

Huolettaako naapurisi?

Anna-Liisa Pekkarinen

Onko naapurisi käytös muuttunut? Onko ennen niin seurallinen ja joviaali henkilö muuttunut eristäytyväksi, riitaisaksi, ehkä syytteleväksi? Kadottaako hän tavaroitaan tai epäilee niitä varastetuksi? Eksyileekö hän?

Kyseessä saattaa olla sairauten tai vanhenemiseen liittyvät oireet, joihin on hyvä puuttua niin henkilön itsensä kuin koko talon hyvinvoinnin vuoksi.

Muistisairauden yksi oire voi olla epäluuloisuus, joka voi hankaloittaa naapuruussuhteita ja johtaa henkilön yksin jäämiseen. Persoonallisuutta voivat muuttaa muutkin sairaudet, kuten aivoinfarktin jälkitila. Myös lääkkeiden yhteisvaikutus tai epäsopiva lääkitys voi vaikuttaa terveydentilaan, lääkärin onkin tärkeää tarkistaa kokonaislääkitys yskänlääkkeitä ja vitamiineja myöten. Syy sekavaan käytökseen voi olla myös riittämätön ravitsemus, univaikeudet ja matala verenpaine.

Huoli-ilmoitus uusi tapa auttaa

Jos olet naapurista huolissasi, voit auttaa eri tavoin. Kerro asiasta kotihoidon henkilöstölle, joka hoitaa asian eteenpäin tai ota yhteyttä yhdistyksen toimistolle.

Uutena tapana auttaa on tehdä **huoli-ilmoitus**. Kuka tahansa lähimmäisestään huolestunut henkilö voi tehdä huoli-ilmoituksen Kuopion kaupungin sosiaalipalveluille.

Soita numeroon 017 183 245 arkisin kello 9–15 tai lähetä sähköpostia vanhusten palveluohjaukseen vanhustenpalveluohjaus@kuopio.fi tai täytä verkossa sähköinen yhteydenottolomake. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä, ja sen voi tehdä myös itsestään.

Huoli-ilmoituksen saatuaan vanhusten palveluohjaus on henkilöön yhteydessä ja arvioi avun tarpeen. – Alan ammattilaiset osaavat olla tahdikkaita eivätkä mainitse huoli-ilmoituksesta, jos ilmoittaja näin haluaa. Huolesta ilmoittaminen on lähimmäisestä välittämistä, vaikka muuten haluaa välttää toisten asioihin puuttumista, kannustaa muistihoitaja **Erja Lindell** Kuopion kaupungilta. Hän kehottaa myös muuten vaan kysäisemään naapureilta, ”mitä sinulle kuuluu”.



Erja Lindell, muistihoitaja, Kuopion kaupunki

Käytä rahasi itseesi

Ikääntyvän olisi hyvä antaa läheiselleen puolesta-asiointivaltakirja, jotta hän voi tarvittaessa hoitaa ikääntyvän asioita ja esimerkiksi mennä mukaan lääkäriin, neuvoo Lindell. - Jotta läheiset tietävät mikä tilanne oikeasti on ja voivat kertoa lääkärille omat näkemyksensä. Läheiset ovat tärkeimpiä yhteistyökumppaneitamme. Jos henkilö ei salli asioidensa kertomista edes heille, hänen hoitonsa voi hankaloitua.

Hoitokulttuuri suosii nykyisin kotihoitoa, kotihoidon käyntejä voi olla päivässä useita. Kaupunki myöntää omaan kotiin samat palvelut kuin palveluasuntoihin, mutta Vanhustenkotiyhdistyksen taloissa asuville on lisäksi asukastoimintaa. - Jos läheiset ja omaiset asuvat kaukana, yhteiset puuhaut poistavat yksinäisyyttä.

- Kun pääsee tarinoimaan muiden kanssa, siinä sivussa saa vinkkejäkin; kotisiivoojista, jalkahoitajista, kauppojen kotiinkuljetuspalveluista. Ikäihmisten kannattaisi satsata itseensä, että kotona asuminen mahdollistuisi mahdollisimman pitkään – ja oppia ostamaan palveluja, jotta voi nauttia elämästään sen suomissa rajoissa, Lindell toivoo.

Toiminnanjohtaja Sirpa Luttinen: ”Jos jokin huolettaa, tee ilmoitus”

Kuopion Vanhustenkotiyhdistyksen toiminnanjohtaja **Sirpa Luttisen** mukaan tärkeintä on ilmoittaa joko omaisille, kodinhoitajalle, vanhuspalveluihin tai viime kädessä toimistolle, jos naapurista ollaan huolestuneita. – Muutoin ei tiedetä ryhtyä toimiin. Siitä asian purkaminen lähtee käyntiin.

Hän kiittää, että monet asukkaat osaavat suhtautua viisaasti naapurin muuttuneeseen käytökseen; kuuntelevat ja yrittävät ymmärtää, mutta eivät lähde mukaan ajatusmalleihin.

- Kenenkään ei kuitenkaan tarvitse ryhtyä omaishoitajaksi, vaan apua pitää antaa omien voimavarojen mukaan, Luttinen alleviivaa.

Hän ehdottaa, että asukkaiden yhteisessä toiminnassa kiinnitettäisiin huomiota myös aivoterveiden aktivointiin fyysisten harrastusten lisäksi. Voi pelata pelejä, pitää keskustelupiirejä, yhteislauluhetkiä, musiikkivisoja ja levyraateja, mitä vain asukastoimijat keksivät.

- Ihmisen onnellisuus lähtee omasta ajattelutavasta. Vaikka liikut rollaattorilla, voit nähdä itsesi toimintakykyisenä ja nauttia elämästä sen ehdoilla – ei viljelemällä ajatusta, ettei minusta enää ole mihinkään, Luttinen summaa.



Elisa Tiilikainen, Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n puheenjohtaja

Toisen asioihin voi puuttua myönteisesti

Yhteiskuntatieteilijä, valtiotieteen tohtori ja yliopistotutkija **Elisa Tiilikainen** on Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n puheenjohtaja. Hän toteaa, että kaikki vanhenevat eri tavoin ja saman ikäisilläkin voivat tuen tarpeet olla erilaisia.

- Isossa mittakaavassa ikäihmiset voivat hyvin ja ovat tyytyväisiä elämäänsä, mutta monenlaisia haasteita on. Osa vanhoista ihmisistä asuu hyvin huonokuntoisina kotona eikä saa siinä määrin tukea kuin tarvitsisi.

Muistisairauden riski suurenee ihmisen vanhetessa. Jos muistisairautta ei ole tunnistettu eikä siihen saa hoitoa, se voi purkautua konflikteina.

Yksinäisyys liittyy usein elämänmuutoksiin, joiden vuoksi on ehkä joutunut luopumaan itselle tärkeistä asioista, kuten harrastuksista. Usein osallistumaan eivät pääse ne, jotka tarvitsevat apua esimerkiksi liikkumiseen. - Kotihoidon resurssit ovat hyvin tiukat, eikä kotihoitajilla ole aikaa ulkoilla ikääntyneen kanssa tai viettää aikaa esimerkiksi juttelemalla ja samalla auttamalla arkiaskareissa. Tällaiset kohtaamiset olisivat monelle ikääntyneelle ihmiselle tärkeitä.

Huoli-ilmoitukset madaltavat puuttumisen kynnyksiä, mutta huoli-ilmoitusta ei vielä tunneta hyvin. – Suomessa naapurin asioihin puuttuminen koetaan vaikeana, sillä meillä korostetaan yksityisyyttä. Myönteistä puuttumista, esimerkiksi kuulumisen kysymistä, ei voi olla liikaa. Myös huolen voi aina välittää eteenpäin, jos ei itse pysty toista tukemaan tai auttamaan.

TEE HUOLI-ILMOITUS sähköpostilla

vanhustenpalveluohjaus@kuopio.fi

tai soittamalla arkisin klo 9 – 15

017 183 245

tai täyttämällä netissä huoli-ilmoitus. Ilmoituksen voi tehdä myös itsestä.