



ONNELLISUUSRAPORTTI

TAMPERESENIOR OHJELMAAN

SUMELIUKSENKADUN SENIORIKLUBI OY

TAMPEREEN ENSI- JA TURVAKOTI RY

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe	3
1. Tausta	4
2. Selvityksen tehtävä ja aikataulu	4
3. Pohdintoja onnesta	5
4. Keskeiset onnellisuutta lisäävät teemat	5
4.1. Asuminen	5
4.2. Terveys	6
4.3. Sosiaalisuus, lähipiiri ja sen tuki	7
4.4. Yhteisöllisyys	7
5. Muita tärkeitä teemoja	8
5.1. Talous	8
5.2. Tasa-arvoinen kohtelu	8
5.3. Turvattomuus	8
5.4. Oma asenne	9
5.5. Lemmikit	9
5.6. Palvelut	9
5.7. Palveluhenkilöstö	10
6. Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet	10
7. Kiitokset	10

LIITTEET

13 - 31

Esipuhe

Tampereen kaupunki on pormestari Timo P. Niemisen johdolla käynnistänyt TampereSenior-ohjelman - ikääntyvä yhteiskunta mahdollisuutena.

Ohjelman tavoitteena on – ei enemmän eikä vähemmän kuin, että Tampereella asuu vuoteen 2020 mennessä maailman onnellisimmat ikäihmiset. Ehkä tavoite on sanottu pilke silmäkulmassa, mutta tämän raportin mukaan tavoite voidaan saavuttaa, ehkä ei kuitenkaan vielä vuoteen 2020 mennessä. Tarvitaan ehkä useampia vuosia.

Sumeliuksenkadun Senioriklubin aktiiviset ryhmät ja Petsamokodin päivätoiminnassa, kuntouttavassa päivätoiminnassa mukana olevat, palveluasunnoissa asuvat ja tehostetussa palveluasumisen asukkaat pohtivat pienryhmissä onnellisuutta ja mitä pitäisi tehdä, jotta onnellisuus saavutetaan. Yhteensä pohdintoihin osallistui yli 160 eri-ikäistä ja aktiivisuudeltaan eri tasoilla olevaa senioria. Ikähaitari oli 55 + - 90 +.

Ryhmätöiden tuloksena syntyi näkemys, että Tampere on jo nyt hyvä asuinseutu ikäihmisille. Tamperetta pidetään turvallisena ja hyvin kelvollisena asuinpaikkana.

Keskusteluista voi vetää myös sen johtopäätöksen, että ei pelätä niinkään kaupungin tarjoaman palveluverkoston puutteita tai sen heikkouksia, vaan yksinäisyyttä ja sen mukanaan tuomia elämisen vaikeuksia. Ei myöskään edellytetty, että kaikki palvelut pitäisi Tampereen kaupungin, julkisen vallan tuottaa. Ikäihmisellä itsellään, hänen läheisillään, yrityksillä, yhteisöillä ja kolmannella sektorilla on osuutensa hyvän ja onnellisen vanhuuden saavuttamisessa.

Hyvät palvelut ovat tärkeä edellytys onnellisuudelle. Kuitenkin jokainen ihminen, myös ikäihminen on oman onnensa ”seppä”.

”Onnellisuus” ryhmiin osallistuneet arvostivat sitä, että senioreilta itseltään kysytään, mitä on onnellisuus ja miten se voidaan saavuttaa. Heidän sanomansa onnellisuudesta kiteytyy arjen pieniin, mutta tärkeisiin asioihin. Nykyseniorit osaavat arvostaa tasaista elämää, hyvinvointia, hoivaa ja huolenpitoa. Heidän mielestään elämän onni koostuu pienistä, arjen asioista ”arjen kukkasista”.

Haluamme kiittää mahdollisuudesta osallistua ohjelman sisällön tuottamiseen. Samalla toivomme, että näiden ryhmätöiden tuloksista välittyvä viesti antaa TampereSeniori -ohjelmalle hyviä näkökulmia ohjelman kehittämiseksi ja toteuttamiselle.

Sirkka Merikoski

1. Tausta

TampereSenior on Tampereen kaupungin pormestari Timo P. Niemisen kesäkuussa 2011 käynnistämä ohjelma, jonka tavoitteena on etsiä uusia keinoja varmistaa ikäihmisille tyytyväinen ja onnellinen elämä. Ohjelman tavoite on vasta vuodessa 2020, mutta jo nyt on tärkeää kartoittaa mitä tämän päivän ikäihmiset pitävät onnellisuuden perustana.

Tampereen ensi- ja turvakoti ry järjestää sekä ikäihmisten että lapsiperheiden palveluita. Lapsiperheille on mm. matalan kynnyksen tupatoimintaa, tapaamispaikka, ensikoti ja turvakoti. Ikäihmisten palveluita ovat palvelutalo, ryhmäkoti, päivätoiminta ja kuntouttava päivätoiminta.

Sumeliuksenkadun Senioriklubi oy, joka on Tampereen ensi- ja turvakoti omistama yhtiö, järjestää senioreille fyysistä kuntoa kohentavaa liikunta- ja kuntosalitoimintaa sekä erilaisia kulttuuri- ja virkistystapahtumia. Klubilla voi kuntoilla, kuunnella luentoja, tietokilpailua, retkeillä ym. Klubilla oli vuonna 2011 liikunta- ja kulttuuripalveluiden käyntikertoja yli 8000.

2. Selvityksen tehtävä ja aikataulu

TampereSenior -ohjelma tilasi Tampereen ensi- ja turvakoti ry:ltä ja sen omistamalta osakeyhtiöltä, Sumeliuksenkadun Senioriklubi oy:ltä, selvityksen miten ikäihmiset itse kokevat onnellisuuden. Tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat tämän päivän ikäihmisten onnellisuuteen ja miten heidän mielestään heidän onnellisuuttaan voitaisiin parantaa. Näitä tietoja ja kokemuksia hyödyntämällä voidaan rakentaa TampereSenior ohjelman sisältöä siten, että tulevaisuudessa Tampereella asuisi maailman onnellisimmat ikäihmiset

Onnellisuuden määritelmää selvitettiin erilaisten ikäihmisten ryhmissä. Mukana olivat kaikki päivätoiminnan ryhmät, kuntouttavan päivätoiminnan ryhmä, Petsamokodin asukkaat ja Sumeliuksenkadun Senioriklubi oy:n erilaiset ryhmät.

Ryhmiä kokoontui 15:

- 14.11.2011 Sinkkujen ryhmä, 8 henkilöä
- 22.11.2011 Petsamokoti päivätoimintaryhmä I, 20 henkilöä
- 23.11.2011 Käpylän likat, 4 henkilöä
- 24.11.2011 Allit, 8 henkilöä
- 25.11.2011 Petsamokoti, päivätoimintaryhmä 2, 20 henkilöä
- 30.11.2011 Allit, 7 henkilöä
- 30.11.2011 Hollit, 4 henkilöä
- 30.11.2011 Petsamokoti, päivätoimintaryhmä 3, 19 henkilöä
- 1.12.2011 Kuntouttava päivätoiminta, 8 henkilöä
- 1.12.2011 Petsamokoti, päivätoimintaryhmä 4, 21 henkilöä
- 5.12.2011 Petsamokoti, päivätoimintaryhmä 5, 20 henkilöä
- 5.12.2011 Petsamokoti, ryhmäkoti, 6 henkilöä
- 5.12.2011 Petsamokoti, palvelutalo, 8 henkilöä
- 29.12.2011 K-Senioreiden ryhmä, 5 henkilöä
- 17.1.2012 K-senioreiden ryhmä, 5 henkeä

Kaiken kaikkiaan ikäihmisiä oli 163

TampereSenior ohjelman projektisihteeri Antti Tuhkio ja Sumeliuksenkadun Senioriklubi oy:n hallituksen puheenjohtaja Sirkka Merikoski vastasivat ryhmien vetämisestä ja muistioista.

3. Pohdintoja onnesta

Onni on kuin sivutuote, se tulee jonkin asian/kokemuksen/tekemisen kautta. Kun tekee jotain muuta, saa sen päätökseen, voi nauttia tekemisen/onnistumisen tuloksesta – onni tulee huomaamatta sivutuotteena. Onnea ei voi ostaa rahalla, onneen avaimet ovat itsellä hallussa. Ne voi hukatakin, jos ei onnea ”ymmärrä”.

