiteltiin verkostoyhteistyöstä ja etsivää/löytävää vanhustyötä. Verkostotyöpajat pidettiin seuraavasti:

- Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan etsivästä vanhustyöstä” (19.4.2021)
- Etsivän vanhustyön iltapäivä -verkosto- ja asiakastyön kokemuksia meiltä ja muualta (2.12.2021).

Mukana työpajoissa oli verkostojen jäseniä ja Eksoten henkilöstöä. Asiantuntijoina olivat Diakonissalaitoksen etsivän vanhustyön asiantuntijat.

Verkoston jäsenet saivat sähköpostitse tietoa kokouksista, kokousmuistiot, esitykset hankkeen etenemisestä. Hankkeen toteumasta tiedotettiin MAA-hanke kirjeellä, joita lähetettiin verkostojen jäsenille. Työpajoista ja koulutuksista laitettiin kutsut verkostoille ja Eksoten henkilöstölle.

Verkostojen roolit

Verkostokokouksissa keskusteltiin toimijoiden rooleista ja mahdollisuuksista toimia kunnissa äänitorvina ikääntyvien suuntaan. Verkostojen tiedottava rooli korostuu etsivässä vanhustyössä, koska he kohtaavat ikääntyviä arjessa eri paikoissa. Ennakoivan tuen tarpeessa olevia ikääntyviä on yhtä lailla taajamissa kerrostaloissa kuin maaseudulla palvelujen ulottumattomissa. Verkostojen roolina on tuen tarpeessa olevan ikääntyvän tavatessaan kertoa hänelle tahoista, joista voi saada tukea. Tarvittaessa verkoston jäsen voi olla asiakkaan luvalla yhteydessä hyvinvointivalmentajaan tai muuhun tahoon, jonka arvelee asiakasta voivan auttaa. Verkostojen toimijat tuottavat monenlaista ennakoivaa hyvinvointia tukevaa toimintaa ikääntyville. Kuntien hyvinvointi- ja liikuntatoimella on liikuntaryhmiä ja elintapaohjausta, seurakunnalla diakoniapalvelut, hengellinen tuki, kerhot, kotikäynnit ja, yhdistyksillä ja järjestöillä on toimialansa mukaista hyvinvointiohjausta- ja palvelutuotantoa, paikallisissa kyläyhdistyksillä ja eläkejärjestöillä on kerho- ja vapaaehtoistoimintaa, Martoilla ruuan valmistus ja ravinto-ohjausta. Myös yksityiset yritykset tuottavat monenlaista palvelua ja ohjausta ja neuvontaa. Eksotella on sairaanhoito- ja terveystuotannon lisäksi mm. hyvinvointi-, terveys-, ravinto- ja palveluohjausta ikääntyneille.

Hoksauta minut- yhteydenottokortin käyttöönotto

Verkostokokouksissa pohdittiin, kuinka tavoittaa ikääntyviä, jotka eivät käytä Internetiä ja eristäytyvät COVID-19-pandemian takia koteihinsa. Kokouksissa tutustuttiin [Helmi Hyvää elämää ikääntyneenä-](#) ja [IkäArvokas](#) – hankkeen Hoksauta- minut- kortin toimintamalleihin, joissa ikääntyvä voi saada ennakoivaa tukea eri sektoreilta. Tältä pohjalta kehitettiin oma Etelä-Karjalan Hoksauta minut – kortin toimintamalli. Kortin kehittämisen ja käyttöön ottamisen tärkeä edellytys on, että kehittämiseen mukaan saadaan sitoutettua ikääntyville hyvinvointia tuottavia toimijoita. MAA – hankkeen verkostosta mukaan toimintamallia kehittämään lähtivät kuntien liikunta- ja hyvinvointitoimi, seurakunnat, Etelä-Karjalan Muisti ry ja Eksoten ohjaus- ja neuvonta. Yhdessä verkostotoimijoiden kanssa kortin sisältö muokattiin Kirkkopalvelujen luvalla omien näkemystemme mukaiseksi. Kortin ulkonäkö pidettiin Kirkkopalvelujen brändin mukaisena. Samanaikaisesti Eksoten vapaaehtoistyön kanssa korttia kehitettiin samalla mallilla Lappeenrannan alueelle. Hankkeen alkuosassa Kirkkopalvelut kustansivat korttien (1000 kpl) painatuksen.

Jatkohankkeessa toimintatapa vietiin koko Etelä-Karjalan alueelle ja uusina mukaan korttiin tulivat Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ja Savitaipaleen SPR. Korttia kehitettiin edelleen kuntien vanhusneuvostojen ja hanketoimijoiden näkemystensä ja toiveiden mukaisesti jokaisen kunnan vanhusneuvoston kanssa erikseen toiveiden mukaisesti. Savitaipaleen kortti poikkesi hiukan muista korteista sisällöltään. Jatko-osassa uusia kortteja painettiin 6000 (liite 3, 4, 5). kpl ja uusia julisteita 60 kpl (liite 6). Kulu meni MAA- hankkeen budjetista. Kortit jaettiin kuntiin suhteutettuna alueen asukaslukuun.

Verkoston jäsenet jakoivat kortteja ja julisteita alueellaan paikkoihin, joissa ikääntyviä päivittäin liikkuu, kuten esimerkiksi apteekkeihin, kirjastoihin, takseihin, kuntien ja seurakuntien tiloihin sekä Eksoten hyvinvointiasemille. Tahot, jossa kortteja on jaossa, kohtaavat ikääntyviä päivittäin, joten he ovat tärkeä osa hyvinvointiverkostoa. He voivat kortin antamalla ohjata asiakastaan, mistä tukea ja ohjausta voi saada.

Hanke teki kirjallisen ohjeen helpottamaan jakamistyötä ja suullista ohjausta. Hanke teki prosessikuvaukset kortin eri vaiheista ja tilastointilomakkeet verkostotoimijoille.

Tuotevideot, uutiskirjeet ja kuvamateriaalit

Maa-hankkeessa videoitiin ikääntyvien haastatteluja, joissa he kertoivat kokemuksiaan hyvinvointivalmennuksesta. Myös tapahtumista otettiin paljon valokuvia. Videoita ja kuvia hyödynnettiin tiedottamisessa ja videoiden avulla avattiin verkostotoimijoille ikääntyvien näkemyksiä ja kokemuksia ohjauksesta sekä hyvinvointivalmennuksesta. Kuvattavilta pyydettiin kirjallinen suostumus kuvaukseen. Osa kuvattavista antoi luvan vain rajattuun käyttöön. Kirjalliset suostumukset säilytetään Eksoten kirjaamossa. Linkit videoihin:

Eksoten [Hyvinvoinnin - ja terveyden edistämisen Facebook](#) – sivulla (kuvia ja videotallenteita).

- Jumppavideo Parikkala, vanhusten viikko 2020, Facebook
- Video Ruokolahti, ulkoilutapahtuma 2020, Facebook
- Hyvinvointivalmentajien joulutervehdys 2020, Facebook

Asiakasvideot:

- Railin haastattelu: [Toiminta on ollut mukavaa](#)
- Railin haastattelu: [Ulkoilu piristää](#)
- Erkin haastattelu: Kotikäynti piristää
- Sirkka-Liisan haastattelu: Mielekäs arki

LAB-ammattikorkeakoulun kolme terveydenhuollon opiskelijaa tekivät hankkeelle projektikoordinaattorin ohjauksessa opinnäytetyön [Yli 65-vuotiaiden ikääntyneiden ravitsemus, liikunta sekä alkoholin ja teknologian käyttö](#). Opinnäytetyön tuloksena syntyi kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä sen pohjalta kuvatut videot, joita hyödynnettiin asiakasohjauksessa. Linkit videoihin: [Ravinto](#), [Teknologia](#), [ajanvaraus](#) [Hyvispalvelussa](#), [Alkoholin riskikäyttö](#) ja [Kotivoimistelu ohjeet](#)

MAA hankkeen verkostoille lähettämässä uutiskirjeissä verkoston jäseniä kannustettiin mukana oloon ja kerrottiin hankkeen etenemisestä.

