

PäiväFarmilla



Ikäihmisten maatilapäivätoiminnan asiakaskonseptien
kehittäminen osaksi vanhuspalveluita

1.9.2018-28.2.2020

12.-13.9.2019

Green Care –päivät, Kokkola
Taina Poranen-Clark, TtT, KM

**KESKI-
SUOMI**

GeroCenter säätiö

- Tutkimus –ja kehittämiskeskus GeroCenter on ikääntyvän väestön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvä tutkimus- ja kehittämiskeskus, joka mm. tuottaa hyvän toiminnan malleja toimintakyvyn heikkenemisen ja sairauksien ehkäisyyn, työkyvyn ylläpitämiseen, kuntoutukseen sekä hoito- ja hoivatyöhön.
- www.gerocenter.fi

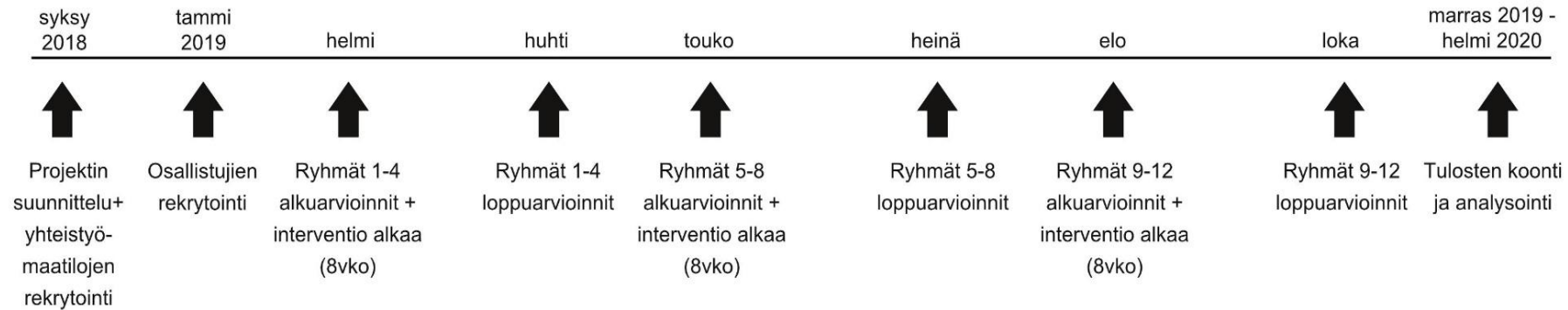
Sisältö

- Päivä Farmilla -hanke
- Maatilapäivätoiminta
- Tuloksia maatilapäivätoiminnan vaikuttavuudesta
- Kokemuksia maatilapäivätoiminnasta

Päivä Farmilla -hanke

- 1.9.2018-28.2.2020
- Jatkohanke Hyvinvointia maatilalta –hankkeelle
- Tavoitteena:
 - Maatilapäivätoiminnan testaaminen Keski-Suomen alueella
 - Vaikuttavuuden seuranta
 - Toiminnan juurruttaminen
- Mukana 12 yhteistyömaatilaa + n. 75 ikäihmistä
 - Ei kustannuksia, ei palkkiota
- 9 viikon toimintajaksot / maatila
- Toimintakykymittaukset osallistujille

Projektin kulku



Kuva 1. Projektin kulku (2018-2020).

Luonnon hyvinvointivaikutukset ikääntyville

- Parempi ruokahalu & energiansaanti
- *Parantunut keskittymiskyky & tarkkaavaisuus*
 - Helpottunut paikkaan ja aikaan orientaatio
 - Kohentuneet kognitiiviset kyvyt
 - *Myönteisten mielialojen vahvistuminen*
- Kielteisten tunteiden ja stressin väheneminen
 - Helpottunut vuorovaikutus
 - *Vahvistunut pystyvyyden tunne*
 - *Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus*
 - Rentoutuminen, kohentunut unen laatu
- Sykkeen/verenpaineen lasku, koetun terveyden lisääntyminen
 - Monipuoliset aistivirikkeet

