



Hyvän perhehoitoarjen suositukset ikäihmisten perhehoitoon

Perhehoitoliitto ry



**Perhe-
hoitoliitto**

© Perhehoitoliitto ry
2021

www.perhehoitoliitto.fi

Ulkoasu ja taitto: Heidi Sääntti, Family Creatives

Paino: Grano 2021



Hyvän perhehoitoarjen sisältöä kysyttiin asiantuntijoilta – ikäihmisiltä.

Hyvän perhehoitoarjen suositukset on työstetty ikäihmisten kokemusten pohjalta Perhehoitoliitto ry:n Kotona perheessä -hankkeessa (2020 – 2023).

Kehittämiskumppaneita ovat olleet Ikäinstituutti, Muistiliitto ry, Oulunkaaren kuntayhtymä, Pirkanmaan perhehoidon yksikkö, Turun ammattikorkeakoulu ja Varsinais-Suomen ikäihmisten ja kehitysvammaisten perhehoitoyksikkö.

Perhehoitoliitto ry on valtakunnallinen toimeksiantosuhteisen perhehoidon asiantuntijajärjestö ja perhehoitajien alueellisten jäsenyhdistysten kattojärjestö.

Perhehoitoliitto ry kehittää ja järjestää ikäihmisten perhehoitajien vertaistukea sekä toimii perhehoitajien ja perhehoidon aseman parantamiseksi ja perhehoidon tunnettuuden lisäämiseksi. Perhehoitoliitto järjestää myös ikäihmisten perhehoidon kouluttajakoulutusta sekä vastaa valmennusmateriaalista.



Lukijalle

Ikäihmisten perhehoito on arjen elämistä yhdessä ikäihmisen kanssa joko perhehoitajan kodissa tai ikäihmisen omassa kodissa. Parhaimmillaan perhehoidon arki tuottaa ikäihmiselle ja perhehoitajalle kokemuksen mielekkäästä ja omannäköisestä elämästä sekä elämän jatkuvuudesta.

Perhehoitaja voi vaikuttaa paljon siihen, mistä yhteinen arki koostuu. On tärkeää muistaa, että hyvä perhehoitoarki rakennetaan yhdessä ikäihmisen kanssa. Tämä tapahtuu tutustumalla ikäihmiseen ja oppimalla tunnistamaan hänen yksilöllisten hoivan ja huolenpidon tarpeidensa lisäksi myös laajasti hänen muut inhimilliset tarpeensa. Näitä ovat esimerkiksi tarve yhteenkuuluvuuteen ja välittäviin ihmisiin ympärillä, kykyjen käyttämiseen ja pystyvyyden tunteeseen sekä arvostukseen ja kunnioitukseen.

Hyvän perhehoitoarjen suositukset ohjaavat perhehoitajan valintoja ja toimintaa arjessa. Ne ovat arvolupauksia hyvästä perhehoidosta. Suositukset toimivat myös perhehoidon järjestämisen, ohjaamisen ja valvonnan tukena. Toivomme suositusten herättävän keskustelua perhehoidon arjesta myös ikäihmisten sekä heidän omaistensa ja läheistensä kanssa.

Hyvän perhehoitoarjen suositukset on luotu yhdessä ikäihmisten kanssa

Hyvän perhehoitoarjen suositusten lähtökohtana oli se, että ikäihmiset itse määrittelivät, mitä hyvä perhehoitoarki on. Monipuolista tietoa ikäihmisistä ja heidän kokemuksistaan kerättiin havainnointien, keskusteluiden ja kyselyiden avulla. Niistä koottua tietoa tarkasteltiin työpajoissa, joihin osallistui muun muassa perhehoitajia ja perhehoidon työntekijöitä sekä ikäihmisiä ja heidän omaisiaan. Aineistoa analysoitiin tutkimusmenetelmillä. Näin saatiin esille ikäihmiselle hyvinvointia tuottavia kokemuksia, joihin hyvän perhehoitoarjen suositukset perustuvat. Tämä on esitetty seuraavassa kuvassa.