Onnea on monenlaista:

- onnenkantamoinen, hetkellinen hyvänolon tunne
- tyytyväisyys, hyvän olon tunne, johon vaikuttaa
- ehkä tärkeimpänä terveys
- toisaalta sairaskin ihminen voi olla onnellinen
- jo sekin, että pystyy asumaan kotona ja pitämään kotinsa kunnossa on onnen osatekijä
- onni koostuu pienistä, arjen asioista ” arjen kukkasista”
- jokapäiväinen, tasainen elämä, tuo onnen tunteen

Pysyvän/pitkäkestoisen onnentunteen tuo:

- terveys, hoiva, asunto, talous kunnossa, hyvä parisuhde, suhde lapsiin ja lastenlapsiin
- vastakohtana yksinäisyys pelottaa
- nykyeläkeläiset ovat etuoikeutettuja, seuraavilla eläkeläissukupolvilla ei ehkä mene niin hyvin
- onneen voi itse vaikuttaa, eletty elämä luo siihen edellytykset
- kaupunki tai mikään julkinen yhteisö ei voi taata pysyvää onnea. Ihminen on oman onnensa ”seppä ” ja luoja
- toisaalta todettiin, että hyvät palvelut ovat tärkeitä jokaiselle kuntalaiselle
- nykyeläkesukupolvi, vaikka se onkin etuoikeutetussa asemassa on nähnyt ja elänyt Suomen historian kannalta kovia aikoja. Se osaa arvostaa tasaista elämää, hyvinvointia, hoivaa ja huolenpitoa – niitä ”arjen kukkasia”

Onni on tunne joka vaikuttaa koko ihmiseen, onni voi jopa itkettää. Voi kokea onnen tunteen hyvin syvällisenä ja kokonaisvaltaisena. Onni on myös arjen pienissä asioissa.

4. Keskeiset onnellisuutta lisäävät teemat

Ryhmässä nousi esille sekä samanlaisia että erilaisia toiveita ja ajatuksia onnellisuudesta. Ryhmien yksittäiset raportit ovat tämän selvityksen liitteenä, mutta kootusti voidaan muutamia toistuvia teemoja nostaa esiin.

4.1. Asuminen

Lähes poikkeuksetta haluttiin asua mahdollisimman pitkään kotona. Suurta pelkoa ja huolta aiheutti pelko laitoshoidosta. Muutamat totesivat suoraan, että pelkäävät Koukkuniemeen joutumista. Koukkuniemen huonon maineen todettiin johtuvan pitkälti julkisuudessa annetusta kuvasta eikä niinkään todellisista kokemuksista.

Ikäihmisten mielestä tulisi olla useita erilaisia asumisen malleja. Suomessa on vasta vähän senioreitten yhteisöasumista. Sen edellytyksiä tulisi vahvistaa tiedottamalla hyvistä kokemuksista, joita on mm. muissa Pohjoismaissa. Yhteisöasuminen on vaativa, muttei mahdoton asumisen muoto. Sen etuna on mm. yhteinen tekeminen, mikä puolestaan pitää asukkaita vireinä ja toimintakykyisinä. Asennemuokkauksessa julkinen sektori voi olla asiallisella tiedottamisella mukana yhteisöasumisen yleistämisessä. Yhteisöllisyys ja se, että tietää ympärillä olevan auttavia ihmisiä, lisää ihmisen hyvinvointia.

Tampereella asuu esikaupungeissa omakotitaloissa paljon seniori-ikäisiä asukkaita. Voi sanoa, että meneillään on monella esikaupunkialueella omakotitaloissa sukupolvenvaihdos. Kaavoituksen pitäisi enenevässä määrin mahdollistaa eri sukupolvien asumista samalla tontilla. Ikänsä omakotitalossa asuneen on ehkä vaikea muuttaa kerrostaloon. Siksi tulisi olla mahdollisuus saada apua sellaisiin kiinteistön töihin, joita vanha ihminen ei enää itse jaksaa tehdä. Tällaista apua kaupunki voisi tarjota mm. palvelusetelillä.

Uusiin senioriasuntoihin tulisi asentaa riittävä/kattava laitteisto (hightech/ATK/invamitoitus ym) , joka ilmoittaa kaatumisesta, sairauskohtauksista, jotta asunnossa voisi asua huonokuntoinenkin asukas. Tällainen varustelu on tärkeää varsinkin, jos vanha ihminen asuu yksin. Turvaranneke pitää olla jokaisella, ainakin yksin asuvalla seniorilla.

Lisäksi otettiin esille mm. valaistus, jonka tärkeyttä ei vielä täysin tiedosteta. Pimeässä, huonossa valaistuksessa vaara kaatua on suuri. Matot ja liian liukkaat lattiapinnat ovat vaaratekijöitä, jotka saattavat aiheuttaa vakavia, sairaalahoitoa vaativia vaurioita, mikä puolestaan laitostuttaa vanhaa ihmistä hyvinkin nopeasti.

Myös ilmanvaihto, sopivan lämmin, muttei liian lämmin sisäilma ja raikkaus edistää seniorin hyvinvointia.

Senioritalojen, palvelukotien, ryhmäkotien tulisi olla kodinomaisia, yksilöllisiä ja turvallisia. Yksiköiden tulee olla riittävän pieniä, jotta yksilöllisyys on mahdollista.

4.2. Terveys

Monilla oli suuri huoli liikuntakyvyn menettämisestä tai muutoin terveyden pettämisestä. Useimmat kokivat, että terveys on edellytys onnellisuudelle ja hyvälle elämälle. Puheenvuoroissa todettiin, että liikuntakyvyn menettäminen johtaa yksinäisyyteen ja eristää muusta maailmasta.

Muutamassa puheenvuorossa nousi esille palvelujen saatavuus tai hidas pääsy niiden pariin. Koettiin, että tauti tai sairaus, joka olisi helposti hoidettavissa, voi olla esteenä koko hyvinvoinnille ja siksi on turhauttavaa odottaa pitkä aika lääkäriin pääsyä.

Kuntoilua tulisi tukea voimakkaammin esim. järjestämällä ilmaisia kuntosaleja ikäihmisille.

Esille nousi myös aistien suuri merkitys. Kokemukset välittyvät aistien kautta. Ikääntyminen heikentää aisteja ja voi heikentää kokemuksellisuutta. Tarvittaessa on tärkeää, että välttämättömät apuvälineet on saatavilla, jotta aisteja voi hyödyntää.

4.3. Sosiaalisuus, lähipiiri ja sen tuki

Perheen, läheisten, lasten ja lastenlasten roolia pidettiin erittäin tärkeänä. Omaisten ja ystävien tukiverkko tuo turvaa ja auttaa tarvittaessa. Samalla oltiin kuitenkin murheissa läheisten poismenosta, todettiin ”joukko harvenee nopeasti”.

Ikäihmiset pitivät tärkeänä, että on olemassa tahoja (perhe, ystävät, läheiset, kotihoito, tms.), jotka voivat kannustaa ikäihmistä liikkeelle. Koettiin miellyttävänä, että apua ei tarvitse aina pyytää, vaan että joku lähipiiristä osaa sitä itse tarjota ja hoitaa asioita pyytämättä.

Tukihenkilön olisi hyvä olla sama henkilö. Aina vaihtuva avuntarjoaja lisää turvattomuuden tunnetta. Tulee tunne, että ”ovesta tulee vain maksullista väkeä” eikä ketään kiinnosta hyvinvointi.

Onnellisuutta tuottaa mm käynti palvelukeskuksissa, jonka monet mainitsivat tärkeänä. Arjen keskellä on hyvä olla sisältöä, joka laittaa liikkeelle ja vie tapaamaan muita ihmisiä. Kaverisuhteet ovat muutenkin tärkeitä ja kaverin onnistumiset tai hyvinvointi tuo myös itselle hyvän mielen.

Sukupolvien väliset erot sosiaalisuudessa puhututtivat. Naisilla on ehkä luonnostaan laajempi ystäväpiiri kuin miehillä, joiden sosiaaliset kontaktit ovat pitkälti työelämän kautta tulleita. Koettiin, että ainakin stereotyyppisesti miesten tuttavaverkosto on työn ulkopuolella naisia suppeampi ja yksin jäämisen riski siksi korkeampi, varsinkin yksin elävillä miehillä.

4.4. Yhteisöllisyys

Eläkkeelle jääminen on iso elämänmuutos ja siihen pitäisi saada enemmän tukea. Nousi esille ajatus, että tulisi järjestää opastusta tai suunnittelua siirtymää varten: ”onhan meillä lapsillekin tukea aina siirtymisessä ikävaiheesta toiseen”.

Ikäihmiset korostivat yhteisöllisyyden merkitystä. Monille tuotti iloa nähdä miten lapset ja lapsenlapset pärjäävät elämässä. Ne, jotka kokevat, että on läheisistä koostuva tukiverkko, voivat hieman rauhallisemmin suhtautua epävarmaan tulevaisuuteen.

Tunne siitä, että kuuluu johonkin on tärkeää. Siksi pidettiin tärkeänä, että on olemassa monenlaisia mahdollisuuksia tulla osaksi jotain ryhmää ja kokea yhteisöllisyyttä.

Toiminnallisuus nähdään myös hyvin tärkeänä aktiivisen ikääntymisen, hyvinvoinnin ja onnellisuuden tekijänä. Se, että saa suorittaa jotain saa aikaan tunteen tarpeellisuudesta ja ”elossa olemisesta”.

Sisällön saamiseksi elämään on lähdettävä liikkeelle ja ”nähtävä elämää”, osallistumiseen tulisi saada tarvittaessa apua. Yksin jäämisen ja sänkyyn juuttumisen pelko nousevat selvästi esiin keskusteluissa.

