

Ikäverkoston kuulumisia Luumäen vanhus- ja vammaisneuvostolle

Kokous 19.3.2026





Yksinäisyyden puheeksiottokortit

- Yksinäisyyden puheeksiotto on toimintamalli, joka läpyleikkaa kaikki kolme Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategian kärkiohjelmaa: **Sutjakka, Sopuisa ja Ikäystävällinen Etelä-Karjala**
- Kärkiohjelmien yhteisissä yksinäisyystyöpajoissa luotiin ikäryhmittäiset puheeksiottokortit, jotka antavat ammattilaiselle selkeät ja käytännölliset askeleet tilanteisiin, joissa yksinäisyys on hyvä nostaa esiin.
- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksinäisyyden puheeksi ottamisen toimintakortit (tulostettavat versiot)**
- <https://www.ekhva.fi/asiakkuus-ja-osallisuus/voi-hyvin/hyva-mieli/ihmissuhdetaidot/>

Yhteistoimintamalli

OTAN PUHEEKSI YKSINÄISYYDEN

TAVOITE JA TARKOITUS

- Tukee avointa keskustelukulttuuria.
- Normalisoi yksinäisyydestä puhumisen.
- Vähentää ajatusta, että yksin pitää pärjätä.
- Varhainen tuki ja ongelmien ennaltaehkäisy.

HYÖDYT JA VAIKUTUKSET

- Ymmärrys yksinäisyyden aiheuttamista vakavista terveyshaitoista lisääntyy.
- Puheeksiotto voi vähentää yksinäisyyteen liittyviä hankalia tunteita ja rohkaista osallistumaan.
- Palvelukokemus paranee.
- Yhteisviestintä toimintamallista lisää vaikuttavuutta



TOIMINTAPROSESSI

1. Tunnista yksinäisyys

Kuuntele ja ole läsnä. Yksinäisyys on yleistä eikä se näy ulospäin. Yksinäisyys herättää tunteita myös ammatillisessa.

2. Kysy ja kannusta

Hyvä kysymys on: Toivoisitko, että ihmissuhteissasi olisi jokin toisin? Keskustelkaa yhdessä tilanteesta. Valmiita ratkaisuja ei tarvitse olla.

3. Auta ja ohjaa

Kerro, että tukea on saatavilla. Muista, että muutos lähtee ihmisestä itsestään. Ohjaa itsenäiseen työstämiseen ja hyvinvointia edistäviin palveluihin.

Meillä voit puhua yksinäisyydestä.



TOIMINTAPERIAATTEET

Inhimillinen kohtaaminen | Luottamuksen lunastaminen | Ennakoiva ote

Tunnista yksinäisyyden merkit (IKÄÄNTYNYT)

Havainnoi arjen tilanteita ja signaaleja, jotka voivat kertoa yksinäisyydestä

1. Suorat ilmaisut – kuuntele tarkasti

- Ikääntynyt sanoo olevansa yksinäinen
- Läheinen kertoo yksinäisyydestä

2. Elämäntilanne – pysähdy, jos huomaat

- Kriisitilanteet
- Merkittävä muutos arjessa tai perhetilanteessa
- Omaishoitajuus

3. Sosiaalinen ympäristö – kiinnitä huomiota

- Asuinympäristön mahdollisuudet (Kohtaamispaikat, ryhmät ja liikkumisen helppous)
- Yksin asuminen (arjen vuorovaikutuksen väheneminen)
- Harventuneet sosiaaliset suhteet (tukiverkosto)
- Kokemus ulkopuolisuudesta

4. Käyttäytyminen – havaitse signaalit

- Toistuvat yhteydenotot ja käynnit
- Fyysisen syyn etsiminen (somatisointi)
- Korostunut tarve vuorovaikutukselle (Seuraan hakeutuminen, kohtaamisissa viipyminen, arjen jakamisen tarve)
- Vetäytyminen ja eristäytyminen
- Sosiaalista kanssakäymistä korvaavat tavat (some, päihtet, rahapelaaminen, tunnesyöminen)
- Passiivisuus ihmissuhteiden ylläpitämisessä

5. Toimintakyvyn haasteet – huomaa muutokset

- Sairaudet ja fyysiset rajoitteet
- Heikentynyt sosiaalinen toimintakyky
- Psykkiset oireet (Ahdistus, masennus, toivottomuus ja pelko tulevaisuudesta)
- Haasteet arjen hallinnassa
- Avun hakemisen vaikeus

Ota puheeksi

Avaa keskustelu ja luo turvallinen, kiireetön ilmapiiri

1. Luo kiireettömyyden tunne ja luottamuksen ilmapiiri

- Kuuntele aidosti ja anna aikaa keskustelulle.
- Normaalisi: *"Monet voivat kokea yksinäisyyttä vastaavassa tilanteessa"*

2. Huomioi yksilöllisyys ja toiveet

- Yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen
- Älä tulkitse – ihminen voi haluta olla yksin

