

SeniorPolis in Kainuu –projektin uutiskirje marraskuu 2011

SeniorPolis lyhyesti

SeniorPolis tarjoaa palveluja ikääntymiseen liittyvissä kysymyksissä niin alalla toimiville yrityksille kuin itse kohderyhmälle eli +55-vuotilaille. Toimintamuotoina ovat käyttäjälähtöiset tuotekehityspalvelut, valmennus- ja koulutuspalvelut sekä virkistystapahtumat. SeniorPolis toimii Kainuussa Ristijärvellä, joka on profiloitunut hyvän iän kunnaksi. SeniorPolis in Kainuu –hankkeen rahoittavat Kainuun Maakunta –kuntayhtymä ja Ristijärven kunta.

Ristijärven Terveyspalvelu RisTeily Oy liittyi Seniorpolis yhteistyöyrittäjien joukkoon

Ristijärven Terveyspalvelu RisTeily Oy tarjoaa asiakkailleen kotihoitopalveluja, tukipalveluja sekä omaishoitajan sijaispalvelua. Uusimpana palvelunaan RisTeily vuokraa vakituiseen asumiseen yksioitua Verkkotieltä Ristijärvellä. Heillä on tarjolla myös mukavasti sisustettuja tiloja tilapäistä majoitusta tarvitseville. "Esimerkiksi voi olla tilanne, jossa sairaalasta olisi jo kotikuntoinen, mutta kotona on olosuhteiden takia vaikea tulla yksin toimeen ja henkilö joutuu sen vuoksi jatkamaan oloa laitoksessa. Nyt voi muuttaa valmiiksi kalustettuun huoneistoomme ja saada palvelut sinne, kunnes on kyllin kuntoutunut kotiin", sanoo Aila Korhonen RisTeilystä. Toki RisTeilyn majoituspalvelut soveltuvat myös matkailijoille.



Kaikista RisTeilyn huoneistoista löytyy luontoaiheisesti tapetoitu seinä.

RisTeilyn kotihoitopalveluihin kuuluvat mm. henkilökohtainen apu kuten kylvytys, aamupalan laitto, lääkeasioista huolehtiminen ja kodin pieni siistiminen. Tukipalvelut muodostuvat siivous-, vaatehuolto- ja asiointipalveluista sekä kodinhuolto- ja kunnostustöistä. Omaishoitajan sijaisuudet hoidetaan toistaiseksi vain asiakkaan kotona.

RisTeily on tyytyväinen Ristijärven kunnan palveluihin yrittäjille. "Alusta alkaen meidät on otettu täällä hyvin vastaan", iloitsee Aila. Seniorpoliksen palveluihin he ovat tutustuneet osallistumalla mm. sen järjestämiin koulutustilaisuuksiin. "Ikääntyneen ravitsemus -koulutuksessa marraskuussa oli yrityksestämme edustaja ja hänen mukaansa päivän parasta antia oli paitsi kiinnostavasta aiheesta asiantuntevasti esitetyt luennot, myös muiden saman alan toimijoiden kokemusten ja mielipiteiden kuuleminen", toteaa Aila Korhonen.



Liikunta sekä monipuolinen ja proteiinipitoinen ruokavalio edistävät ikääntyneen hyvinvointia

Marraskuun alussa kainuulaisten hoiva-alan yritysten henkilöstöä kokoontui monitoimikeskus Virtaalaan saamaan tietoa ikääntymisen vaikutuksesta ravitsemukseen. Laillistettu ravitsemusterapeutti Kati Venäläinen Clinical Life Sciences Oy:stä tarjoi osallistujille kattavan paketin ikääntyneen ravitsemukseen liittyvistä ongelmakohtista sekä kuinka niihin voidaan vastata voimassa olevilla ravitsemussuosituksilla.

Ravitsemustila heikkenee iän ja sairauksien myötä. Maku- ja hajuaistin heikkeneminen vaikuttaa osaltaan ruokahalun heikkenemiseen ja liian vähäiseen energian tai suojaravintoaineiden saantiin ja laihtumiseen. Huomioitavaa on, että energiantarve pienenee ikääntymisen myötä, kun taas useimpien ravintoaineiden tarve ei. Ravitsemustilan heikkenemisen seurauksena on viime kädessä lisääntynyt terveystalveluiden käyttö. Ravitsemusongelmien riski on suurin yli 80-vuotiailla.

Ravitsemushoito on osa ikääntyneen ihmisen hyvää hoitoa. Sillä turvataan riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti. Suositusten mukaan ikääntynyt tarvitsee 5-8 lasillista juomaa päivässä. Ikääntyneellä on kehossaan vähemmän vettä, jolloin nestevajaus voi syntyä nopeasti ja on vakavampaa kuin nuoremmilla. Juomista ei pidä siis unohtaa. Ravitsemussuosituksissa keskeistä on myös D-vitamiinilisän käytön varmistaminen. Kaikkien yli 60-vuotiaiden tulisi saada D-vitamiinia 20 µg ympäri vuoden.

Sairauksien ja toipumisen aikana ravitsemushoidon merkitys korostuu. Oikealla ravitsemuksella esim. leikkauksesta toipuminen on nopeampaa. Yhtä lailla ravitsemussuositukset painottavat riittävän liikunnan määrää sekä ruokailun psykososiaalista merkitystä. Yhteiset ruokailuhetket muiden kanssa tuovat iloa arkeen.