Itsensä toteuttaminen tuo sisältöä elämään ja sopiva itsensä haastaminen tarjoaa virikkeitä ja mahdollisuuden oppia uutta vielä seniorivuosina. Monilla tuntui olevan vielä halua tehdä ja osallistua, jopa työnteon muodossa.

Puheenvuoroissa nousi esille myös oma rauha. Toiset kokivat, että arjesta poikkeava tekeminen on raskasta, tosin nähtiin myös sen tuovan iloa.

5. Muita tärkeitä teemoja

5.1. Talous

Todettiin, että raha ei tuo onnea, mutta mahdollistaa paljon. Monille raha tai sen puute oli huolenaihe.

Palveluita pitäisi olla saatavilla myös pienellä rahalla.

5.2. Tasa-arvoinen kohtelu

Ikäihmiset kokivat, että toisinaan heitä kohdellaan toisen luokan kansalaisina. Siinä missä aiemmin oli ihmisiä, on ihmiset nyt ryhmitelty iän mukaan. Koettiin, että senioreita kohdellaan ”lapsina tai vähemmän tärkeinä”. Tällainen käytös tulee esiin arjen käytännöissä eri yhteyksissä.

Myös sukupolvien väliset erot korostuvat. Tuntuu, että sukupolvien välille syntyy jonkinlainen katkos. Maailman nopea muutos on tuottanut hyvin erilaiset tavat tarkastella maailmaa.

Jatkuvat muutokset, arjen rutiinien kiire ja yleensä elämän kiihkeä rytmi tuottavat senioreille hankaluuksia pysyä mukana ja osallistua yhteiseen toimintaan. Tämä tuottaa eristäytymistä ja syrjäytymistä.

5.3. Turvattomuus

Oma elämänhallinta on tärkeää ja myös edellytys turvallisuuden tunteelle. Kiire ja muutokset luovat turvattomuutta.

Myös liikenne ja liikennejärjestelyt tuottavat turvattomuutta. Vauhti ja epäjärjestys ovat ikäihmisille ongelmia. Myös liiallinen digitalisoituminen aiheuttaa haasteita ja korostaa tunnetta kuulumattomuudesta yhteisöön. Osa palveluista on myös täten tavoitettavuudessaan haastavaa.

Elämisen, asumisen ja olemisen mukavuutta lisää turvallisuuden tunne, että voi kadulla liikkua ilman pelkoa tulla ryöstetyksi tai uhatuksi. Poliisin näkyminen katukuvassa olisi esim. ilta-aikaan toivottavaa.

Samoin katujen, puistojen ja yleisten tilojen siisteys ja kauneus ovat asioita, joita ei voi vähätellä. Toivottiin, että Tampere pysyisi turvallisenä asuinpaikkana tulevaisuudessakin.

5.4. Oma asenne

Useissa puheenvuoroissa korostettiin oman asenteen merkitystä. Tosin pidettiin myös tärkeänä, että osallistumisen mahdollisuutta tuetaan myös niille, joilla esim. terveys sen estää. Tietoinen ponnistelu itsensä hyväksymiseksi nähtiin hyvänä tapana saavuttaa tietty tyytyväisyys omaan elämään.

Eläkkeelle jäämisen ja uuden elämänvaiheen jäsentämiseen ja pohtimiseen tulisi olla enemmän apuvälineitä ja tukea, vaikka uuden elämäntilanteen haltuun ottaminen on pitkälti omasta asenteesta kiinni. Toivottiin kuitenkin enemmän tukea omille valinnoille. Lisäksi toivottiin erilaisia tapahtumia myös niille ikäihmisille, jotka eivät enää pääse itse liikkeelle.

5.5. Lemmikit

Senioreille, varsinkin yksinasuville lemmikit ovat tärkeitä. Ne ovat keskustelukumppaneita. Vaikka lemmikkien hoitamisessa on omat pulmansa, asukkaan tulisi voida halutessaan pitää lemmikkiään myös palvelukodeissa. Eläimen tervehdyttävä vaikutus on tutkimustenkin mukaan mahdollista.

5.6. Palvelut

Palvelujen hankinta, lomakkeet, laskut ym. elämisen ”reunaehdot” lähes kaikki alkavat olla Internetissä, ja sähköpostissa. Pankkipalveluitakaan ei kohta enää ole. Läheskään kaikilla ikäihmisillä ei ole vielä (eivätkä aio hankkiakaan) tarvittavia laitteita.

Henkilökohtainen palvelu lisää onnellisuutta. On joku jonka kanssa ”puhua”. Jo kännykän käyttöönkin saattaa olla iso kynnyks. Siksi olisi tärkeää, että olisi mahdollisuus esim. sellaiseen kännykkään, jossa on vain soittomahdollisuus; yksinkertainen ja selkeä näppäimistö. Senioripuhelin voisi olla Nokian uusi ”aluevaltaus”.

Tulisi järjestää ikäihmisille – kaikille halukkaille - kursseja ja valmennusta näiden laitteiden käyttöön. Tällainen kurssitus sopisi hyvin esim. Nettinyssen toimenkuvaan.

5.7. Palveluhenkilöstö

Toivottavaa on, että vanhusten luona käy sama kotipalvelun työntekijä. Toivotaan myös, että kotipalveluhenkilöstön toimenkuva olisi laajempi kuin nyt. Esitettiin, että pitäisi saada takaisin entiset kodinhoitajat ja kotiavustajat. Palvelu ei saisi olla liian sairaanhoitokeskeistä eikä kiireellä tehtyä. Vanhus oppii paremmin tuntemaan häntä

auttamassa käyvää, jos henkilö ei aina vaihdu. Jos väki vaihtuu tiuhaan, ei työntekijä huomaa vanhuksen kunnossa tapahtuvia muutoksia.

6. Johtopäätökset ja jatkotoimenpiteet

Ikäihmisten onnellisuuteen vaikuttavat selvästi terveyteen liittyvät tekijät, mutta myös sosiaaliset tekijät. Huolta ja pelkoa aiheuttaa yksin jääminen ja laitoshoitoon joutuminen. Monilla mukana olleilla oli selkeä käsitys oman asenteen tärkeydestä, tosin tähän voinee osaltaan vaikuttaa se, että haastateltavat olivat jo aktiivisia ja mukana erilaisissa ryhmissä.

Edellä on jo eri kohdissa esitetty toivomuksia, mitkä lisäävät senioreiden onnellisuutta. Todettakoon, ettei kaupungilta edellytetä kaikkea. On monia asioita, joita voivat tehdä yritykset, yhteisöt ja asukkaat itse.

Kaikilla senioreilla ei ole mahdollisuutta ympäristön vaihteluihin. Siksi toivotaan senioreiden kesäkoteja, kesäsiirtoloita vanhuksille.

Fyysinen kunto on tärkeää edellytys kotona asumiselle mahdollisimman pitkään. Siksi toivotaan jokaiselle yli 70-vuotiaalle kuntosalimahdollisuutta hyvän fyysisen kunnan ylläpitämiseksi.

Palvelusetelimahdollisuutta toivotaan laajennettavaksi niin, että yhdellä ja samalla palvelusetelillä voi hankkia liikuntapalveluita, kulttuuripalveluita, kotipalveluita ym. eli sellaisia, joiden avulla seniori pysyy virkeänä ja elinvoimaisena.

Selvityksen perusteella ikäihmisten onnellisuuteen voidaan oleellisesti vaikuttaa turvallisuutta, sosiaalista kanssakäymistä ja terveyttä vahvistavilla toimenpiteillä.

7. Kiitokset

Kiitos kaikille raportin tekoon osallistuneille. Mukana on ollut monia ikäihmisiä eri tilaisuuksissa. Keskustelut ovat olleet antoisia ja kannustavia. Päälimmäiseksi jäi tunne, että vaikka paljon on toiveita ja moni asia voisi olla paremminkin, niin myös monia ilon aiheita löytyi.

Kiitos myös Tampereen kaupungille ja eritoten TampereSenior ohjelmalle. On hienoa, että ikäihmisiä kuullaan ja kuunnellaan heistä koskevista asioista. Tilaajapäällikkö Eeva Päivärinta ja ohjelmajohtaja Mari Patronen viisaasti kokivat, että näin merkittävässä ohjelmassa on syytä kuulla parhaita asiantuntijoita eli itse ikäihmisiä.

Onnea ja menestystä pormestari Timo P. Niemisen TampereSenior ohjelmalle.

