

*Vanhustyön ajankohtaispäivä  
30.9.2009, Kouvola*



# *Osallistava ryhmätoiminta osana ikäihmisten kuntoutusta*

Heidi Rytky, projektisuunnittelija,  
Tarja Ylimaa, projektisuunnittelija  
Vanhustyön keskusliitto –  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



Vanhustyön keskusliitto  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



# *Yksinäisyys -tutkimus*

*(Lähde: Pitkälä ym. 2005)*

Lisätietoa: Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys: psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Vanhustyön keskusliitto. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.



# Tutkimustaustaa



## Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002-2006

Tutkimusjohtaja: Kaisu Pitkälä, professori

Rahoittaja: Raha-automaattiyhdistys

Toteuttaja: Vanhustyön keskusliitto ry

**Ikääntyneiden  
yksinäisyys**

Omaishoitajien  
kokemukset ja  
tukeminen

-Kolmas sektori  
-Kuntoutuksen  
solmukohdat

# Yksinäisyyden kokemus Vanhustyön keskusliiton tutkimusten mukaan



- Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus
- Yksinäisyys on tavallista ikääntyneillä
  - 39% kärsii siitä
- Yksinäisyys heikentää elämänlaatua, aiheuttaa dementiaa, lisää terveyspalveluiden käyttöä, laitoksiin joutumisen ja kuoleman riskiä

# Tutkimuksen tavoitteet



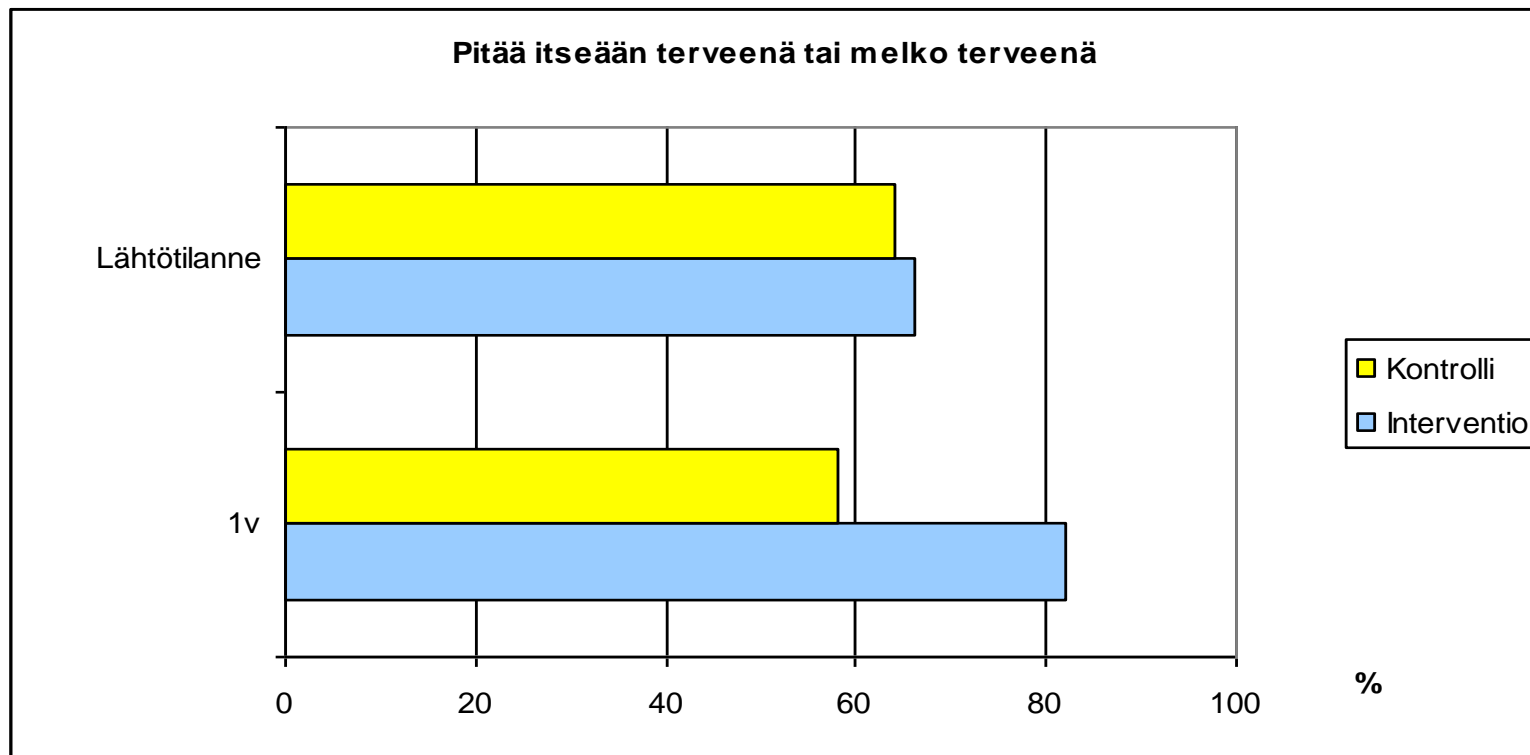
- Selvittää, voiko psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella lievittää yksinäisyyttä ja parantaa elämänlaatua, vaikuttaa terveyteen?
- Selvittää myös, voidaanko sillä vähentää terveystalveluiden käyttöä?
- Kehittää uusia, jatkossa helposti toteutettavia kuntoutusmuotoja