- 39 ikäihmisen tavanomainen päivä perhekodissa

Systemaattiset havainnoinnit

- hyvinvoinnin lähteet
- vuorovaikutus ja toiminta

- Kuvaukset, tarinat ja valokuvat perhekodin arjesta

- 9 perhekotia

- Kerätyn tiedon laadullinen ja määrällinen analyysi

Ikäihmiset ja heidän kokemuksensa hyvästä perhehoitoarjesta

- - Keskustelut perhekodeissa
 - Kyselyt perhehoitajille:
 - ikäihmisen taustatiedot
 - perhekodin taustatiedot ja erityisyys
 - Lomakkeet:
 - perhekodin arki
 - ympäristö
 - ruokailutilanteet

- Kerätyn tiedon tarkastelu työpajoissa (19)

- ikäihmiset
- perhehoitajat
- perhehoidon työntekijät
- omaiset
- Muistiliiton Muistiaktiivit
- hanketyöryhmä

1. Huolehdi siitä, että arkea eletään yhdessä ikäihmisen kanssa

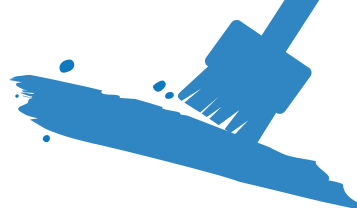
Ikäihmisen hyvä elämä perhehoidossa rakentuu tavallisista arjen asioista ja niiden jakamisesta yhdessä perhehoitajan kanssa. Tapa elää yhteistä arkea vaikuttaa ikäihmisen kokemukseen itsestään, arvostaan ihmisenä ja pystyvyydestään.

Ymmärrys ja joustavuus mukauttaa kodin toimintaa ikäihmisen toimintakyvyn mukaisesti on perhehoitajan keskeinen taito. Ikääntyminen ja sairaudet muuttavat ihmisen toimintakykyä ja perhehoitajan taito tunnistaa jäljellä olevia voimavaroja on yhteydessä ikäihmisen elämäntilaan. Tämä tarkoittaa katseen suuntaamista ikäihmisten puutteiden ja pystymättömyyden sijaan uudenlaisiin tapoihin toimia.

Toiminnanrajoitteiden lisääntyessä perhehoitajan kyky tukea ikäihmistä on yhä tärkeämpää. Ohjaamalla ja avustamalla luodaan mahdollisuuksia onnistumisiin ja pystyvyyden kokemuksiin toimintakyvystä riippumatta. Ikäihmisen muuttuva toimintakyky haastaa perhehoitajan suuntaamaan huomiotaan tekemisen ja sen lopputuloksen laadun sijaan siihen, millainen tekemisen ja sen loppuunsaattamisen merkitys on ikäihmiselle.

Arjen eläminen yhdessä on ikäihmisen tarvitseman hoivan ja huolenpidon yhdistämistä perheen tavanomaiseen arkeen. Ikäihmisen elämäntilalle on tärkeää, ettei elämä pelkisty vain hoivan ja huolenpidon vastaanottamiseksi; tuttujen ja mielekkäiden asioiden tunnistaminen ja läsnäolo arjessa ovat keskeisiä hyvinvoinnin tekijöitä. Perhehoitaja voi omalla innostuksellaan kannustaa ikäihmistä tutustumaan uusiin asioihin ja harrastuksiin.

Monien arkisten asioiden arvo ja merkitys on moninaisempi kuin osaamme ajatellakaan. Esimerkiksi ruokailutilanteiden toteutus voi vaikuttaa ikäihmisen ravitsemustilaan, vaikka ruoan sisältö ei muuttuisi. Parhaimmillaan ruokailutilanne on kodikas yhteen kokoontumisen ja yhdessä olemisen aika. Samalla ikäihminen saa harjoittaa ja ylläpitää monia arjen kannalta merkityksellisiä taitojaan.