Kiitämme mahdollisuudesta esittää senioreitten kannanottoja

Sumeliuksenkadun senioriklubi oy ja Tampereen ensi- ja turvakoti ry

Sirkka Merikoski

Maria Länsiö



LIITTEET

- Liite 1 Sinkkujen ryhmä 14.11.2011
- Liite 2 Petsamokoti, päivätoiminta 22.11.2011
- Liite 3 Käpylän likat 23.11.2011
- Liite 4 Allit 24.11.2011
- Liite 5 Petsamokoti, päivätoiminta 25.11.2011
- Liite 6 Allit 30.11.2011
- Liite 7 Hollit 30.11.2011
- Liite 8 Kuntouttava päivätoiminta, Sumeliusklubi 1.12.2011
- Liite 9 Petsamokoti, päivätoiminta 1.12.2011
- Liite 10 Petsamokodin palvelutalo, 5.12.2011
- Liite 11 Petsamokoti, päivätoiminta 5.12.2011
- Liite 12 Petsamokodin ryhmäkoti, 5.12.2011
- Liite 13 K-Senioreiden ryhmä 29.12.2011
- Liite 14 K-Senioreiden ryhmä 17.1.2012

Piirroksat: Mainostaiteilija / eläkeläinen Olli Tasanen

Liite 1

Sinkkujen ryhmä

14.11.2011
Tetuko, Sumeliuskadun klubi
8 hlö

Ryhmälle esiteltiin 7.11.2011 TampereSenior –ohjelma tiivistetysi ja keskusteltiin ohjelmasta sekä mahdollisuudesta osallistua ohjelman suunnitteluun järjestämällä keskustelutuokio *onnellisesta ikääntymisestä*. Tällainen keskustelutuokio pidettiin viikon kuluttua 14.11.2011.

Ryhmä oli siis saanut viikon aikaa miettiä aihetta ja mielipiteitään ja keskustelua käytiinkin hyvin vilkkaasti. Kaikille haluttiin taata mahdollisuus osallistua keskusteluun tasapuolisesti. Keskustelun vetäjä nosti esiin teeman, josta käytiin ensin kommenttikierros vuorotellen ja keskusteltiin sen jälkeen vapaammin, kaikkia kuitenkin osallistaen. Eri teemoja oli yhteensä neljä
onnen osaset,
onnen esteet,
mitä puuttuu tai mikä tekisi vielä onnellisemmaksi? ja
haaveesi

Esiin nousi selvästi kahden tason näkemyksiä onnesta ja sen edellytyksistä. Toisaalta oli niin sanottuja annettuna otettuja onnen edellytyksiä tai osia kuten:

terveys,

lähipiiri, (perhe, lapset ja lastenlapset)

teemaa

yhteisöllisyys (ystävät, harrastukset, muut sosiaaliset kontaktit).

Nämä tekijät toistuvat lähes kaikkien puheessa olkoonkin, että niistä jäi yleensä puuttumaan omakohtainen reflektio, joka kysyttäessä ohitettiin toteamalla, että *kaikillehan nämä ovat tärkeitä* tms.. Toisaalta tuotiin esille myös omakohtaisempia tekijöitä mm.:

asenne

toisten hyvinvointi

matkustaminen (raha)

kuulluksi tuleminen, tasapuolinen kohtelu

mahdollisuus oppia uutta

turva, joku joka huolehtii

Osina samaa

Näistä asenne toistui useissa puheenvuoroissa, joissa korostettiin onnen lähtevän itsestä ja aseneteesta. Tämä yhdistyi usein ajatukseen aktiivisuuden säilyttämisestä. *ei saa juuttua paikoilleen tekemättä mitään*. Tässä oli havaittavissa tietty kriittinen sävy suhteessa ”muihin/niihin, jotka valittavat”. Oma onnettomuus näyttäytyy siis osin ihmisen omana syynä. Kuitenkin tunnistettiin myös rakenteellisia onnen esteitä, kuten raha tai yleisemmin mahdollisuudet *ei vain ole kaikille mahdollista*. Tähän kommenttina kuultu *miksei ole, sen kun alat tekemään* ei saanut kannatusta.

Useassa otteessa tuotiin onnen henkilökohtaisuutta esille ja loppuvaiheessa tähän paneuduttiin syvemmin. Onni voi olla muutakin kuin stereotyyppiset tekijät. Toiset haluavat olla yksin tai vaativat paljon omaa tilaa. Tässä yhteydessä tuotiin keskusteluun uudestaan mukaan jo alussa

mainittu omaehtoisuus. Kaiken tekemisen pitäisi olla vapaaehtoista, itsestä lähtevää. harrastukset ovat hyviä, niin kauan kun ne tuntuvat hyvältä. Liika vastuu asioista ei tuntunut kiinnostavan.

Aina välillä keskustelu meinasi lähteä kohti ”Mitä kaupunki voisi parantaa” linjaa, mutta tätä pyrittiin tietoisesti välttämään.

Muita esiin nousseita seikkoja:

kerran elämässä –lista asioista eläkkeelle päästyä
huumori, ei saa olla tosikko

Liite 2

Petsamokoti, päivätoimintaryhmä 1

22.11.2011
Tetuko, Petsamokoti
20 hlö

Keskustelu rajoittui lähinnä kierrokseen, jonka aikana kukin läsnäolija sai esittää näkemyksensä onnellisuudesta ja sen tekijöistä. Yksittäisiä lisäkysymyksiä tai tarkennuksia esitettiin, mutta muuten edettiin järjestäen.

Esiin nousi:

Terveys

toive säilymisestä,

Liikuntakyky nousi esiin monessa puheenvuorossa. Edellytyksenä moneen muuhun. Menetyks pelottaa.

Sosiaalisuus

Perhe, läheiset, lapset, lapsenlapset. Monella osallistujalla oli useita lapsia ja lapsenlapsia. Lapset asuivat lähellä ja toimivat tukiverkkona ja avuntarjoajina. Tuli korostetusti esiin monessa puheenvuorossa.

yhteisö harrastuksissa ym. toiminnassa koettiin myös tärkeäksi ja ”virkistyksen lähteenä”. Toimii myös aktiivivana tekijänä: ”Tulee lähdettyä tapaamaan tuttuja”

Puoliso ja ystävät olivat tärkeitä, mutta myös usein surun syynä oli heidän poismenonsa. ”joukko harvenee nopeasti”

Toisille oma rauha oli tärkeämpää kuin toisille. Arjesta poikkeava tekeminen koetaan raskaampana kuin aiemmin, mutta kuitenkin tärkeänä aktiivisuuden ja ilon lähteenä.

Yksinjäämisen välttäminen yhdistää useita muita tekijöitä. Tämä tuli myös ainakin muutamassa kommentissa ääneen lausuttuakin.

Itselle jäi erityisesti mieleen:

Eräs veteraani-nainen mainitsi mielenkiintoisen, omalle sukupolvelleen tyypillisen ja tärkeän asian. Hän korosti yhteisöllisyyden merkitystä ja toisten ihmisten hyvän tuomista yksilöllisen hyvän rinnalle onnellisuuden lähteenä.

Liite 3

Käpylän likat

23.11.2011

Tetuko, Sumeliuskadun klubi
4 hlö

Ryhmä oli jo keskenään käynyt keskustelun aiheesta. Nyt haluttiin ohittaa itsestäänselvyydet ja syventyä omakohtaiseen kokemukseen onnellisuudesta.

Ryhmässä koettiin, että toive (1.) terveydestä ja sen säilymisestä korostuu iän karttuessa. Toive on jokaisella omanlainen: että pysyisi terveenä/ että vaivat vähenisivät/ että tulisi toimeen vaivojensa kanssa/ että läheisen terveys paranisi.

Heti aluksi tuli myös esille, että” (2.) raha ei tuo onnea, mutta mahdollistaa paljon ja ainakin poistaisi yhden huolenaiheen.” Edelleen tärkeäksi onnen edellytykseksi nähtiin tasa-arvoinen (3.)suhtautuminen ikäihmisiin. Tämä on myös edellytys sille, että voi tuntea itsensä tarpeelliseksi. Senioreiden kohtelu ”lapsina tai vähemmän tärkeinä” koettiin ongelmana, joka ei tule esille välttämättä räikeinä yksittäistapauksina vaan arjen käytäntöinä eri yhteyksissä.

Onnellisuuden esteenä tuli monessa puheenvuorossa ja yleiskeskustelussa esille ”nyky-yhteiskunnan” liian nopea tempo. Jatkuvat muutokset, arjen rutiinien kiire ja vauhti sekä yleensä elämän kiihkeä rytmi tuottavat seniorille hankaluuksia pysyä mukana ja osallistua yhteiseen toimintaan. Tämä tuottaa seniorien eristäytymistä keskinäisiin ryhmiin ja syrjäytymistä muista.

Tempo liittyy myös toiseen onnen esteeseen tai edellytykseen. Yleisesti keskusteluissa, kuten myös tässä ryhmässä, tulee esille toive turvallisuudesta. Jatkuva nopea muutos ja tunne hallitsemattomuudesta kiihkeän tempon seurauksena tuottaa turvattomuuden tunteen. Oma elämänhallinta on paitsi tärkeää itsessään, myös edellytys turvallisuuden tunteelle.

Haaveena ryhmässä mainittiin:

Sosiaalisuus: suhteiden säilyttäminen ystäviin, läheisiin ja perheeseen. Yhteys muihin estää yksinäisyyttä, joka on hyvin yleinen pelon aihe.

