



**Omassa  
kodissa**



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



**Elinvoimaa  
ikäntyville**



**Omassa  
kodissa**

**OMASSA KODISSA -HANKKEEN LOPPURAPORTTI**

**29.3.2012 - 30.11.2014**

## SISÄLTÖ

1. Toteuttajan nimi.....	3
2. Hankkeen nimi ja hanketunnus.....	3
3. Yhteenveto hankkeesta.....	3
4. Raportti.....	3
4.1 Tavoitteet.....	3
4.2 Hankkeen toteutus.....	4
Toimenpiteet	
Hankkeen toteutuneet toimenpiteet 29.3.2012-30.11.2014	
Neuvonnan toteutuminen määrällisesti 2012-2014	
Kokemuksia kursseilta, luennoilta ja kotikäynneiltä	
Elinvoimaa ikääntyville -messutapahtuma	
Reippailupäivä Repovedellä	
Loppuseminaari	
Aikataulu	
Resurssit	
Kustannukset ja rahoitus	
Raportointi ja seuranta	
Yhteistyökumppanit	
5 Esitykset hankkeen jatkotoimenpiteiksi.....	5
6 Allekirjoittajat ja päiväys.....	6

## 1 Toteuttajan nimi

Etelä-Karjalan Martat ry (Y-tunnus 0215705-2), toinen toteuttaja Kymenlaakson Martat ry (Y-tunnus 0276303-6)

## 2 Hankkeen nimi ja hanketunnus

Omassa kodissa, DNRO 470/3560-2012

## 3 Yhteenvedo hankkeesta

Hankkeella tuettiin ikääntyvien arkielämää kotitalousneuvonnalla maaseutualueilla Etelä-Karjalassa ja Kymenlaaksossa. Kohderyhminä olivat maaseutualueilla asuvat toimintakykyiset, yli 60-vuotiaat eläkkeellä olevat pariskunnat, lesket, omaishoitajat ja yksinasuvat. Hankkeen tavoitteena oli ikääntyvien asumisen ja hyvinvoinnin tukeminen ja arjen taitojen vakiinnuttaminen. Hankkeessa toteutettiin luentoja, tietoiskuja, ruoanvalmistuskursseja ja kotikäyntejä.

## 4 Raportti

### 4.1 Tavoitteet

#### a. Ylemmän tason tavoitteet

Hanke oli osa Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmaa 2007-2013. Toimintalinjana oli maaseutualueiden elämänlaatu ja maaseudun elinkeinoelämän monipuolistaminen ja toimenpiteenä elinkeinoelämän ja maaseutuväestön peruspalvelut.

#### b. Hankkeen tavoitteet

Hankkeen tavoitteena oli antaa neuvontaa noin 2300 henkilölle. Hankkeella oli myös kerrannaisvaikutuksia.

Hankkeen tavoitteena oli ikääntyvien asumisen ja hyvinvoinnin tukeminen ja sillä pyrittiin vakiinnuttamaan arjen taitojen hyviä käytänteitä.

#### Neuvonnan määrälliset tavoitteet 2012-2014

	<b>kpl</b>	<b>henk.</b>
Tietoiskut	130	1300
Luennot	50	750
Ruoanvalmistuskurssit	30	180
Kotikäynnit	30	45
<b>Yhteensä</b>	<b>240</b>	<b>2275</b>

Hankkeen neuvontamääräksi asetettiin yhteensä 240.  
Henkilömääräiset tavoitteeksi asetettiin yhteensä 2275.

## 4.2 Hankkeen toteutus

### c. Toimenpiteet

Hankkeessa on toteutettu luentoja, tietoiskuja, ruoanvalmistuskursseja ja kotikäynnejä, joiden aiheina on mm. terveellinen ruokavalio, ruoanvalmistuksen hygienia ja turvallisuus, ruoanvalmistustaitojen opastaminen, jätteiden lajittelun neuvonta, kodin puhtaanapito ja kodin turvallisuus. Marttojen ruoka- ja ravitsemusneuvonta noudattaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia.

### Hankkeen toteutuneet toimenpiteet 29.3.2012-30.11.2014

Hankkeesta saatiin päätös Kaakkois-Suomen ELY-keskukselta 18.9.2012. Syksyn aikana tehtiin tarkennusta hankesuunnitelmaan ja pidettiin hankkeen aloituspalaveri ELY-keskuksen asiantuntijoiden kanssa. Hankkeesta tiedottaminen ja neuvonnalliset tietoiskut alkoivat 2012 lopussa. Varsinainen toiminta käynnistyi vuoden 2013 alussa.