# Tutkimuksen tulokset



- Paransi yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä:
  - Suurempi osa hoito- ja kontrolliryhmästä koki itsensä tarpeelliseksi (67% vs. 50%)
  - Ahdistuneisuus väheni
  - Psyykinen hyvinvointi parani
  - Elämänlaatumittarin ”henkiset toiminnot” osio parani
  - Kuolemanvaara väheni 60% /3,5 vuoden aikana

# Tutkimuksen tulokset



# Tutkimuksen tulokset



- Vähensi sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä ja sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia interventioon osallistuneiden ryhmässä:
  - kokonaiskustannukset kuntoutusta saaneilla merkitsevästi vähäisemmät kuin kontroleilla (hoitoryhmä 3122€/henkilö/vuosi vrt. kontrolliryhmä 4752€/henkilö/vuosi)
  - säästö oli niin merkittävä, että se kompensoi ryhmäkuntoutuksen kustannukset

# Tutkimuksen tulokset



	Interventioryhmä	Kontrolliryhmä
Terveyskeskus sairaalapäivät	196	823
Erikoissairaanhoidon sairaala-vrk	415	444
Terveyskeskus-lääkärikäynnit	856	915
Poliklinikkakäynnit	183	151
Kotisairaanhoido	91	599

# Tutkimuksen tulokset



- Aktivoi yksinäisyydestä kärsiviä ikäihmisiä sosiaalisesti:
  - 40%:lla ryhmiin osallistuneista oli omatoimisia ryhmätapaamisia vielä vuoden kuluttua järjestetyn ryhmätoiminnan loputtua
  - merkittävästi suurempi osa heistä oli löytänyt uusia ystäviä vuoden aikana kuin kontrolliryhmäläisistä

# Onnistumisen avaimia



- Huolellinen ohjaajien koulutus, työnohjaus
- Ohjaajien toimiminen pareina
- Ryhmäläisten huolellinen valinta; kohdentaminen
- Hyvä sitoutuminen ryhmiin
- Tavoitteellinen toiminta
- Ryhmädynamiikan hyväksikäyttö
- Ikääntyneiden arvostaminen, heidän voimavaroihinsa luottaminen



YSTÄVÄPIIRI

– yhdessä elämyksiä arkeen<sup>®</sup>

  
Vanhustyön keskusliitto  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



*Koulutus- ja ryhmämalli  
tavoitteellisten ryhmien ohjaamiseen  
ikääntyneiden hyvinvoinnin  
ylläpitämiseksi ja parantamiseksi*

Lisätietoa: Jansson A. 2009. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Projektiraportti 2006-2008. Vanhustyön keskusliitto. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy sekä [www.ystavapiiri.net](http://www.ystavapiiri.net)



# YSTÄVÄPIIRI -RYHMÄKUNTOUTUSMALLI

**Koulutusmalli**  
vanhustyötä  
tekeville ryhmien  
ohjaamiseksi



**Ryhmämalli**  
yksinäisyyttä  
kokeville  
ikäihmisille

- ▶ Parantaa ikäihmisen elämänhallintaa ja tukee heidän aktiivista toimijuuttaan
- ▶ Tukee uusien vertaisten ystävyysuhteiden muodostumista ja lievittää yksinäisyyttä
- ▶ Parantaa terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia
- ▶ Lievittää masentuneisuutta ja ehkäisee muistitoimintojen heikkenemistä
- ▶ Vähentää terveyspalveluiden käyttöä sekä ennenaikaista laitoshoidoa ja kuolleisuutta
- ▶ Korostaa ikääntyneiden roolia ja arvokkuutta yhteiskunnassa