Perhekodeissa tehdyissä havainnoinneissa arjen yhdessä eläminen näkyi ikäihmisen hyvinvoinnissa seuraavasti:

- Pienetkin arkiset asiat, kuten ikäihmisen henkilökohtainen huomioiminen, suolan maistaminen ruoasta, spontaani lauluhetki, koiran touhujen seuraaminen tai maitopurkin vieminen jääkaappiin lisäsivät ikäihmisen aktiivisuutta ja tuottivat hyvää oloa.
- Ikäihmiset näyttivät tyytyväisiltä tehdessään heille elämänvarrelta tuttuja asioita tai seuratessaan, kun muut tekivät niitä.
- Etenkin aikaansaava tekeminen, joka useimmiten oli kodin tavanomaisia askareita, sai ikäihmisen keskittymään toimintaan. Toiminta innosti ja sen kautta ikäihminen koki iloa ja riemua.
- Ellei ikäihminen saanut tukea omaehtoiseen toimintaan, huomio saattoi kiinnittyä herkästi toisaalle ja toiminta keskeytyi. Tuen saaminen tarpeen mukaan esimerkiksi käsitöihin, lukemiseen, pelaamiseen tai kotitöihin auttoi jatkamaan toimintaa. Tämä näkyi tyytyväisyytenä, keskittymisenä ja rauhallisuutena.
- Fyysinen aktiivisuus, kuten ulkoilu, ohjatut liikuntatuokiot tai kotitöissä auttaminen saivat ikäihmisen yleensä keskittymään toimintaan ja ilmaisemaan myönteisiä tunteita.
- Perhehoitajan ohjaamaan ja avustamaan toimintaan osallistuminen, esimerkiksi perunoiden kuoriminen, yhdessä katsottu televisio-ohjelma, tuolijumppa tai yhteinen juhlasuunnittelu, lisäsivät aktiivisuutta ja tuottivat hyvää oloa.
- Perhehoitajan ohjaamaan ja avustamaan toimintaan sitouduttiin ja se suoritettiin loppuun.
- Yhdessä tekemiseen liittyi usein onnistumisen kokemuksia ja niistä keskustelemista, joka ilmeni ikäihmisen tyytyväisyytenä ja ilona.
- Ikäihmisen toimintakyvyn heiketessä osallistumisen kokemus saattoi tulla toiminnan seuraamisesta. Hyvää oloa tuotti se, kun perhehoitaja otti ikäihmisen mukaan tilanteeseen puhumalla ja keskustelemalla.
- Ruokailutilanteissa ikäihmiset olivat keskittyneitä, he rauhoittuivat ja kokivat mielihyvää. Yhteisissä ruokailu- ja kahvitilanteissa toteutui moninainen toiminta ja luonteva, yhdessä viihtymisestä kertova oleminen.

2. Kiinnitä huomio siihen, miten tapasi puhua ja kohdata vaikuttaa ikäihmiseen

Perhehoitajan tapa puhua ja kohdata vaikuttaa ikäihmisen hyvinvointiin. Arjen lukuisissa kohtaamistilanteissa luodaan välittävä ja luottamuksellinen suhde perhehoitajan ja ikäihmisen välille. Parhaimmillaan tämä on kahden tasavertaisen aikuisen välinen suhde.

Perhehoitajan valitsemat sanat ja kohtaamisen tapa ilmaisevat ikäihmiselle, että hän on hyväksytty, ainutlaatuinen ja arvokas omana itsenään. Muuttuva toimintakyky, sairauden oireet tai käyttäytymisen muutokset eivät yksinään määrittele ihmistä. Kohtaamisissa vahvistetaan ikääntymisen ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä haurastuvaa käsitystä omasta itsestä ja pystyvyydestä. Vahvistavat ja kannustavat sanat nostavat esille ikäihmistä itsenään, hänen vahvuuksiaan ja taitojaan sekä rohkaisevat mieluisaan tekemiseen.