### Neuvonnan toteutuminen määrällisesti 2012-2014

	kpl	henk.
Tietoiskut	46	1483
Luennot	59	1441
Ruoanvalmistuskurssit	24	211
Kotikäynnit	26	32
Hankeinfot	40	997
Joukkoneuvontatapahtumat	47	5123
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>242</b>	<b>9287</b>

Jo hankkeen alkuvaiheessa todettiin, että suuren kysynnän ja tarpeen vuoksi osallistuttiin joukkoneuvontatapahtumiin ja pidettiin hankeinfoja korvaten tietoiskuja. Tällä tavalla tavoitettiin neuvonnan avulla suuria asiakasmääriä ja tietoa pystyttiin jakamaan yli odotusten.

Hankkeen graafisen ilmeen ja esitteen suunnitteli graafinen suunnittelija Katja Kuittinen. Hankkeesta on ollut 28 lehtijuttua ja yksi (1) radiohaastattelu Kymenlaakson radiossa. Hankkeesta on tiedotettu aktiivisesti yhteistyökumppaneille ja muille eri ikääntyneiden parissa toimiville. Hanketta on toteutettu 61 kylässä ja hankkeessa on tavoitettu yhteensä 9287 henkilöä.

### Kokemuksia kursseilta, luennoilta ja kotikäynneiltä

Kursseilta, luennoilta ja kotikäynneiltä kerättiin palautetta. Pääsääntöisesti osallistujien palautteet olivat hyvin myönteisiä. Luentoja ja kurssien aiheita (mm. ikääntyvien ravitsemussuositukset) pidettiin tärkeinä ja ajankohtaisina. Monilla ikääntyvillä on monenlaisia sairauksia ja palautteissa todettiin, että osa ravitsemusasioista on varsin tuttuja, mutta on tärkeää päivittää myös omia tietoja ja taitoja. Luennoilta ja kursseilta saatiin hyviä vinkkejä ja ohjeita oman ruokavalion laadintaan (esim. erityisruokavaliot). Kurssija luentoja toivottiin erityisesti ikääntyville miehille. Kurssilaiset kokivat hyvin

antoisana yhdessä tekemisen. Kotikäynneille osallistuneet saivat henkilökohtaista opastusta ja vinkkejä ruokavalion monipuolistamiseen ja päivärytmiin, erityisruokavalioiden toteuttamiseen sekä kodin turvallisuuteen ja siivoukseen. Lisäksi neuvojan kotikäynti ja yhdessä tekeminen virkisti ikäihmisiä ja toi vaihtelua yksinäisiin päiviin.

Ohessa eriteltyinä sekä osallistujien että neuvojien palautetta hankkeen luennoista, kursseista ja kotikäynneistä:

### **Osallistujien palautteita:**

#### **Luennot:**

- Luentojen sisältö koettiin joko hyväksi tai erinomaiseksi. Luennon kesto oli pääasiassa sopiva. Lähes kaikki vastanneista koki luennoilla käytetyn materiaalin hyväksi tai erinomaiseksi.
- Todettiin, että osa asioista on varsin tuttuja, mutta uutta tietoa tulee jatkuvasti ja on tarpeellista päivittää tietämystään. Joissakin palautteissa koettiin, että asiaa on paljon lyhyessä ajassa.
- Luentojen hyötysuhdetta itselle arvioitiin monessa palautteessa hyväksi. Luennolta saatiin vinkkejä ja ohjeita oman ruokavalion laadintaan.
- Selkeä materiaali, sopivasti, ei liikaa.
- Hyvää tietoa kuiduista.
- Ammattitaitoinen luennoitsija.
- Kestoltaan liian pitkiä, toivotaan asioiden tiivistämistä.
- Odotettiin ikääntymiseen ja laihduttamiseen liittyviä asioita. Laaja-alaista ja ajankohtaista tietoa ikääntyneen ruokavaliosta.
- Ikäihmisen oli helppo ymmärtää luentoa.
- Paljon asiaa, joka oli unohtunut.
- Virittää muistia.
- Havainnolliset ohjeet ja kuvat.
- Pientä joustoa herkutteluun; ei mielellään tiukkapipoisuutta.
- Voisi olla enemmän keskustelua henkilökohtaisista ongelmista.
- Sain vahvistusta omille tiedoilleni.
- Luulisi marttojen ajattelevan luonnonmukaista lähiruokaa ja paikallisia pientuottajia.
- Tuttuja asioita uusien tiedoin.
- Sairaudestani johtuen sain sisältöä ruokailuun.
- Sain ideoita kotimaisten marjojen ja vihannesten käyttöön.
- Haluaisin ohjeen päivän ruokaan, joka olisi helppo tehdä, eikä tarvitsisi monia ruoka-aineita.

