

Hyvinvointia arkeen Pitkospuut-hankkeen syysseminaarista

4.11.2022

Pitkospuut- hankkeessa pyritään edistämään pitkäaikaissairaiden työttömien työnhakijoiden terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä vahvistamaan heidän työllistymismotivaatiotaan ja työllistymispolkuaan. On tärkeää myös tukea heidän elämänhallintaansa ja auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan.

Pitkospuut-hankkeen hanketoimijat toteuttivat Hyvinvointia arkeen -seminaarin 26.10.2022 Seinäjoen ammattikorkeakoululla. Seminaarin valmisteluun ja toteuttamiseen osallistui koko hanketoimijatiimi. Seminaarikutsua oli jaettu sosiaalisessa mediassa (Facebook, Instagram, LinkedIn) ja paikallislehdissä (Ilkka-Pohjalainen, Epari, Ykköset). Lisäksi hanketoimijat olivat vieneet esitteitä eri kuntien ja kaupunkien liikkeiden ja seurakuntien sekä työpajojen ilmoitustauluille. Kutsu oli otettu hyvin vastaan, sillä seminaariin osallistui yli 80 henkilöä.

Voimavaroja, vahvuuksia ja resilienssiä

Projektipäällikkö **Mari Salminen-Tuomaala** toivotti seminaarivieraat ja puhujat tervetulleiksi seminaariin ja johdatteli tervetulopuheessaan päivän teemaan, joka oli Hyvinvointia arkeen. Hän luonnehti hyvinvointia jokaiselle tärkeänä asiana, sillä viime vuosina koronapandemia on testannut jokaisen resilienssiä, sisua ja

kärsivällisyyttä. Myös Venäjän sotatoimet ovat kuormittaneet ihmisiä ja aiheuttaneet epävarmuutta. Haavoittuvuus ja resilienssi kulkevat käsi kädessä. Vastoinkäymiset ja niistä selviytyminen voivat toisaalta myös vahvistaa.

Hyvinvointi voi merkitä erilaisia asioita erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. On tärkeää keskittyä sellaisiin asioihin, joilla voimme edistää sekä omaa että läheisten ihmisten hyvinvointia ja arjessa selviytymistä. Tärkeitä asioita ovat ne, jotka lisäävät voimavarojamme, elämänhaluamme ja elämäniloamme sekä kokemusta elämän mielekkyydestä.

Mahdollisuudet omien vahvuuksien ja voimavarojen hyödyntämiseen ovat yhteydessä psykologiseen pääomaan. Voimavarat ovat yhteydessä myös elämän merkityksellisyyden kokemuksiin sekä vähäisempään kuormitukseen ja sairastamiseen. Voimavarojen ja vahvuuksien käyttö edistää myös positiivisia tunteita, jotka vahvistavat luovuutta, ongelmanratkaisukykyä ja resilienssiä.

Vahvuuksien tunnistaminen ei ole aina helppoa, jos pitkäaikaissairailla työttömillä työnhakijoilla ei ole tarpeeksi voimavaroja. Pitkäaikainen työttömyys voi johtaa alakuloisuuteen, turtumiseen ja uupumiseen. Onko kenties usein myös niin, että pitkäaikaissairaat työttömät työnhakijat vaativat itseltään liikaa ja tarkkailevat itseään suurennuslasilla ? Suurennuslasi olisi hyvä unohtaa ja pyrkiä vain tekemään parhaansa.

Moni kokee nykyisin, että elämisen rytmi on nopeutunut ja omat vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuudet vähentyneet. Lipposen, Litovaaran ja Katajaisen (2018) mukaan hektinen elämänrytmi voi aiheuttaa mm. ilonpuutostautia, kiiresairautta, someriippuvuutta, mediaähkyä ja univajetta. Näihin uusiin ”diagnooseihin” liittyy usein lyhytjänteisyys ja kireys (mt.). Asioita halutaan saavuttaa nopeammin ja tehokkaammin (mt.). Tällöin ilo voi kadota supertehokkuuden vaatimusten pyörteeseen. Lipposen, Litovaaran ja Katajaisen (2018) mukaan ilo olisi hyvä ottaa kuitenkin vakavasti, sillä se vaikuttaa meihin positiivisesti. Olisi tärkeä joskus pysähtyä ajattelemaan, millaiset asiat tuovat iloa elämäämme.