Ikäihmisen tunteiden, tarpeiden ja käyttäytymisen tulkitseminen ja ymmärtäminen ovat osa perhehoitajan arkitaitoja. Tämä taito korostuu silloin, kun ikäihmisen kyky ilmaista itseään muuttuu esimerkiksi muistisairauden takia. Perhehoitajan tehtävä on varmistaa, että ikäihmisen tarve ja oikeus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi toteutuu. Kuuleminen edellyttää ikäihmisen tuntemista sekä riittävää aikaa, läsnäoloa, tahtoa ja taitoa ymmärtää ikäihmisen viestit.



Perhekodeissa tehdyissä havainnoinneissa perhehoitajan tapa puhua ja kohdata näkyi ikäihmisen hyvinvoinnissa seuraavasti:

- Ikäihmiselle tärkeitä asioista puhuminen, arjen kuulumisten vaihtaminen ja henkilökohtainen huomiointi tuottivat mielihyvää ja iloa.
- Tavallisten kodin ja perheen asioiden, huolien ja ilojen jakaminen sai ikäihmisen valpastumaan ja osallistumaan.
- Elämän varrelta merkityksellisten ja vahvistavien asioiden esille nostaminen arjen puheessa ja toiminnassa tuottivat iloa, tyytyväisyyttä ja ylpeyden kokemuksia ikäihmiselle.
- Perhehoitajan lohduttava, ymmärtävä puhe ja sitä tukeva kosketus rauhoittivat levotonta ikäihmistä.
- Yhdessä nauraminen ja iloitseminen tuottivat hyvää oloa, jonka vaikutus näkyi ikäihmisen olemuksessa pitkään. Sen sijaan ikäihmisen kömpelyydelle tai virheille nauraminen näkyi noloistumisena ja vaikenemisena.
- Ikäihmisen osaamisesta, onnistumisesta ja vahvuuksista puhuminen toi ikäihmiselle hyvää mieltä. Myönteinen keskustelu ja kannustaminen innosti ja sai sitoutumaan toimintaan.
- Perhehoitajan aktiivinen ja kannustava puhe sai ikäihmisen osallistumaan ja tuotti iloa ja tyytyväisyyttä. Tällöin toimintaan innostuttiin ja se myös suoritettiin loppuun.
- Tilanteista, joissa ikäihmiset huomioivat toisiaan ja perhehoitajaa kysyen vointia tai kuulumisia, välittyi tasavertaisuus. Ikäihminen oli tilanteissa toimielias ja aktiivinen.



3. Varmista, että ikäihminen saa tehdä valintoja ja päätöksiä arjessa

Ikäihmisellä on lähtökohtaisesti oikeus päättää omista asioistaan. Yleensä jokainen ihminen haluaa pitää kiinni mahdollisuudesta vaikuttaa omaan arkeensa. Ikääntyminen ja sairaudet voivat kuitenkin heikentää kykyä tehdä päätöksiä ja ymmärtää niiden seurauksia. Ne eivät kuitenkaan poista itsemääräämisoikeutta. Arjessa on lukuisia tilanteita, joissa on mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä. Perhehoitaja voi auttaa niiden tekemisessä ohjaamalla ja tukemalla ikäihmistä hänen toimintakykynsä mukaisesti.

Pienten valintojen merkitys korostuu elämän keskittyessä kotiin. Erityistä tarkkaavaisuutta tarvitaan silloin, kun perhehoitaja tuntee hyvin ikäihmisen tavat ja mieltymykset tai kun ikäihmisellä on ilmaisukyvyyn vaikeuksia. Hyvää tarkoittavalla toiminnalla mielipiteen kysyminen voi unohtua ja päätöksiä tehdään ikäihmisen puolesta. Ihminen voi tottua siihen, että perhehoitaja tekee esimerkiksi ruokailuun, pukeutumiseen ja ajanvietteisiin liittyvät valinnat hänen puolestaan. Mielipiteen kysyminen ylläpitää keskustelu- ja päätöksentekotaitoja.