#### **Ruoanvalmistuskurssit:**

- Kurssilla oli antoisinta yhdessä tekeminen. Kurssin sisältö koettiin pääasiassa joko hyväksi tai erinomaiseksi.
- Kurssilla käytetty materiaali todettiin myös erittäin hyväksi.
- Kaikki vastanneista koki saaneensa tarpeeksi ohjausta ja opastusta. Myös kaikki palautteeseen vastanneet kokivat kurssin hyödylliseksi. Kurssilla sai vinkkejä sekä kirjallisena että käytännön opastuksena.
- Kehittämisideat ja muut terveiset: kurssille osallistutaan jatkossakin, jos on mahdollista. Naisten ja miesten yhdessä osallistuminen kurssille koettiin hyvänä

- asiana. Alkuopastus ja siihen liittyvä keskustelu oli hyödyllistä.
- Kurssi oli erinomainen.
  - Neuvoja suullisesti ja näyttäen.
  - Hyvä ohjaaja, hyvin ohjattu.
  - Kurssi oli hyödyllinen, en ole riippuvainen vaimosta.
  - Hyödyllinen ensikertalaiselle, olen yksin elävä leski.
  - Sydänterveellinen vaihtoehto.
  - Ravintotieto ikääntyneelle lisääntyi.
  - Voin ja toteutan kodissani saamiani ohjeita ja neuvoja.
  - Ei kokemusta ruoanlaitosta, nyt osaa tehdä muutakin kuin kaurapuuroa.
  - Elämässä taas askel terveellisempään suuntaan.
  - Hyödyllinen, opin kasvien käyttöä.
  - Kurseja pitäisi olla useammin.
  - Yhteisöllistä toimintaa.
  - Kylien projekteihin yhteinen ruokapäivä (tehdään yhdessä ravitsevaa ruokaa).
  - Vanhoille ihmisille pehmeitä keittämällä ja hauduttamalla valmistettavia ruokia.
  - Oltiin vanhalle erittäin huomaavaisia, apua sai kun kysyi.
  - Ryhmäkokoo oli erittäin sopiva. Opettajalla oli monta apua tarvitsevaa. Antoi auliisti neuvoja.
  - Uskallan jatkossa tehdä ruokalajeja.
  - Yhdessä tekemisen ilo ja olo.
  - Hyödyllinen, en ole paljon tehnyt ruokaa.
  - On hyvä saada uutta tietoa. 67-vuotiaalle miehelle tarpeellinen.
  - Uusia makuja, ideoita, kikkoja.
  - Uusien tutkimusten esittely alasta olisi joskus hyvä.
  - Ainakin miehille lisää samanlaista Alkuopastus ja siihen liittyvä keskustelu oli hyödyllistä.



**Kotikäynnit:**

- Kotikäynnillä oli parasta yhdessä tekeminen; tekeminen yhdessä innostaa.
- Jäin kaipaamaan jatkoa näin hyvään opastukseen ja kotikäynti oli vaihtelua yksinäisyyteen.
- Toivomme jatkoa kotikäynneille, jotta jaksamme asua kotona ja muistamme syödä edelleen hyvin
- Saimme uusia ideoita keliakikön ruokavalioon.
- Parasta oli kun neuvoja huomaa puutteita taloushommissa ja ohjeistaa ruoanlaitossa.
- Yhdessäolo parasta.
- Asiallinen suhtautuminen vanhuksiin ja perusteellinen neuvonta.
- Sai potkua ja mielenvirkeyttä.
- Sain vahvistusta, miten pitäisi syödä; usein söin epäterveellisesti.
- Tehtävänsä osaava henkilö.
- Sosiaalista seuraa.
- Kodin tavaroiden sijoitteluun neuvontaa.
- Sain uusia leivontaohjeita keliakikön ruokavalioon.
- Oppii käyttämään uusia ruoka-aineita ja saa vinkkejä monipuoliseen ravintoon, saatiin erilaisia materiaaleja ja ruokaohjeita.
- Kaikki meni odotusten mukaan, jäi mukava muisto eläkeläisen mieleen.

