

Tuettu lomaviikko IkäArvokas-hankkeen ikäihmisille

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Aika: 8-13.6.2015

IkäArvokas-hankkeen kautta tulleille ikäihmisille järjestettiin tuettu lomaviikko Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa kesäkuun alussa. Ilma ei suosinut, mutta se ei lomalaisia haitannut, ilmapiiri oli sitäkin lämpimämpi.

Lomaviikko alkoi maanantaina iltapäivällä majoittumisen ja taloon asettumisen merkeissä. Paikalla oli ryhmänohjaaja ja viikon vastuuhenkilö Kyyhkylästä, sairaanhoitaja Sirpa Rönnbäck, diakoniatyöntekijät Maritta Katajamäki ja Reetta Sirkiä sekä projektityöntekijä Eija Myllymäki.

Tulijat majoittuivat kahden hengen huoneisiin. Tervetuloilaisuudessa käytiin läpi lomaohjelmaa, esiteltiin taloa ja esittäydettiin lyhyesti. Päivällisen jälkeen ryhmänohjaaja piti tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia.

Joka päivä mukana oli diakoniatyöntekijöitä avustamassa kulkemisissa, keskustelemassa henkilökohtaisesti lomalaisten kanssa sekä osallistumassa ruokailuihin ja muuhun yhteiseen tekemiseen. Projektityöntekijä oli mukana kahtena ensimmäisenä päivänä. Diakoniatyöntekijät pitivät joka päivä aamuhartauden ennen päivän muun ohjelman alkua. Lomalaiset voivat osallistua lomaviikon ohjelmaan sekä Kyyhkylän järjestämään yleiseen vapaa-ajan ohjelmaan. Bingo olikin suosittu laji! Yleistä riemastusta herättivät oranssit paidat, joihin seurakunnan edustajat pukeutuivat lomaviikon ajan. Paidan tekstit mukailivat viikon teemaa ”arvokkaan vanhuuden avaimet”.



Kuvat: Bingon peluuta ja ”oranssipaidat”

(Kuva: Eija Myllymäki)

Välitämme.

Palautetta kysyttiin suullisesti ja kirjallisesti. Kirjallisen lomakkeen täytti 11/15. Loman sisällön arvioi erittäin hyväksi 7 ja hyväksi 4. Erityisen mieluisaa oli monen mielestä ”kaikki”, erityisesti jumppa, yhteislauluhetket, sai olla ihmisten seurassa - ”kun on aina yksin, tulee mökkihöperöksi”. Lisäksi erityisen mieluisana koettiin hartaudet ja lauluhetket ja yleensä yhdessä olo. Jonkun mieleen oli vesijumppa ja hyvä ruoka. Useassa palautteessa mainittiin myös, että hoitajat olivat erityisen ystävällisiä, samoin ”oranssipaidat”. Joissakin palautteissa mainittiin myös kuntosaliharjoitukset ja liikuntaryhmät sekä hyvä yhteishenki.



Kuva: Jumpassa mielikuvamatka saareen saunomaan, tässä kainaloiden pesua saunassa!
(Kuva: E. Myllymäki)

Vapaan sanan kohdalla kerrottiin, että näitä kuntoutumismahdollisuuksia saisi olla edes kerran vuodessa. ”Haluaisin päästä tänne vielä uudelleen joskus” mainittiin useammassa palautteessa.

Joku toivoi enemmän luentoja. Henkilökunta sai hyvää palautetta; henkilökunta oli ystävällistä ja auttavaista sekä hyväkäytöksistä. ”Kun on yksinäinen on tärkeää saada huolehtimista, on kiittävä mieli avustuksesta, yksinäisyyteen myös hengellinen anti tärkeää”.

Keskusteluissa esiin nousutta palautetta:

Eräs omaishoitajan toimiva kertoi saaneensa nukuttua lomaviikon aikana hyvin. Ja tässä suoria lainauksia keskusteluista:

”niin hyvä viikko ja paikka, että voisi jäädä jouluun asti”

”viimeinen yö oli levoton, kun tuli mieleen kotiin paluu ja varsinkin ne hankalat asiat, jotka odottavat arjessa. Onneksi sai olla monta päivää irti arjesta”

”saako tämän panna kansanradioon”, ai minkä, kysyi työntekijä - ”tämän, että miten arvostavasti täällä on kohdeltu, joka paikassa ei ole näin”

”hyvä yhteishenki, ei riidely” (toinen keskenään huonoissa väleissä olevista osallistujista)

”kaikki käyttäytyivät ystävällisesti, hoitajat erityisen ystävällisiä”

”hyvää ruokaa ja sitä oli usein tarjolla”

”kävelyä paljon”

”kävelylenkki rankka viimeisenä päivänä, olin väsynyt kotiin lähtiessä”
”seurassa tosi mukava olla, kotona kun ei ole ketään”
”oman diakoniatyöntekijän tapaaminen hieno juttu”

Työntekijöiden pohdintaa:

Samat työntekijät olisi hyvä olla paikalla koko viikon. Samalla voisi suunnitella omaa ohjelmaa heille, jotka eivät osallistu kuntoutuskeskuksen järjestämään ohjelmaan. Aloituspalaveri koettiin hyväksi asiaksi yhdessä loman järjestäjän kanssa. Ihmettelyä herätti pari leiriläistä, jotka eivät osallistuneet mihinkään ohjelmaan, ei edes aamupalaveriin. He istuivat vain aulassa, mutta ehkä he saivat vertaistukea toisiltaan.

Parin viikon päästä lomaviikosta tapasi diakoniatyöntekijä erään osallistujan kaupungilla. Hän kertoi, että kunnan eväillä ja säännöllisellä ruokailulla verensokeri tasoittui. Liikunta (vesijumppa, kuntosali ja kävelyt) tekivät niin hyvää, että nyt hän pystyi kävelemään suorassa (kävelyasento lomalle mennessä oli melko kumara ja tuki oli tarpeen, loman jälkeen hän oli torilla kassin kanssa!).

Myös toinen leiriläinen oli tyytyväinen leirin antiin kotiin palattuaan. Hän rohkaistui käyttämään rollaattoria lomaviikolla ja sanoi, että nyt hän haluaa toisen ulkokäyttöä varten. Sillä hän lupasi lähteä liikkeelle ja ”lopettaa kotona nököttämisen”. Eli leiri aktivoi liikkeellelähtöön.