# Ystäväpiiri-ohjaajakoulutus



Ennen koulutuksen alkua kaikki osallistujat haastatellaan tavoitteiden, motivaation ja resurssien kartoittamiseksi



**1. Koulutuspäivä** Ikäntyneiden yksinäisyys  
Taide ja liikunta ryhmän sisältönä  
Yksinäisyyden lievitys

**2. Koulutuspäivä** Suljetun ryhmän dynamiikka  
Vuorovaikutustaidot  
Ryhmäläisten sitoutumisen tukeminen  
Ryhmänohjaustaidot

**3. Koulutuspäivä** Ryhmien sisällöt ja ryhmän suunnittelu  
Taide-elämys

3 kuukautta kestävä Ystäväpiiri-ryhmä omassa työyksikössä

Reflektiivinen kirjoittaminen (oppimispäiväkirja) ja mentorohjaus

**4. Koulutuspäivä** Ryhmänohjaustaitojen syventäminen  
Käytettyjen menetelmien arviointi uusien ideointi

**5. Koulutuspäivä** Suljetun ryhmän päättämiseen liittyvät asiat  
Ryhmien arviointi  
Ryhmänohjaajien ammatillisen kasvun arviointi  
Todistus

# Ystäväpiiri - ohjaajakoulutuksen tavoitteet



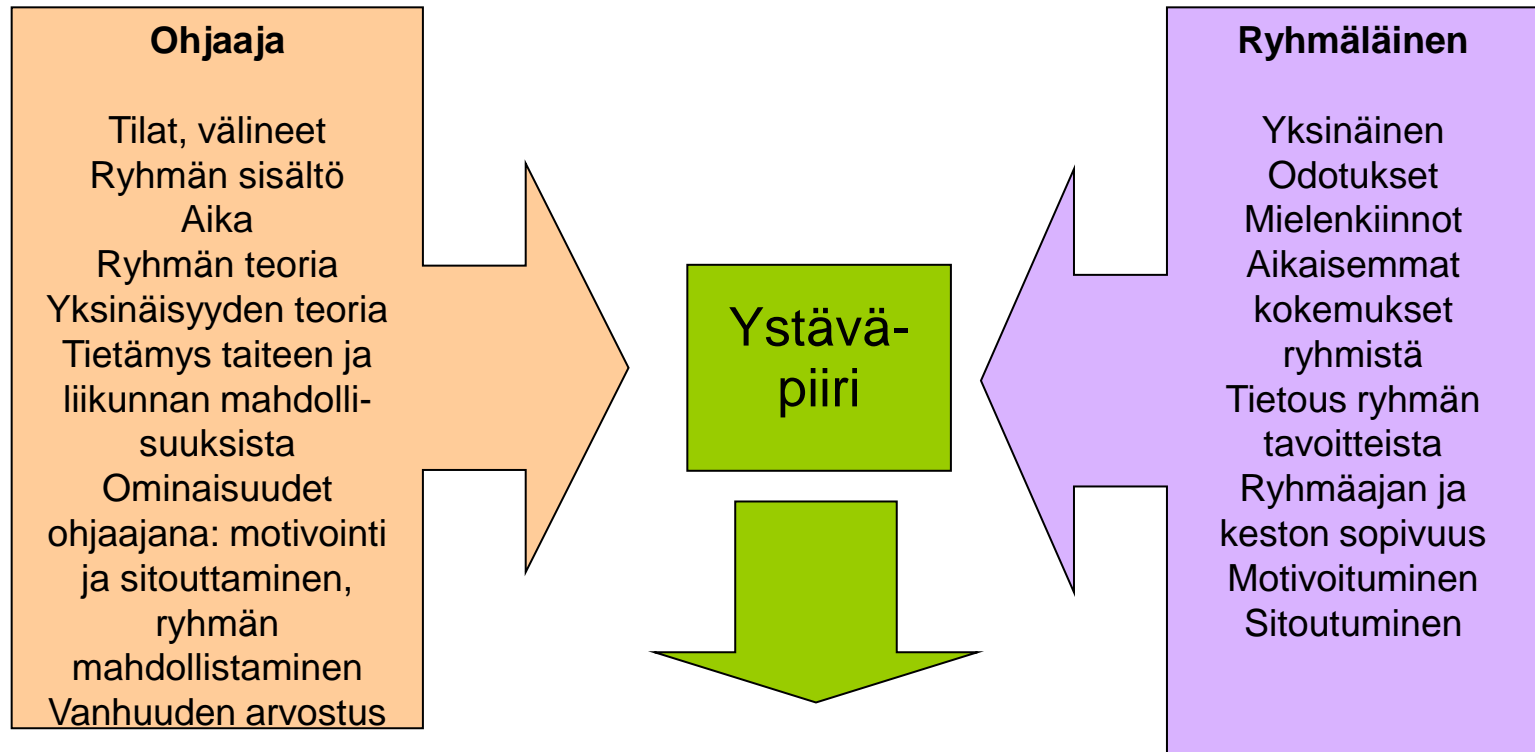
Tavoitteena on opettaa koulutukseen osallistuvat suunnittelemaan, toteuttamaan ja ohjaamaan **tavoitteellisia** suljettuja ikäihmisten ryhmiä, joissa sisältöinä taidetta, kulttuuria, liikuntaa ja erityisen tärkeänä **keskustelua**.