**Neuvojen palautteita:****Luennot:**

- Pienemmissä ryhmissä keskustelua syntyi hieman enemmän, isoissa tilaisuuksissa osallistujat olivat hiukan arempia kyselemään.
- Osa osallistujista oli hyvinkin tietoisia ravitsemusasioista, osa taas tietää hyvin vähän.
- Ravintorasvat aiheuttavat paljon keskustelua. Suositus käyttää pehmeitä rasvoja (pöytä margariinit, ruokaöljy) tiedostetaan, mutta käytetään kuitenkin kovia rasvoja (rasvaisia juustoja, punaista maitoa). Vedotaan mm. voin aitouteen, margariinin keinotekoisuuteen, valmistusprosessiin, tuotteen maistuvuuteen.
- Kaikki eivät käyttäneet D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden, eivätkä olleet tietoisia D-vitamiinin käyttösuosituksesta.
- Ne henkilöt, joilla oli joku sairaus esim. diabetes, verenpaine, noudattivat paremmin ravitsemussuosituksia.
- Luentojen sisältöä pitää vielä karsia ja havainnollistamista lisätä.
- Miehikkälässä, Salomiehikkälän kylässä paikalliset martat järjestivät lounaan ja kuljetuksen kylän ikääntyneille. Samalla kuultiin luento ikääntyvien ravitsemuksesta. Ryhmät olivat kooltaan ehkä liian suuria (30-87 henkilöä). Pienemmät, max 20 henkilöä olisivat mielestäni ihanteellinen ryhmäkoko luennolle. Isoissa ryhmissä syntyy hälinää helpommin sekä muuta ”oheistoimintaa”.
- Palautteen mukaan osallistujat olivat luentoihin melko tyytyväisiä ja itsestäni ne tuntuivat tarpeellisilta.
- Joissakin palautteissa kävi ilmi, että asiat olivat hyvinkin tuttuja, mutta suurimmalle osalle asia oli uutta ja palautti mieleen sen kuinka tärkeää hyvinvoinnille ja ennen kaikkea jaksamiselle on se, että syö terveellisesti, järkevästi ja ennen kaikkea riittävän usein.

- Luennot ovat mielestäni hyvä ja tehokas neuvontakeino viedä ravitsemustietoutta hankkeemme kohderyhmälle.
- Kodin turvallisuuteen liittyvillä kursseilla osallistujia kiinnostivat kaatumiset ja niistä aiheutuvat luiden murtumiset. Luennoilla puhuttiin, miten kaatumisia voidaan ennaltaehkäistä.
- Pienemmissä ryhmissä pystyi kysellen aktivoimaan yleisöä ja keskustelua syntyi luontevasti
- Neuvojana koen tämän hankkeen työn erittäin mielekkääksi. Ikäihmisten innostaminen ravitsemusasioihin tuottaa heille hyvinvointia ja mm. ruoanvalmistuskurssien kautta vakiinnuttaa arjessa tarvittavia taitoja.
- Ruoka-aineiden ja tuotteiden valinnan mahdollisuudet ovat muuttuneet. Tarjolla on monenlaisia tuotteita. Ei osata valita ravitsemuksellisesti hyvää tuotetta tai ollaan mainoksen uhreja.
- Ne henkilöt, joilla on suhteellisen paljon tietoa, suhtautuvat positiivisesti ikääntyvän ravitsemussuosituksiin.
- Pienillä muutoksilla ja monien toistokertojen avulla saadaan pikkuhiljaa pinttyneitä asenteita muuttumaan.
- Pääosa vastaajista koki luennot tarpeellisiksi ja toivoivat jatkossa lisää samanlaisia. Luentoja toivottiin kohdennettavan erityisesti miehille. Toivottiin hiukan lyhytkestoisempia luentoja. Laaja-alaista ja ajankohtaista tietoa ikääntyneen ruokavaliosta.

