EI TUNNU **MISSÄÄN!**

TEKSTI JA KUVA **KIRSI-MARJA NURMINEN**

Hanna Möttösen ja Jani Alasen perhekoti Karstulassa pääsi ensimmäisenä perhekotina mukaan Miina Sillanpään Säätiön tarjoamaan Keko-kuntoutukseen. Ensimmäinen kuntoutusjakso toteutui keväällä Helsingissä ja seurantajakso syyskuussa kotikonnuilla Karstulassa.

Möttösen ja Alasen perhekoti on toiminut Karstulassa vuodesta 2014 lähtien. Edellisenä vuonna Hanna ja Jani muuttivat takaisin kotiseudulleen ja kävivät vammaisten henkilöiden perhehoitajien ennakkovalmennuksen. Elokuussa 2014 muutti ensimmäinen pitkäaikainen asukas perheeseen.

Nyt perhekodissa on viisi pitkäaikaista asukasta ja paikka yhdelle lyhytaikaiselle perhehoidossa kävijälle.

– Perhekodin asukkaiden ikähaitari on 26:sta 58:een vuoteen. Kaikki käyvät viikoittain toimintakeskuksessa töissä. Meille on löytynyt hyvä porukka. He ovat toimintakyvyltään aika saman tasoisia, joten pystymme liikkumaan ja tekemään paljon asioita yhdessä, kuvailee Möttönen.

Keko-kuntoutus oli Möttöselle tuttu aikaisemmasta työstä kehitysvammaisten henkilöiden ryhmäkodissa. Niinpä hän laittoi hakemuksen vetämään myös perhekodin asukkaille.

– Pääsimme heti mukaan ohjelmaan. Minulle liikunta ja terveet elämäntavat ovat lähellä sydäntä, ja ajattelin, että kuntoutus on asukkaillemme mieletön mahdollisuus. Toivon, että he saavat kuntoutuksesta kipinän oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Jokaiselle omat tavoitteet

Ensimmäisellä kuntoutusjaksolla ohjelmassa oli monipuolista liikuntaa, mittauksia ja testejä. Osallistujat sai- »

Perhekodin pihamaalla voi pelata sulkapalloa tai vaikka heitellä frisbeetä. Henna ja Marko näyttivät mallia.

vat myös tietoa suun terveydestä ja seksuaaliterveydestä sekä henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen.

– Jokaiselle asukkaalle mietittiin myös juuri hänelle sopivia kuntoutustavoitteita ja mahdollisia elämäntapamuutoksia. Näitä olivat esimerkiksi maltillinen painonpudotus, liikunnan lisääminen, hampaiden pesu aamuin ja illoin tai käsien pesu vessassa käydessä, kuvaa Möttönen.

Syyskuun seurantajaksolla tehtiin uudelleen samat mittaukset ja testit ja liikuttiin päivittäin. Samalla viikolla järjestettiin myös keskustelutilaisuudet Saarikan alueen toimintakeskusten ja Karstulan asumisyksiköiden työntekijöille sekä perhekodin asukkaiden läheisille.

– On tärkeää, että asukkaiden läheiset ja heidän kanssaan työskentelevät tietävät, millaisia hyvinvoinnin lisäämisen tavoitteita asukkaillamme on. Silloin he voivat tukea asukkaitamme heidän pyrkimyksissään, muistuttaa Möttönen.

Askelmittari innosti liikkumaan

Kuntoutuksen vaikutukset näkyvät myös perhekodin arjessa.

– Olen miettinyt tosi paljon sitä, miten lisätä asukkaiden mahdollisuuksia liikuntaan. Onneksi meillä on 2 mahtavaa työntekijää – koiramme, jotka ovat hyviä lenkittäjiä. Samoin olen viritellyt yhteistyötä Karstulan opiston opiskelijoiden kanssa. He alkavat pitää asukkaillemme liikuntakerhoa. Meillä on myös oma sulkapallovuoro, ja fysioterapeutti avustaa meitä tarvittaessa kuntosalilla.

Kuntoutuksesta mieleen jääneet asiat nousevat usein myös keskusteluissa esiin.

– Parasta on se, kun asukkaamme itse muistavat esimerkiksi, että ”Kekossa sanottiin, ettei voi koko ajan syödä sokeria”. Kaikki saivat myös askelmittarit liikkumisen seuraamiseksi. Eräskin asukkaistamme innostui siitä niin, että hän on aina tosi ylpeä, kun saa 10 000 askeleen rajan päivän aikana rikki.

Perhekodissa asuva **Aija** on onnistunut kuntoutuksen aikana pudottamaan vähän painoaan.

– Kolme kiloa pudotin! Kekossa opin, että pitää syödä kohtuullisesti ja myös liikkua. Tykkään pyöräillä ja heittää frisbeetä.

Henna ei ollut mukana ensimmäisellä kuntoutusjaksolla Helsingissä, mutta pääsi mukaan Karstulassa järjestettyyn seurantaan.

– On ollut mukavaa. Olen saanut hyviä tuloksia testeistä. Pitäisi alkaa syödä terveellisemmin, lisätä esimerkiksi marjojen syöntiä. Muuten elän aika terveellisesti. Olen aikaisemmin ratsastanut, ja siitä tykkään tosi paljon.