Hankkeessa työharjoittelussa ollut Jyväskylän yliopiston gerontologian ja kansanterveyden maisteriopiskelija teki hankehenkilöiden kanssa yhteistyössä ohjeita hyödynnettäväksi iäkkäiden ohjauksessa. Opiskelijan ohjaajana toimi hankkeen projektikoordinaattori.

MAA- hanke teki yhteistyötä Diakonissalaitoksen Vamos- hankkeen kanssa. Hanketoimijoiden puheenvuoro, Etsivä vanhustyö tuli luontevasti mukaan seniorineuvolatoimintaan, on mukana [Diakonissalaitoksen Seniori-Vamos hankkeen loppujulkaisussa](#).

MAA-hankkeen toiminnasta, verkostoitumisesta ja hyvinvointivalmennuksesta ja Hoksauta-minut korteista tiedotettiin paikallisissa lehdissä. Hankkeen lopussa, heinäkuussa, Hoksauta yhteydenotto- kortista oli kaksi kertaa ilmoitukset Etelä-Saimaassa, Länsi-Saimaan-sanomissa, Luumäki-lehdessä, Uutis-Vuoksessa, Ruokolahtelaisessa ja Parikkala-Rautjärven sanomissa.

b. aikataulu

Hanke eteni suunnitellussa aikataulussa, joskin COVID-19-pandemia esti ja hidasti toimintaa, koska pandemiatilanteen pahentuessa tapahtumia ei saanut järjestää yleisistä rajoituksista ja terveysturvallisuussyistä, eivätkä hyvinvointivalmentajat voineet kohdata asiakkaita.

Hankkeen projektipäällikkö aloitti työskentelyn hankkeessa 1.3.2021. Hanketyöntekijöitä rekrytoitiin Eksoten omasta henkilöstöstä sähköpostilla esimiesten kautta. Hanketyöntekijät aloittivat 1.6.2020 ja kesän aikana lomien lomassa perehdyttiin hankkeeseen ja suunniteltiin mm. hanketyöntekijöiden asiakastyön kirjaaminen ja asiakaspalautteen kerääminen.

Asiakastietojen keräämiselle ja tilastoinnille haettiin heti hankkeen alussa tutkimuslupa Eksoten eettiseltä työryhmältä. Hankkeen konkreettinen toteutus alkoi elokuussa 2020, jolloin tiedottamisen avulla koottiin paikallisia toimijoita. Verkostot ehdittiin kutsua aloituskokouksiin syyskuussa ennen Pandemiatilanteen pahenemista. Pandemiatilanne vaikeutti asiakaskohtaamisia sekä verkostotyötä paljon. Tiedottamisen ansiosta pyyntöjä asiakaskohtaamisiin alkoi tulla syksyn 2020 aikana. Vuoden 2021 aikana aloitettiin Hoksauta- minut kortin ja Arjen olohuoneiden suunnitelmat ja toimintamallit käynnistyivät syksyllä 2021 Pandemiatilanteen helpottaessa. Hanketyöntekijöiden työsuhde päättyi vuoden 2021 lopussa, joten jatkohankkeessa keskityttiin pienempiin Hoksauta minut – yhteydenottokortin verkostokokouksiin.

c. resurssit

MAA-hankkeen ensimmäisessä osassa (1.3.2020- 31.12.2021) henkilöstöresurssi 2,6 htv ja jatko-osassa 0,6 htv. Hankkeessa työskenteli projektisihteerin (0,1 htv) ja projektikoordinaattorin (0,5 htv) lisäksi kaksi kokoaikaista hyvinvointivalmentajaa. Hyvinvointivalmentajat tekivät asiakastyötä Parikkalan, Rautjärven ja Ruokolahden alueella 31.12.2021 asti. Eksoten yt-neuvottelujen takia hyvinvointivalmentajien työsopimuksia ei voitu enää jatkaa, joten jatko-osassa hankkeessa toimivat projektisihteerin ja koordinaattorin.

d. toteutuksen organisaatio

Hanketta hallinnoi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystiimi (Eksote). Hanketoiminta sijoittui Eksoten hyvinvoinnin – ja terveyden edistämisen tiimiin. Hankkeessa toimi ohjausryhmä, joka kokoontui hankkeen aikana seitsemän kertaa. Ohjausryhmän jäsenet kutsuttiin hankkeeseen jo etukäteen ja he olivat antaneet kirjallisen suostumukset hankkeen alkaessa.

Ohjausryhmässä oli edustajia pilottialueelta (Parikkala, Rautjärvi ja Ruokolahti) sekä Kaakkois-Suomen sydänpäiri- yhdistyksestä ja Eksotelta. Hankkeen jatko-osaan tuli mukaan edustaja Lemiltä ja Savitaipaleelta. Ruokolahden ja Kaakkois-Suomen Sydänpäiriin henkilöt vaihtuivat. Uudet tahot/osallistujat antoivat suostumukset sähköpostitse. Mukana kokouksissa oli tarpeen mukaan Eksoten ammattilaisia ja myös hankehenkilöstö osallistui kokouksiin. Hankkeen alkupuoliskolla hankkeessa toimi projektiryhmä, jossa oli mukana Eksoten ammattilaisia ja Helmi-hankkeen projektipäällikkö. Projektiryhmässä pureuduttiin hankkeen käytännön toteutuksen eri näkökulmiin.

e. kustannukset ja rahoitus

Hankkeelle myönnetty kokonaisrahoitus oli 329 991,2 euroa. Rahoituksesta suurin osa meni henkilöstökuluihin, koulutuksiin, tapahtumajärjestelyihin ja lehti-ilmoituksiin. Hankesuunnitelman mukaiset tapahtumat koulutukset tai kuljetukset tapahtumiin olivat kiellettyjä suurimman osan hankeajasta, joten budjettia jäi siltä osin paljon käyttämättä.

f. raportointi ja seuranta

Hankkeesta raportointiin puolivuositteittäin maksatuksen yhteydessä Hyrrään ja ohjausryhmässä arvioitiin hankkeen toteumaa. Talousseurantaa tehtiin Eksoten hanketalousseuranta -kokouksissa kuukausittain.

g. toteutusolehdutukset ja riskit

Hankesuunnitelmassa on mainittu neljä varauduttavaa riskiä:

Riski A. Aikataulu ja budjetti eivät pidä. Tämän estämiseksi hankkeen toimenpiteitä ja aikataulua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Tarvittaessa tehostetaan toimintaa yhdessä suunnitellen.

Hankkeen toteumaan vaikutti keväällä 2020 alkanut COVID-19-pandemia, joka vaikutti niin aikatauluun kuin hankebudjettiin. Suunnitelmassa mainittuja tapahtumia ei voitu järjestää, joten verkostokokoukset, työpajat ja seminaarit jouduttiin suunnittelemaan uusiksi ja pidettiin etänä. Hankeaikaa meni kaikilta etätyöskentelyn oppimiseen ja opettamiseen. Asiakastyö voitiin aloittaa vasta rokotuskattavuuden lisääntyessä

Riski B. Kohderyhmän tavoittaminen on vaikeaa. Tämän estämiseksi on erityisen tärkeää tehdä työtä mm. hoivan ammattilaisten kanssa. Viestintää korostetaan sisäisesti ja ulkoisesti.

Hankkeen edetessä kohderyhmän tavoittaminen oli vaikeaa, koska ikääntyvät pelkäsivät tartuntaa. Kohderyhmän tavoittamiseksi tehtiin yhteistyötä Eksoten ensineuvon henkilöstön ja esimiesten kanssa, joiden kautta saatiin tietoa ennakoivan tuen tarpeesta olevista ikääntyvistä. Asiakkaita tavoitettiin puhelimitse ja ohjattiin turvalliseen toimintatapaan ja kohtaamiseen sekä maskien käyttöön. Hyvinvointivalmentajat ottivat puhelimitse yhteyttä ikääntyviin, joita Eksote oli kontaktoinut pandemian alkaessa ja jotka olivat toivoneet jatkoyhteydenottoa.

