

Lähihoitaja Essi Jäppinen muutti viitisen vuotta sitten äitinsä kanssa Tampereelta maaseudun rauhaan Ruovedelle ja perusti sinne ikäihmisten perhekodin.

TEEMA

Kotona
perheessä

TEKSTI OLLI KOIKKALAINEN KUVAT TIMO MARTTILA

Tavallista arkea turvaamassa

Viime syksynä julkaistut ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suositukset keräävät kiitosta niin perhehoitajilta kuin perhehoidon järjestäjiltäkin. Suositukset ohjaavat perhehoitajan arjen toimintaa, mutta jättävät tilaa myös yksilöllisille valinnoille.

Siksi ne ovat myös perhehoitaja Essi Jäppisen mieleen. »

» **T**amperelainen lähihoitaja **Essi Jäppinen** yllätti eläkkeellä olevan äitinsä **Anneli Järvisen** viittisen vuotista sitten kysymällä:

– Mitäpä tuumaisit, jos muutettaisiin yhdessä maalle?

Haave maalle muuttamisesta oli kytynyt Jäppisen mielessä jo pitkään. Hän oli työskennellyt aikanaan vuosikausia maatalouslomittajana Tampereen maaseudulla Teiskossa ja myöhemmin myös pieneläinohitajana, mutta varsinaisesta maalla asumisesta hänellä ei ollut kokemusta.

Jäppinen pohdiskeli pitkään, miten maaseutuasumisen ja itsensä elättämisen voisi yhdistää parhaiten. Hoivatyö vanhusten parissa oli osoittautunut omaksi jutuksi, mutta löytyisikö palvelutaloilohoilvalle kodinomaisempia vaihtoehtoja, joita voisi toteuttaa maalla?

Jäppinen alkoi googlailla ja törmäsi Tampereen kaupungin nettisivuilla perhehoito-termiin, josta hän ei ollut aiemmin kuullutkaan. Hän tutustui aiheeseen ja löysi itsensä pian ikäihmisten perhehoidon ennakkovalmennuksesta. Siellä Jäppiselle varmistui, että hän haluaa heittäytyä perhehoitajaksi.

Kun ajatus maalle muutosta sopi myös Jäppisen äidille, kaksikko ryhtyi etsimään ikäihmisten perhe-

kodiksi sopivaa taloa eri puolilta Pirkanmaata. Sellainen löytyi Ruoveleen Muroleen kylästä noin 50 kilometrin päästä Tampereen keskustasta. Ison omakotitalon ikkunoista avautuu kaunis näkymä Rikalanjärvelle, metsiin ja pelloille. Kesällä maalaistunnelman viimeistelevät naapuruston lehmät ja kanat.

– Meidät on otettu hienosti vastaan täällä kylällä. Naapurit ovat todella avuliaita. Useampi on sanonut, että heille voi soittaa mihin aikaan vaan, jos joku asukas vaikkapa kaatuu tai tarvitsen muuta apua. Sellaistakin käy joskus, Jäppinen kertoo.

Mieluisaa elämää itse kullekin

Alun perin päihdekuntoutuskeskukseksi rakennettu talo muuntui mainiosti perhehoidoksi, sillä talon alakerrassa oli valmiiksi sopivasti makuuhuoneita, kylpyhuoneita ja yhteistilaa sekä perhehoitoasukkaiden että Essi Jäppisen Anneli-äidin tarpeisiin. Parvimaisessa yläkerrassa taas on tilaa ja omaa rauhaa paitsi Jäppiselle itselleen, myös mummolassa kyläileville lapsenlapsille.

Kun kaupat oli tehty, perhekotiin tarvittiin vielä asukkaita. Jäppistä oli aluksi varoiteltu, ettei perhekotia kannata välttämättä perustaa pienelle paikkakunnalle, jossa ei ole vahvaa perhehoitoperinnettä. Ensimmäinen asukas, tamperelainen ikäihminen kuitenkin sijoitettiin

hänen hoidettavakseen jo kuukausi muuton jälkeen. Pian Jäppiselle alettiin tarjota myös paikkakuntalaisia asukkaita.

– Tulijoita on ollut enemmän kuin pystyn ottamaan. Kolme on minulle maksimimäärä, ja toimeentulon kannalta kaksikin riittäisi. Mitä pienempi porukka, sitä helpommin siinä tulee tutuiksi ja pystyn toimimaan niin, että kaikki saisivat elää täällä sellaista elämää, mihin ovat tottuneet ja mikä on itse kullekin mieluisaa.