# Ystäväpiiri-ryhmä



- Suljettu 8 henkilön ryhmä
- Kokoontuu 12 kertaa, 3 kk ajan
- Sisältönä taidetta ja kulttuuria, liikuntaa ja erityisen tärkeänä keskustelua
- Ryhmiä ohjaavat koulutuksen käyneet ohjaajat
- Ryhmät kokoontuvat päiväkeskuksissa, päiväsairaaloissa, palvelutaloissa, erilaisissa yhteisöissä ja kuntoutuslaitoksissa

# Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteet



## Ryhmätoiminnan tavoitteita

Uusien ystävien löytäminen ja yksinäisyyden lievitys  
Elämänhallinnan parantuminen, elämänlaadun ja hyvinvoinnin parantuminen ja terveyden parantuminen  
Depression lievitys ja kognition laskun ehkäisy

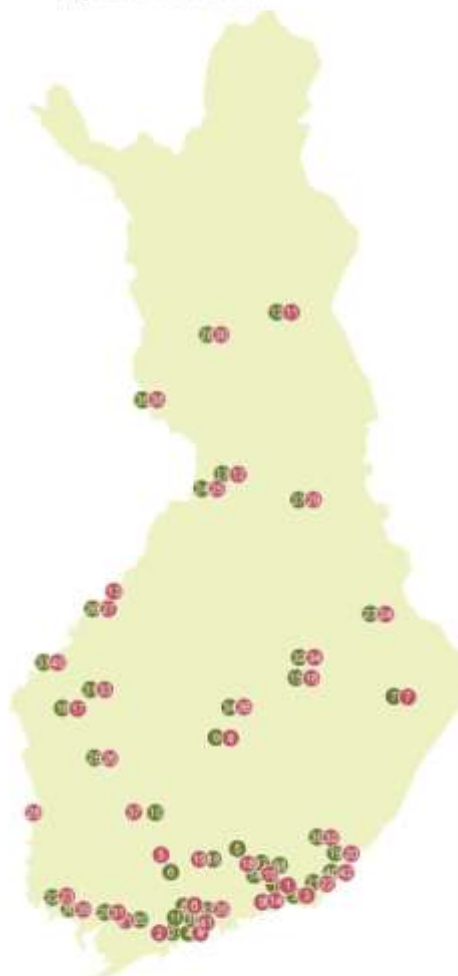
# Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteet



- Toiminta ryhmässä ei ole pääasia, vaan yhteiset elämykset ja ystäväystyminen
  - Yli 70% osallistuneista on löytänyt ystävän ja 90% kokee yksinäisyyden tunteen lievittyneen
- Ryhmän kokoontuminen mahdollistetaan ohjatun ryhmätoiminnan jälkeen: ohjaajan tavoite on vetäytyä ja antaa ryhmälle vastuuta ryhmäprosessin aikana
  - Tällä hetkellä ohjatuista ryhmistä kokoontumisia jatkaa yli 50 %, jatkaminen riippuu paljon esim. toimintakyvystä



Kuva 14. Ystäväpiirin levinneisyys projektissa 2006-2008.