Riski C. Kotiin ei haluta palvelua. Tämän estämiseksi on tarpeen avata riittävästi sitä, miksi kotiin tuotavaa mallia halutaan kehittää ja miten se hyödyttää kohderyhmää.

Asiakkaat ottivat avun, tiedon ja ohjauksen hyvin vastaan. Hyvinvointivalmentajat tekivät tilanteen vaatiessa asiakasohjauksia myös etänä tai tapasivat asiakasta, vaikka ulkona kävelyllä. Asiakaskyselyyn vastanneet kaikki pitivät hyvinvointivalmentajan käyntejä ja ohjausta tarpeellisina.

Riski D. Tiedottaminen on puutteellista. Tämän estämiseksi laaditaan selkeät aikataulut tiedottamiselle: mitä, missä, milloin, millä ydinsanomalla, kuka ja miten.

Hanke teki tiedotussuunnitelman, jonka mukaan toimittiin. Asioista tiedotettiin paikallislehdissä, ilmoitustauluilla, sähköpostitse, julistein, esitteitä jakamalla. Toimintamallista kerrottiin erilaisissa tapahtumissa, joihin hankeväki osallistui. Tiedottamista olisi kuitenkin saanut olla vielä enemmän ja sen olisi täytynyt olla säännöllisempää ja jatkuvaa. Hankkeen loppuosassa Hoksauta- yhteydenottokortista tiedotettiin tehostetusti paikallislehdissä.

4.3 Yhteistyökumppanit

Hankkeen ensimmäisessä osassa kolmen pilottialueen verkostotyöryhmät tapasivat säännöllisesti kokouksissa. Verkostotyöryhmiin haettiin jäseniä lehti-ilmoituksella syksyllä 2020. Verkostoissa oli jäseniä paikallisista eläkejärjestöistä, yhdistyksistä ja järjestöistä, seurakunnista, soteyrityksistä, kuntien hyvinvointi- ja liikuntatoimesta, apteekista, kyläyhdistyksistä ja hankkeista. Ruokolahden verkostossa oli mukana jonkin aikaa myös paikallinen taksiryrittäjä.

Yhteistyötä tehtiin Helmi- hyvää elämää ikääntyville-, Kirkkopalvelujen ja Diakonissalaitoksen etsivän/löytävän vanhustyön-, LAB amk – Eloa-Iloa Kaakkois-Suomeen ja Ikäystävällinen Etelä-Karjala-hankkeen, Ikäinstituutin sekä Eksoten asiakkaita ohjaavien ammattilaisten ja heidän esimiestensä kanssa.

MAA-verkostot, sidosryhmät



Kuva 2 MAA-hankkeen sidosryhmät

Sidosryhmille tehtiin loppuvuodesta 2021 kysely hankkeen tavoitteiden toteutumisesta. Vastauksia saatiin 27. Vastaajista 73 % arvioi, että MAA-hanke oli onnistunut hyvin maaseudun ikäihmisten aktivoinnissa, 12 % erinomaisesti ja 15 % ei osannut sanoa. Paikallisten verkostojen kokoamista äänitorviksi ikääntyvien suuntaan arvioi 19 % vastaajista toteutuneen erinomaisesti, 40 % hyvin, 35 % ei osannut sanoa.

4.4 Tulokset ja vaikutukset

COVID-19-pandemia vaikutuksesta toiminnassa korostui tuen tarpeessa olevien ikääntyvien tavoittaminen ns. etsivän vanhustyön keinoin ja yksilöllisen ennakoivan tuen löytäminen, ohjaaminen ja tarjoaminen heille. Löytämisen tehostamiseksi kehitettiin oma Etelä- Karjalan malli Hoksauta- minut yhteydenotto-kortista, jonka verkostoon tuli mukaan kuusi toimijaa, jotka tuottavat erilaista hyvinvointia tukevaa palvelua ikääntyville. Korteja on jaossa Etelä-Karjalan alueella paikoissa ja tapahtumissa, joissa ikääntyviä liikkuu.

Hyvinvointivalmennus

Hyvinvointivalmentajien asiakkaina oli hankkeen aikana 148 henkilöä, joista 90 % oli yli 75-vuotiaita (75–84) vuotiaita, 46 %) ja 85-vuotiaita ja sitä vanhempia 44 %. Ohjauksen suurin osa tehtiin kotikäyntinä ja muutamia hoidettiin etänä puhelimitse. Luottamuksen syntymiseksi ja yksilöllisen tuen antamiseksi osa asiakkaista tarvitsi useamman seurantakäynnin. Seurantakäyntejä tehtiin sekä kotikäyntinä että puhelimitse. Asiakkaat tulivat Eksoten ammattilaisten (37 %), muiden verkostotoimijoiden (29 %) tai omaisen ohjaamana asiakkaiksi (8 %) tai ottivat itse (28 %) yhteyttä hyvinvointivalmentajiin. Yhteydenoton yleisimmät syyt olivat yksinäisyys, huoli sairaudesta (muisti, sydäntauti, masennus, diabetes, ruuansulatus, kipu tai muu toiminnan vajeus).

Ohjauksen tarve ja asiakaspalautte

Asiakkaita jatko- ohjattiin kunnan liikuntapalveluihin, geriatriseen osaamiskeskukseen, virkistys tai harrastustoimintaan ja Arjen olohuone-toimintaan, mielenterveyspalveluihin seurakunnan palveluihin, yksityisiin hoitopalveluihin ja tietotekniseen ohjaukseen.

Hyvinvointivalmentajien asiakaspalautekyselyyn vastasi 71 henkilöä, joista naisia oli 60, miehiä oli 11. Kohtaamisia oli tehty puhelimitse 18 ja kotikäyntejä 69 ja muulla tavalla oli kolme. Yksi tapaamisista oli kuntosalilla, jossa ohjattiin laitteiden käyttöön ja kaksi oli ns. kävelytapaamisia.

Ohjausta tarvittiin asiakaspalautteen mukaan liikkumiseen (55), ravitsemukseen (45,) mielen hyvinvointiin (46), nukkumiseen (15), asumiseen (8), tietotekniikkaan (5), taloudelliseen tilanteeseen (4). Päihteiden käyttö ja tupakointi ei noussut tässä asiakasryhmässä esille, ohjausta päihteiden käytön vähentämiseen oli tarvinnut 2 henkilöä. Muutama vastannut oli tarvinnut ohjausta Kelan etuuksien hakemiseen ja turvarannekkeiden hankkimiseen.

Vastanneista 68 henkilöä koki saaneensa riittävästi omiin asioihinsa liittyen ja 69 henkilöä koki saaneensa riittävästi ohjausta ja tietoa toimintakyvyn ylläpitoon ja 68 henkilöä koki tullessa kuulluksi kohtaamisissa. Ohjauksen lisäksi toivottiin jatkuvuutta, konkreettista tekemistä ja ohjausta muistisairauteen. Avoimeen kenttään oli kirjattu mm. toivetta, että kotia tarkasteltaisiin ja ohjattaisiin muutoksiin mahdollisen toimintakyvyn heikentymisen näkökulmasta. Toivottiin jatkuvuutta ja seuranta ohjaukselle ja muistisairauden huomioimista.

Hankkeen myötä huomattiin, että hyvinvointivalmentajien asiakkaina olevat ikääntyvät tarvitsivat sellaista ennakoivaa tukea, jota Hoksauta- minut korttiverkostossa olevat tahot tuottavat. Jatko-osassa keskityttiin näiden verkostojen kehittämiseen koko Etelä-Karjalan alueelle.