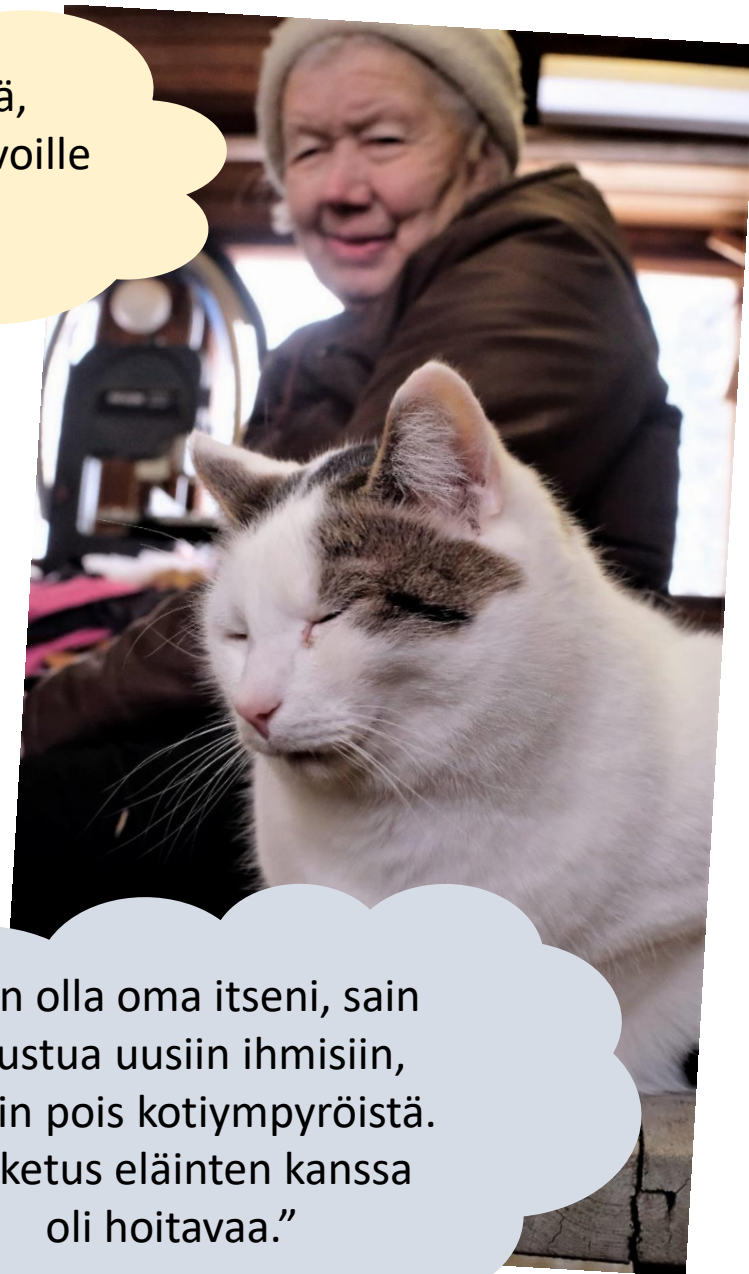
Ikääntyvien maatilapäivätoiminta

- Maatila-avusteista toimintaa (Green Care)
- Tavoitteellista, ammatillista, vastuullista
 - Ryhmä- ja yksilötason tavoitteet
- Hyödynnetään maatilan arkea ja luontolähtöistä toimintaa
- Hyviä elementtejä:
 - Yhteisöllisyys
 - Kodinomaisuus, tavallinen arki, elämää ympärillä
 - Monipuolinen, virikkeellinen, aktiivisuuteen kannustava ympäristö
 - Säännöllinen ulkoilu
 - Hyödyllinen, mielekäs toiminta
- Ei sovi kaikille ikääntyville

