



Jututtaja-hankkeen loppuwebinaari

"Yhdessä kohti kuulluksi tulemistä"

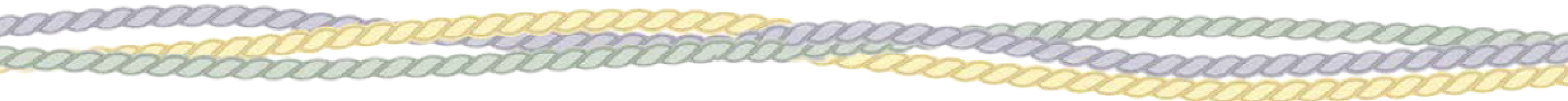
20.11.25 klo 13-15



Siiri Jaakson & Ann-Ly Palosaari

Tilaisuuden käytännöt

- Pidetään mikrofonit kiinni
- Keskustelu käydään chatissa, jotta tilaisuus etenee rauhallisesti.
- Chattiin tulee myös palautekyselyn linkki, jonka voit täyttää tilaisuuden aikana tai lopussa.
- Kysymyksiä saa esittää
 - Voit kirjoittaa kysymyksiä chattiin koko tilaisuuden ajan.
 - Tilaisuuden aikana emme ehdi keskustella, mutta kaikki osallistujat saavat vastaukset jälkikäteen. Lisäkysymyksiä voi lähettää myös osoitteeseen **info@mukes.fi**
- Tilaisuuden jälkeen lähetämme kaikille osallistujille
 - Esityksen
 - Vastaukset yhteisiin kysymyksiin
 - Jututtaja oppaan linkin



Ohjelma

13.00 – 13.05 Tervetuloasanat

13.05 – 13.10 MUKES hallituksen tervehdys

13.10 – 13.30 Elisa Tiilikainen, sosiaalityön professori, Itä-Suomen yliopisto

13.30 – 14.00 Nina Conkova, PhD, Senior Researcher & Program Lead in Cultural Diversity,
Leyden Academy on Vitality and Ageing (englanti)

14.00 – 14.30 Jututtaja-toimintamallin esittely

Selvitys eri taustoista tulevien ikääntyvien yksinäisyydestä Suomessa

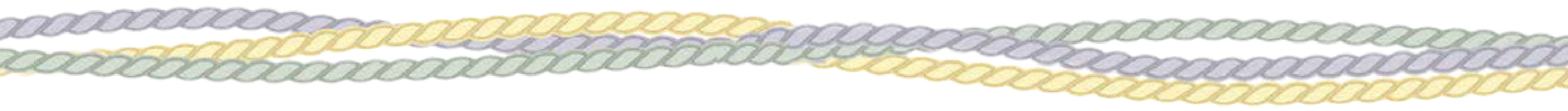
Jututtaja oppaan julkaisu

14.30 – 14.35 Opinnäytetyön esittely

14.35 – 14.40 Jututtaja valmentajan puheenvuoro (englanti)

14.40 – 14.50 Ohjausryhmän ja yhteistyökumppaneiden puheenvuorot

14.50 – 15.00 Loppusanat, kiitokset ja tulevaisuuden näkymät



Jututtaja-hankkeen 2023-2025 tavoitteet:

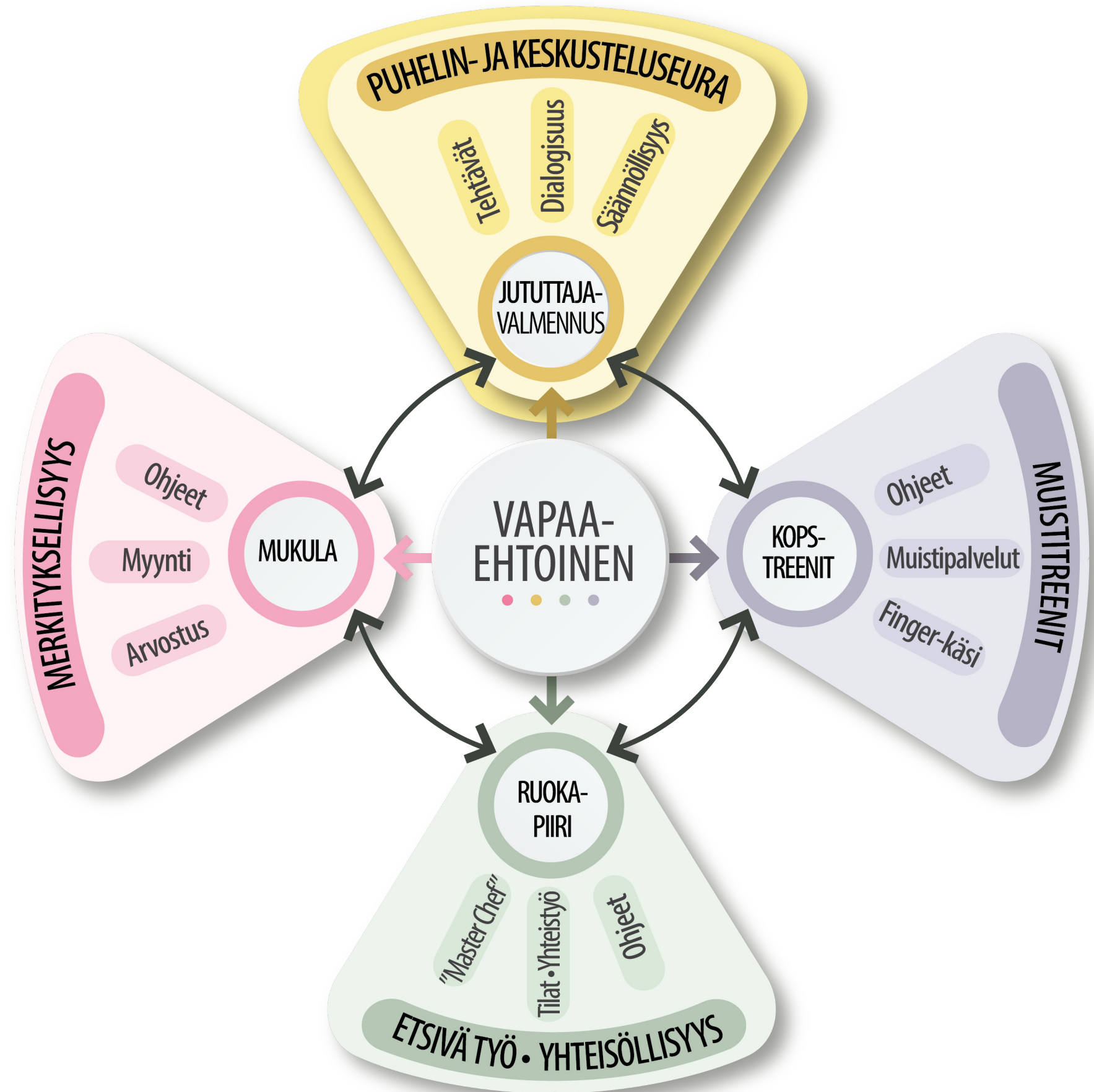
-  Yksinäisyyden vähentäminen ja hyvinvoinnin vahvistaminen
-  Sensitiiviset ja saavutettavat muistipalvelut
-  Yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen vahvistaminen
-  Vapaaehtoisten ja ammattilaisten osaamisen kehittäminen
-  Aivoterveystietoisuuden lisääminen ikääntyvien keskuudessa
-  Pysyvän toimintamallin rakentaminen



Toimintamalli pähkinäkuoressa



Yhdessä tekeminen!