Kumppanuusmalli- etsivän/löytävän vanhustyön verkosto

Hankkeen isoissa alueellisissa verkostoissa kartoitettiin, mitä tukea kunnissa on tarjolla ikääntyville. Etsivästä/löytävästä vanhustyöstä keskusteltiin paljon ja verkostojen rooleja

työstettiin yhdessä. Verkostotyöskentelyjen pohjalta tehtiin kuvaus ikääntyville tukea antavista tahoista. Työskentelyn myötä kehittyi pienempi ryhmä, jossa oli mukana jokaisesta pilottikunnasta hyvinvointia tukevaa toimintaa tuottavia tahoja. Hankkeen myötä alettiin puhumaan enemmän löytävästä vanhustyöstä, jonka työvälineeksi kehitettiin Hoksauta –minut yhteydenottokortin Etelä-Karjalan malli. Etsivää/löytävää vanhustyötä tekevät myös ne eri tahot, jotka kohdatessaan ikääntyviä työssään tarjoavat hänelle kortin ja ohjaavat, mistä tukea voi saada. Kuntien vanhusneuvostot kokivat hyväksi, että voivat 1–2 kertaa vuodessa kutsua kortissa mukana olevat verkostotoimijat koolle ja kartoittaa hankkeessa kehitetyn tilastointilomakkeen avulla, mitä tukea omassa kunnassa olevat ikääntyvät ovat tarvinneet. Kuvassa 2 on kuvattu toimijat (kumppanuusmalli), joilta ikääntyvä voi saada ennakoivaa tukea tai jotka voivat auttaa ikääntyviä löytämään ennakoivaa tukea kortin avulla.



Kuva 2 Etsivän/löytävän vanhustyön kumppanuusmalli

Ensineuvo mukaan etsivän vanhustyön verkostoon

Eksotessa toimii ensineuvo, jossa asiakkaita ohjataan asioissa ja tilanteissa, kun toimintakyvyssä tai kotona olemisessa on ilmennyt haasteita. Varsinaista etsivää vanhustyötä ei kuitenkaan vielä tehdä, eikä sitä tässä vaiheessa vielä ole nimetty Eksoten toiminnaksi.

Ensineuvon henkilökunta tuli hankkeen myötä mukaan hankkeessa kootun etsivän/löytävän vanhustyön Hoksauta minut- korttiverkostoon. Ensineuvon henkilökunta ottaa vastaan kortit koko Etelä-Karjalan alueelta ja koordinoi asiakkaalle tämän tarvitseman ennakoinvan tuen. Ennakoiva tuki voi olla kuntien liikuntatoimen, seurakunnan, Muistiluotsin, Kaakkois- Suomen Sydänpiirin, Eksoten tai Savitaipaleella SPR:n tuottamaa. Eksoten ensineuvo voi ohjata asiakasta myös muiden säätiöiden ja järjestöjen, vapaaehtoistoiminnan ja yksityisten palveluntuottajien piiriin.

Eksotessa on meneillään hyvinvointialueeseen liittyvät muutokset ja alustavasti keskusteltiin ja suunniteltiin myös Hoksauta minut-yhteydenottokortin verkostojen toiminnan linkittämistä ja tuen tarvitsijoiden määrän seuraamista Etelä- Karjalan hyvinvointialueen maakunnalliseen vanhusneuvoston tehtäväksi.

Hoksauta- minut yhteydenotto kortti

Hoksauta- yhteydenottokortteja on saapunut kesäkuun 2022 puoleen väliin mennessä yhteensä 50 korttia. Pilottialueella 27 korttia (18 korttia ajalla 1.10- 31.12.2021 ja 9 korttia ajalla 1.1.- 28.6.2022) ja Lappeenrannassa kortteja on saapunut yhteensä 23 kappaletta (11 korttia ajalla 1.1.- 31.12 2022 ja 12 korttia ajalla 1.1-31.6.2022). Yhteydenoton syitä olivat ensisijaisesti yksinäisyys, unettomuus, muistihäiriöt, sydän- ja verenkiertoterveys, heikentynyt liikuntakyky ja hengelliset asiat, arjen tukipalvelut. Eniten yhteydenottopyyntöjä on tullut Muistiluotsille, seurakunnille ja Eksoten asiakasohjaukselle.

Hankkeen alkuosassa kortit (n.18) palautuivat hankkeen hyvinvointivalmentajille, jotka ottivat ensimmäisen kontaktin kortin palauttaneeseen henkilöön. Monelle kortin palauttaneelle riitti hyvinvointivalmentajan ohjaus, vaikka korttiin olisi merkitty muitakin tahoja. Joillakin asiat saattoivat olla jo hoidossa tai asiakkaat halusivat ottaa ohjauksen jälkeen itse yhteyttä toivomiinsa tahoihin. Muutamalle lähetettiin tapaamisen jälkeen edelleen yhteydenottopyynnön eteenpäin kortissa merkitylle taholle. Muutamasta Eksoten yhteydenottoa toivoneesta tuli MAA-hankkeen hyvinvointivalmentajien asiakkaita, useimmista ei. Mikäli kortissa oli jokin muu taho kuin Eksote, asiakkaan toive yhteydenotto tahosta lähetettiin sähköpostilla asiakkaan haluamalle taholle.

Hankkeen jatko-osassa toimintamalli integroitiin Eksoten ensineuvon toimintaan. Kortit palautuvat Eksoten Iso apu -palvelukeskuksiin, joissa Ensineuvon palveluohjaajat vastaanottavat kortit ja välittävät pyynnöt eteenpäin asiakkaan toivomalle taholle. Mikäli korttiin oli merkitty Eksoten asiakasohjaus tieto siirtyi heidän työställeen, josta joku palveluohjaajista otti yhteyttä asiakkaaseen.

Hanke teki ohjeet; yhteystietolistat, prosessikuvaukset ja tilastointilomakkeet kortissa mukana oleville toimijoille. Yhteystietolistassa on kaikkien verkostossa mukana olevien yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteet. Kortin jakelusta, palautumisesta, asiakastiedon eteenpäin välittämisestä sekä verkostotoimijoille että Eksotelle tehtiin prosessikuvaukset. Tilastointilomakkeista tehtiin yhdessä Kirkkopalvelujen kanssa yksinkertainen pohja kaikille toimijoille, jotta kortin palauttaneista saadaan helposti tietoa kuntiin ja Eksotelle minkälaisia asiakkaita on ollut ja mitä tukea on tarvittu.

Vaikutukset

Hanke oli vaikuttamassa Arjen olohuone toiminnan alkamiseen ja sisältöön. Arjen olohuoneissa ikäänntyvät saavat ohjausta ja tukea terveyteen, hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin ja erilaisiin palveluihin liittyen.

Tukea ja tietoa tuottavat mm. yhdistykset, järjestöt, yritykset, vapaaehtoiset, soteyritykset ja Eksote. Olohuonetoimintaa suunnitellaan ja tehdään yhteistyössä kuntien hyvinvointitoimen kanssa jatkossa. Toimintamalli jää pysyväksi ja sitä edelleen kehitetään saatujen kokemusten pohjalta.

Etsivää vanhustyötä ei ole Etelä-Karjalan alueella aiemmin tehty. Hankkeen avulla saatiin tietoa Eksotelle ja tulevalle hyvinvointialueelle, siitä mitä etsivän/löytävän toimintamalli tarkoittaa ja miten sitä voidaan toteuttaa. Hankkeen vaikutuksesta tietoisuus etsivästä vanhustyöstä ja ikääntyvien hyvinvointia edistävästä toiminnasta lisääntyi kaikissa Etelä-Karjalan kunnissa sekä verkostotoimijoiden keskuudessa. Verkostossa on mukana tahoja, jotka kohtaavat ikääntyviä päivittäin ja tahoja, jotka tuottavat hyvinvointia tukevaa toimintaa. Eksote on osa verkostoa ja verkostoyhteistyö linkittyy Eksoten ensineuvon toimintaan. Yhteydenottokortit saapuvat Eksoten Imatran tai Lappeenrannan Iso apu- palvelukeskukseen, josta yhteydenottopyyntö toimitetaan asiakkaan toivomalle taholle.

Toimintamallista tehdyt prosessikuvaukset ja ohjeet auttavat asian ymmärtämisessä ja toimintaan sitoutumisessa. Tämä vahvistaa keskinäistä luottamusta ja toiminnan jatkuvuutta. Yhteystietolista, joka on kaikilla toimijoilla tiedossa lisää tietoa ennakoivaa tukea tuottavista tahoista.

Verkostoyhteistyö linkittyy myös kuntien vanhusneuvostoihin. Vanhusneuvostot ja kunta voivat tilastoinnin avulla saada yleiskuvan, mitä ennakoiva tukea on omassa kunnassa ikääntyvät tarvitsevat ja millaista tukea voisi lisätä ikääntyville omassa kunnassa. Jatkossa on tavoitteena viedä tietoa myös maakunnalliselle tasolle, maakunnalliseen vanhusneuvostoon.

Ikääntyville hyvinvointia tuottavia tahoja on paljon enemmän kuin yhteen korttiin mahtuu. Verkostokokouksissa pohdittiin, että tarvetta olisi toimivalle portaalille, josta voisi helposti kuntakohtaisesti nähdä, mitä kaikkea tukea hyvinvoinnin ylläpitämiseen on omassa kunnassa ikääntyville tarjolla. Tämä hyödyttäisi ikääntyviä ja heidän omaisiaan, hyvinvointia tuottavia toimijoita sekä Eksoten ammattilaisia.

Ohjausryhmän arviot hankkeen toteutuksesta ja vaikutuksista (ohjausryhmän lausunto)

Ohjausryhmän näkemyksiä kerättiin kahdella kyselyllä. Vastauksia saatiin kuusi. Tavoitetta aktivoida ikääntyviä henkilöitä ja lisätä heidän hyvinvointiaan arvioi toteutuneen vastaajista hyvin 4 ja kohtuullisesti 2. Tavoitetta luoda paikalliset verkostot, jotka toimivat äänitorvina ikääntyvien suuntaan arvioitiin toteutuneen erittäin hyvin 1, hyvin 3 ja kohtuullisesti 2.

Ohjausryhmä piti hanketta onnistuneena ja erittäin hyvänä pidettiin, että hankkeessa syntyi konkreettinen lopputuotos Hoksauta- minut kortti, joka yhdistää tuen tarvitsijat ja verkoston. Verkostokarttaa pidettiin hyvänä tuotoksena. Ohjausryhmässä pohdittiin, kuinka aktivoinnista saadaan pysyvyyttä ja todettiin, että hyvät hankkeet eivät saa jäädä ilman jatkoa ja sitä, että kehitetyistä asioista tulisi rutiinia ja arkipäivää.

Allekirjoittaja

Merja Tepponen

Liitteet:

1. Esite, MAA-hanke- hyvinvointivalmentajat
2. Maa- hankkeen verkostolaisten näkemykset hanke- ja verkostoyhteistyöstä
3. Hoksauta 1- kortti
4. Hoksauta 2- kortti
5. Hoksauta 3- kortti
6. Juliste- Hoksauta- kortti

Kohti lisääntyvää hyvinvointia ja toimintakykyä kotona, maaseudulla!

MAA-hankkeen toiminta-
alueena on Parikkala,
Rautjärvi ja Ruokolahti

Lisätietoja hankkeesta:

Anna Behm, projektikoordinaattori
puh. 040 651 1833 anna.behm@eksote.fi



Kuva Heli Sorjonen
©maaseutuverkosto



Kuva Heli Sorjonen
©maaseutuverkosto

Maaseudulla asuvien ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä tuetaan MAA- hankkeessa

MAA-hankkeessa keskitytään Etelä-Karjalan pohjoisten kuntien alueella asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen

Hankkeen tarkoituksena on tavoittaa

- ikäihmisiä, jotka asuvat kotona, eivätkä vielä tarvitse Eksoten kotihoidon palveluja sekä
- heidän 65 täyttäneitä omaisia, jotka ovat heistä huolissaan

Hyvinvointivalmentajamme ohjaavat ja etsivät ratkaisuja yhdessä ikääntyvien henkilöiden kanssa heidän toimintakykynsä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja lisäämiseen.

Teemme yhteistyötä maaseudun asukkaiden, omaisten, kuntien liikuntaneuvojien, yhdistysten, järjestöjen, vanhusneuvostojen sekä muiden maaseudulla toimivien hankkeiden kanssa.

Yhteistyöverkoston avulla tavoitamme henkilöitä ja löydämme ikääntyvälle asiakkaalle sopivia tukimuotoja.

Ota yhteyttä hyvinvointivalmentajiimme, jos:

- olet ikäihminen
- asut vielä kotona
- sinulla ei ole tarvetta Eksoten kotihoidon palvelulle
- tunnet tarvitsevasi ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi ravitsemuksessa tai toimintakyvyn ylläpitämisessä
- koet itsesi yksinäiseksi ja haluaisit osallistua jonkin ryhmän toimintaan
- haluaisit keskustella siitä, mikä lisäisi juuri sinun hyvinvointiasi

Hyvinvointivalmentajamme:

- Helena Halme p. 040-6510570
- Mirja Sikiö p. 040-6510571



8.9.2020 RAUTJÄRVEN TYÖPAJA

MITÄ TOIMINTAMME TARJOAA NYT IKÄIHMISILLE JA MITÄ MAHDOLLISTA UUTTA VOISI TARJOTA?

Miettilän kylätoimikunta

- Kyläkahvila, pieniä talkootöitä, jossa kaikki mukana, toivon mukaan coronasta vapauduttua yhteisiä tapaamisia, kerhotoimintaa

Ruokolahden srk

- Leirit, marjaretket, syntymäpäiväkäynnit 85 (diakoni), 90(papit), kotikäynnit, yv-kahvila, ystävänkammari, taloudellinen apu

Apteekki

- Lääkeneuvontaa, koneellista annosjakelua, neuvontaan liikunta ja ravitsemusasioissa, ohjataan tarvittaessa ottamaan yhteys terveysasemalle, Voinko välittää tietosi hyvinvointivalmentajalle?

Vapaaehtoistoiminta

- Ulkoiluystävää, piristäjää, ystävää arkeen, saattajaa Ekks-käynneille, kaikille tukea/tapaamista vapaaehtoisille, koulutuksia esim. muisti, ensiapu

Etelä-Karjalan Martat

- Luennot tapahtumiin mm. ikääntyvien raha-asiat ja kotivara, luennot etäyhteyksin, hyvän mielen eväät, ruokaryhmät etäyhteyksin, ystävänkahvilat etäyhteyksin, neuvonnallisia kotikäyntejä, ruokaan, ravitsemukseen ja kodinhoitoon liittyen

Rautjärven kotiseutuyhdistys

- Myyjäiset, mini-messut, maakirkot, kirkkokahvit, kiisselijuhla, esine- ja tarinailta, yhteislaulutilaisuus, pienet patikkaretket, kotiseuturetket

Simpeleen kyläyhdistys

- Kahvitilaisuus missä ikäihmiset voivat esittää toiveita. Yhteistyö eri järjestöjen kanssa, saataisiin suuremmat joukot mukaan, puistotapahtumia tehtaan puistossa, joulukadun avaus, uudenvuoden vastaanotto, torille yhteislaulutapahtumia

Rautjärven kunta

- asiointiliikenne 1krt/vko eri puolilta kuntaa, jossa pieni omavastuu, avoimet ohjatut liikuntaryhmät, tuolijumppat, äijäjumppaa, vanhusneuvosto, kuntosalitoiminta, kirjastot, liikuntaneuvonta, liikuntapaikat



8.9.2020 RAUTJÄRVEN TYÖPAJA

Helmi-hanke

- Kyläkerhotoimintaa, ylisukupolvinen matalan kynnyksen kohtaamispaikka Pitkäljärven toimintakeskuksessa- malli ja levittäminen muualle, koottua tietoa toiminta -ja harrastusmahdollisuuksista Rautjärvellä

Kuini kaksi Marjaa

- Yhteislaulua, runojen lausuntaa, pienoisanäytelmiä =piristystä ja virkistystä. Eläkeliiiton tarinatuokio 1krt/kk

SPR: ystävällisyyttä

- Ulkoilutus, kuljetus, tapahtumat(lettukestit)

MITÄ ODOTAN MAA-HANKKEELTA?