Hyvän perhehoitoarjen lähtökohta on, että ikäihminen pystyy vaikuttamaan omaan arkeensa. Tällöin hän kokee siihen kuuluvien asioiden olevan hänestä itsestään lähtöisin ja hänelle sopivia. Joskus ikäihmisen tahdon selvittäminen voi olla vaikeaa. Merkityksellisiä asioita voi saada selville omaisilta ja läheisiltä tai havainnoimalla ikäihmisen käyttäytymistä. Henkilöhistorian, tapojen ja mieltymysten tunteminen auttaa perhehoitajaa tunnistamaan ikäihmiselle tärkeitä elämänlaatutekijöitä.

Perhekodeissa tehdyissä havainnoinneissa ikäihmisten mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä näkyi ikäihmisen hyvinvoinnissa seuraavasti:

- Arkisten valintojen tekeminen näkyi ikäihmisen olemuksessa hyvänä olona ja tyytyväisyytenä. Esimerkiksi mahdollisuudet valita, ottaako kahvin kanssa hedelmän vai jäätelöä, osallistuuko yhteiseen keskustelutuokioon vai seuraako sivusta, leipooko pullaa vai maistaako vain taikinaa, olivat tärkeitä ikäihmisille.
- Kun perhehoitaja tarjosi valinnan mahdollisuuksia, ikäihminen aktivoitui.
- Mielipiteiden kysyminen ja vaihtoehtojen tarjoaminen aktivoi ikäihmistä itsenäiseen toimintaan. Esimerkiksi tarjolle jätetty puhtaan pyykin kori tai sotkuinen lehtikasa saivat aloittamaan mieluisan toiminnan.
- Mielipiteen kysyminen silloinkin, kun ikäihminen ei kyennyt sanallisesti vastaamaan, näkyi hymynä, mielihyvinä ja tyytyväisyytenä.
- Myös kieltäytyminen oli sallittua. Tämä osoitti mielipiteen arvostamista ja näkyi ikäihmisessä tyytyväisyytenä.
- Ikäihminen sai halutessaan seurata muiden tekemistä sivusta. Kun ikäihmiselle tarjottiin esimerkiksi työnjohtajan, laadunvarmistajan tai asiantuntijan roolia, hän ilahtui ja ilmaisi tyytyväisyyttä.

4. Näe ja hyödynnä ympäristön mahdollisuudet

Perhehoidon ympäristöllä on yhteys ikäihmisen terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Ympäristö on jatkuvasti läsnä perhehoidon arjessa mahdollistaen tai rajoittaen ikäihmisen kokemuksia ja toimintaa. Ympäristö voi tukea paljon ikäihmisen mahdollisuutta omannäköiseen elämään ja tekemiseen sekä lisätä kokemusta elämänhallinnasta. Perhehoidossa ympäristö on tärkeä tekijä yhteisen arjen elämisen, kanssakäymisen sekä hyvän hoivan ja huolenpidon toteuttamisessa.

Luonto tarjoaa elämyksiä ja kokemuksia ihmisen terveydestä tai toimintakyvystä riippumatta. Luonnon lukuisat vaikutukset ihmisen terveyteen tunnistetaan laajasti. Ikäihmisen kohdalla lähiympäristön merkitys korostuu entisestään. Mahdollisuus liikkua ja ulkoilla eri vuodenaikoina on ikäihmisen oikeus. Liikkumattomuus ja elämän keskittyminen kodin sisätiloihin heikentävät toimintakykyä ja arjen toimintojen suorittamista sekä vaikuttavat mielialaan. Tällä on yhteys esimerkiksi muistisairauden oireiden vaikeutumiseen.