Maatilapäivätoiminta

- Toiminnan rikkaus syntyy siitä, että se muokkautuu jokaisen maatilán mukaan ja on siten aina hieman erilaista → hyödynnetään oman tilán mahdollisuuksia!
- Toimintaesimerkkejä ulkona
 - Eläinten ruokinta ja hoitaminen
 - Kevyet nikkarointi- ja korjaustyöt (kuten kanojen munimispesät, aidat, maalaustyöt)
 - Puutarhan hoito
 - Luonnon ja ympäristön seuraaminen (lintujen tunnistaminen, villiyrttien opettelu, eläinten seuraaminen ja käyttäytymisen oppiminen, aistit)
- Toimintaesimerkkejä sisällä
 - Maatilan ja lähiympäristön historiaan tutustuminen
 - Työvälineiden korjaus/huolto
 - Tuohityöt, vastat/vihdat, risutyöt, linnunpöntöt, hyönteishotellit
 - Leipominen, käsityöt

“Mielenvirkistystä,
pientä tekemistä. Aivoille
hyvää.”



“Sain olla oma itseni, sain
tutustua uusiin ihmisiin,
pääsin pois kotiympyröistä.
Kosketus eläinten kanssa
oli hoitavaa.”





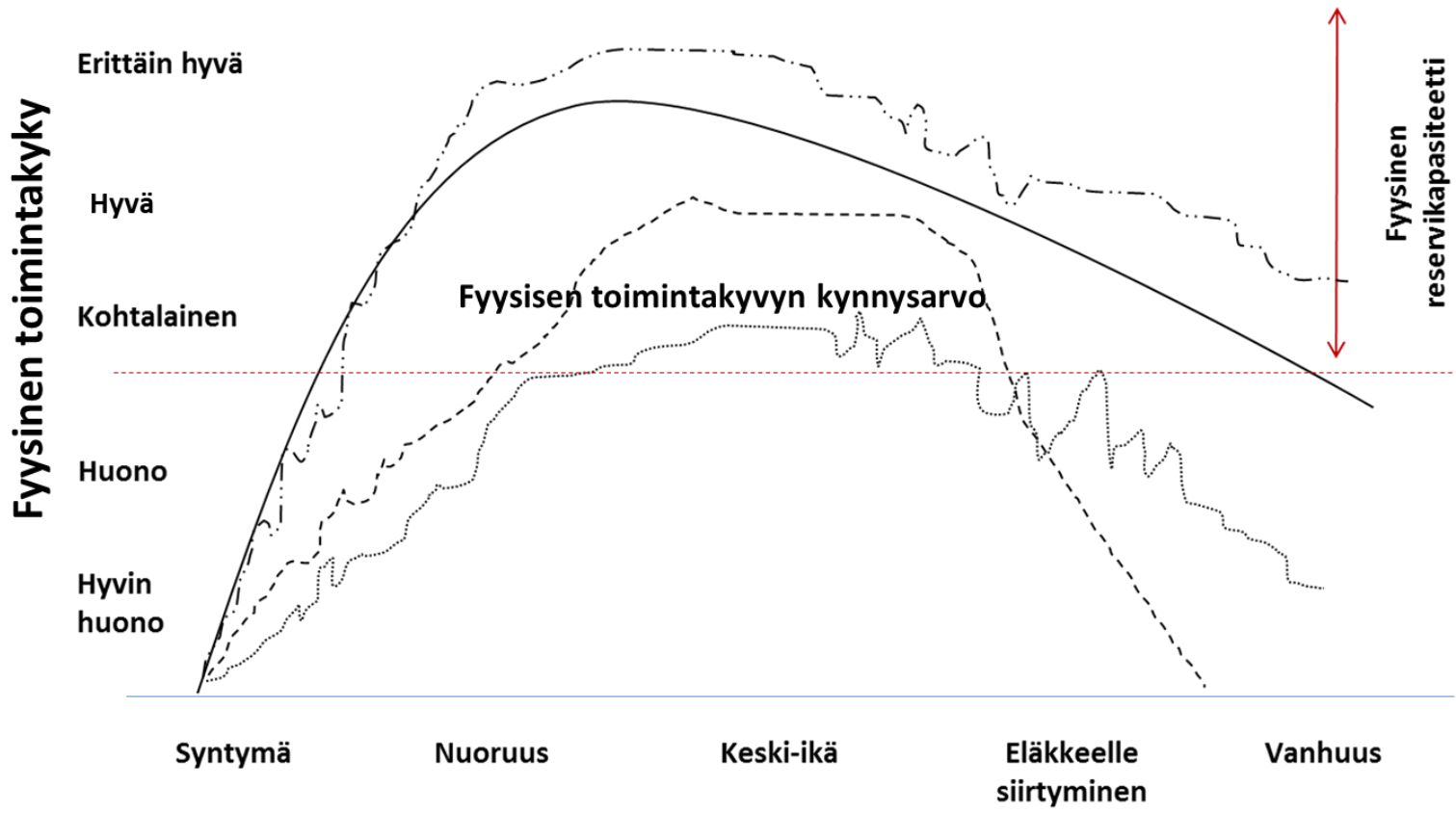
“Maatilatoiminta kokonaisuudessaan oli mielenkiintoista, josta sai myös uusia virikkeitä eläkeläisen arkipäivään. Tapahtuma vahvasti plus merkkinen.”