Ystäväpiiri-ryhmiä on kokoonnut Suomessa seuraavilla paikkakunnilla projektin aikana:

1. Anjalankoski
2. Espoo
3. Hamina
4. Helsinki
5. Jaala
6. Janakkala
7. Joensuu
8. Jokela
9. Jyväskylä
10. Kangasala
11. Kaunainen
12. Kemijärvi
13. Kiminki
14. Kouvola
15. Kuopio
16. Konkka
17. Kuusankoski
18. Lahti
19. Lappeenranta
20. Lohja
21. Miehikkälä
22. Naantali
23. Nurmee
24. Oulu
25. Parkano
26. Pietarsaari
27. Puolanka
28. Rovaniemi
29. Salo
30. Savitaipale
31. Seinäjoki
32. Siilinjärvi
33. Sipoo
34. Suolahti
35. Tornio
36. Turku
37. Vaasa
38. Valkeala
39. Vantaa
40. Ylämaa

Ystäväpiiri-ryhmänohjaaja on seuraavilla paikkakunnilla:

1. Anjalankoski
2. Espoo
3. Hamina
4. Helsinki
5. Hämeentie
6. Jokela
7. Joensuu
8. Jyväskylä
9. Karhula
10. Kaunainen
11. Kemijärvi
12. Kiminki
13. Kokkola
14. Kotka
15. Kouvola
16. Kuopio
17. Kurikka
18. Kuusankoski
19. Lahti
20. Lappeenranta
21. Lohja
22. Miehikkälä
23. Naantali
24. Nurmee
25. Oulu
26. Parkano
27. Pietarsaari
28. Pori
29. Puolanka
30. Rovaniemi
31. Salo
32. Savitaipale
33. Seinäjoki
34. Siilinjärvi
35. Sipoo
36. Suolahti
37. Tampere
38. Tornio
39. Turku
40. Vaasa
41. Vantaa
42. Ylämaa

Koulutuksia on järjestetty projektin aikana seuraavilla paikkakunnilla:

- |                  |              |           |
|------------------|--------------|-----------|
| Espoo (2 kpl)    | Kuopio       | Rovaniemi |
| Helsinki (4 kpl) | Lahti        | Seinäjoki |
| Joensuu          | Lappeenranta |           |
| Jyväskylä        | Oulu         |           |

# Ystäväpiiri-toiminta Suomessa



- Ryhmiä toimii tällä hetkellä 40 paikkakunnalla
- Ystäväpiiri-ohjaajia on tällä hetkellä yli 200 ympäri Suomen
- Ohjaajat ovat vanhustyön ammattilaisia: toimintaterapeutteja, sosiaali- ja lähityöntekijöitä, kuntohoitajia, fysioterapeutteja jne. Lisäksi ohjaajina toimii vapaaehtoistyöntekijöitä, joilla on kokemusta vanhusten parissa toimimisesta
- Ohjaajien toiminnan tueksi järjestetään vuosittain maksuttomia koulutus- ja virkistyspäiviä
- Ystäväpiiri-kouluttajina toimii 14 Ystäväpiiri – kouluttajakoulutuksen saanutta henkilöä

# Yhteistyössä...



# KIASMA



# Aluementorohjaus- toiminta



- Tavoitteena on luoda alueellinen Ystäväpiiri-toimintaverkosto, jonka avulla:
  - Lievitetään vanhusten yksinäisyyttä
  - Tuetaan ryhmäläisten hyvinvointia
  - Tuetaan paikallista kulttuuri-identiteettiä
- Toiminnalla tuetaan koulutettuja Ystäväpiiri-ohjaajia
- Vapaaehtoisille suunnattujen Ystäväpiiri-koulutuksien järjestäminen

# Aluementorohjaus



- Tapaamisten tavoitteena on:
  - Kokemuksien ja tiedon jakaminen
  - Verkostoituminen
  - Tietotaidon vahvistaminen
  - Työssä jaksamisen tukeminen
- Kaksi kertaa vuodessa oman alueen päätoimipisteissä
- Kesto n.2-3 tuntia
- Suunnattu kaikille Ystäväpiiri-ohjaajille (ammattilaiset ja vapaaehtoistoimijat)

# Aluementorohjaus



- Aluementorohjauksen sisältöjä voivat olla:
  - Hyväksi havaitut yksinäisten vanhusten tavoittamiskeinot
  - Onnistumisen kokemukset
  - Ohjauksessa nousseet ongelmatilanteet
  - Alueen vanhuspalveluiden mahdollisuudet
  - Alueen kulttuuri- ja liikuntapalveluiden mahdollisuudet (polut)
  - Muut erilaiset ohjaajien nostamat lisäkoulutus tai -tiedon tarpeet



Kaakkois-Suomen aluementorohjaaja,  
postinumeroalueet 15-19 ja 45-56:

Heidi Rytky

Vanhustyön keskusliitto

Malmin kauppatie 26, 00700 HKI

Puh. 050 3731 057

[heidi.rytky@vtkl.fi](mailto:heidi.rytky@vtkl.fi)

[www.ystavapiiri.net](http://www.ystavapiiri.net)

[www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)



(Hartikainen &  
Rytky 2009)