Frisbeen heitto parasta

Karstulassa järjestetyn seurantajakson päätteeksi perhekodin asukkaat ja Miina Sillanpään Säätiöstä tulleet kuntoutuksen vetäjät istuivat saman pöydän ääreen kertaamaan opittua.

– Miksi uni on tärkeää? Entä jos uni ei tule, mitä silloin pitäisi tehdä, kehittäjä **Tomi Nevalainen** kyseli.

– Mitäs sitten, jos joskus nousee väärällä jalalla ylös, Aija pohdiskeli.

Nevalainen muistutti, että ihan nukkumaan mennessä ei ehkä kannata selailla kännykkää tai tablettia.

– Mutta musiikkia voi kuunnella tai vaikka värittää tai tehdä palapeliä. Ja kuunnella äänikirjoja, asukkaat ehdottivat.

Moni nosti kuntoutuksen parhaaksi kokemukseksi frisbeen heiton – perhekodin pihalta löytyykin frisbeegolf-kori, johon tähdätä.

– Sulkapallovälineitä pitäisi kyllä kehittää, huomautti **Matti**.

Kuntoutuksen vetäjät toivoivat, että liikuntaharrastukset jatkuvat kuntoutuksen päätyttyäkin. Ryhmän tulokset kun ovat olleet keskimääräistä parempia.

– Jotain olette selvästi kesällä tehneet, ja moni on kehittynyt loistavasti, Nevalainen ja kehittämispäällikkö **Virpi Annaniemi** kehuivat.

– Näinhän me aina tehdään, että menemme aamulla kello yhdeksältä frisbeegolf-radalle, nauroi perhehoitaja Jani Alanen.

Perhekoti auttaa muutoksessa

Nevalainen uskoo, että perhekodissa eläminen on etu elämänmuutosten toteuttamisessa.

– Kyllä se siinä mielessä on mutkattomampaa, että perhekodissa ”työntekijöitä” on vähemmän. Perhehoitajat

pystyvät suoraan vaikuttamaan esimerkiksi siihen, mitä ruokaa on tarjolla. Hanna ja Jani ovat olleet kuntoutuksessa aktiivisia ja miettineet ratkaisuja asukkaidensa hyvinvointiin. Kaikkiaan heillä on ollut hyvin lämmin ote tähän työhön. Samoin kotiympäristö ja asuinkumppanit auttavat muutoksessa. Ryhmä tukee toisiaan tavoitteiden saavuttamisessa, ja muutoksia on saatu aikaan. Esimerkiksi kävelytesteissä tuli hyviä parannuksia, ja osa on saanut pudotettua painoa, kiittää Nevalainen.

Tärkeä osa kuntoutusta ja sen onnistumista on osallistujien läheisten ja heidän kanssaan työskentelevien ihmisten tapaaminen.

– He voivat osaltaan miettiä, mitä he voivat tehdä kuntoutujien hyvinvoinnin edistämiseksi. Karstulassa järjestetty tilaisuus oli siinäkin mielessä onnistunut, että työntekijät lähtivät miettimään, löytyisikö täältä uusia ryhmiä Kekoon.

Sitoutumista vaaditaan

Jos kiinnostus Keko-kuntoutukseen herää, kannattaa olla yhteydessä Miina Sillanpään Säätiöön.

– Kuntoutus on suunnattu työikäisille vammaisille henkilöille. Ryhmän on hyvä olla toimintakyvyltään tasainen ja mielellään myös sellainen, että ryhmäläiset tykkäävät tehdä asioita ja liikkua yhdessä. Ryhmän koko on tavallisesti 8 henkilöä ja 2 ohjaajaa, mutta esimerkiksi tämä ryhmä oli pienempi, koska he tulivat perhekodista, Nevalainen kertoo.

Vastuu kuntoutuksen toteuttamisesta kuntoutusjaksojen ulkopuolella on ohjaajilla eli perhehoitajilla. Siksi toimintaan on oltava valmis sitoutumaan.

– Keko-kuntoutus antaa toki paljon myös ohjaajille – esimerkiksi uutta näkökulmaa ravitsemuksen kehittämiseen ja liikunnan lisäämiseen sekä siihen, kuinka käydä näitä asioita läpi asukkaiden kanssa. Työssä jaksaminen ja terveys ovat tärkeitä asioita meille kaikille. Opin itsekin uutta joka kerta ja mietin omia elämäntapojani. ■

MIKÄ KEKO?

- **toteuttajana Miina Sillanpään Säätiö vuodesta 2001 lähtien**
- **Veikkaus tukee**
- **suunnattu vammaisille aikuisille henkilöille ja heidän ohjaajilleen/perhehoitajilleen**
- **tähtää osallistujien terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen**
- **kuntoutuksen osa-alueita ovat fyysinen aktiivisuus, ravitsemus ja itsestä huolehtiminen**
- **järjestetään vuosittain viidelle ryhmälle**
- **kuntoutus on osallistujille matkakuluja lukuun ottamatta maksuton**
- **lue lisää ja hae perhekotina mukaan > www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/keko/**