PUHELIN- JA KESKUSTELUSEURA

Tehitävät

Dialogisuus

Säännöllisyys

JUTUTTAJA-
VALMENNUS

3. Sohva

Sanatehtävä

Sohva on minulle paikka, jossa...
Parasta sohvalla istumisessa on...
Jos sohvani voisi puhua, se kertoisi minulle...
Viimeksi sohvallani tein...

Tehtäviä sohvasta

Sohvakollaasi

Leikkaa aikakauslehdistä kuvia, jotka liittyvät rentoutumiseen, mukavuuteen ja sohvailuun. Luo si, joka kuvastaa sohviasi



3. Sohva

Menneisyys

1. Milloin hankit ensimmäisen sohvan ja miksi valitsit juuri sen?
2. Mitä muistoja liittyy sohvaan?
3. Kuvaile sohvan ensimmäistä päivää kotona. Millaisia tunteita se herätti?
4. Onko sohva ollut osallisena jossain erityisessä tapahtumassa?

Nykyisyys

1. Minkälainen sohva sinulla on nyt?
2. Millaisia muutoksia olet tehnyt sohvaan nykyään? Esimerkiksi sisustuksen tai tyynyjen suhteen.
3. Mikä on suosikkiasentosi sohvalla?
4. Montako sohvaa Sinulla on ollut elämässäsi?

Tulevaisuus

1. Millaisia suunnitelmia sinulla on sohvan suhteen tulevaisuudessa?
2. Millaisia tunteita sinulla on, kun ajattelet sohvaa tulevaisuudessa?
3. Miten uskot sohvasi ulkonäön tai käytön muuttuvan teknologian kehittymisen myötä tulevaisuudessa?
4. Miten kuvittelet sohvan vaikuttavan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa? Millaisia terveyteen liittyviä teknologioita tai toimintoja se voisi sisältää?

Muistisairaalle

1. Aseta sohvan lähelle kuvia perheestä ja ystäväistä. Pyydä iäkäästä kertomaan, keltä he ovat ja millaisia muistoja heihin liittyy
2. Käytä valokuvia sohvasta eri aikakausilta ja pyydä iäkäästä järjestämään ne kronologiseen järjestykseen.
3. Pyydä iäkäästä nimeämään eri esineitä, jotka liittyvät sohvaan (em. tyyny, peitto, jalkarahi).
4. Kysy häneltä millaisen tunteen tai fiiliksen sohva aiheuttaa.