Jäppinen kertoo nauttivansa perhehoitajuudesta. Hän kuvailee sitä ihan tavalliseksi elämäksi, eikä tehtävän hoitaminen tunnu työltä, vaikka hän on sidottu ikäihmisten hoitamiseen vuorokauden ympäri. Useissa perhekodeissa vastuuta on jakamassa kaksi perhehoitajaa, mutta Jäppinen on taloutensa ainoa perhehoitaja. Helpotusta arkeen tuo samassa huushollissa asuva äiti.

– Voin käydä rauhassa kaupassa ja koirien kanssa ulkona hengähtämässä, sillä äiti voi olla sen aikaa asukkaiden kanssa. Myös tuttavien ja sukulaisten tapaaminen onnistuu hyvin täällä kotona. Samoin ikäihmisten omaisia vieraillee täällä viikoittain. Heidän kanssaan voi höpötellä niitä näitä, ja he hakevat asukkaita myös kyläilemään koteihinsa. Omaisten on ehkä helpompi olla mukana vanhusten arjessa perhekodissa kuin laitoksissa, joiden ”omaisuudeksi” vanhuksat helposti mielletään, Jäppinen sanoo.

Arvolupauksia hyvästä perhehoidosta

Pirkanmaan kunnissa ikäihmisten perhehoitoasioita järjestelee ja perhehoitajien hyvinvoinnista huolehtii maakunnallinen perhehoito-yksikkö. Yksikön kautta Essi Jäppinen kuuli myös mahdollisuudesta osallistua Perhehoitoliiton Kotona perheessä -hankkeen selvitykseen, jossa kartoitettiin ikäihmisten hyvän ja merkityksellisen perhehoitoarjen koostumusta.

Hankkeen työntekijät vierailivat yhteensä yhdeksässä perhekodissa havainnoimassa arkea ja haastattelemassa perhehoitajia ja perhehoidossa olevia ikäihmisiä. Kokonaisuuteen kuului myös työpajatyökentelyä, kyselylomakkeita ja aineiston käsittelyä tutkimusmenetelmin. Lopputuloksena syntyivät viime syksynä julkaistut ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suositukset.

Huoneentaulumaiset viisi suositusta ovat arvolupauksia hyvästä perhehoidosta, ja niiden on tarkoitus ohjata perhehoitajan valintoja ja toimintaa arjessa. Suosituksissa korostuu vahvasti ikäihmisten huomioiminen perhekodin arjessa, ja ne tukevat myös perhehoidon järjestämistä, ohjaamista, kehittämistä, koulutusta ja valvontaa.

Essi Jäppinen kertoo yllättyneensä, miten paljon havaintoja ikäihmisten mielekkäistä arkipuuhiista hankkeen työntekijä sai poimittua

Viime aikoina Essi Jäppisen olohuoneessa on katsottu ahkerasti esimerkiksi Metsolatv-sarjaa Yle Areenan kautta. Kuvassa myös asukkaat Anja Rimmi (kesk.) ja Inkeri Lehtonen.



”Hyvä pohja kaikenlaisia hoivatehtäviä varten”

PERHEHOITOLIITTOSSA LUODUT ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suositukset on otettu osaksi perhehoidon ja sen järjestämisen arkea jo monin paikoin Suomea. Myös Terveystieteiden tutkimuskeskuksen THL on lisännyt suositukset kotisivuilleen osaksi omaishoidon ja perhehoidon tietokokonaisuutta.

Suositukset ovat käytössä esimerkiksi Hämeenlinnassa, jossa perhehoidossa olevien ikäihmisten määrä lähes kaksinkertaistui vuoden 2021 aikana ja oli vuoden lopussa 82. Myös perhehoitajien määrä on kasvussa.

Sosiaaliohjaaja **Minna Järvinen** Hämeenlinnan kaupungilta kertoo, että ikäihmisten perhehoidon ennakkovalmennuksen osallistujat saavat suositusvihkosen ja suosituksiin liittyviä teemoja on ripoteltu mukaan valmennuksen eri vaiheisiin.

– Suositukset ovat tosi selkeät, ja on tärkeää, että niissä on huomioitu ikäihmisten omat näkemykset. Suosituksiin liittyvä tarkistuslista taas toimii hyvin esimerkiksi perhehoitajan itsearviointin tai valvontakäyntien keskustelujen pohjana. Tarkistuslistan avulla

me työntekijät ja perhehoitajat voimme ehkä ymmärtää puolin ja toisin paremmin toistemme näkemyksiä hyvästä perhehoidosta, Järvinen sanoo.

SUOSITUKSIA ON ALETTU HYÖDYNTÄÄ myös Keski-Suomessa ikäihmisten perhehoitajien ennakkovalmennuksessa.

Keski-Suomen kuntien ikäihmisten perhehoitoa koordinoivan palveluohjaaja **Merja Korpelan** mukaan suositusten syvällisempi isostaminen perhehoidon arkeen on vielä edessä, kunhan koronaepidemia viimein hellittää ja perhehoitokäynnit lisääntyvät. Hän uskoo, että suosituksista löytyvät pienet arkiset vinkit, kuten yhteiset kahvitteletukset asukkaankanssa, voivat olla monille avartavia.