#### **Ruoanvalmistuskurssit:**

- Kurssilaiset ovat olleet pääsääntöisesti naisia, jotka ovat tehneet ruokaa koko elämänsä. Osa heistä on ns. kyllästynyt ruoanvalmistukseen. Haluavat vinkkejä nopeisiin ja ravitseviin ruokiin. Monet asuvat yksin ja ruokavaliio on yksinkertaistunut, kun sen pitäisi olla monipuolista iän mukana tuovan ravintoaineiden hidastuvan imeytymisen takia.
- Iän myötä tekeminen hidastuu. Seuraavalla kurssilla pitää olla vähemmin käytännön työtehtäviä.
- Osassa ruoanvalmistuskursseista oli yksinäisiä miehiä suurin osa.
- Etukäteen mietitytti valmistettavien ruokien vaikeusaste (tekemistä riittäisi sopivassa suhteessa ruoanvalmistustaidot huomioiden). Onnistumisen iloa koettiin ruokapöydässä.
- Parikkalassa oli ruokakurssi +60-vuotiaille miehille. Osa heistä oli tehnyt hyvin vähän ruokaa kotona. Ruoanvalmistus oli hitaampaa. Työnjaossa kyseiset henkilöt saivat helpompia tehtäviä tai saivat tehdä pareittain/kolmisin ruokaa. Koen erittäin tarpeelliseksi nämä vain miehille suunnatut kurssit, koska naiset ovat yleensä taitavampia tekemään ruokaa. Omassa ryhmässä miehet eivät koe alemmuudentunnetta vähäisemmästä osaamisesta. Pienillä onnistumisilla innostetaan lisäämään ruoanvalmistusta.
- Kaksi ruoanvalmistuskurssia peruuntui osallistujien vähyyden vuoksi. Kurssit vaihdettiin kotikäynteihin.
- Haasteellisen ruoanvalmistuskursseista teki se, että en tiennyt etukäteen minkälainen on kurssilaisten toimintakyky. Kurssisisällön suunnittelu vaativuudeltaan sopivaksi mietitytti.
- Kurssilaisten kunto ja jaksaminen vaihtelivat todella paljon.
- Kurssilla käytiin läpi myös proteiinin ja kuidun riittävä saanti sekä keskusteltiin kasvien käytöstä, ateriarhythmin ja riittävän ravinnon saannin tärkeydestä.



**Kotikäynnit:**

- Asiakkaat suhtautuivat alkuun varauksellisesti ensimmäisellä kotikäynnillä.
- Tärkeää on ensin jutustella asiakkaan kanssa ennen kuin aloitetaan ohjaus ja neuvonta.
- On tärkeää ohjata asiakkaita käyttämään enemmän pehmeitä ravintorasvoja.
- Asiakas halusi näyttää, että pärjää itsenäisesti kotona.
- Sairaudet ja jaksaminen yksipuolistavat ruoanvalmistusta.
- Kodinhoidon neuvonta ei kiinnostanut, koska asiakkaalla kävi siivooja.
- Kotikäynneillä asiakkaan kanssa keskustellaan kotitapaturmien ehkäisemisestä. Koti koettiin turvalliseksi paikaksi asua.
- Asiakkaiden yksinäisyys tulee esiin kotikäynneillä.
- Kotikäynntejä on vaikea saada, koska ikääntyvät eivät mielellään hyväksy uusia ihmisiä heidän kotiinsa.
- Osalla miehistä ruoanvalmistustaidot ovat vaatimattomia/vähäisiä, käyttävät paljon eineksiä.
- Kotikäynneillä keskusteltiin myös pakkausmerkinnöistä mm. Sydänmerkki-tuotteista.
- Jääkaapin yhdessä siivous muodostui eräässä perheessä neuvontakäynnin tärkeimmäksi asiaksi. Useiden kuukausien vanhoja maitotuotteita ja monen vuoden takaisia säilykkeitä hävitettiin. Miehellä ei ollut aikaisemmin ollut omia voimia siivota jääkaappia. Asiasta oli huolehtinut aiemmin nyt jo muistisairas vaimo
- Vanhin kotikäynnin asiakas oli 82-vuotias mies, joka mielestäni oli hieman liian vanha tähän hankkeeseen. Mies oli jäänyt leskeksi muutama vuosi sitten ja oli vastuussa vaimon eläessä ruoanlaitosta. Taitoja ruoanvalmistukseen ei juuri ollut
- Kotikäyntiasiakkailla oli erityisruokavalioita (keliakia, kolesterolia alentava ruokavalio, parkinsonin tauti ja kihti), joihin he saivat kotikäynnillä neuvonnallista apua
- Ensimmäiselle kotikäynnille menin yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa. Asiakas oli erittäin kova puhumaan, joten neuvojan oli pidettävä huoli, että neuvonnallisen kotikäynnin tavoitteet eivät jää taka-alalle
- Asiakkaalle tuli hyvä mieli, kun sai siivottua keittiötä. Yksin hommaan ryhtyminen tuotti hänelle vaikeuksia. Työn lomassa sosiaalinen seura oli myös tärkeää
- Kotikäynneillä on puhuttu myös kodin turvallisuudesta ja kotitapaturmien ehkäisemisestä.