“Erilainen ympäristö ja ihmiset kiinnostavat. Uudet ihmissuhteet. Mielekäs puuha, apuna toimiminen.”



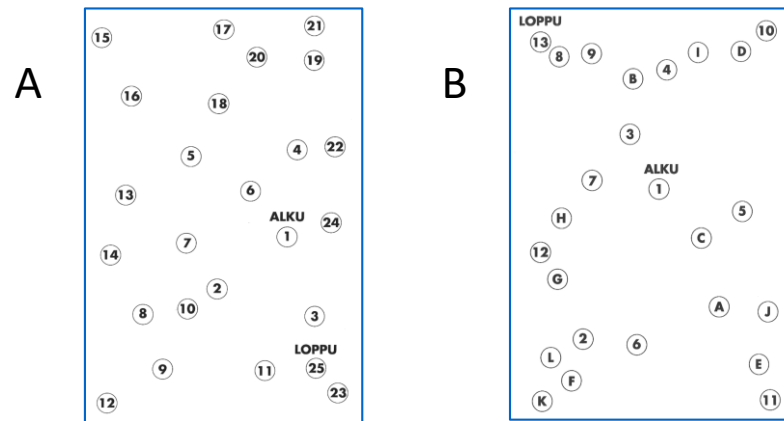
Kehitykseen liittyviä tekijöitä: sairaudet, sosioekonominen asema, ympäristötekijät, elintavat ym.



(von Bonsdorff & Rantanen 2011, mukailtu Kuh D. 2007)

Käytetyt toimintakykymittarit

- Fyysinen toimintakyky + aktiivisuus
 - Kiihtyvyyssanturimittari (UKK-RM42)
 - SPPB (tasapaino, kävelynopeus, tuolilta ylösnousu)
 - Käden puristusvoima
- Psyykkinen toimintakyky
 - RYFF –kysely (psyykkinen hyvinvointi)
 - BDI-II – kysely (masennus)
- Kognitiivinen toimintakyky
 - Trail Making Test
 - Merkkikoe
- Elinpiiri –kysely (Liikkumisaktiivisuus omassa elinpiirissä)



Alkutilanne (1.& 2. aallot)

	n = 50 ka
Naisia %	68%
Ikä (v) (n=44)	78 (65-91)
Koulutus (v) (n=33)	8.3 (1-19)
Sairauksien (lm) (n=43)	
< 3	79%
>3	21%
MMSE (p)	21.5 (8-30)
TMT B-A (s) (n=29)	167.7 (19-337)
Merkkikoe (n=43)	19.2 (1-44)
SPPB (n=47)	7.7 (3-11)
Käden puristusvoima (kg) (n=41)	27.3 (12-60)
BDI-II (n= 41)	10.5 (0-30)
Ryff (n = 41)	51.8 (41.3- 65.7)
Elinpiiri (n = 42)	55.7 (16-110)

Erilaisia ryhmiä:

- Kotihoidon asiakkaita
- Muistisairausdiagnoosi
- Ei palveluja

Tuloksia vaikuttavuudesta

- Liikkumisaktiivisuus ja fyysinen toimintakyky

	Alkumittaus	Loppumittaus	Muutos
Liikkumisaktiivisuus (kohtuullinen liikunta ka min/6vrk)	14.4	18.6	4.2
Alaraajojen toimintakyky (SPPB pistem. 0-12)	7.9	8.5	0.6*
Käden puristusvoima (kg)	27.6	26.6	1.0

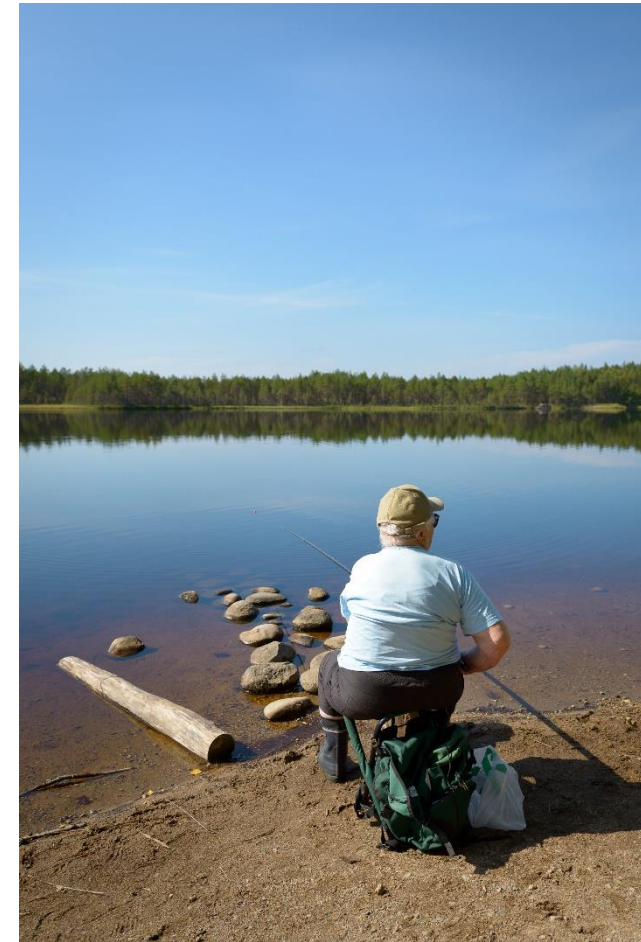
*tilastollisesti merkitsevä



Tuloksia vaikuttavuudesta

- Mielen hyvinvointi

	Alkumittaus	Loppumittaus	Muutos
RYFF	51.5	53.1	1.6
BDI-II	10.3	10.4	0.1



Tuloksia vaikuttavuudesta

- Kognitiivinen toimintakyky

	Alkumittaus	Loppumittaus	Muutos
TMT B-A s (n=21)	142.5	137.3	5.1
Merkkikoe, merkkiä (n=36)	19.8	21.7	1.9*

*tilastollisesti merkitsevä

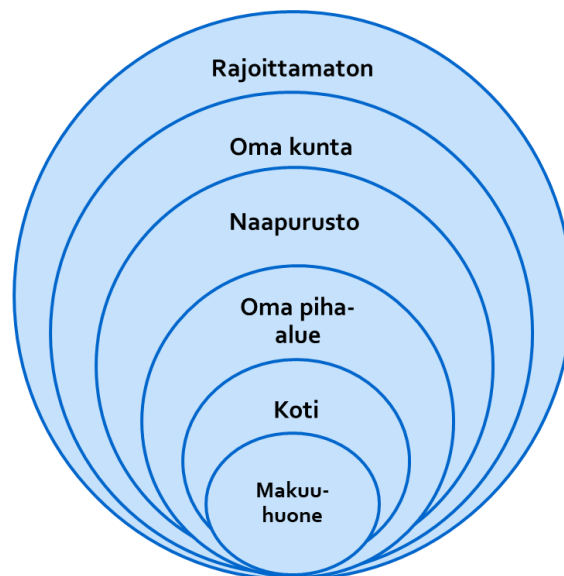


Tuloksia vaikuttavuudesta

- Elinpiirin laajuus

	Alkumittaus	Loppumittaus	Muutos
Elinpiiri	56.9	61.1	4.2

Liikkumisaktiivisuus elinpiirissä kuvaa liikkumisen laajuutta, määrää sekä mahdollista avun tarvetta liikkumiseen (0-120).