- Löydetään synjätymisriskissä olevat ikäihmiset
- Yhteistyötä eri toimijoiden välillä
- Rakennetaan yhdessä löytävän/etsivän työnverkosto, jossa toimijoiden rooli tiedon välittäjä ja mahdollisuuksien markkinoija

MITÄ ODOTAN MUILTA TOIMIJOILTA?

- Hyvää yhteistyötä
- Tarvittavaa tilaa
- Yhdessä tekemistä

MITÄ ESTEITÄ VOI OLLA YHTEISTYÖLLE?

- Puutteelliset resurssit
- Tiedon puute
- Puutteelliset resurssit
- Informaation puute
- Ennakkoluulot

MILLAISTA YHTEISTYÖ ON SILLOIN KUN SE TOIMII HYVIN?

- Tehdään yhdessä
- Hyvinvointia lisäävää
- Toisilta oppimista



10.9.2020 Parikkalan työpaja

MITÄ TOIMINTANNE TARJOAA NYT IKÄIHMISSILLE JA MITÄ MAHDOLLISTA UUTTA VOISI TARJOTA?

Fysioterapia Pikkupiika

- Vuorovaikutus, ryhmäliikuntaa Fysioterapia Pikkupiika- Yhdessä oloa, kuuntelemista, ongelmien ratkomista myös kotona olohuoneessa, kotikuntoutus

Eksote vapaaehtoistoiminta

- Vertaistapaamiset, tukea vapaaehtoisille, löytää ikääntyneille vapaaehtoisia, ulkoilu, ystävä, saattaja

Fysios

- Kuntoutus, kotikäynnit, omaishoidon palvelusetelit, fysioksen oma muistikoordinaattori, tukkisuukkamittaukset, asiantuntevat kuntoutuspalvelut,

Eläkeliiitto

- Yhdessä oloa, asiantuntija luentoja, retkiä, virkistystä, liikuntaa, kilpailuja, uutta ruokakurssia

Eläkkeensaajat

- Tulevan kuntoutusohjelman suunnittelua ja esivalmennusta, uutta olisi henkilökohtainen kotikäynti

Vanhus- ja vammaisneuvosto

- Ottaa mielellään vinkkejä toimintaan, osallistuu vanhustenviikon ohjelmaan, ikäystävällinen kunta arvio vuosittain, mahdollisuuden osallistua oman järjestön edustajan neuvoston jäsenenä osallistumiseen ja kunnan päätöksen tekoon

Kummun kyläyhdistys

- Avoimia tapahtumia 2-3 vuodessa, järjestää hankkeen info tilaisuus

Sydänyhdistys

- Kerhot yhdessä oloa, sydän terveys tietoa, vertaistukea, tietoa terveellisestä ravinnosta

Parikkalan seurakunta

- Retket, leiripäivät, kotikäynnit, laitoskäynnit, eläkeläisten kerhot, ystäväntuovat

Apteekki

- Lääkeneuvonta, kotiinkuljetus, noutolaatikko, videoapteekki, voimme tarjota läikehoidon kokonaisarviota, lääkeneuvonta, sairauksien hoitoa, monille ihmisille ainoa ihmiskontakti päivässä, ohjataan ja motivoidaan oikeaan lääkkeiden käyttöön



10.9.2020 Parikkalan työpaja

Parikkalan kunta

- Laajat kirjastopalvelut, hyvät liikuntapaikat, opintopiirejä, tapaaamia kutsutaksipalvelu, yhteisöasumisenyksikkö, asuntopalvelut, maksuttomat ja ohjatut liikuntaryhmät, seniorikortti yli 65- vuotiaille ,toimintamme tarjoaa erilaisia vapaa-ajan harrastusryhmiä mm. liikunnan, kädentaitojen ja hyvinvoinnin saralta, musiikki, tietotekniikka

Vanhus-ja vammaisneuvosto

- ottaa mielellään vinkkejä toimintaan, osallistuu vanhustenviikon ohjelmaan, ikäystävällinen kunta arvio vuosittain, mahdollisuuden osallistua oman järjestön edustajan neuvoston jäsenenä osallistumiseen ja kunnan päätöksen tekoon

MITÄ ODOTAN MAA-HANKKEelta?

- Toimiva verkosto yhteistyö
- Toimijoiden löytymistä
- Arjen olohuoneen käynnistämistä
- Ikäihmisten tarpeiden kartoittamista
- Tiedottamista
- Uusia kotikäyntipaikkoja
- Digueuvontaa
- Miten saada passiiviset mukaan
- Miten kulkeminen järjestyy aktiiviteetteihin

MITÄ ODOTAN MUILTA TOIMIJOILTA?

- Hyvää avointa yhteistyötä ja ennen kaikkea vanhukset edellä
- Tiedotuskanava toisten toiminnasta
- Avointa suhtautumista uusiin ideoihin

MITÄ ESTEITÄ VOI OLLA YHTEISTYÖLLE?

- Vapaaehtoisten ikääntyminen
- Huono tiedottamine
- Tapaamiset samaan aikaan
- Riittämättömät voimavarat

MILLAISTA YHTEISTYÖ ON SILLOIN KUN SE TOIMII HYVIN?

- Se on kitkatonta yhteiseen hyvään pyrkivää
- Syntyy tulosta
- Asiakas saa hänelle hyvän ja toimivan tukiverkon



9.9.2020 RUOKOLAHDEN TYÖPAJA

MITÄ TOIMINTAMME TARJOAA NYT IKÄIHMISSILLE?

Vapaaehtoisuustyö, Ruokolahden invalidit

- Antaa mahdollisesti uusia virikkeitä, toivottavasti myös ohjausta uusiin toimintoihin
- Toivomme myös ystävällistä ohjausta henkilökohtaisesti

Ruokolahden Sydänyhdistys

- Kerhot, ohjattua liikuntaa, virkistystoimintaa
- UUTTA: Erialaisten harrastustoiminnan lisääminen ja syrjäytymisen estäminen

Ruokolahden eläkkeensaajat

- Liikuntaa (kuntosali, tanssit), matkat, retket, harrastekerhot (käsityö, karaoke), yhteislaulu
- Luentoja eri alojen asiantuntijoilta, jäsenoivien mukaan (terveys, kulttuuri ym.)

Imatran seudun Diabetes ry

- Tarjoamme tietoa, vertaistukea ja virkistystä jäsenillemme ja heidän läheisilleen
- ”Ajamme” myös diabeetikoiden asioita eteenpäin työterveyshuollossa jne.