Neuvojille on laadittu ohjeistus kotikäyntien toteuttamiseen liittyen. Liite 1.

**Elinvoimaa ikääntyville -messutapahtuma**

Omassa kodissa -hankkeessa järjestettiin valtakunnallisella vanhustenviikolla 11.10.2013 Elinvoimaa ikääntyville -messutapahtuma Kuusankoskitalossa.

Kuusankoskitalon Voikkaasalissa pidettiin luennot ikääntyvien ravitsemuksesta, terveydenhoidosta, muistista, liikunnasta ja päihteidenkäytöstä. Voikkaasalin lämpiössä oli näytteilleasettajina 20 hyvinvointialan yritystä, yhdistystä ja muita hankkeen yhteistyökumppaneita. Koko päivän ajan eri näytteilleasettajat esittelivät ikääntyvien palveluita ja tuotteita. Tapahtuman juonsi Marttaliiton toiminnanjohtaja Marianne Heikkilä.

Kouvolan seudun ammattiopiston sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat mittasivat verenpainetta, verensokeria ja vyötärön ympärystä. Ammattiopiston stailausalan opiskelijat puolestaan opettajiensa johdolla järjestivät muotinäytöksen, jossa marssivat esittivät paikallisten vaateliikkeiden asuja ja asusteita.

Päivän aikana messuilla kävi arviolta 650 vierasta. Hanke oli järjestänyt bussikuljetuksen messuille Etelä-Karjalasta. Yhteistyökumppanien tilaamina bussikuljetukset oli järjestetty myös Sippolasta ja Anjalasta.



## Reippailupäivä Repovedellä 10.9.2014

Omassa kodissa -hanke järjesti Reippailupäivän Repoveden kansallispuistoon 10.9.2014. Päivään osallistui 95 reippailevaa ikäihmistä ja 10 tapahtuman ohjaajaa. Päivän aikana patikoitiin ohjatusti kahden tai viiden kilometrin matka valinnan ja kunnan mukaan. Paikan päällä annettiin sienineuvontaa, tehtiin puristusvoimamittauksia ja annettiin muuta ajankohtaista liikunta- ja ravitsemusneuvontaa. Yhteistyökumppaneina olivat Kymenlaakson Liikunta ry ja Kouvolan Suunnistajat ry.



## Loppuseminaari 2.10.2014

Hankkeen loppuseminaari pidettiin 2.10.2014 Lappeenrannan Kasinolla. Seminaarin asiantuntijaluennon piti Satu Jyväkorpi Gery ry:stä aiheena *Syö itsellesi hyvä olo - ikääntyneen ravitsemus ja liikunta hyvinolon perustana*. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori Tuula Partanen Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiristä toi loppuseminaarin yhteistyökumppanin terveiset ja kertoi kokemuksia hankkeesta. Seminaarin avasi ja juonsi Marttaliiton toiminnanjohtaja Marianne Heikkilä. Seminaariin osallistui 54 henkilöä.

## 4.3 Hankkeen aikataulu

Hankkeen toteutusaikataulu on 29.3.2012 - 30.11.2014

#### 4.4 Hankkeen resurssit

Hankkeessa työskentelee neljä henkilöä.