Lottovoitto toisi taloudellisen turvan.

Elämäkerran kirjoittaminen olisi mahdollisuus ”tehdä tiliä” menneen kanssa., kuten myös valokuvien järjestäminen ja päiväkirjojen selaaminen, jotka mainittiin asioina, jotka tulisi tehdä. Muutama henkilö on maininnut kirjanneensa eläkeajan varalle tekemiään haaveita tai toiveita listaksi. Kysyttäessä suurin osa on maininnut samankaltaisista listoista kirjatuihin tai ei kirjatuihin.

Tällä ryhmällä oli sikäli poikkeuksellinen tausta, että he olivat olleet ystäviä pikkutyöistä asti. Ehkä osin tästäkin syystä heidän puheissaan korostui yhteisöllisyyden arvostaminen vielä tavallistakin enemmän. Asiaa pohdittaessa löytyi yhdeksi syyksi aiemman elämän yhteisön ja nykyisen kontekstin välinen jyrkkä ero suhteessa yhteisöön. [Tässäkin mahdollisesti yksi syy miksi seniorit kokevat itsensä vieraiksi ajassamme, jossa suhde yhteisöllisyyteen on hyvin erilainen??] Muutokset joita näiden tämän päivän seniorien elämässä on tapahtunut ovat vertaa vailla. Ei siis liene ihme, että nostalginen kaipuu menneeseen, nuoruuden kontekstiin on paitsi ikääntymiseen luonnollisesti kuuluvaa myös ajassamme korostuva piirre.

Toiveena tulevan varalle keskustelussa näiden aktiivisten seniorien ryhmässä mainittiin mm. toive seesteisestä vanhuudesta, turvasta sekä omasta rauhasta. Turvallisuutta toivottiin tulevan omasta ”turvaverkosta”, jonka useimmalle tarjoaa oma lähipiiri (lapset, lapsenlapset).

Liite 4

Allit

24.11.2011

Tetuko, Sumeliuskadun klubi
8 hlö

Ryhmän keskustelussa tulivat onnellisuuden edellytyksinä esille hyvin samankaltaiset asiat kuin aiemmissakin keskusteluissa. Ehkä leimaavana piirteenä korostettiin tietyn turvallisuuden tunteen keskeisyyttä. Tähän kuuluvaksi laskettiin myös asioiden ennustettavuus. Muutoksienkin keskellä toivottiin, että muutokset olisivat jotenkin ennakoitavissa.

Onnen nähtiin lähtevän siitä, että perusasiat ovat ensin kunnossa ja vallitsee tietty tyytyväisyys. Näistä lähtökohdista onnellisuus ilmenee yksittäisinä ”onnen hetkinä” tai ”ilon läikähdyksinä”. Talouden perusteet ovat osa perustyytyväisyyttä, jokapäiväisistä tarpeista (ruoka asuminen ym.) ei haluta kantaa huolta taloudellisten resurssien takia.

Kysyttäessä nähtiin, että seniori sukupolvien elämäkatsomuksessa yhteisöllisyydellä on aivan erityinen paikkansa, joka on hyvin poikkeava tämän päivän arvomaailmasta. Kuuluminen johonkin on tärkeää. Vanhemmiten erilaiset luonteen piirteet korostuvat ja siksi onkin hyvä, että olisi monenlaisia mahdollisuuksia tulla osaksi jotain ryhmää ja kokea yhteisöllisyyttä. Harrasteiden kautta monet olivat löytäneet itselleen sopivan porukan. Tähän sosiaalisuuden teemaan liittyen tietysti myös perhe ja läheiset olivat yksi keskeisimmistä ”onnenhetkien” lähteistä.

Terveydestä puhuttaessa todettiin sen olevan ehkä tärkein yksittäinen seikka, koska se on edellytyksenä kaikelle muulle. Esimerkiksi liikuntakyvyn menettämisestä kannettiin huolta, sillä ilman tätä on pelkona joutua eristetyksi yksinäisyyteen. Liikkuminen on lähes kaiken toiminnallisuuden edellytyksenä ja siksi siis tärkeää.

Toiminnallisuus nähdään hyvin tärkeänä aktiivisen ikääntymisen, hyvinvoinnin ja onnellisuuden tekijänä. Lisäksi se rohkaisee itse itseään. Kun kerran ”saat ylitettyä sen kynnyksen”, niin se kannustaa jatkamaan. Toimintaa tuli esiin monenlaista mm.:

opiskelu (kielet)

harrastukset (tulisi olla paljon vaihtoehtoja, jotta kaikille löytyy omanlaisensa konteksti)

vapaaehtoistyö

Se, että saa suorittaa jotain saa aikaan tunteen tarpeellisuudesta ja ”elossa olemisesta”.

Onnellisuuden esteinä tuli esiin mm. yksinäisyys. Ihminen voi helposti ajautua tilanteeseen, jossa juuttuu paikalleen. Terveys, suru, oman yhteisön puute tai monet muut tekijät voivat saada aikaan tilanteen, jossa ihminen jää yksin, eikä ilman apua pääse enää liikkeelle. Tällöin tarvitaan läheisten (perhe, naapurit, ystävät tms.) väliintuloa. Toinen este on palvelujen saatavuus tai hidas pääsy niiden pariin. Esimerkiksi tauti tai sairaus, joka olisi hoidettavissa ”yhdellä lääkkeellä tms.” voi olla esteenä koko hyvinvoinnille ja siksi on turhauttavaa odottaa pääsyä lääkäriin viikkoja tai jopa kuukausia.

Seuraavan kerran keskustelun teemoiksi ehdotettiin: (30.11. 10-11)
onnellisuus Tampereella
onnellisuus myös sairaana, onko mahdollista?

Liite 5

Päivätoimintaryhmän kanssa käydyssä keskustelussa nousi esille paitsi jo aiemmin selkiytyneitä onnellisuudesta myös uusia näkökulmia onnellisuudesta ja sen esteistä.

Yksin jäämisen pelko käy ilmi monissa eri yhteyksissä. Läheiset, ystävät ja muu seura koettiin ensiarvoisen tärkeäksi. Puhuttaessa terveydestä kävi ilmi, että toive terveenä pysymisestä liittyy voimakkaasti liikkumiskykyyn, joka on käytännössä osallistumisen ja sosiaalisuuden edellytys. Terveyden pettäessä tai heiketessä on pelkona, että jää yksin ”sängyn pohjalle”. Virikkeiden puute ja yksinäisyys koetaan ymmärrettävästi vakavana uhkakuvana. Liittyen tähän puhuttiin myös turvaverkon merkityksestä. Ne, jotka kokevat, että heillä on tällainen läheisistä tms. muodostuva ihmisjoukko, voivat hieman rauhallisemmin suhtautua epävarmaan tulevaisuuteen.

Jälleen puhuttiin paljon oman asenteen merkityksestä ja aktiivisen elämän ja virikkeiden mielialaa kohottavasta vaikutuksesta. Pidettiin hyvänä, että osallistumisen mahdollisuutta tuetaan myös niille, joilla terveys tms. sen estää. Tietoinen ponnistelu itsensä hyväksymiseksi nähtiin myös hyvänä tapana saavuttaa tietty tyytyväisyys omaan elämään.

Esteinä onnellisuudelle tulivat mainituiksi:

- mahdollisuuksien puute (ei löydy itselle sopivaa tekemistä, johon olisi varaa)
- turvaverkon puute (miten heille, yksinäisille, tuotetaan riittävä turvan tunne?)
- kodin hoidon kiire → aika ei riitä huolenpitoon, vaikka perusteet tulisivatkin hoidettua

Haaveina osallistujien joukosta nousi esille:

- hyvä hoito vanhoilla päivillä
- lasten/perheen hyvinvointi
- kotona asuminen
- positiivisuuden säilyttäminen
- läheisten seura
- tasavertainen suhtautuminen ja arvonnanto muun yhteisön osalta

Lopuksi nousi vielä puheeksi, kuinka aikaisemmin puhuttiin aina vain ”ihmisistä” ja että nyt on aina jaettuna joko ”nuoret” tai ”vanhat”. Sukupolvien välille näyttää syntyneen jonkinlainen katkos. Maailman nopea ja merkittävä muutos on tuottanut hyvin erilaiset tavat tarkastella maailmaa. Tämä lienee ainakin osin ilmiön taustalla.