LAB-ammattikorkeakoulu

- Erialaista opiskelijayhteistyötä sekä yhdistysten että julkisten palveluiden kautta -> opinnäytetyöt
- harjoittelut, mahdollisen osaamisen välitys -> täydennyskoulutus

Ruokolahden kunta

- Jo olemassa olevaa: Kutsutaksipalvelut, kansalaisopiston kurssit, ilmaisia kerhotiloja, kirjastopalvelut, asuntoja, vertaisohjaajat, ohjausta ja neuvontaa sekä
- Liikuntapalvelut: Ryhmät, liikuntaneuvonta, ilmainen kuntosali yli 75v, liikuntapaikat
- UUTTA:
 - Kuntalaisten olohuone
 - Palveluliikenteen parantaminen
 - Yhdistyksille/yrityksille mahdollisuus esitellä palveluita

Eläkeläisten Ruokolahden yhdistys

- Kerhotoimintaa, liikuntaa, koulutusta (digi)
- Kilpailuja – onginta ja pilkki, pelejä, kahvia!
- UUTTA:
 - Kuljetuspalvelua kaupat ym. palvelut, tapaamisia kylällä!
 - Yhdistysten yhteiset järjestetyt tilaisuudet

Etelä-Karjalan Muistiluotsi

- Tietoa, tukea ja neuvontaa muistisairaille ja läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille
- Muistikahvila 1 x kk
- Vapaaehtoisen ohjaama muistikerho 2 x kk Muistitiedon jakaminen ikäihmisille
- UUTTA
 - Uusia ryhmiä ikäihmisille ja ystävöimintää muistisairauteen sairastuneille



9.9.2020 RUOKOLAHDEN TYÖPAJA

Ruokolahden kristilliset eläkeläiset

- Kerran kuussa kokoontuminen, syntymäpäivämuistamiset, pienimuotoinen ystäväpalvelu, Raamattu-piiri viikottain, satunnaiset retket

Yrittäjä/painonhallinta/Cambridge-ohjelma) Marjo-Riitta Arokivi

- Tällä hetkellä on käytössäni Eksoten henkilökohtaisen avun palveluseteli -> eli esimerkiksi nyt asiakkaanani on AVH-asiakas, jonka kanssa käyn 3 x viikossa kuntosalilla
- Omaishoidon palveluseteli -> asiakas on ulkoilutettava omaishoidettava
- Käyn/tarjoan ulkoilutuspalvelua myös itsemaksaville ikäihmisille
- Tarjoan Cambridge-ohjelman mukaista painonpudotusvalmennusta -> ohjaan laihtumisen edetessä suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaista ruokailua

Ruokolahden vanhusneuvosto/Sotaveteraani-järjestö

- Kerran kuukaudessa yhteinen tilaisuus ja Itsenäisyyspäivän/veteraanipäivän muistotilaisuus
- Veteraaneja ei ole enää montakaan jäljellä, lähinnä muutamia naisia

MITÄ ODOTAN NYT MAA-HANKKEELTA?

- henkilökohtaisia kontakteja, kotikäyntejä -> uusi yhteys, jos ei heti sovi
- ikäihmisten tavoittamista ja heidän tarpeisiinsa vastaamista, kotona asumisen tukemista
- ikäihmisten aktivoimista liikkumaan ja harrastamaan, myös haja-asutusalueilla
- tiedon lisääntyminen muista toimijoista, verkostojen keskinäisen yhteistyön tiivistymistä, yhdistysten yhteisen toiminnan organisoimista, yhteisiä tapaamisia, kerhovie railuja
- vanhan ”talkoohengen” herättämistä yhdistyksen toiminnassa
- uusia vinkkejä toimintaan ja uusia toimintamalleja, aktiivisten toimijoiden löytämistä yhdistykseen
- mahdollisuuksia kehittää maakunnan ikääntyneiden palveluja
- mahdollisia uusia työpaikkoja soite-alan ammattilaisille
- mahdollisemman helppoa ja ”hiljaa” etenevää palvelua
- yrittäjänä uusia asiakkaita sekä laihtumisen puolelle kuten myös ikäihmisten liikuttamisen/ulkoilun merkeissä
- yksinäisten vanhusten lukumäärän selvittäminen, tavoitteiden asettaminen ja sen miettiminen miten tuloksia arvioidaan

MITÄ ODOTAN MUILTA TOIMIJOILTA?

- retkiä naapurikuntiin, joissa voisimme saada vinkkejä toimintaan, sekä innoitusta ja jopa kilpailumieltä
- rahaa, joka edesauttaa toiminnan ja harrastusten lisäämistä
- enemmän informaatiota eri yhdistysten toiminnasta, tiedon vaihtoa, yhteystietoja
- avointa yhteistyötä, yhteistyön tiivistämistä
- yhteisiä kokoontumisia ja avointa keskustelua ajankohtaisista ja tulevista asioista, esimerkiksi Maahankkeen kutsumana, yhteisiä tapahtumia ikäihmisille hyvinvointiteemalla
- muutostarvetta, uusia ideoita ja rohkeutta uudistua, vinkkejä toimintaan
- toimijoiden yhteinen kalenteri, aikataulujen koordinointi (kunta viestijänä/kokoajana?)



9.9.2020 RUOKOLAHDEN TYÖPAJA

- yhdistyksissä paljon samoja jäseniä
- aktiivista yhteydenottoa, jos kyse on asiakkaan ulkoilutarpeesta tai painonpudotuksesta
- riittäisikö vain 1-2 yhdistystä tekemään tätä työtä koko Ruokolahden alueella?
- ”Nuoriso-osastot” kaikkiin yhdistyksiin
- Palautetta tästä tapaamisesta

MITÄ ESTEITÄ YHTEISTYÖLLE VOI OLLA?

- aktiivisten toimijoiden, osallistujien ja ajan puute, raha, pitkät välimatkat
- vanhat perinteet ja henkilökiemiat, vahvat persoonat johtotehtävissä
- Ideologiset erot ja ”Aatteellisuus”, erilaiset aatteet toiminnasta
- Tiedonkulun haasteet, emme tunne toistemme toimintaa
- Aikataulujen sovittaminen
- kuullun ymmärtäminen
- ”ollaanko valmiita jakamaan/kilpailu asiakkaita”

MILLAISTA YHTEISTYÖ ON SILLOIN, KUN SE TOIMII HYVIN?

- keskusteleva, jolloin löydetään yhteisiä tavoitteita yli mielipiderajojen
- kun saa tutustua naapuriin lähemmin, luottamus tulee ja yhteisöllisyys
- joustavaa, johdonmukaista, innostavaa, antoisaa, palkitsevaa, sujuvaa, lämminhenkistä
- hedelmällistä, syntyy uusia ideoita
- molemminpuolista yhteisymmärrystä ja halua kuulla ja tulla kuulluksi
- kukaan ei tyrnäytä tai tuomitse toisen ideoita vaan avoimesti pohtii ideoita
- paneutuneisuutta asiaan
- erityispiirteet otetaan huomioon
- vuorovaikutteista, aktiivista, avointa
- positiivinen ilmapiiri, Tuumasta toimeen –asenne

HANKKEEN TIETOOON ON TULLUT MYÖS SEURAAVIA TOIVEITA:

- Ohjaava jumppaaja, joka kotona ja ulkoillessa seurustelun lisäksi harjoittaisi lihasvoimaa ja tekisi muistiharjoituksia esim. 2-3 kertaa viikossa
- Naiset halusivat pienessä ryhmässä tehdä käsitöitä, kotona tai kodin lähellä. Yhdistysten käsityökerhoihin olisi saatava kuljetusapua, koska ne ovat ikäihmisille vaikeasti saavutettavissa
- Nettiyhteyksiä ja GPS-laitteita edellyttävät toiveet: Tarvittaisiin yksinkertaisilla toiminnoilla varustettuja laitteita. Nykyisin niitä on tarjolla senioripuhelimista tietokoneisiin (Areenan oppiminen/hyödyntäminen!)
- Äänikirja-asia: Kirjasto voisi auttaa niiden hankinnassa ja kuuntelussa. Omaksi ostetuissa äänikirjoissa voisi omaiset tai tämä kotona käyvä ohjaaja ladata äänikirjoja, kun on asianmukaiset laitteet kuuntelulle



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



MAASEUTU 2020



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



eksote

9.9.2020 RUOKOLAHDEN TYÖPAJA

- Laitehankinnoissa voitaisiin tehdä niin, että laitettaisiin esimerkiksi kirjastoon keräilypiste käytöstä poisjääneille puhelimille, pienille tableteille ja tietokoneille, josta niitä tarvittaessa voitaisiin lahjoittaa ikäihmisille
- samalla pohdittu myös kustannuksia ja sitä, mistä saadaan tekijät

Sinulle
Ikäihminen

Mitä
kuuluu?