Perhehoitajan on tärkeä tunnistaa, millaiset muutokset ympäristössä auttavat ikäihmistä toimimaan itsenäisesti ja osallistumaan yhteiseen arkeen myös toimintakyvyn muuttuessa. Tämä toteutuu tilojen suunnittelulla ja sisustuksella. Mahdollisuutta seurata lähiympäristöä lisätään esimerkiksi avaamalla kaihtimia, suurentamalla ikkunoita tai tuomalla lintulauta ikkunan taakse. Esteettömyydellä ja riittävällä valaistuksella tuetaan ikäihmisen liikkumista, toiminnan seuraamista ja siihen osallistumista. Yhdessä olemisen ja tekemisen paikkojen järjestämisen lisäksi perhehoitaja varmistaa, että ikäihmisellä on mahdollisuus yksityisyyteen ja rauhaan.

Arjen ympäristöllä on usein monia liittymäkohtia ikäihmisen elämäntilanteeseen. Esimerkiksi sauna on ollut monelle ikäihmiselle tärkeä paikka. Saunan lämmityksellä, saunaan menon odotuksella ja saunomisella on monia merkityksiä ikäihmisille. Sauna on ollut rentoutumisen, keskustelujen, moniaististen elämysten ja peseytymisen paikka.

Kun arkea eletään perhehoitajan kodissa, on tärkeä varmistaa, että ympäristössä on myös ikäihmiselle merkityksellisiä asioita ja tavaroita. Usein nämä ovat esimerkiksi elämän varrelta tuttuja esineitä, kasveja tai tekstiilejä. Ne täydentävät kodin ihmissuhteiden ja tuttujen tapojen lisäksi ikäihmisen kokemusta perhekodista kotina. Merkityksellistä on myös kokemus kuulumisesta lähiympäristöön, naapurustoon ja kyläyhteisöön tai kaupunginosaan.



Perhekodeissa tehdyssä havainnoinneissa ympäristön merkitys ikäihmisen hyvinvoinnille näkyi seuraavasti:

- Kodin tavanomaisen toiminnan ja askareiden seuraaminen tuottivat ikäihmiselle hyvää oloa. Yhteisten tilojen sijoittelu ja sisustus mahdollistivat seuraamisen ja osallistumisen.
- Esille jätetyt tekemiseen houkuttelevat asiat aktivoivat ikäihmistä aloittamaan toiminnan omaehtoisesti. Esimerkiksi kastelukannu, tiskiliina, rikkaharja, soittimet tai pelit innostivat toimintaan.
- Saunominen tuotti hyvää oloa. Puhe saunan lämmittämisestä, lämpiämisen odotus ja saunareissujen muistelu aktivoivat ikäihmistä.
- Eläinten, luonnon ja vuodenaikojen seuraaminen aktivoi ja tuotti ikäihmiselle hyvän olon kokemuksia.
- Ikäihmisen toiveiden mukaan toteutettu ulkoilu tuotti iloa ja hyvää oloa säästä ja vuodenajasta riippumatta.
- Esteettömyys sisätiloissa ja ulkona antoi ikäihmiselle mahdollisuuden toimia itsenäisesti.
- Valaistuksen riittävyys ja kohdentaminen toiminnan kannalta keskeisiin kohteisiin yhteisissä tiloissa ja ikäihmisen yksityisissä tiloissa paransi omatoimista ja turvallista liikkumista.
- Kuuluminen lähiympäristöön lisäsi yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Esimerkiksi lähellä olevan päiväkodin kanssa toteutetut vierailut ja naapurien tervehtiminen ulkoillessa tuottivat hyvää mieltä.

5. Rakenna perhettä ja yhteisyyttä yhdessä ikäihmisen kanssa

Eläminen tavanomaisessa kodissa ja perheenä on ikäihmisten perhehoidon erityisyys. Perheen yhteiset tavat muotoutuvat ajan kuluessa perhekodissa asuvien myötä. Yhdessä toimiminen, jaetut muistot ja arkinen kanssakäyminen vahvistavat perheeseen kuulumisen tunnetta. Kotiin muodostuu perheen omat tavat ja ilmapiiri.