Ryhmän toisessa keskustelutuokiassa jatkettiin onnellisuuden pohtimista ja nostettiin pyynnöstä esiin kaksi teemaa:

- onnellisuus paikallisessa, tamperelaisessa kontekstissa
- onnellisuus terveysongelmien kanssa
- Tamperelaisista onnea edistää:
- ympäristö
 - luonto koskineen ja järvineen sekä vihreys
- kulttuuri
 - torimiljöön mainittiin erityisen viehättäväksi piirteeksi
 - urheilu ja teatteri korostuvat Tampereella
- ”Tampere on sopivan kokoinen”
 - Ei vielä liian iso → hallittavuuden tunne
 - Maalaismainen esikaupunkialue
- Yhteisöllisyys
 - Tampereella paljon erilaisia yhdistyksiä ja muita yhteisöjä
- Hyvät yhteydet eri puolille

Tamperelaisia onnen esteitä ovat:

- Liikennekulttuuri
 - pyöräilyn kaaos vaara seniorille
 - suojatiekäyttäytyminen
- Tungos yleisötilaisuuksissa
 - ”senioreille oma katsomonosa”
- turvattomuus iltaisin
 - toivottiin poliisin ja vartijoiden näkyvyyden lisäämistä

Terveyteen liittyvien ongelmien kanssa mainittiin tärkeinä selviytymistä edistävinä seikkoina mm. että on hyviä ystäviä, turvaverkko, joka huolehtii. Yksin ei pitäisi jäädä. Elämään tulisi saada sisältöä tavalla tai toisella.

Ikääntymisen ja heikkenevän terveyden ennakoiminen koettiin tärkeäksi uuden tilanteen hyväksymiseksi. Ylipäättään eläkkeelle jäämisen ja uuden elämänvaiheen jäsentämiseen ja pohtimiseen tarjolla olevien apuvälineiden tuottamien voisi olla TampereSenior – ohjelmassa yksi keskeinen osa-alue, vaikka samalla tunnustettiin olevan itsestä kiinni, että osaa hyväksyä uuden tilanteen ja saa itsensä toimeliaaksi. Toivottiin kuitenkin enemmän tukea omille valinnoille osallistumisen ja toimeliaisuuden suhteen, sillä mahdollisuuksia on kyllä tarjolla. Lisäksi toivottiin erilaisia tapahtumia myös niille ikäihmisille, jotka eivät enää pääse itse liikkeelle.

Edelleen esitettiin, että yhteiskunnassa tarvittaisiin asennemuutos suhteessa vanhempiin ihmisiin. Suhtautuminen senioreihin on usein vähättelevää ja jopa syrjivää.

Hollit

30.11.2011

Tetuko, Sumeliuskadun klubi
4 hlö

Pohdittiin eläkkeelle siirtymisen aikaa ja siihen liittyviä isoja elämän muutoksia. Nousi esille ajatus, että tulisi järjestää opastusta tai suunnittelua siirtymää ajatellen. ”Onhan meillä lapsillekin tukea aina siirtymisessä ikävaiheesta toiseen.” Näin pyrittäisiin välttämään ei-niin-aktiivisten jättäytyminen aktiivisen elämän ulkopuolelle. Kaikille tulisi olla ja yleensä onkin tarjolla kiinnostavaa tekemistä tai mahdollisuus järjestää sellaista. Erilaiset järjestöt ja palvelukeskukset kyllä tarjoavat vaihtoehtoja, mutta ensimmäinen askel jää monesti ottamatta.

Onnellisuus nousee kokemuksista, joissa aistien käyttö on oleellista. Siksi olisi hyvä saada virikkeitä eri aisteille. Mikäli olosuhteet (esim. terveys) asettavat esteitä, tulisi järjestää tukea osallistumiselle. Samoin kuntoilua tulisi tukea voimakkaammin (esim. ilmaiset kuntosalit).

Itsensä toteuttaminen tuo sisältöä elämään ja sopiva itsensä haastaminen tarjoaa virikkeitä ja mahdollisuuden oppia uutta vielä seniorivuosina. Monilla tuntui olevan vielä halua tehdä ja osallistua, jopa työnteon muodossa. Olisikin kaikkien edun mukaista, että kaikille olisi tarjolla keino osallistua ja samalla toteuttaa itseään yhteiselämän parissa.

Esteenä onnellisuudelle nähtiin yhteiskunnan yleinen pirstaloituminen ja hajaannus. Tämä korostaa entisestään kaipuuta entiseen, joka lienee tosin normaali osa ikääntymistä. Sama ilmiö toistuu myös ikäihmisten hoidossa. Toinen turvattomuuden lähde on liikenne ja liikenne järjestelyt. Vauhti ja epäjärjestys ovat ikäihmiselle ongelma. Edelleen esteenä onnellille koettiin olevan myös liiallinen yhteiskunnan digitalisoituminen, joka korostaa tunnetta kuulumattomuudesta yhteisöön ja tekee toisille palvelujen tavoitettavuudesta haastavaa.

Ryhmässä koettiin myös, että väylät yhteiselämään osallistumiselle tulisi olla mahdollisimman selkeät, kaikkien tiedossa ja keinojen helppoja toteuttaa. Puhuttaessa lisää sosiaalisuudesta korostettiin harrastusten roolia ja siksikin osallistuminen on tärkeää. Vanha ystävä-/tuttavaverkosto on usein muodostunut pitkälti työn varaan. Uudessa vaiheessa muodostuu uusi ystävienverkosto, joka perustuu juuri erilaisten harrastusten kautta.

Muutenkin työn korostunut merkitys tämän sukupolven miesten elämässä tuli selvästi esiin. Siirtyminen pois työelämästä muodostuu helposti liian isoksi askeleelle etenkin miesten elämässä, kun otetaan huomioon, että ainakin stereotyyppisesti miesten tuttavaverkosto on työn ulkopuolella naisia suppeampi ja yksin jäämisen riski siksi korkeampi, varsinkin yksin elävillä miehillä.

Kuntouttavan päivätoiminnan ryhmä

01.12.2011

Tetuko, Sumeliuskadun klubi

8 hlö

Onnellisuuden edellytyksinä tässä ryhmässä tulivat esille mm.:

- Lähipiirin onnellisuus, heidän menestymisensä kautta voi olla myös itseensä tyytyväinen
- Onnellisuus miellettiin tyytyväisyytenä, rutiinien sujuminen pitää tyytyväisenä
- liikuntakyky, sen eteen oltiin valmiit tekemään töitä
- iloisuus, oikea asenne elämässä on tärkeää ja auttaa kestäämään vastoinkäymisiä
- henkinen kasvu: hyväksyy itsensä totuuden mukaisesti, ei tule pelätä kuolemaa
- sosiaalisuus, että ei jää yksin, vertaisseura on tärkeää

On tärkeää, että on turvaverkko, jonka voi laskea pitävän huolta, kun ei enää itse pärjää. Muuten elää jatkuvassa ahdistuksessa ja pelossa. Koettiin miellyttävänä että apua ei tarvitse aina pyytää, vaan että joku lähipiiristä osaa sitä itse tarjota ja hoitaa asioita pyytämättä.

Onnellisuuden esteinä nähtiin yksinäisyys, turvattomuuden tunne ja huoli tulevasta, puute rahasta ja huoli sen puutteesta. Myös sukupolvien välisen ymmärryksen puute koettiin esteenä onnelle, se on molemmin suuntaista, toivottiin rauhallisempaa tahtia elämässä yleensä. Ryhmän miesjäsen kertoi, että työn päättymisen jälkeen tuli pieni romahdus ja sisällöttömyys, joka ajoi lopulta etsimään harrastuksia työn tilalle.

Haaveina tuli esille että pääsisi matkustamaan, että arki sujuisi, että terveys paranisi ja että oppisi vielä jotain uutta.

”Ohjeeksi elämään nuorelle miehelle: tee asioita ajoissa, älä odota liian pitkään”

Päivätoimintaryhmä

01.12.2011
Tetuko, Sumeliuskadun klubi

21 hlö

”Kotona pysyminen on tärkeää” ja mieluummin toivottiin että sinne olisi saatavissa apua mahdollisimman pitkään. Tätä oletuksenmukaista näkemystä myös kommentoitiin kysymällä on ko oikein pitää ”väkisin” ketään kotona, jos vaihtoehtona olisi vaikka Petsamokodin kaltainen paikka, jonka kaikki kokevat miellyttävänä. Selvästi puheessa asetelmaksi asetetaan yleensä ”koti tai koukkuniemi”, sillä tarkennettaessa kuitenkin esim. Petsamokoti tuntuisi hyväksyttävältä vaihtoehdolta monille (kotiin kiintyneitä on toki paljon ja se riippuu usein elämänhistoriasta ja asuinpaikasta. Sama talo pitkään, tekee luopumisen vaikeammaksi).

On tärkeää, että ei jää yksin, että on kavereita tai esim. talossa naapureidenyhteisö, jonka kanssa voi seurustella tai jonka **apuun voi luottaa**. Itsensä kuunteleminen ja tunteminen sekä eläminen sovussa sekä ymmärryksessä muiden kanssa nousivat esille edellytyksinä onnen tavoittamiselle. Tulee ponnistella oman hyvinvoinnin eteen ja hyväksyä itsensä, (vanhemmiten tulee helpommaksi hyväksyä, tai pitäisi tulla)

Sisällön saamiseksi elämään on lähdettävä liikkeelle ja ”nähtävä elämää”, osallistumiseen tulisi saada tarvittaessa apua. Yksin jäämisen ja sänkyyn juuttumisen pelko nousee selvästi esiin keskusteluissa.