Arjessa selviytyminen pitkäaikaissairauden kanssa, – miten parantaa jaksamista ja toimintakykyä

Seminaarin ensimmäisenä puhujana oli **tohtori Tapani Kiminkinen**. Hänen aiheenaan oli Arjessa selviytyminen pitkäaikaissairauden kanssa, – miten parantaa jaksamista ja toimintakykyä. Tohtori Kiminkinen kuvasi arjessa selviytymiseen liittyvien asioiden pohjautuvan lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiin, erityisesti perheessä ja kotona luotuun perusturvallisuuteen. Vanhempien antama esimerkki on vahva. Hän korosti sitä, että jokaisella ihmisellä on sama ihmisarvo.

Kiminkisen mukaan pitkäaikaissairauden omahoito onnistuu parhaiten, jos potilaan ja lääkärin välillä on hyvä dialogi. Hän näki tärkeänä sen, että potilas voi käydä saman lääkärin vastaanotolla, koska silloin syntyy parhaiten luottamus. Hän painotti omalääkäriyttä ja omahoitajuutta, joiden avulla voidaan tukea pitkäaikaissairaiden hoidon onnistumista ja turvallista jatkuvuutta. Lääkehoitojen ohella hän korosti taitoa valita terveellisiä ruokia, esimerkiksi kasviksia ja pehmeitä rasvoja. Hän painotti, että sairaus ei saisi olla

elämää ohjaava tekijä, vaan elämän merkityksellisyyden olisi pohjauduttava kullekin tärkeisiin asioihin. Kuitenkin olisi tärkeää tunnistaa omaa terveyttä uhkaavat riskitekijät, esimerkiksi korkea verenpaine, korkea kolesteroli sekä lihavuuden ja ylipainon aiheuttama riski diabeteksen puhkeamiseen. Terveellisillä elämäntavoilla voi saada lisää vuosia elämään, vaikka pitkäaikaissairauksille altistavia geenejä omaisikin. Tohtori Kiminkisen vaimo, Ulla Kiminkinen, yllätti seminaariväen leppoisalla asahi-voimistelutuokiolla. Rentouttavan tuokion jälkeen seminaariyleisö jaksoi seurata innokkaasti tohtori Kiminkisen luentoa.



Kuva 1. Ulla Kiminkinen (vas.), projektipäällikkö Mari Salminen-Tuomaala ja Tohtori Tapani Kiminkinen (kuva: Sonja Lammi).

Tietoa työllisyyspalveluiden muutoksista

Kahvitauon jälkeen **palveluesimies, sosionomi Pirita Karjala** Seinäjoen ja Ilmajoen työllisyyden kuntakokeilusta kertoi työllisyyspalveluiden muutoksista. Hän johdatteli aiheeseen kertomalla työllisyyskokeilujen historiasta kymmenen vuoden ajalta. Hänen mukaansa kuntakokeilun taustalla on hallituksen tavoite nostaa työllisyysastetta. Tällä hetkellä on menossa 25 kuntakokeilua, joihin osallistuu 118 kuntaa. Pääministeri Marinin hallitusohjelman mukaan kuntien roolia työllisyyspalvelujen järjestäjänä vahvistetaan. Työllisyyden kuntakokeiluilla tavoitellaan vahvempaa vaikuttavuutta sovittamalla yhteen valtion ja kuntien resursseja, osaamista ja palveluja. Kuntiin siirtyy vastuu henkilöasiakkaiden palvelujen tarjoamisesta

kokeiluille määritellyissä kohderyhmissä. Kuntakokeiluissa kokeillaan erilaisia tapoja tarjota työllisyyspalveluja ja luodaan malleja tulevalle palvelurakenteelle. Lakiesitys eduskunnassa tähtää siihen, että työllisyyden hoito siirtyy kokonaan kunnille vuonna 2025.

Kuntakokeilun asiakkaana voi olla kuntakokeiluun kuuluvan kunnan työtön, lomautettu tai työllistämistä edistävässä palvelussa oleva asiakas, jolla on oikeus Kelan työmarkkinatukeen tai peruspäivärahaan, jonka äidinkieli on muu kuin suomi, ruotsi tai saame tai kansalaisuus muu kuin suomalainen.



Kuva 2. Palveluesimies Pirita Karjala kertoo työllisyyspalveluiden muutoksista (kuva: Sonja Lammi).

