

SeniorPolis in Kainuu –projektin uutiskirje syyskuu 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.

Miehen näkökulma tutuksi

SeniorPolis järjesti syyskuun alussa yhteistyössä Helsingin yliopiston Active Seniors -hankkeen kanssa seminaarin, jossa pääosassa oli mies ja hänen hyvinvointinsa. Päivä koostui toinen toistaan mielenkiintoisemmista näkökulmista. Mitä merkitsee olla isä, miten mies oppii, mitä harrastukset ja yhteisöt merkitsevät miehen elämässä ja miksi kannattaa kuntoilla ja pysyä kunnossa. Päivän aikana kuultiin myös, miksi kainuulainen mies sairastaa paljon.

Innostavasta tilaisuudessa lähdettiin kotiin mukana roppakaupalla ajateltavaa ja opiksi otettavaa omassa arjessa. Yhteisöllisyys on kantava voimavara ja se auttaa jaksamaan. Miehet varsinkin tykkäävät oppia ja viettää aikaa yhdessä heille tyypillisellä tavalla, tekemällä puutöitä verstaissaan samalla vitsaillen ja miesten juttuja puhuen. Näin ainakin Australiassa, josta kaukaa Ristijärvelle oli saapunut professori Barry Golding kertomaan heidän tavastaan toimia. Goldingin innoittamana virisi ajatus, voisiko Kainuussakin olla miesten verstaiteita. Nehän voisivat tarjota myös ennaltaehkäiseviä terveystalvituksia.

Kajaanin ammattikorkeakoulussa yliopettajana työskentelevä Arja Oikarinen on tehnyt väitöskirjan siitä, kuinka kulttuurisuus näkyy kainuulaisten miesten terveyskäyttäytymisessä. Tutkimuksessa esille nousi neljä asiaa. Kainuulaisten miesten lähisuvussa sairastetaan paljon ja se on kollektiivinen kokemus yhdistäen yhteisön jäseniä. Toiseksi Kainuussa pätee vaikenemisen kulttuuri, sairauksista ei puhuta. Terveystalvituksia ei käytetä mielellään, ja kun sairauksista puhutaan, minä-muoto katoaa. Kainuulaisella on usein tapana myös liioitella sairauksiaan silloin, kun hän niistä puhuu. Tämä saattaa Arjan mukaan aiheuttaa väärinymmärryksiä, jos lääkäri ei ole kainuulainen. Lääkäri saattaa ajatella potilaan vain vitsailevan, kun potilas toteaa esimerkiksi, että ka hamppaat mätännöö suuhun. Me kainuulaisina ymmärrämme potilaalla muutamaa hammasta särkevän, mutta muualta tulleen henkilölle toteamus voi kuulostaa liioittelulta, eikä hän ota potilasta tässä tapauksessa vakavasti.

Seminaari huipentui seuraavana iltana miesten erätulille Uvan metsästysseuran majalla. Naisilla ei ollut sinne asiaa, joten illan kulku jää nyt lukijan arvausten varaan.

Ikääntymisen vaikutus ravitsemukseen –koulutuspäivä tulossa

SeniorPolis palvelee hoiva-alan yrityksiä tarjoamalla heille koulutus- ja kehittämispalveluja. Yrittäjiltä saadun toiveen mukaan pidetään koulutuspäivä aiheesta Ikääntymisen vaikutus ravitsemukseen. Päivän aikana kuullaan ikäihmisen ravitsemussuosituksia, mitä ongelmia ikääntyneen ravitsemukseen liittyy, kuinka ravitsemuksen tilaa arvioida jne. Koulutuksessa

annetaan vinkkejä myös siihen, kuinka ravitseminen on hoivayrityksen laatutekijä. Koulutuspäivä on tiistai 8.11. Laitathan sen jo ylös kalenteriisi, kutsu ja tarkempi ohjelma tulevat ihan lähiaikoina.

Syksyn toinen yrityskoulutuspäivä keskittyy kivunhoitoon. Se järjestetään myös marras-joulukuussa.

Nokkospuristeita testattavana SeniorPoliksessa

SeniorPoliksessa yritykset voivat testata tuotteitaan ja palveluitaan aidossa ympäristössä. Nokkosen viljelyä ja jatkojalostamista Puolangalla harjoittava Osuuskunta Ärmätti toteutti yhteistyössä SeniorPoliksen kanssa nokkospuristeiden vaikutuksia -kyselytutkimuksen.

Tutkimukseen osallistui 18 vapaaehtoista koehenkilöä Ristijärveltä, Kontiomäeltä ja Kajaanista. He saivat käyttöönsä Ärmätin nokkospuristeita ja antoivat palautteen kahden kuukauden käytön jälkeen. Tuotetta testanneilta kysyttiin muun muassa, havaitsivatko he muutosta jaksamisessaan, vatsan toiminnassaan tai hiusten ja kynsien kunnossa.

Havaintoinaan osa koehenkilöistä kertoi olon olleen virkeämpi, puhtia päivän askareisiin oli tullut. Vatsa toimi tuotteen käytön aikana aikaisempaa paremmin osalla testihenkilöistä. Kukaan kyselyyn vastanneista ei raportoinut haittavaikutuksia tuotteiden käytöstä. 13 tutkimukseen osallistunutta jatkoi tuotteen käyttöä koko testijakson ajan ja palautti seurantalomakkeen tuloksista.

Syksyn aikana SeniorPoliksessa tullaan tekemään uusia tuotetestauksia. Niistä kerromme lisää lokakuun uutiskirjeessä.

Tapahtumavirtaa SeniorPoliksessa

Kesä on vaihtunut syksyyn ja sen huomaa myös tapahtumavirrasta, joka on alkanut pyöriä SeniorPoliksessa. Virkistys- ja koulutustapahtumien järjestäminen seniorikansalaisille on yksi nyt käynnissä olevan projektin tehtävistä. Tapahtumien kantavana ideana on edistää aktiivista ikääntymistä, virkeyttä ja elinikäistä oppimista. SeniorPolis haluaa kantaa kortensa kekoon, jotta kuljemme kohti onnellista ja tervettä ikääntyvää yhteiskuntaa.

Syyskausi käynnistyi seniiori-iltapäivällä Ristijärven Pirtillä. Tulevia virkistystapahtumia suunniteltiin nuotioeväiden ja haitarimusiikin siivittäminä. Tilaisuus poikikin pian jatkoksi lauluillan Saukkovaaralla, jonne kutsuttiin musisoimaan myös nuoret kitaristit Pyry Laakso ja Miikka Lahdelma. Huvisaukko paistoi osallistujille pizzat, jotka olivat mukavan rentoa perjantai-illan ruokaa.

Syksyn edetessä luvassa on vielä ainakin perinneruoan laittoa. Tämänkin tapahtuman idea virisi seniiori-iltapäivässä. Tilaisuudessa mukana ollut muistihoitaja kertoi, että senioreille tärkeää on muistelu ja yhdessä tekeminen. Yksin ei pysty, eikä uskalla enää tehdä kaikkia asioita, mutta yhdessä se onnistuu. Sen vuoksi syksyn tapahtumakalenterista löytyy nyt perinneruoan valmistaminen, joka toteutetaan yhdessä Ristijärven keskuskoululaisten kanssa. SeniorPoliksessa yhteistoiminta nuorien ja vanhempien ihmisten kesken on huomionarvoinen asia.

Tiesitkö että...

- ✓ SeniorPolis tuo ikäihmisen arkea helpottavia tuotteita Living Lab koekauppaan Prismaan lokakuun ajaksi yhteistyöyritys Ettonetin kautta.
- ✓ Green Care eli vihreä hoiva avaa uusia mahdollisuuksia maaseudulla. Green Care tarkoittaa maaseudun hyödyntämistä sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamisessa. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset on tunnettu jo pitkään. Ella Mustakangas toteaa selvityksessään, että maaseudulle on hakeuduttu, kun on haluttu paeta työkiireistä tai kaupunkiympäristöstä tai kun on kuntouduttu sairaudesta. Maaseutu on hyvä paikka niin hoivakodille kuin majoitusyritykselle. Lue lisää Ella Mustakankaan selvityksestä ”Green Caren mahdollisuudet Kainuussa”.
- ✓ Suomessa rakennetaan 100.000 uutta senioriasuntoa vuoteen 2020 mennessä.
- ✓ Bulgariassa ollaan kiinnostuneita SeniorPolis toimintamallista. Ruraland-hankkeessa arvioidaan eri käytäntöjen siirrettävyyttä Euroopassa. SeniorPolis on päässyt yhdeksi esimerkiksi hyvistä käytännöistä.
- ✓ SeniorPoliksessa kootaan hyvän iän kunnan palveluopasta. Ristijärven lähipalvelut kootaan yksiin kansiin ikäihmisille käyttäjäystävällisessä muodossa. Graafisen ulkoasun toteuttaa viestintätoimisto Perhe Sirviö Oy Kajaanista. Opas kootaan yhdessä Kainuun Edun hallinnoiman Hyrinä-hankkeen kanssa. Opas julkistetaan joulun alla.
- ✓ Alzheimerin taudissakin on mahdollista kuntouttaa. Tähän tulokseen on päästy Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämishankkeessa, jossa on vuosina 2008-2011 selvitetty liikunnallisen kuntoutuksen vaikutusta Alzheimerpotilaiden toimintakykyyn. Tutkimuksen ovat tehneet Helsingin ja Oulun yliopisto. Päärahoittaja on Kela.

Uutiskirjeen laati

Anne Piirainen
projektipäällikkö