”Hoivayritykseen on hyvä sopia pelisäännöt myös ravitsemushoidon osalta. Tärkeintä on arvioida ikääntyneen ravitsemustila säännöllisesti, jolloin ongelmiin on helpompi tarttua ennen kuin ne kasvavat liian suuriksi”, kannustaa Kati Venäläinen. Ravitsemushoidon laadun arviointia varten sovitaan mittarit, joita seuraamalla ravitsemushoidon laatua voidaan edelleen kehittää.



25 osallistujaa 13 eri organisaatiosta antoi ravitsemuskoulutuspäivän kokonaisarvosanaksi 9,2. Erityiset kiitokset sai kouluttaja Kati Venäläinen asiallisen innostavasta päivästä. Kiitos luennoitsijalle ja osallistujille! Muistetaanhan syödä hyvin!



Seniorpoliksen koulutukset hoiva-alan yrityksille syksyllä 2011

Joulukuussa paneudutaan sosiaalipalvelualan työsuhdeasioihin, kun Tuomas Mänttari Sosiaalialan Työnantajat ry:stä saapuu kouluttamaan sosiaalialan yrityksiä Kajaaniin. 12.12.2011 pidettävä koulutus avaa sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen ja palkkausjärjestelmän sekä tarjoaa tietoa työnantajan oikeuksista ja velvollisuuksista. Hotelli Kajaanissa pidettävään koulutukseen on ilmoittautunut yli kolmekymmentä henkilöä ja mukaan ehtii vielä. Sitovat ilmoittautumiset pyydetään osoitteeseen anne.piiirainen@seniorpolis.com.

Kainuun hoiva-alan yrittäjät ry tarjoaa jäsenilleen koulutustilaisuudessa joululounaan.

Tapahtumavirtaa senioreille

Marraskuussa seniorit siirsivät ansiokkaasti perinneruuanlaittotietoutta nuoremmalle sukupolvelle. Ryhmä Ristijärven keskuskoulun toisen ja kahdeksannen luokan oppilaita kokkasi pottupuuroa ja ränniköitä senioreiden opastuksella. Samalla eri-ikäiset ihmiset keskustelivat puolin ja toisin ruokailusta ja ruuanlaitosta ennen vanhaan ja nykyään.

Tilaisuus oli hyvin opettavainen: toista luokkaa käyvät tytöt kuorivat perunoita ensimmäistä kertaa elämässään. Pottupuuro oli entuudestaan kaikille tuttu. Perinneruoat maistuivat hyvin niin nuorille kuin vanhemmille.

Tiesitkö että...

Aikuis- ja täydennyskoulutuspalvelut Aikopan koordinoimassa SkypeTV-tutkimushankkeessa on mukana kahdeksan testihenkilöä ympäri Kainuun. Heistä Pahkalan pariskunta testaa Skype TV:n toimivuutta Ristijärvellä.

SkypeTV-tutkimushankkeessa tutkitaan ikäihmisten e-palveluja ja millaisia koulutuksia voidaan toteuttaa Skype-yhteyden kautta. Hankkeeseen osallistuvat asiakkaat ovat saaneet 46 tuumaisen Samsungin television kotiinsa. Siinä on sisäänasennettuna Skype-ohjelma, jonka kautta yhteys toisaalla sijaitsevaan vastaanottajaan voidaan ottaa. Tutkimushankkeessa järjestetään Skype TV:n kautta erilaisia koulutuksia, esim. tarinoiden keruuta, leikkokukkien sitomista ja liikuntaneuvontaa.

Marraskuussa alkaneessa ja joulukuun puoliväliin kestävässä kokeilussa testihenkilöt hyödyntävät SkypeTV:tä myös yhteydenpitoon sukulaisten ja tuttaviensa kanssa. Testijakson aikana testihenkilöitä haastatellaan ja selvitetään SkypeTV:n käytettävyyttä ja käyttöönottoa, koulutussisältöjä sekä yleensäkin sitä, mihin käyttötarkoituksiin laite soveltuu parhaiten.

Ristijärveltä mukana oleva Untamo Pahkala on tyytyväinen tutkimushankkeeseen. "Hyvin olemme päässeet sisälle Skype-maailmaan. Olimme jopa lapsenlikkana tyttären perheelle. He asuvat Saksassa ja me viihdytimme 9-vuotiasta lapsenlastamme Skypen välityksellä," kertoo Pahkala. Kaiken kaikkiaan projektin testihenkilönä oleminen vaatii häneltä noin 20 tunnin panoksen.



Projektipäällikkö Anna-Mari Kynsijärven mukaan Skypen avulla toteutetaan sekä yksilö että ryhmäkoulutuksia. Yksilökoulutuksessa voidaan hyödyntää kuvapuhelun etuja mutta monipisteyhteys toimii vielä tällä hetkellä TV-ympäristössä pelkällä ääniyhteydellä. "Tekniikka ei tue vielä kuvallista monipisteyhteyttä, mutta on vain ajankysymys että ominaisuus saadaan televisio-ympäristössä myös käyttöön", kertoo Anna-Mari.

Kumppaneina tutkimushankkeessa ovat Kaisanet Oy, Kajaanin ammattikorkeakoulu ja Osaamiskeskus Kainuun Aalto. Hanke kestää tämän vuoden loppuun saakka.

**Tervetuloa tutustumaan
Ettonetin, Osuuskunta Ärmätin ja Pro Armikin tuotteisiin
Ristijärven Yhteispalvelupisteeseen
joulukampanjan ajan joulukuussa!**



Uutiskirjeen laati
Anne Piirainen

Kirjeen ulkoasusta vastasi
Leila Karppinen

