



## Osallisuus hoitokodin arjessa

Osallisuus myös sairastuneelle on osallistumista elämään. He saavat tunnetta siitä, että ovat kykeneviä, kun heille annetaan vain mahdollisuus ja tukea siihen.

Teksti ja kuvat: **Taina Blomqvist** ja **Mari Turto**

**V**alkon hoitokodissa Loviisassa kaksi hoitajaa osallistui Vanhustyön keskusliiton järjestämään Ystäväpiiri-ohjaajakoulutukseen, jonka avulla kehitettiin hoitokodin yhteisön ryhmätoimintaa ja saatiin paljon erilaisia työkaluja hoitokodin yhteisöllisyyden kehittämiseen ihan pienilläkin keinoilla.

Koulutuksen aikana perustettiin ryhmä hoitokodin asukkaista. Asukkaiden kek-

simän nimi ryhmälle oli Pöllöryhmä, joka jo itsessään aiheutti hilpeyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmänohjaajat eli hoitajat ja asukkaat olivat tuttuja ennestään, mutta siitä huolimatta asukkaat yllättivät ohjaajat positiivisesti aktiivisuudellaan ja osallisuudellaan. Osallisuutta on myös se, että toimintakyvyn heikentyessäkin saa tuen avulla kokemuksen, että voi sanoa omia mielipiteitään ja osallistua päätöksentekoon, tekemi-

seen ja valintoihin sekä saa uusia vuorovaikutussuhteita. Ryhmäläiset itse sanoivatkin: ”on aina mitä odottaa”, ”on kiva kuulua johonkin yhteisöön, en ole koskaan kuulunut”, ”toivottavasti meistä tulee ystäviä”, ”täällä on mukavaa”.

### **Aktiivisuus lisääntyi**

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen huomasi selkeästi, että me-henki parani kerta kerral-

## Pöllöryhmän pelisäännöt

- Kaikki tulevat iloisin mielin ryhmään.
- Pidetään hauskaa.
- Ei kiukutella.
- Tullaan terveinä.
- Kaikki saavat olla oma itsensä.
- Ei kerrota muiden asioista ryhmän ulkopuolella.



ta. Haastateltaessa ryhmäläisiä he kertoivat, miten he tunsivat ryhmän itselleen tärkeäksi. He kokivat ryhmän turvalliseksi, koska kaikki ryhmäläiset arvostivat toinen toisiansa sellaisina kuin olivat, ryhmässä sai olla oma itsensä. Tämä taas vaikutti siihen, että tuli lisää rentoutta, innokkuutta ja osallistumista päätöksentekoon ja tekemiseen. Aktiivisuus lisääntyi, ihmiset kannustivat toisiaan ja huomasivat, miten mukavaa yhdessä tekeminen on. Ryhmässä tehtiin yhteiset pelisäännöt ja tässäkin ryhmäläisten innostus ja aktiivisuus keksiä itse sääntöjä yllätti täysin.

Ohjaajina osoitimme kunnioitusta ryhmäläisiä kohtaan kuuntelemalla ja olemalla läsnä sekä suhtautumalla heihin empaattisesti. Olimme tasavertaisia ryhmän jäsenten kanssa, emme olleet koko ajan ns. ammattiroolissa eli hoitajia. Tämä antoi meille tuntemuksen, että tullessaan ryhmään asukkaat kokivat ryhmän aikana olevansa jossakin muualla kuin hoitokodissa. Ohjaajina meistä tuntui todella hienolta, kun pystyimme luomaan asukkaille hyviä ja positiivisia kokemuksia arkeen. Heidän ei tarvinnut kokea olevansa hoitokodin asukkaita vaan ihmisiä erilaisin taustoin. Tämähän on myös hoitokodin tavoite jokapäiväisessä tekemisessä, mutta se ei aina valitettavasti käytännössä toimi pakollisten rutiinien ja ohjeistusten takia.

Ryhmätoiminta kuitenkin osoitti sen, että jo hetkittäinen arvostava ja kunnioittava kohtaaminen tuo lisää aktiivisuutta ja osallisuutta kaikkeen tekemiseen. Oli hienoa seurata, miten ryhmän yhdessäolo muuttui luontevammaksi koko ajan ja ryhmäläiset kokivat olevansa tasa-arvoisia.

Ryhmän loputtua ryhmäläisille annettua palautetta miettiessämme totesimme, että jokainen ryhmän jäsen niin kuin ohjaajatkin olivat kehittyneet erilaisilla osa-alueilla: keskustelee enemmän, tuottaa sanoja enemmän, nauraa enemmän, kertoo itsestään asioita enemmän, omatoimisuus arjessa lisääntynyt. Hoitajina olemme oppineet tuntemaan asukkaita paremmin – luottamus ja vuorovaikutus ovat lisääntyneet ja hoitotyö helpottunut huomattavasti.

### Pöllöryhmän jatkuminen

Ryhmän toiminnan toivottiin jatkuvan. Selkeää oli, että ryhmä ei voi jatkua itsenäisenä ryhmänä ilman ohjaajia, koska siihen ei hoitokodin asukkaiden toimintakyky olisi antanut mahdollisuutta. Ryhmä jatkuu edelleen ohjattuna, mutta harvemmin. Se on kuitenkin toiminut hyvin ja selkeästi ryhmää edelleen odotetaan.

Pöllöryhmän henki elää myös koko hoitokodin yhteisössä, koska tulijoita olisi enemmänkin. Ryhmän jäsenet ovat kertoneet muille ryhmästä ja jopa pieni kateus on iskenyt joihinkin yhteisön jäseniin. Mutta heidän vuoronsa tulee kenties seuraavan ryhmän alkaessa.

Hoitokodissa motivoituminen aktiiviseen osallistumiseen yhdessä muiden kanssa on usein haasteellista varsinkin, jos taustalla on paljon mielenterveys- ja päihdeongelmaa sekä muistiongelmaa. Hoitokoti koetaan yleisesti yhteisöksi, mutta yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen ei aina olla valmiita tai yksinkertaisesti ei ole taitoja siihen. Henkilökunta on avainasemassa siinä, että hoitokotiyhteisöihin saadaan kehitettyä omaa kulttuuria arkisilla ja pienillä asioilla,

jotka taas varmasti tukevat päivittäistä osallisuutta kaikessa toiminnassa. Läsnäolo on tärkeää, mutta suunnittelemalla ja tekemällä tavoitteita saadaan varmasti lisää osallisuuden kokemuksia koko hoitokotiyhteisöön niin asukkaille kuin henkilökunnallekin. ♥



### Ystväpiiri-toiminta

Ystväpiiri-ryhmä parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua. Ryhmien kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo. Jo yli 11 000 iäkästä ihmistä ympäri Suomea on ollut mukana Ystväpiiri-ryhmissä. Osallistujista 98 prosenttia suosittelee toimintaa muille.

Lue lisää [vtkl.fi/ystavapiiri](http://vtkl.fi/ystavapiiri)