Pitkäaikaisessa perhehoidossa perhehoitaja jakaa kotinsa ikäihmisten kanssa. Omasta yksityisestä kodista tulee yhteinen koti, johon muuttaa uusia perheenjäseniä. Aiemmin totuttua tapaa elää arkea yhteensoviteen ikäihmisten elämäntapaan. Yhteistä kotia luodaan arkea elämällä ja yhteisiä tapoja rakentamalla. Ikäihmisen omaisista ja läheisistä tulee myös osa yhteisöä. Perhehoitajan on tärkeä tukea heitä löytämään itselleen merkityksellinen rooli perhekodin arjessa.

Perhehoitajan ja ikäihmisen välinen suhde sekä ikäihmisten keskinäiset suhteet rakentavat perhettä ja yhteisyyttä. Perhehoitajan tärkeä tehtävä on antaa tilaa sekä tukea ikäihmisten välistä auttamista, yhteistä tekemistä ja keskustelua. Tämä on tärkeää, sillä ikäihmisen yhteys muihin kodissa asuviin ikäihmisiin lisää yhteenkuuluvuutta ja vahvistaa heidän keskinäistä sosiaalista tukeaan.



Perhekodeista koottuja esimerkkejä perhettä ja yhteisyyttä muodostavista tavoista ja toiminnasta:

- keskustelu ja asioiden jakaminen
- huumori ja yhdessä nauraminen – perheen omat jutut
- kiinnostus toista ihmistä kohtaan ja halu lisätä hyvää toisen elämässä
- huolenpito, hoivaaminen ja turva
- omaisten ja läheisten ottaminen osaksi yhteisöä
- ikäihmisten välinen vuorovaikutus ja auttaminen
- yhteiset ruokailut ja kahvittelut
- yhteinen tekeminen, askareet, avuksi oleminen ja osallistuminen
- yhteisten muistojen kerryttäminen ja tallentaminen: esimerkiksi juhlat, retket, yhdessäolo, valokuvat tai tarinat
- saunaillat, leffaillat, pelien ja kisojen katselu yhdessä
- arjen ja pyhän erottaminen toisistaan
- mahdollisuus liikkua kodin yhteisissä tiloissa vapaasti

Hyvän perhehoitoarjen tarkistuslista

Näiden kysymysten avulla voit pohtia, miten ikäihmisten kokemuksiin perustuvat, hyvinvointia tuottavat asiat toteutuvat teidän arjessanne. Voit hyödyntää tarkistuslistaa eri tavoin. Voit esimerkiksi rastittaa ne asiat, jotka ovat mielestäsi kunnossa tai rastittaa asiat, joita haluaisit parantaa tulevaisuudessa.

1. HUOLEHDI SIITÄ, ETTÄ ARKEA ELETÄÄN YHDESSÄ IKÄIHMISEN KANSSA

- ☐ Suunnitteletko päivän kulkua yhdessä ikäihmisen kanssa?
- ☐ Ruokailenko ja kahvitteletko yhdessä ikäihmisen kanssa?
- ☐ Tunnistatko ikäihmistä aktivoivat pienetkin arkiset asiat?
- ☐ Tuetko ikäihmistä osallistumaan arjen askareisiin?
- ☐ Huolehditko siitä, että arjessa on ikäihmiselle tuttua tekemistä tai mahdollisuus seurata sitä?
- ☐ Mahdollistatko ikäihmiselle fyysisen ja aikaansaavan tekemisen?

2. KIINNITÄ HUOMIOTA SIIHEN, MITEN TAPASI PUHUA JA KOHDATA VAIKUTTAÄ IKÄIHMISEEN

- ☐ Tunnistatko, miten käyttämäsi sanat ja kohtaamisen tapa vaikuttavat ikäihmiseen?
- ☐ Kohtaatko ikäihmisen yksilöllisesti?
- ☐ Puhutko ikäihmisestä myönteisesti?
- ☐ Painottuvatko puheessasi ikäihmisen onnistumiset puutteiden ja pystymättömyyden esille nostamisen sijaan?
- ☐ Kannustatko ja rohkaisetko ikäihmistä puheellasi ja olemuksellasi?