– Suosituksia kannattaa esitellä myös kuntien ja hyvinvointialueiden luottamushenkilöille ja uusille perhehoidon yhteyshenkilöille. Uusilla ihmisillä voi olla vaikeuksia hahmottaa, että perhehoidossa on aika paljon jouston ja räätälöinnin varaa, ja suositusvihko voi helpottaa heidän perehdyttämistään, hän sanoo.

LAPISSA HYVÄN PERHEHOITOARJEN suositusta ollaan juurruttamassa osaksi koko maakunnan yhteisiä perhehoidon toimintaohjeita, jotka ovat työn alla. Ikäihmisten perhehoito on Lapissa kasvava trendi. Tällä hetkellä ikäihmisten perhekoteja on 13:ssa Lapin kunnassa, ja ainakin kolme uutta aloittelee toimintaansa tänä vuonna. Lisäksi kiertäviä perhehoitajia käy ikäihmisten kotona kolmessa Lapin kunnassa.

Ikäihmisten palveluiden suunnittelija **Eeva Patokoski** Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksesta muistuttaa, että hyvän perhehoitoarjen suositukset olisi itse asiassa hyvä ottaa pohjaksi ihan kaikenlaisia ikäihmisten hoivatehtäviä varten. Muutamissa kunnissa suositusten pohjalta onkin jo suunniteltu huoneentauluja.

– Suositukset avaavat hyvin sitä, millaista elämää ikäihmisen kanssa pitäisi elää. Kaikkien, jotka harkitsevat perhehoitajan ennakkovalmennukseen osallistumista, kannattaisi tutustua niihin. Ammattilaisillekin suositukset avaavat sitä, mitä perhehoito on oikeasti ja millaisia ikäihmisiä siihen voi ohjata, Patokoski sanoo.



Meillä oli täällä pullataikinaa tekemässä myös yksivuotias leipuri, joka opetteli juuri kävelemään. Hän taisi syödä taikinaa enemmän kuin leipoi.

» vierailullaan. Jäppisen perhecodissa asui tuolloin ikäihminen, jolla oli tapana auttaa ruokailun jälkeen pöydän siivoamisessa. Maitopurkin vieminen jääkaappiin päätyikin suositusvihkoseen esimerkkinä arkisesta asiasta, joka voi aktivoida ikäihmistä ja tuottaa hänelle hyvää mieltä.

Jäppinen on tyytyväinen suosituksiin ja kertoo käyneensä niitä läpi myös asukkaansa asiakasohjaajan kanssa. Jäppisen mielestä suosituksia noudattamalla voidaan taata perhehoidon laadun minimimitas, jonka päälle jokainen perhehoitaja voi sitten rakentaa vielä parempaa arkea omien vahvuksiensa, yksilöllisten valintojensa ja sekä asukkaankin omien mieltymystensä pohjalta.

– Suosituksissa on hyviä vinkkejä, mutta myös sopivasti väljyyttä omille valinnoille. Perhehoidon vahvuus on siinä, että kaikki saavat tehdä sitä omalla tyyllillään. Toisissa perhecodeissa voi olla vaikkapa kovia laulajia ja musisoijia, toisaalla mielekästä arkea luodaan sitten muilla konsteilla. Minulle on tärkeää yksilöllisyys, eli se, ettei kaikkien asukkaiden tarvitse tehdä samaa asiaa, jos se ei kiinnosta.

Keittiössä riittää innokkaita apulaisia

Helmikuuisena perjantai-iltapäivänä Essi Jäppisen perhecodissa valitsee rauhallinen tunnelma. Tavallisesti pientä vipinää arkeen tuovat kultaisetnoutajat Oscar ja Väpä, mutta nyt nekin ovat pihatarhasa. Visusti sisätiloissa viihtyy sen sijaan 18-vuotias, sokea kissavanhus Mauku, joka on vallannut oman nojatuolin olohuoneen tv:n äärestä.

Olohuoneessa **Juha Tapion** konserttia katselee myös perhecodin uusiin asukas **Anja Rimmi**. Yhdeksääkymmentä käyvä Rimmi asuu Jäppisen luona joka toinen viikko, ja vuoroviikot hän on kotonaan Ruovedellä. Yksin pärjääminen on ollut hankalaa miehen kuoltua, eivätkä lapsetkaan ennätä olla alati äitinsä apuna.

– Kun minulta meni muisti, tulin tällaiseen ratkaisuun, että voin olla täällä joka toinen viikko. Katsellaan sitten, miksi tämä muuttuu. Tämä on vaikuttanut hyvältä ratkaisulta. Täällä on seuraa, kun meitä on useampi. Olen huono olemaan yksistään, ja päivät ovat niin pitkiä, kun saatan herätä jo aamuyöstä, Rimmi kertoo silmäkulmaansa pyyhkäisten.

Niinä viikkoina, jolloin Rimmi on perhecodissa, Essi Jäppisen päivä alkaa viimeistään puoli kahdeksan aikaan. Jos taas paikalla ovat vain kaksi perhecodissa vakituisesti asuvaa ikäihmistä, talossa saatetaan nukkua yhdeksään tai pidempäänkin. Jokainen saa tulla aamupalalle omaa tahtiaan, ja eräälle asukkaalle uni maistuu välillä niin pitkään, että hän nousee vasta lounaalle.

Aamupäivällä osan väestä vielä nukkuessa Jäppinen saattaa käydä ulkoilemassa niiden asukkaiden kanssa, joiden kunto sallii. Sauna lämpiää tar-



peen mukaan monena päivänä, toisinaan jo ennen lounasaikaa. Päivittäisiin rutiineihin kuuluu niin ikään tv-sarjojen katselua, ruuanlaittoa ja usein leipomistakin. Asukkaat auttavat keittiöhommissa kykynsä ja mieltymystensä mukaan.

– Eilen leivottiin porukalla. Meillä oli täällä pullataikinaa tekemässä myös yksivuotias leipuri, joka opetteli juuri kävelemään. Hän taisi syödä taikinaa enemmän kuin leipoi, Rimmi kertoo naurahtaen, kun olemme istahtaneet kahvipöytään keittiön puolelle.

Harrastuksena mattojen oikominen

Laskiaispullilla maistelemaan saapuu myös perhecodissa kolmisen vuotta asunut **Inkeri Lehtonen**. Hänen muistinsa ei ole enää ihan terävimmillään ja kuulokin on heikentynyt, mutta liikkuminen onnistuu melko omatoimisesti rollaattorin turvin.

Mauku-kissa on hänelle tärkeä, ja sitä pitäisi päästä silittelemään kesken kahvitelunkin. Kun muut siirtyvät kahvin jälkeen olohuoneeseen katsomaan tv:tä, sokea Mauku suunnistaa hoiperrellen keittiöön ja ruokakupilleen, jonne Lehtonen käy usein jättämässä kinkkusiivun. Sapuskan jälkeen kissa palaa olohuoneeseen ja löytää kuin löytääkin rollaattorien seasta takaisin omaan nojatuoliinsa. Ja kyllä: saa silityksen jos toisenkin.

Perhecodin tilat ovat väljät ja esteettömät rollaattoreja varten. Huomio kiinnittyy kuitenkin siihen, että toisin kuin esimerkiksi monissa hoivakodeissa, täällä lattioilla on runsaasti mattoja. Niiden luulisi lisäävän kaatumisriskiä, mutta Essi Jäppinen vakuuttaa, että mattoasiakin on tarkkaan mietitty.

– Yritän tietysti aina oikoa mattoja heti, jos ne ovat rutussa vaikkapa koirien jäljiltä. Joku vanhuksista on kuitenkin voinut jo ehtiä suoristaa ne ennen minua, sillä meillä kaikki harrastavat sitä. Siinä saa samalla hyvää jumppaa. Ja tulisihan tänne kauhean ankeaa ja väritöntä, jos matot otettaisiin pois. Perhecodissa tällaisten valintojen tekeminen on onneksi mahdollista, Jäppinen sanoo.

Perhecodissa päivä jatkuu nokosten, ”hömpän”, kuten *Kauniiden ja rohkeiden*, ja päivällisen merkeissä. Kun ensimmäiset asukkaat käyvät yöpuulle kahdeksan aikaan, osa saattaa jäädä katselemaan rauhassa jännittävämpiä tv-ohjelmia, joista muut eivät niinkään välitä.

Ennen lähtöämme Anja Rimmi kiteyttää vielä näkemyksensä perhecodista:

– Hyvä, että tämmöistä on, kun täällä on vähän muitakin ja saa seurustella. On ikävää, jos elämä menee siihen, että joutuu olemaan paljon yksin. Yksinäisyys ei ole mikään kiva asia. ■

KIINNOSTUITKO? Lataa suositusvihko ja oheismateriaalit maksutta verkosta: > perhehoitoliitto.fi/kotonaperheessa Tai tilaa sähköpostitse: > minna.laine@perhehoitoliitto.fi



Leipominen kuuluu Essi Jäppisen (oik.) perhecodin arkirutiineihin, joihin myös asukkaat osallistuvat kykynsä ja halukkuutensa mukaan. Näitä laskiaispullia oli pyöryttämässä myös Anja Rimmi.