Työntekijät:

Etelä-Karjalan Martat ry

Jukkara Päivi, erikoisneuvoja

Valjakka Tuija, toiminnanjohtaja

Kymenlaakson Martat ry

Rokka Sari, erikoisneuvoja 29.3.2012-31.1.2014

Mauno Seija, erikoisneuvoja 24.2.-30.11.2014

Saarikko Anne, toiminnanjohtaja

#### 4.5 Kustannukset ja rahoitus

Hankkeen hyväksytty kustannusarvio

	€
Palkkauskulut ja palkkiot	72 340
Ostopalvelut	8 600
Vuokrat	800
Matkakulut	13 470
Muut kustannukset	19 080
Yleiskustannukset	8 810
Vastikkeeton työ	3 200
<b>Kokonaiskustannukset</b>	<b>126 300</b>

#### Kustannukset ja rahoitus

Omassa kodissa -hankkeen hyväksytyt kustannukset ovat 126 300 euroa.

EU + valtio	113 670,00
EU-osuus	51 151,50
Valtion osuus	62 518,50
Julkinen rahoitus yhteensä	113 670,00
Yksityinen, rahallinen osuus	9 430,00
Yksityinen, vastikkeeton työ	3 200,00
Yksityinen rahoitus yhteensä	12 630,00
Hyväksytty rahoitus yhteensä	126 300,00
<b>Kokonaisrahoitus</b>	<b>126 300,00</b>

**Maksupäätöksessä 29.3.-31.12.2012** hyväksytyt kustannukset ovat 9426,42 euroa, josta julkisen rahoituksen osuus 8483,78 euroa ja loput omarahoitusosuutta

**Maksupäätöksessä 1.1.-30.6.2013** hyväksytyt kustannukset ovat 17 904,88 euroa, josta julkisen rahoituksen osuus 16 114,39 euroa ja loput omarahoitusosuutta.

**Maksupäätöksessä 1.7.-30.12.2013** hyväksytyt kustannukset ovat 29 148,80 euroa, josta julkisen rahoituksen osuus on 26 233,92 euroa ja loput omarahoitusosuutta.

**Maksupäätöksessä 1.1.-30.6.2014** hyväksytyt kustannukset ovat 25 222,41 euroa, josta julkisen rahoituksen osuus on 22 700,17 euroa ja loput omarahoitusosuutta.

Seuraavassa kustannusseurantataulukko, josta käy ilmi hyväksytyt ja arvioidut kustannukset:

KUSTANNUSSEURANTA	MYÖNNETTY	HYVÄKSYTYT KUSTANNUKSET 29.3.2012-30.6.2014	ARVIOIDUT KUSTANNUKSET 1.7.-30.11.2014
Palkkauskulut ja palkkiot	72340,00	50555,78	28085,43
Ostopalvelut	8600,00	3468,24	1620,00
Vuokrat	800,00	249,55	241,92
Kotimaan matkakulut	13470,00	7054,26	2529,11
Muut kustannukset	19080,00	15488,28	5093,60
Yleiskustannukset	8810,00	2855,21	2148,17
Vastikkeetta tehtävä työ	3200,00	2070,08	515,00
Kokonaisrahoitus	126300,00	81741,40	40233,23
Hankkeen tulot		38,89	
Hyväksyttävät kustannukset yht	126300,00	81702,51	40233,23

Kaakkois-Suomen ELY-keskukselta haetaan loppumaksuna hyväksyttäviä kustannuksia 40 233,23 euroa.

#### 4.6 Raportointi ja seuranta

##### Ohjausryhmä:

Hyrylä Leena, Kaakkois-Suomen ELY-keskus  
Jussila Marja/Kivinen Terttu Etelä-Karjalan Kylät ry  
Kontra Anni/Leinonen Mervi, Haminan seurakunta/Miehikkälän kappeliseurakunta  
Levonen Tarja, Kouvolan seudun Muisti ry, varapuheenjohtaja  
Partanen Tuula, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus, puheenjohtaja  
Pursiainen Tarja, Haminan ikäihmisten neuvola  
Saarikko Anne, Kymenlaakson Martat ry  
Valjakka Tuija, Etelä-Karjalan Martat ry, sihteeri