3. Kysy avoimesti ja kuuntele

Kartoita sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu

- *"Oletko yksinäinen?"*
- *"Onko jokin asia ihmissuhteissa, jonka toivoisit olevan toisin?"*
- *"Onko sinulla ollut tilanteita, joissa olet tuntenut jääväsi yksin?"*
- *"Saatko mielestäsi riittävästi apua, tukea ja ymmärrystä läheisiltäsi arjessa?"*

4. Hyödynnä tutkivia kysymyksiä

- *"Mitkä asiat ovat aiemmin tuottaneet sinulle mielihyvää?"*
- *"Mihin haluaisit mennä, mitä haluaisit tehdä?"*



Tue ja ohjaa

Tarjoo tietoa, vaihtoehtoja ja konkreettista tukea asiakkaan omista lähtökohdista

1. Keskustelu ja tarpeen tunnistaminen

Anna asiakkaalle **päärooli**: kuuntele ja anna tilaa toiveiden sanoittamiselle. **Kannusta ja rohkaise**

Tunnista tarve, jaa tietoa ja tarjoa vaihtoehtoja – kunnioita asiakkaan omaa valintaa.

Pohtikaa yhdessä, **mikä vähentäisi yksinäisyyden kokemusta arjessa?**

Auta asiakasta löytämään **pieniä, realistisia tavoitteita**, jotka tuntuvat mahdollisilta.

2. Kerro mahdollisuuksista

Hyödynnä **Tarmoa-verkkopalvelua** ja etsi sopivia vaihtoehtoja huomioiden:

- Yksilöllinen tuki
- Ryhmät
- Kohtaamispaikat
- Vapaaehtoisten tuki

Jos digitaaliset ratkaisut sopivat:

- Anna **esite Tarmoa-palvelusta**
- Kerro **omahoito-ohjelmista** (esim. Mielenterveystalo)
- ja **COMMU sovelluksesta**

Hyödynnä tarvittaessa **Hoksauta minut -korttia** ohjauksessa.



YHTEENVETO 2025, 11 paikkaa

- ✓ Tavoitettiin 521 ikääntynyttä, osallistujat 15-138 hlöä
- ✓ Pidettiin lokakuussa, paitsi Imatralla elokuussa
Liikettä arkeen tapahtumassa



HYVINVOINTI-INFO

Mitä kehitettävää ja huomioitavaa

Paikallisuus

Ajankohtainen tieto - Ekhvan sotepalvelut ja kunnan hytepalvelut
Enemmän vuorovaikutusta ja keskusteluaikaa
Tehokkaampi viestintä
Eläkeläisjärjestöt/toimijoiden ja yrittäjien mukanaolo mahdollisuus

Älkää vaan lopettako näitä!!!

Toimijajoukon yhteinen näkemys

Messumainen tilaisuus

Toteutus ristikkäin vuosina 2026 ja 2027

Tällaisissa tilaisuuksissa olisi hyvä käydä jokaisen!



**Hyvä vanhuus
rakentuu pienissä
hetkissä –
Vanhustyön
Keskusliitto
5.-11.10.2026**



LUENNOT - KAKSI PÄÄTEEMAA - TERVEYS JA TOIMINTAKYKY ARJESSA

- ✓ Ekhvan sosiaali- ja terveystalvet - hoitoon pääsy ja kotiin saatavat palvelut, tiimimalli, etuudet & tuet
- ✓ Arjen kohtaamiset ja turvallinen asuin- ja toimintaympäristö kunnassa, kunnan puheenvuoro

HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT ESITTELYPISTEET

- ✓ Paikalliset yhdistykset ja muut toimijat (srk, Kansalaisopisto)
- ✓ Paikalliset yrittäjät
- ✓ Kunta
- ✓ Maakunnalliset järjestötoimijat
- ✓ Ekhvan toimijat

PAINOPISTEET

- ✓ Ennaltaehkäisyssä
- ✓ paikallisuudessa
- ✓ tiedon saavutettavuudessa, laajempi toimijajoukko
- ✓ osallisuudessa ja kohtaamisessa
- ✓ palveluohjauksessa

Aidot
kohtaamiset

Hidastettu
tempo

Selkeä rakenne



IKÄYSTÄVÄLLINEN LOKAKUU



2026: Lappeenranta, Ruokolahti, Parikkala, Luumäki, Savitaipale
2027: Imatra, Rautjärvi, Lemi, Taipalsaari

Ennen kesää tilat ja päivämäärät sovittu kuntien kanssa

Roolit:

Ekhva – koordinointi, soteasiantuntijat, palveluohjaus, viestintä
Kunnat – tilat, kahvitus, paikalliset toimijat, yrittäjät ja viestintä,
mahdolliset mittaukset

Vanhusneuvostot – tuki, linkki, viestintä

Järjestöt ja paikalliset toimijat – matalan kynnyksen toiminta, arjen palvelut, eläkeläisjärjestöt, vapaaehtoiset

Kahvi ja pulla