Esteitä onnellisuudelle ovat:

- mahdollisuuksien puute, jos jokin tekijä (liikkuminen, raha tms.) estää osallistumisen tai ei löydy kiinnostavaa tekemistä.
- huoli läheisten hyvinvoinnista ja kyvyttömyys auttaa
- turvaverkon puute, läheiset vähissä tai poissa
- kodinhoidon kiire

Palvelutalo

05.12.2011

Petsamokoti

8 henkeä

Palvelutalon ryhmässä puhuttiin paljon asuinpaikan merkityksestä onnellisuudelle ja kuinka kaikki kokivat Petsamokodin hyvänä paikkana asua, jossa on hyvä henkilökunta. He myös toivoivat useaan kertaan, että kaikille olisi tarjolla samanlainen paikka. ”Apu on aina lähellä”. Tämä tuo turvallisuudentunnetta ja antaa siten mahdollisuuden keskittyä myös muihin asioihin. ”Huolet ovat nyt poissa ja turva lähellä”

Heillä oli oma ystäväpiiri, ”pulinakerho”, jonka puitteissa he vaihtavat kuulumisia. Muutakin ohjelmaa voisi olla, sillä päivät käyvät pitkiksi ilman. Henkilökuntaakin voisi olla vielä enemmän, nimenomaan seuraan tarjoamismielessä.

Petsamokoti koettiin ”toiseksi kodiksi”, jonne oli siirrytty kun kävi selväksi, että enää ei pärjää yksin kotona. Tähän on voinut liittyä mm. puolison kuolema. Hoidon laatu ja aste miellettiin tärkeimmäksi seikaksi, miksi Petsamokoti on hyvä paikka. Vertailukohteena tuntui olevan kuva Koukkuniemestä ja yksin jätetystä, sänkyyn ”kahlitusta” vanhuksesta.

Esteitä onnellisuudelle ovat mm. asenne vanhuksiin ja suhteet lapsiin (”tulevatko katsomaan?”).

Toiveena tulevalle mainittiin mm. terveys: ”jotta järki säilyisi ja pystyisi liikkumaan” ja että vastaavia palvelutaloja olisi enemmän.

Päivätoimintaryhmä

05.12.2011
Petsamokoti

n.20 hlö

Toive ihmisten yhteisestä sovussa elämisestä ja ymmärryksestä toistui usein keskustelussa (tosin aina sama mies, kun otti asian esille...)

Onnellisuutta tuottaa mm. käynti palvelukeskuksessa, jonka monet mainitsivat tärkeänä. Henkilökunta sai kiitosta lähestulkoon kaikissa keskusteluissa. Mahdollisuus tavata tuttuja ja ss. käydä saunassa. Arjen keskellä on hyvä olla sisältöä, joka laittaa liikkeelle ja vie tapaamaan muita ihmisiä. Kaverisuhteet ovat muutenkin tärkeitä ja kaverin onnistumiset tai hyvinvointi tuo myös itselle hyvän mielen.

Mahdollisuus käyttää aisteja on tärkeää, sillä lopulta kaikki kokemuksemme välittyvät meille aistiemme kautta. Ikääntymisen mukanaan tuoma aistien heikkeneminen voi olla kokemuksellisuuden esteenä. Tarvittaessa on tärkeää, että välttämättömät apuvälineet on saatavilla, jotta aisteja voidaan hyödyntää.

Palveluiden tulisi olla tarvittaessa saatavilla myös pienellä rahalla, koska monilla ei ole paljon rahaa. Turvallisuuden tunteen kannalta on ensiarvoisen tärkeää luottamuksen säilyttäminen siihen, että saa apua kun sitä tarvitsee. Varsinkin jos itsellä ei ole laajaa turvaverkkoa olisi hyvä, että löytyisi tukihenkilö, joka tarjoisi mahdollisuuden kanssakäymiseen. Tukihenkilön olisi hyvä olla sama ihminen. Aina vaihtuva avuntarjoaja lisää turvattomuuden tunnetta. Tulee tunne, että ”ovesta tulee vain maksullista väkeä”, että ketään ei todella kiinnosta hyvinvointi.

Iloinen asenne mainittiin myös tässä keskustelussa tärkeänä tekijänä onnen tavoittelussa

Liite 12

Ryhmäkoti

05.12.2011

Petsamokoti

6 henkeä

Petsamokoti on hyvä paikka olla ja siellä on turvallista. Musiikki on tärkeä ja sitä voisi olla enemmänkin.

Raporttiin TampereSenior –ohjelmaan

29.12.2011

Ryhmä K – Seniorit 29.12.2011

mukana 5 ryhmäläistä (3 naista ja 2 miestä) + vetäjä Sirkka Merikoski

Yleistä

Ryhmä oli vähän ”myöhässä” , koska tiedotus K-kaupan senioreitten keskuudessa ei mennyt TampereSenior-ohjelman kanssa samaan tahtiin.

Ryhmä oli kuitenkin hyvin innostunut asiasta, tehnyt etukäteistyötä ja pohtinut asiaa hyvin syvällisestikin.

Ryhmäläistä osa oli ollut mm. Aamulehden tilaisuudessa ja/tai tutustunut aiheeseen Sumeliusklubin tiedotteiden ym. kautta.

Pohdintoja onnesta

Onni on kuin sivutuote, se tulee jonkin asian/kokemuksen/tekemisen kautta

-Kun tekee jotain muuta, saa sen päätökseen , voi nauttia tekemisen/onnistumisen tuloksesta – onni tulee huomaamatta sivutuotteena,

onnen ei voi ostaa rahalla, onneen avaimet on itsellä hallussa. Ne voi hukatakin, jos ei onnea ”ymmärrä”

Onnea on monen asteita:

- onnenkantamoinen, hetkellinen hyvänolon tunne,
- tyytyväisyys, hyvän olon tunne, johon vaikuttaa
- ehkä tärkeimpänä terveys
- toisaalta sairaskin ihminen voi olla onnellinen,
- jo sekin, että pystyy asumaan kotona ja pitämään kotinsa kunnossa on onnen osatekijä,
- onni koostuu pienistä, arjen asioista ” arjen kukkasista”
- jokapäiväinen, tasainen elämä, tuo onnen tunteen,
- pysyvän/pitkäkestoisen onnen tuntee tuo:
- terveys, hoiva, asunto, talous kunnossa, hyvä parisuhde, suhde lapseen ja lastenlapsiin,
- - vastakohtana yksinäisyys pelottaa,
- nykyeläkeläiset ovat etuoikeutettuja, seuraavilla eläkeläissukupolvilla ei ehkä me niin hyvin
- onneen voi itse vaikuttaa, eletty elämä luo siihen edellytykset,
- kaupunki tai mikään julkinen yhteisö ei voi taata pysyvää onnea. Ihminen on oman onnensa ”seppä ” ja luoja

- toisaalta todettiin, että hyvät palvelut ovat tärkeitä jokaiselle kuntalaiselle,
- nykyeläkesukupolvi, vaikka se onkin etuoikeutetussa asemassa on nähnyt ja elänyt Suomen historian kannalta kovia aikoja. Se osaa arvostaa tasaista elämää, hyvinvointia, hoivan ja huolenpitoa – niitä ”arjen kukkasia”
- Onni on tunne joka vaikuttaa koko ihmiseen, onni voi jopa itkettää, voi kokea onnen tunteen hyvin syvällisenä kokonaisvaltaisena. kuitenkin erityisesti arjen pienissä asioissa.

Keskustelussa nousi hyvin voimakkaana kotiseudun merkitys

- mitä vanhemmaksi ihminen tulee , omien juurien merkitys onnellisuuden lisääjänä kasvaa,
- tamperelaisuus myös korostui – Tampere on ihmisen kokoinen kaupunki, toisaalta Tampereeseen liitetyt naapurikunnat esim. Messukylä ovat säilyneet omana kotiseutuna, josta ollaan ylpeitä.
- Keskustelussa korostui myös maaseutu – kaupunki-asetelma. Pidettiin hyvänä onnellisuutta lisäävänä tekijänä sitä, että Tampereella on vielä nähtävissä aitoa maaseutua. maaseutumaisesta elämästä, luontoa ja luonnon koskemattomuutta, esim. Ahlmannin merkitys maaseutumaisuuden ylläpitäjänä sai tunnustusta.

Mitä voisi/i tehdä, jotta Tampere olisi onnellisten senioreiden kaupunki v. 2020:

(osa tekstistä on suoraan ryhmän etukäteistöistä)

Tehostettu tietoteknisiä palasia sisältävä paketti, jolla on kysyntää ao taitojen jatkuvassa kehittämisessä. Senioreitten täytyy pysyä kehityksessä ja osaamisessa mukana, muuten syrjäytyy. ”terveystalkoot”- Seniorikortti tehdyistä suorituksista. Sen tulisi sisältää sekä ulko- että sisäliikunta, ravitsemusta, myös aivojumpalla tärkeä osuus

Kaupungin keskustaliikenteen sujuvuus, soveltuvuus ja palvelu

Teema: Kuka hoitaa parhaiten talvikunnossapidon! Ruusuja , mutta myös risuja. Mikä liikelaitos on hoitanut / huomionnut parhaiten senioreiden tarpeet muiltakin osin

Liukkauden torjunta luunmurtumia vastaan on todellinen kansantaloudellinen satsaus.