##### Ohjausryhmän kokoukset:

12.12.2012 Lappeenranta, Etelä-Karjalan Marttojen toimitila  
27.3.2013 Kouvola, Kymenlaakson Marttojen toimitila  
24.9.2013 Lappeenranta, Etelä-Karjalan Marttojen toimitila  
18.3.2014 Lappeenranta, Etelä-Karjalan Marttojen toimitila  
28.11.2014 Lappeenranta, Etelä-Karjalan Marttojen toimitila



#### 4.7 Yhteistyökumppanit

Etelä-Karjalan Kylät ry  
 Etelä-Karjalan maakunnallinen hyvinvointityöryhmä  
 Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöryhmä  
 Gery ry  
 Haminan ikäihmisten neuvola  
 Haminan kaupunki  
 Haminan seurakunta/Miehikkälän kappeliseurakunta  
 Imatran kaupunki  
 Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socom/Monteri-hanke  
 Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry  
 Kouvolan kaupunki  
 Kouvolan seudun ammattiopisto  
 Kouvolan seudun Muisti ry  
 Kouvolan Suunnistajat ry  
 Kuusankosken Ykkösapteekki  
 Kymenlaakson Sydänpiiri ry  
 Kymenlaakson Liikunta ry  
 Kymenlaakson maakunnallinen terveyden edistämisen verkosto  
 Liikenneturva  
 Marttaliitto ry  
 Marttapiirit  
 Marttayhdistykset

#### 4.8 Hankkeen tulokset ja vaikutukset

Hankkeen määrälliset tavoitteet ja tulokset	tavoite henkilöä/ kappaletta	toteutunut 29.3.2012-30.11.2014
Parantuneista palveluista hyötynyt maaseutuväestö	2275	9287
Kylien määrä, jossa hanketta toteutetaan	34	61

Hankkeen suunnittelu- ja alkuvaiheessa oletusarvona oli, että kohderyhmien tavoittaminen on suhteellisen helppoa, koska jokaisessa maaseutukunnassa Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson alueella asuu paljon ikääntyneitä. Hankkeen luennot ja ruoanvalmistuskurssit toteutuivat yli odotusten. Hankkeen henkilömääräinen kokonaistavoite oli 2275 henkilöä, mikä ylittyi reilusti. Hankkeen kautta

Hankkeen lopputuloksena tavoitettiin 9287 ikääntyvää henkilöä.

Kotikäyntien toteuttaminen oli haasteellista, koska ikääntyneet olivat hyvin varauksellisia kotikäyntineuvontaan. Koti on hyvin henkilökohtainen paikka ja kynnyksensä vastaanottaa vieras henkilö, on korkea. Hankkeen tavoitteena oli antaa neuvonnallista ohjausta kotitalouteen liittyvissä asioissa, jotta ikääntyvät voivat asua kotona mahdollisimman pitkään.

## **5 Esitykset hankkeen jatkotoimenpiteiksi**

Juuri valmistuneessa Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) laajassa suomalaisessa FINGER-tutkimuksessa (2015) on ensi kertaa osoitettu, että elintapaneuvonta ehkäisee muistihäiriöitä. Aktiivisella elintapaohjauksella sairastumisen alkua voisi siirtää 5-10 vuotta. Tutkimuksessa annettiin tehostettua neuvontaa ravitsemuksesta, liikunta- ja muistiharjoittelusta sekä tietoa sydän- ja verisuonitautien riskien hallinnasta.

THL:n tutkimuksen mukaan etenevät muistisairaudet ovat Suomessa kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste. Muistisairauksia sairastavien ihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa väestön ikääntyessä. Suomessa tällä hetkellä muistisairauksia sairastavia on noin 130 000. Vuoteen 2050 mennessä määrä voi jopa kaksinkertaistua.

Omassa kodissa -hanke osoitti, että tarve ikääntyvien kotitalousneuvonnalle on suuri ja ennaltaehkäisevään neuvontaan tulisi jatkossa panostaa merkittävästi enemmän niin ryhmä- kuin henkilökohtaisella tasolla. Henkilökohtaisessa neuvonnassa olisi tärkeää kuvata neuvonnallisen kotikäynnin prosessi alusta loppuun. Tämä mallintaminen hyödyntäisi kaikkia ikäihmisten parissa työskenteleviä tahoja.

## **6 Allekirjoittajat ja päiväys**

**Lappeenrannassa 13.11.2014**

**Anna-Liisa Pekkanen**  
hallituksen puheenjohtaja

**Tuija Valjakka**  
toiminnanjohtaja