Yhteenvetoa vaikuttavuudesta

- Kohtalainen liikunta lisääntyi hieman
- Alaraajojen toimintakyky parani
- Tiedonkäsittely- / prosessointinopeus parani
- Mieliala säilyi samanlaisena
- Elinpiiri laajeni hieman



Kokemuksia maatilapäivätoiminnasta

- Osallistujat
 - Vaihtelua arkeen
 - Mielekästä tekemistä, saanut olla hyödyksi
 - Tavannut uusia ihmisiä
 - Vanhan kertaamista, uuden oppimista
- Maatilat
 - Antoisaa tuottaa iloa ikääntyville, nähdä toiminnan vaikutukset
 - Halu jatkaa kehittämistä/toiminnan tarjoamista (100% mukana olijoista)
 - Haasteina tuotteistaminen, hinnoittelu, markkinointi sekä oma osaaminen + kuka maksaa (yksityiset/organisaatiot)?
 - Tarve verkostoille ja yhteistyötahoille



Huomioitavaa vielä:

- Ikääntyvien maatilapäivätoiminta – uudenlaisen toiminnan kehittämisen teemapäivä → järjestetään Keski-Suomessa Petäjävedellä to 21.11.2019 klo 12-16
- Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta - oppaan päivitys hankkeen lopulla
- Tulossa luettavaksi hankkeen loppuraportti tammi-helmikuussa 2020
- Seuraa hanketta www.paivafarmilla.wordpress.com tai www.gerocenter.fi + Facebookissa & Instagramissa @paivafarmilla





Kiitos!

Esityksessä käytetyt kuvat Päivä Farmilla-hanke (2018-2020): kuvaaja Laura Kymäläinen.



Yhteystiedot

Projektikoordinaattori taina.poranen-clark@gerocenter.fi

Projektityöntekijä laura.kymalainen@gerocenter.fi

Projektityöntekijä salla.partala@gerocenter.fi

Hankkeessa mukana myös:

Keski-Suomen Muistiyhdistys

Hankkija

Esitystä sellaisenaan saa jakaa eteenpäin.

Maatilapäivätoiminnan järjestäminen

- Virkistäviä/hyvinvointia tukevia maatilapäiviä voi yritys tarjota itse maksaville asiakkaille ilman, että sitä katsotaan sosiaalipalveluksi (eli ilman mitään vaatimuksia esim. ammattitaidolle)
 - Erityisryhmien, kuten muistisairaiden, mukanaolo ei tee toiminnasta automaattisesti sosiaalipalvelua
 - Palveluntarjoajan vastuulla miettiä minkälaisen ryhmän kanssa pärjää + huolehtia turvallisuusasiat
 - Ilman koulutusta ei voi tarjota mitään hoidollista (esim. asiakkaiden täytyy päivän aikana osata huolehtia omat lääkkeensä)
- Päivätoiminta –sana ohjaa toiminnan sosiaalipalveluksi
 - Tärkeä miettiä muita termejä toiminnalle (harrastusryhmä, seniorikerho, farmiklubi jne)
- Kunta tai muu organisaatio **ostajana** voi katsoa toiminnan sosiaalipalveluksi ja vaatia sen mukaisia toimenpiteitä → mm. ilmoitukset AVI:in, koulutustausta ja tilat
 - Kuntaa ei kuitenkaan velvoita mikään laki ostamaan vain tällaista palvelua → voivat ostaa palvelua minkä näkevät hyväksi
 - Vaihtelee kunnittain paljon, ei yleispätevää ohjeistusta