3. VARMISTA, ETTÄ IKÄIHMINEN SAA TEHDÄ VALINTOJA JA PÄÄTÖKSIÄ ARJESSA

- ☐ Selvitätkö ikäihmisen tarpeet ja toiveet eri keinoja käyttäen?
- ☐ Kysytkö mielipidettä silloinkin, kun ikäihminen ei pysty sanallisesti vastaamaan?
- ☐ Tarjoatko ikäihmiselle vaihtoehtoja ja valinnanmahdollisuuksia?
- ☐ Tuetko ja ohjaatko ikäihmistä valinnoissa ja päätöksissä hänen toimintakykynsä mukaisesti?

4. NÄE JA HYÖDYNNÄ YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET

- ☐ Oletko järjestänyt kodin tiloja niin, että ikäihmisellä on mahdollisuus seurata ja osallistua arjen tavanomaisiin toimintoihin?
- ☐ Ovatko kodin sisä- ja ulkotilat helposti hahmotettavia ja selkeitä?
- ☐ Onko ympäristössä ikäihmisen kiinnostuksen herättäviä ja aktivoivia asioita?
- ☐ Onko ikäihmisellä mahdollisuus ulkoilla säännöllisesti eri vuodenaikoina?
- ☐ Huolehditko, että ikäihminen voi seurata luontoa, vuodenaikoja ja eläimiä?
- ☐ Tarjoatko ikäihmiselle mahdollisuuden saunoa?
- ☐ Tuetko ikäihmisten yhteyttä naapurustoon ja lähiyhteisöön?

5. RAKENNA PERHETTÄ JA YHTEISYYTTÄ YHDESSÄ IKÄIHMISEN KANSSA

- ☐ Tunnistatko, millaiset asiat perhehoidon arjessa muodostavat kotia ja perhettä?
- ☐ Koetko jakavasi kotisi ikäihmisten kanssa (pitkäaikainen perhehoito)?
- ☐ Keskusteletko ja päätätkö yhteisistä asioista yhdessä ikäihmisen kanssa?
- ☐ Tuetko ikäihmisen suhteita hänen läheisiinsä ja omaisiinsa?
- ☐ Tuetko ikäihmisten välisiä suhteita ja kanssakäymistä?
- ☐ Joutaako oma elämäntapasi ikäihmiselle tärkeiden arvojen ja tapojen mukaan?

Lähteet ja lukemista:

Björkqvist T. ja Rappe E. (2021). Ympäristö muistin tukena. Ikäinstituutti ja Sosiaalitalo.

Hallikainen M., Immonen A., Mönkäre R., Pihlakari, P. (toim.) (2019) Muistisairaahan hoito. Duodecim.

Kulmala J. (toim.) (2019). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus.

Laine M. (2021) Mitä ikäihmisten perhehoitajuus on? Ikäihmisten perhehoitajien antamia merkityksiä perhehoitajuudelle. Opinnäytetyö YAMK. Turun ammattikorkeakoulu.

Rappe E., Rajaniemi J., Topo P. (2020). Hyvä asuminen muistisairana. Gerontologia 34(2), 135–154.

Hyvän hoidon kriteeristö (2016). Muistiliiton julkaisusarja 2/2016.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:9.

Perhehoitolaki 20.3.2015/263. www.finlex.fi

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus (2020). Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 4/2020.



1. Huolehdi siitä, että arkea eletään yhdessä ikäihmisen kanssa
2. Kiinnitä huomio siihen, miten tapasi puhua ja kohdata vaikuttaa ikäihmiseen
3. Varmista, että ikäihminen saa tehdä valintoja ja päätöksiä arjessa
4. Näe ja hyödynnä ympäristön mahdollisuudet
5. Rakenna perhettä ja yhteisyyttä yhdessä ikäihmisen kanssa



Perhe-
hoitoliitto

perhehoitoliitto.fi