Kiitos
kysymästä...



**Mietityttääkö hyvinvointisi tai elämäntilanteesi?
Koetko olosi yksinäiseksi tai turvattomaksi?
Huolestuttavatko muistiasiat tai onko sinulla muita
huolia, joista haluat jutella?
Kaipaanko neuvoa tai ohjausta palveluista?**

Jos haluat yksilöllistä tukea, valitse alta haluamasi yhteydenottotahot.

Oman kuntani liikuntaneuvonta (kaatumisen ehkäisy, tuki ja ohjaus hyvinvointiin ja liikkumiseen)

Etelä-Karjalan Muistiluotsi
(aivoterveys, muistiasiat, vertaistuki)

Kaakkois-Suomen sydänpiiri, Etelä-Karjalan sydän-
tukitoiminta (valtimosairaudet ja vertaistuki)

Seurakunnan diakoniatyö
(hengellinen, henkinen tuki)

Eksoten ohjaus ja neuvonta
(arkea tukevat palvelut, digiohjaus)

**Valitsemistasi tahoista työntekijä ottaa yhteyttä
sinuun puhelimitse.**

Kortti on käytössä koko Etelä-Karjalan alueella.

Hoksauta minut -yhteydenottokortti on kehitetty IkäArvokas -hankkeessa: 2014 - 2016 Yhteisvastuuvaroin, Kirkkopalvelut ry, ja 2018 - 2021 STEA-rahoitteisesti, Kirkkopalvelut ry ja ODL.



Luottamuksella – Sinua kuunnellen!

**Kirjoita yhteystietosi tähän ja postita kortti,
niin otamme Sinuun yhteyttä.**

Nimi

Katusosoite

Postinumero

Paikkakunta

Puhelinnumero

Suostumus

Annan suostumukseni siihen, että yhteydenottoiveeni välitetään valitsemilleni tahoille. Suostumuksen allekirjoittajalla on oikeus tarkistaa tietonsa ja perua suostumuksensa kortissa mainittujen tahojen kautta.

Päiväys ja allekirjoitus:

.....



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Eksoite/viestintä
Info/HOKS1
5019721
00003 VASTAUSLÄHETYS

Sinulle
Ikäihminen

Mitä
kuuluu?

Kiitos
kysymästä...



Mietityttääkö hyvinvointisi tai elämäntilanteesi?

Koetko olosi yksinäiseksi tai turvattomaksi?

Huolestuttavatko muistiasiat tai onko sinulla muita huolia, joista haluat jutella?

Kaipaanko neuvoa tai ohjausta palveluista?

Jos haluat yksilöllistä tukea, valitse alta haluamasi yhteydenottotahot.

Oman kuntani liikuntaneuvonta (kaatumisen ehkäisy, tuki ja ohjaus hyvinvointiin ja liikkumiseen)

Etelä-Karjalan Muistiluotsi (aivoterveys, muistiasiat, vertaistuki)

Kaakkois-Suomen sydänpiiri, Etelä-Karjalan sydäntukitoiminta (valtimosairaudet ja vertaistuki)

Seurakunnan diakoniatyö (hengellinen, henkinen tuki)

Eksoten ohjaus ja neuvonta (arkea tukevat palvelut, digiohjaus)

Valitsemistasi tahoista työntekijä ottaa yhteyttä sinuun puhelimitse.

Kortti on käytössä koko Etelä-Karjalan alueella.

Hoksauta minut -yhteydenottokortti on kehitetty IkäArvokas -hankkeessa: 2014 - 2016 Yhteisvastuuvaroin, Kirkkopalvelut ry, ja 2018 - 2021 STEA-rahoitteisesti, Kirkkopalvelut ry ja ODL.



Luottamuksella – Sinua kuunnellen!

**Kirjoita yhteystietosi tähän ja postita kortti,
niin otamme Sinuun yhteyttä.**

Nimi

Katusosoite

Postinumero

Paikkakunta

Puhelinnumero

Suostumus

Annan suostumukseni siihen, että yhteydenottoiveeni välitetään valitsemilleni tahoille. Suostumuksen allekirjoittajalla on oikeus tarkistaa tietonsa ja perua suostumuksensa kortissa mainittujen tahojen kautta.

Päiväys ja allekirjoitus:

.....



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Eksoite/viestintä
Info/HOKS2
5019721
00003 VASTAUSLÄHETYS

Sinulle
Ikäihminen

Mitä
kuuluu?

Kiitos
kysymästä...



Mietityttääkö hyvinvointisi tai elämäntilanteesi?

Koetko olosi yksinäiseksi tai turvattomaksi?

Huolestuttavatko muistiasiat tai onko sinulla muita huolia, joista haluat jutella?

Kaipaatko neuvoa tai ohjausta palveluista?

Jos haluat yksilöllistä tukea, valitse alta haluamasi yhteydenottotahot.

Oman kuntani liikuntaneuvonta (kaatumisen ehkäisy, tuki ja ohjaus hyvinvointiin ja liikkumiseen)

Etelä-Karjalan Muistiluotsi (aivoterveys, muistiasiat, vertaistuki)

Kaakkois-Suomen sydänpiiri, Etelä-Karjalan sydän-tukitoiminta (valtimosairaudet ja vertaistuki)

Seurakunnan diakoniatyö (hengellinen, henkinen tuki)

SPR (vapaaehtois- ja ystävätoiminta)

Eksoten asiakasohjaus ja neuvonta (arkea tukevat palvelut, Kelan tuet ja digiohjaus)

Valitsemistasi tahoista työntekijä ottaa yhteyttä sinuun puhelimitse.

Kortti on käytössä koko Etelä-Karjalan alueella.

Hoksauta minut -yhteydenottokortti on kehitetty IkäArvokas -hankkeessa: 2014 - 2016 Yhteisvastuuvaroin, Kirkkopalvelut ry, ja 2018 - 2021 STEA-rahoitteisesti, Kirkkopalvelut ry ja ODL.



Luottamuksella – Sinua kuunnellen!

**Kirjoita yhteystietosi tähän ja postita kortti,
niin otamme Sinuun yhteyttä.**

Nimi

Katusosoite

Postinumero

Paikkakunta

Puhelinnumero

Suostumus

Annan suostumukseni siihen, että yhteydenottoiveeni välitetään valitsemilleni tahoille. Suostumuksen allekirjoittajalla on oikeus tarkistaa tietonsa ja perua suostumuksensa kortissa mainittujen tahojen kautta.

Päiväys ja allekirjoitus:

.....



Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Eksoite/viestintä
Info/HOKS2
5019721
00003 VASTAUSLÄHETYS

Sinulle ikäihminen



**Mietityttääkö elämäntilanteesi sinua?
Oletko kokenut elämänmuutoksen?
Koetko olosi yksinäiseksi tai turvattomaksi?
Onko sinulla huolia, joista haluat jutella?**

**Paikkakunnallasi on jaossa Hoksauta minut -yhteydenottokortteja.
Esimerkiksi apteekissa, kirjastossa, hyvinvointiasemalla sekä kunnan
ja seurakunnan tiloissa sekä tapahtumissa.**



**Kortin palauttamisen jälkeen sinuun otetaan yhteyttä puhelimitse
ja saat tarvitsemaasi tukea luottamuksellisesti.**

Hoksauta - minut yhteydenottokortti on jaossa koko Etelä-Karjalan alueella. Hoksauta minut -yhteydenottokortti on kehitetty IkäArvokas-hankkeessa: 2014 - 2016 Yhteisvastuuvaroin, Kirkkopalvelut ry, ja 2018 - 2021 STEA-rahoitteisesti, Kirkkopalvelut ry ja Oulun Diakonissalaitos.