Tekstiviestitykset kaljama-liukkaudesta!

Aktiiviset lukupiirit, lähelle senioreita, helppo kokoontua ja hoituu muun kokoontumisen ohella.

Lukeminen lisää elämään sisältöä ja sitä kautta onnellisuutta

Pysyvävuorovaikutus esim, lastentarhoihin ”mummo ja vaari”-päiviä Näin tehtiin ennen -tuokioita.

Vanhat leikit!

Muotinäytöksiä vanhanajan pukeutumisesta.

Kaavoitukseen vinkkejä lasilla katettujen pihojen, talokokonaisuuksien mahdollisuudesta, mallina Lempäälä. Aukkaat voivat ulkoilla riskittä säällä kuin säällä. Rollaattori kulkee , kun tilat vain ovat kynnyksettömät ja portaattomat.

Esteettömyys nousi eräänä tärkeänä toimenpidealueena esiin.

Samoin ekologisuus, kulttuuripalvelut,

Keskustelua päätettiin jatkaa 17.1.2012.

Mitä tulisi tehdä onnellisuuden saavuttamiseksi

Yksilötasolla tulisi voida palata menneisyyteen ; lapsuuteen, nuoruuteen, työikään. Kertaamalla menneitä hyviä, mieleen painuneita asioita, tapahtumia. Kirjoittamalla omaa tarinaansa muistuu mieleen eletty elämä. Valokuvat ovat tärkeä väline muistamisessa. Samoin esineet. Siksi esineiden vieminen esim. palvelukotiin muuttaessa tekee muuton helpommaksi. Laulaminen, lukeminen palauttaa mieliin lapsuuden hyvät ajat. Vanhojen lastenlaulujen opettaminen lastenlapsille auttaa ettei sukupolvien ketju katkea. Sanotaan, jos ei tunne historiaa ei voi luoda tulevaisuutta. Onnellisuuden ehtona neljännestä iän aikana on oman menneisyytensä tiedostaminen. Hyvä harrastus kantaa vanhuudessakin.

Asuminen

Tulisi olla useita erilaisia asumisen malleja. Suomessa on vasta vähän **senioreitten yhteisöasumista**. Sen edellytyksiä tulisi vahvistaa tiedottamalla hyvistä kokemuksista, joita on mm. muissa Pohjoismaissa. Yhteisöasuminen on vaativa, muttei mahdoton asumisen muoto. Sen etuna on mm. yhteinen tekeminen, mikä puolestaan pitää asukkaita vireinä ja toimintakykyisinä. Asennemuokkauksessa julkinen sektori voi olla asiallisella tiedottamisella mukana yhteisöasumisen yleistämisessä.

Yhteisöllisyys ja se, että tietää ympärillä olevan auttavia ihmisiä, lisää vanhan ihmisen hyvinvointia.

Tampereella asuu esikaupungeissa **omakotitaloissa** paljon seniori-ikäisiä asukkaita. Voi sanoa, että meneillään on monella esikaupunkialueella omakotitaloissa sukupolvenvaihdos. Kaavoituksen pitäisi enenevässä määrin mahdollistaa eri sukupolvien asumista samalla tontilla. Ikänsä omakotitalossa asuneen on ehkä vaikea muuttaa kerrostaloon. Siksi tulisi olla mahdollisuus saada apua sellaisiin kiinteistön töihin, joita vanha ihminen ei enää itse jaksakaan tehdä. Tällaista apua kaupunki voisi tarjota mm. palvelusetelillä.

Uusiin senioriasuntoihin **tulisi asentaa riittävä/kattava laitteisto** (hightek/ATK/invamitoitus ym) , joka ilmoittaa kaatumisesta, sairauskohtauksista, jotta asunnossa voisi asua huonokuntoinenkin asukas. Tällainen varustelu on tärkeää varsinkin, jos vanha ihminen asuu yksin. Turvarannekkeita pitää olla jokaisella, ainakin yksin asuvalla seniorilla.

Uusien senioritalojen, palvelutalojen ja -kotien varustukseen pitää hightek -tekniikan asentaminen tulla pakolliseksi.

Mm. valaistus on asia, jonka tärkeyttä ei vielä täysin tiedosteta. Pimeässä, huonossa valaistuksessa vaara kaatua on suuri. Matot ja liian liukkaat lattiapinnat ovat vaaratekijöitä, jotka saattavat aiheuttaa vakavia, sairaalahoitoa vaativia vaurioita, mikä puolestaan laitostuttaa vanhaa ihmistä hyvinkin nopeasti.

Ilmanvaihto, sopivan lämmin, muttei liian lämmin sisäilma, rikkaus edistää seniorin hyvinvointia. Senioritalojen, palvelukotien, ryhmäkotien tulisi olla kodinomaisia, yksilöllisiä ja turvallisia.

Yksiköiden tulee olla riittävän pieniä, jotta yksilöllisyys on mahdollista.

Lemmikit

Senioreille, varsinkin yksinasuville lemmikit ovat tärkeitä. Ne ovat keskustelukumppaneita. Vaikka lemmikkien hoitamisessa on omat pulmansa, asukkaat tulisi voida halutessaan pitää lemmikkiään myös palvelukodeissa. Eläimen tervehdyttävä vaikutus on tutkimustenkin mukaan mahdollista.

Palvelut

Palvelujen hankinta, lomakkeet, laskut ym. elämisen ”reunaehdot” lähes kaikki alkavat olla internetissä, ja sähköpostissa. Pankkipalveluitakaan ei kohta enää ole. Läheskään kaikilla ikäihmisillä ei ole vielä (eikä aio hankkiakaan) tarvittavia laitteita.

Henkilökohtainen palvelu lisää onnellisuutta. On joku jonka kanssa ”puhua”.

Jopa kännykän käyttöönkin saattaa olla iso kynnyks. Siksi olisi tärkeää, että olisi mahdollisuus esim. sellaiseen kännykkään, jossa on vain soittomahdollisuus; yksinkertainen ja selkeä näppäimistö.

Senioripuhelin voisi olla Nokian uusi ”aluevaltaus”.

Tulisi järjestään ikäihmisille – kaikille halukkaille - kursseja ja valmennusta näiden laitteiden käyttöön. Tällainen kurssitus sopisi hyvin esim. Netin yssen toimenkuvaan.

Palveluhenkilöstö

Toivottavaa on, että vanhusten luona käy sama kotipalvelun työntekijä. Toivotaan myös, että kotipalveluhenkilöstön toimenkuva olisi laajempi kuin nyt. Takaisin entiset kodinhoitajat ja kotiavustajat. Palvelu ei saisi olla liian sairaanhoitokeskeistä eikä kiireellä tehtyä. Vanhus oppii paremmin tuntemaan häntä auttamassa käyvää, jos henkilö ei aina vaihdu. Jos väki vaihtuu tiuhaan, ei työntekijä huomaa vanhuksen kunnossa tapahtuvia muutoksia.

Kotona asumisen turvallisuutta lisää tuttu työntekijä. Vähenee epätietoisuus ”kukahan tulee”.

Turvallisuus

Elämisen, asumisen ja olemisen mukavuutta lisää turvallisuuden tunne, että voi kadulla liikkua ilman pelkoa tulla ryöstetyksi tai uhatuksi. Poliisin näkyminen katukuvassa olisi esim. ilta-aikaan toivottavaa.

Samoin katujen, puistojen ja yleisten tilojen siisteys ja kauneus ovat asioita, joita ei voi vähätellä. Toivottavasti Tampere pysyy turvallisena asuinpaikkana tulevaisuudessakin.

Toivomuksia

Edellä on jo eri kohdissa esitetty toivomuksia, mitkä lisäävät senioreiden onnellisuutta.

Todettakoon, ettei kaupungilta edellytetä kaikkea. On monia asioita, joita voivat tehdä yritykset, yhteisöt ja asukkaat itse.

Kaikilla senioreilla ei ole mahdollisuutta ympäristön vaihteluihin. Siksi toivotaan senioreiden kesäkoteja, kesäsiirtoloita vanhuksille

Fyysinen kunto on tärkeää edellytys kotona asumiselle mahdollisimman pitkään. Siksi toivotaan jokaiselle yli 70-vuotiaalle kuntosalimahdollisuutta hyvän fyysisen kunnon ylläpitämiseksi.

Palvelusetelimahdollisuutta toivotaan laajennettavaksi niin, että yhdellä ja samalla palvelusetelillä voi hankkia liikuntapalveluita, kulttuuripalveluita, kotipalveluita ym. eli sellaisia, joiden avulla seniori pysyy virkeänä ja elinvoimaisena.

Todettakoon lopuksi, että työväenopisto sai ryhmältä kiitokset 10 €n seniorialennuksesta.