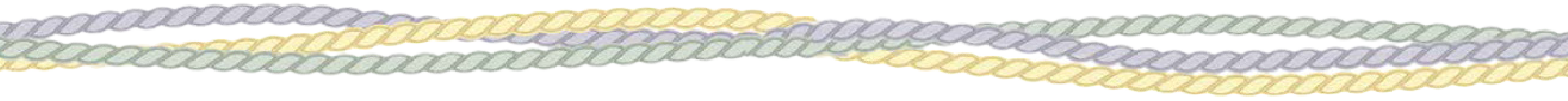
Sohvahaukka

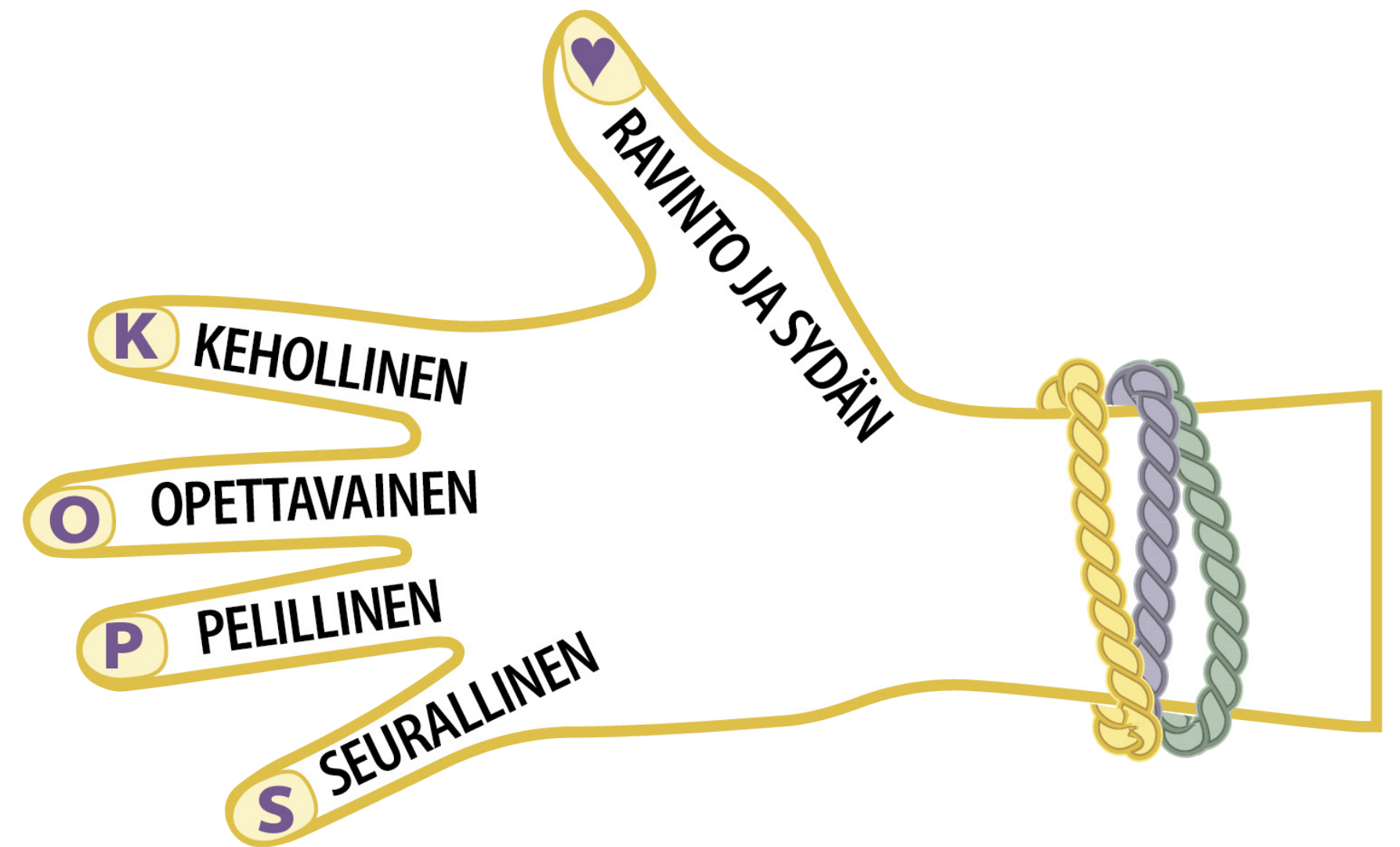
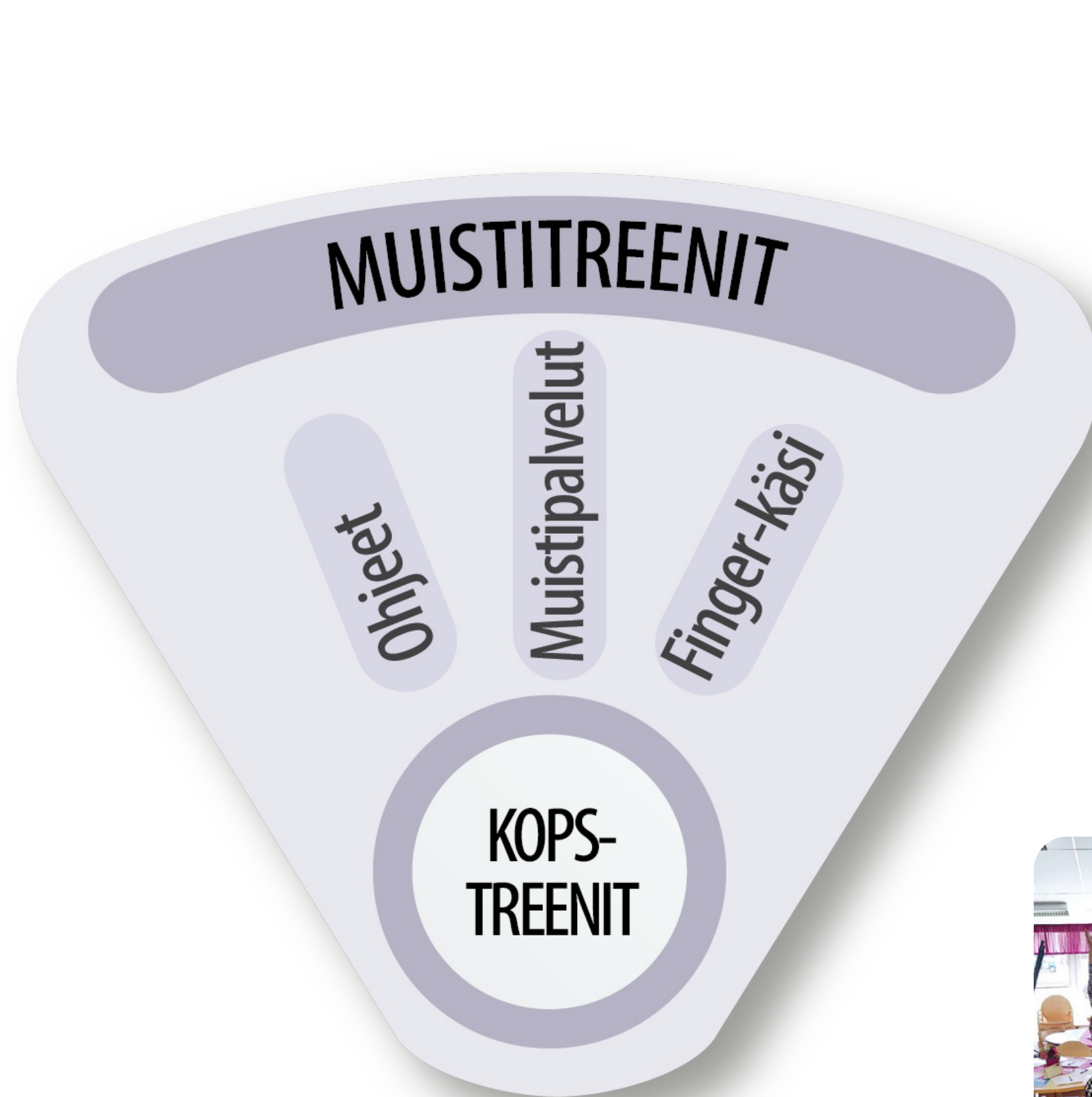
sohvalla.
ja rentoudu. Nosta
uin siivet. Pidä ne auki
sitten alas. Toista
an. Tee rauhallisia
ä käsilläsi. Rentouta
a. Kallista päätäsi
e puolelle, venytä
ä hetki ja vaihda
det ylös ja taivuta
ynärpäistä. Kuvittele,
si rauhallisesti.
Sulje silmäsi, istu
ja taaksepäin sohvaa
yvään ja anna kehosi
sohvahaukka!

us ry • mukes.fi



OSIO	SISÄLTÖ	ESIMERKKI
1. Kuulumisten vaihto	Rentoa small talkia	"Miten päiväsi on sujunut"
2. Kotitehtävän esittely	Pohdintaa edellisen kerran tehtävistä	"Mietitkö, miten unelmat ovat muuttuneet vuosien varrella?"
3. Spontaani muistelu	Kevyet muistelukysymykset	"Muistatko ensimmäisen työpaikkasi?"
4. Kognitiiviset aktiviteetit	Muistin ja ajattelun leikkejä	"Osaatko nimetä 5 eläintä alkukirjaimella K?"
5. Uuden kotitehtävän selitys	Syvällisempi pohdinta	"Ensi kerralla keskustelemme elämän merkityksestä – mikä on ollut sinulle tärkein hetki?"
6. Ajan sopiminen	Seuraavan yhteydenoton ajankohta	"Soitetaanko taas ensi tiistaina?"





MERKITYKSELLISYYS

Arvostus

Myynti

Ohjeet

MUKULA





Kuvia viimeisestä ruokapiiristä 13.11.25

Selvitys eri taustoista tulevien ikääntyvien yksinäisyydestä Suomessa (60+)

Yksinäisyystyöpajojen tuloksia 2025
arabia N=11, venäjä N=70, viro N=31



Minulla on vähän rahaa, ja se vaikuttaa elämäni negatiivisesti	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Minun terveydentilani on huono, ja se vaikuttaa arkeeni	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	(Kulttuuri)erot suomalaisten kanssa ovat haaste	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Maahanmuuton jälkeen elämäni on parantunut	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	91%	0%	0%	9%	Arabia	45%	55%	0%	0%	Arabia	100%	0%	0%	0%	Arabia	27%	64%	9%	0%
Venäjä	49%	35%	13%	3%	Venäjä	53%	32%	6%	9%	Venäjä	29%	50%	18%	3%	Venäjä	54%	4%	27%	15%
Viro	16%	65%	16%	3%	Viro	10%	74%	13%	3%	Viro	35%	52%	13%	0%	Viro	61%	6%	23%	10%

Tiedän, mitä palveluja ikääntyneille on tarjolla	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Ikäni tuo haasteita arjessa	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Tunnen oloni turvalliseksi kodin ulkopuolella	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Minulla on hyviä kokemuksia asuinpaikastani	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	37%	18%	9%	36%	Arabia	91%	9%	0%	0%	Arabia	91%	9%	0%	0%	Arabia	73%	18%	9%	0%
Venäjä	29%	38%	32%	1%	Venäjä	41%	50%	5%	4%	Venäjä	85%	5%	7%	3%	Venäjä	81%	3%	16%	0%
Viro	42%	29%	29%	0%	Viro	43%	24%	30%	3%	Viro	90%	0%	10%	0%	Viro	87%	10%	0%	3%

Mietin paljon tulevaisuutta	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Osaan hakea apua, kun sitä tarvitsen	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Minulla on vaikeuksia saada palveluita Suomessa	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata	Pidän yhteyttä kotimaani läheisiin	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	100%	0%	0%	9%	Arabia	55%	18%	9%	18%	Arabia	82%	18%	0%	0%	Arabia	64%	27%	0%	9%
Venäjä	77%	17%	3%	3%	Venäjä	53%	40%	6%	1%	Venäjä	49%	43%	7%	1%	Venäjä	81%	13%	1%	5%
Viro	42%	42%	13%	3%	Viro	68%	13%	16%	3%	Viro	19%	65%	13%	3%	Viro	100%	0%	0%	0%

Selvitys eri taustoista tulevien ikääntyvien yksinäisyydestä Suomessa (60+)

Yksinäisyystyöpajojen tuloksia 2025
arabia N=11, venäjä N=70, viro N=31

Minulla on riittävästi merkityksellisiä sosiaalisia kontakteja	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	36%	55%	0%	9%
Venäjä	51%	30%	16%	3%
Viro	71%	19%	7%	3%

Olen kokenut syrjintää Suomessa	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	73%	27%	0%	0%
Venäjä	55%	38%	4%	3%
Viro	55%	39%	3%	3%

Sosiaalinen verkostoni on laaja ja monipuolinen	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	82%	18%	0%	0%
Venäjä	38%	53%	6%	3%
Viro	65%	29%	6%	0%

Ystäväpiirini on pienentynyt maahanmuuton jälkeen	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	55%	45%	0%	0%
Venäjä	71%	29%	0%	0%
Viro	48%	45%	7%	0%

Minulla on vaikeuksia mennä lääkäriin	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	55%	45%	0%	0%
Venäjä	32%	53%	14%	1%
Viro	13%	77%	7%	3%

Minusta tuntuu, että vieraskielisten ikääntyneiden ajatuksia ei kuulla tarpeeksi Suomessa	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	100%	0%	0%	0%
Venäjä	65%	17%	15%	3%
Viro	32%	39%	29%	0%

Olen taloudellisesti riippuvainen aikuisista lapsistani	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	20%	70%	0%	10%
Venäjä	16%	74%	7%	3%
Viro	0%	97%	0%	3%

Olen yksinäinen	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	0%	73%	18%	9%
Venäjä	31%	63%	6%	0%
Viro	13%	71%	10%	6%

Taloudellinen tilanteeni mahdollistaa harrastukset ja vapaa-ajan toiminnan	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	36%	64%	0%	0%
Venäjä	32%	50%	15%	3%
Viro	61%	29%	6%	4%

Minulla on hyvät suhteet perheeseeni	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	91%	0%	0%	9%
Venäjä	82%	10%	6%	2%
Viro	90%	3%	0%	7%

Minulla on ihminen, jolle voin kertoa iloni ja suruni	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	64%	18%	0%	18%
Venäjä	70%	12%	15%	3%
Viro	81%	10%	3%	6%

Perheessäni on sukupolvien välisiä ristiriitoja	KYLLÄ	EI	En tiedä	En halua vastata
Arabia	36%	64%	0%	0%
Venäjä	33%	51%	11%	5%
Viro	17%	70%	10%	3%



Jututtaja-opas

– yhdessä kohti
kuulluksi tulemista



Sisällysluettelo

Lukijalle.....7

OSA 1 ERI TAUSTOISTA TULEVAT IKÄÄNTYVÄT

1.1	Ikääntyvät vieraskieliset Suomessa.....	8
1.2	Ikääntyvien tavoittaminen, kohtaaminen ja osallistaminen.....	10
1.3	Vapaaehtoistyö.....	13
1.4	Ikääntyvät voimavarana.....	16
1.5	Eri taustoista tulevien henkilöiden muistihäiriöt.....	18
1.6	Muistityö eri taustoista tulevien ikääntyvien kanssa.....	20
1.7	Muistivastaanotto käytännössä.....	23

OSA 2 JUTUTTAJA-TOIMINTAMALLI

2.1	Jututtaja-hankkeen tausta ja tavoitteet.....	24
2.2	Vapaaehtoisten valmennus.....	27
2.3	Riskit ja huomioon otettavaa.....	30
2.4	Jututtajien eli vapaaehtoisten, sekä ikääntyvien palautteet....	33
2.4.1	Opinnäytetyö: Kokemuksia Jututtaja-hankkeesta ja koettu vaikutus osallistujien hyvinvointiin ja yksinäisyyteen....	35
2.5	MUKES Mukula.....	36
2.6	Mukula Ruokapiiri – ihmisten kohtaamispaikka yhteisen keittiön äärellä.....	38
2.7	KOPS ja FINGER – yhdessä muistia ja hyvinvointia tukemassa .	39

OSA 3 AMMATTILAISILLE

3.1	Valmiusmittari eri taustaisten ikääntyvien sensitiiviseen kohtaamiseen.....	42
3.2	Selvitys eri taustoista tulevien ikääntyvien yksinäisyydestä Suomessa.....	43
3.2.1	Ammattilaisten ajatuksia selvityksen tuloksista.....	46
3.3	MCE kognitiivinen seulontatesti.....	48
3.4	Suosituksia ja näkökulmia yksinäisyyden vähentämiseen, osallisuuden tukemiseen ja muistiterveyden edistämiseen....	50
	LÄHTEET.....	54

Suuret kiitokset aivan kaikille!