Toimeksi-hankkeen interventioiden ja muutosten vaikutuksista työttömän arkeen

Tulevaisuuden SOTE-keskus-hankkeen **hankejohtaja Tytti Luoto** kertoi Toimeksi-hankkeesta, joka on Työkykyohjelman hanke. Hankkeessa on mukana 18 kuntaa Etelä-Pohjanmaalta. Hanke on alkanut jo 1.10.2020 ja se päättyy 31.12.2022. Hankkeessa on ollut kaksi toimenpidekokonaisuutta; Työkyvyn tuki osaksi Tulevaisuuden sote-keskusta ja Tuetun työllistymisen menetelmät. Hankkeen työkyvyn tuen tiimi koostuu seuraavista asiantuntijoista; asiakas, terveydenhoitaja, lääkäri, sosiaaliohjaaja, TE-palveluiden asiantuntija, Kelan asiantuntija, päihde-/riippuvuus- tai mielenterveyspalvelujen työntekijä, psykiatri, psykologi ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Työkyvyn tuen tiimit toimivat sote-keskuksissa matalalla kynnyksellä ja tavoitteena on, että asiakkaiden tarpeet tunnistetaan nopeasti. Tavoitteena on kehittää asiakkaan palvelupolkua siten, että asiakkaalle löytyy häntä parhaiten palveleva jatko. Polkuun sisältyy myös työhönvalmennusta.



Kuva 3. Hankejohtaja Tytti Luoto kertoo Toimeksi-hankkeen tuloksista (kuva: Sonja Lammi).

Kykyviisari pitkäaikaissairaan työttömän elämäntilanteen ja jaksamisen kartoittamisessa

TKI-asiantuntijat Maija Pohjola ja Sanna Luoma-aho-Seilo kertoivat Kykyviisarista pitkäaikaissairaan työttömän elämäntilanteen ja jaksamisen kartoittamisessa.

Kykyviisari® on Työterveyslaitoksen kehittämä kyselylomake. Se on maksuton työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä ja se on kehitetty työelämän ulkopuolella olevien työkyvyn arviointiin. Menetelmä on kattava, joten sen avulla pystytään arvioimaan heikossa työmarkkina-asemassa olevan väestön työkyvyn ja

toiminnan yleistä tilannetta.

Pitkospuut-hankkeessa asiakas täyttää Kykyviisari-lomakkeen kaksi kertaa, hankkeen alussa sekä viimeistään hankkeen loppuvaiheessa. Hankkeen asiakastapaamisissa Kykyviisari tuo esiin asiakkaan kokonaistilanteeseen sekä hyvinvointiin liittyvät osa-alueet, jotka kaipaavat mahdollisesti muutoksia, esimerkiksi arjen osallisuuteen, mieleen, taitoihin tai kehoon liittyen. Muutostarpeet voivat olla esimerkiksi pitkäaikaissairauden omahoidon tehostamiseen, mielen hyvinvoinnin kohentumiseen tai arjen hallintaan liittyviä.

Kykyviisarin käytöstä on etuja hankkeen asiakkaalle sekä Kykyviisaria työnsä tukena käyttävälle asiantuntijalle. Asiakas saa itselleen arvokasta tietoa omasta työ- ja toimintakyvystään ja vahvuuksistaan sekä mahdollisista muutostarpeista liittyen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, jotka ovat tärkeitä työ- ja toimintakyvyn kokonaistilanteen näkökulmasta. Kykyviisarin käyttö auttaa asiantuntijaa palvelutarpeen arvioinnissa, tavoitteiden asettamisessa sekä antaa kokonaisvaltaisen kuvan asiakkaan työ- ja toimintakyvystä sekä niissä tapahtuneista muutoksissa.



Kuva 4. TKI-asiantuntijat Sanna Luoma-aho-Seilo ja Maija Pohjola kertovat kykyviisarista (kuva: Sonja Lammi).

Mari Salminen-Tuomaala, TtT, yliopettaja, projektipäällikkö
SeAMK

Marjut Koskela, TtM, lehtori
SeAMK

Tarja Knuuttila, TtM, lehtori
SeAMK

Sonja Lammi, sosionomi (AMK), TKI-asiantuntija
SeAMK

Sanna Luoma-aho-Seilo, TtK, TKI-asiantuntija

SeAMK

Pirkko Mäntykivi, TtM, lehtori
SeAMK

Maija Pohjola, TtM, TKI-asiantuntija
SeAMK

Mirva Siltakorpi, YTM, lehtori
SeAMK

Panu Weckman, insinööri, TKI-asiantuntija
SeAMK

Lähteet:

Kykyviisari (2022). Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena. https://sivusto.kykyviisari.fi/ (22.10.2022)

Lipponen, K., Litovaara, A., & Katajainen, A. (2018). Voimaa. Hyvän elämän polku. Kustannus Oy Duodecim, Printon, Tallinna.

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto