



**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliitto



# MALLI KUNTOUTTAVASTA LYHYTAIKAISHOIDOSTA

KÄYTTÄJÄN OPAS

SAMPO -HANKE  
Samalla polulla -voimavaroja lyhytaikaishoidosta  
2007 – 2010

## Sisällys

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. JOHDANTO.....</b>  | <b>2</b> |
| <b>2. KUNTOUTTAVAN LYHYAIKAISHOIDON MALLI.....</b>             | <b>2</b> |
| 2.1 JAKSOLLE TULO.....   | 3        |
| 2.2 JAKSOLLA .....   | 4        |
| 2.3 KOTIIN LÄHTÖ.....  | 4        |
| <b>3. TYÖPAJATYÖSKENTELY.....</b>                              | <b>5</b> |
| 3.1 LYHYTAIKAISHOIDON MERKITYS .....                           | 5        |
| 3.2 ARVOT JA TOIMINTAPERIAATTEET .....                         | 6        |
| 3.3 MUISTISAIRAAN VOIMAVARAT .....                             | 6        |
| 3.4 ASIAKASTIEDON KERÄÄMINEN JA TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN.....  | 7        |
| 3.5 YHTEISÖLLISYYS JA TOIMINTATUOKIOT .....                    | 7        |
| 3.6 SUUNNITELMALLISUUS KUNTOUTTAVASSA LYHYTAIKAISHOIDOSSA..... | 7        |
| 3.7 ARVIOIVA KIRJAAMINEN JA HYVÄN HOIDON KRITEERIT .....       | 8        |
| <b>4. YHDISTYKSET LYHYAIKAISHOIDON TUKENA.....</b>             | <b>8</b> |
| <b>5. LÄHTEET .....</b>  | <b>9</b> |

## 1. JOHDANTO

Sampo –hanke on Ray:n vuosille 2007-2010 rahoittama lyhytaikaishoidon kehittämishanke. Hankkeessa on työstyetty yhdessä pilottikohteen kanssa kuntouttavan lyhytaikaishoidon malli. Mallia voidaan soveltaa missä tahansa muistisairaille hoitoa tarjoavassa paikassa ja sitä voidaan räätälöidä omaan toimintaan sopivaksi.

Oppaassa käydään läpi kuntouttavan lyhytaikaishoidon malli ja työpajatyöskentely, jonka avulla toimintamallia jalkautettiin lyhytaikaishoitopaikkaan. Oppaan lopussa kuvataan, miten toimintaa arvioidaan ja seurataan.

## 2. KUNTOUTTAVAN LYHYAIIKAISHOIDON MALLI

Kokonaiskuntouttavan lyhytaikaishoidon mallissa keskeisenä ajatuksena on muistisairaahan kuntoutuminen lyhytaikaisjakson aikana. Tavoitteena on, että kotiutuessaan muistisairaahan toimintakyky on pysynyt vähintäänkin ennallaan, samalla kun omaishoitaja on saanut levätä. Omainen saa lyhytaikaisjaksolta evästyistä ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi kotona. Näin muistisairas ja omainen ovat saaneet tukea ja kotona pärjääminen on mahdollista pidempään.



## 2.1 JAKSOLLE TULO

Jaksolle tullessa kokonaiskuntouttavassa lyhytaikaishoidon mallissa kiinnitetään erityistä huomiota muistisairaahan kotitilanteeseen. Tulohaastattelua tehtäessä, erityisesti ensimmäiselle jaksolle tullessa, mukana ovat muistisairas ja hänen läheisensä.

Omaisena on hyvä miettiä etukäteen kotitilannetta ja mitkä ovat tällä hetkellä hankalimpia asioita tai tilanteita. Tulohaastattelu sujuu paremmin, jos omaisuus on pohtinut asioita etukäteen. Mitä avoimemmin omaisuus kotitilanteesta kertoo, sitä helpompi on nostaa tavoitteet kotitilanteesta.

Omaisena olisi hyvä miettiä etukäteen:

- Mitkä tilanteet aiheuttavat hankaluutta kotona?
- Miten tilanteista selvittää?
- Toiveet lyhytaikaisjaksolle?

Tulohaastattelutilanteesta pyritään tekemään mahdollisimman kotoinen ja lämminhenkinen. Yhdessä muistisairaahan ja hänen läheisensä kanssa hoitajat selvittävät kotitilannetta. Haastattelulla kartoitetaan tilanteita, jotka aiheuttavat kotona ongelmia. Näihin ongelmiin pyritään pureutumaan jakson aikana.

Kotitilanteesta nostetaan jakson konkreettiset tavoitteet ja ammattilainen asettaa konkreettiset keinot, miten tavoitteisiin päästään ja kirjaa ne tietojärjestelmään. Konkreettisia tavoitteita ja keinoja on helpompi arvioida jakson päätyttyä. Jaksolle tulee asettaa yhdestä kolmeen tavoitetta.

Muistisairaahan vastaanottaminen lyhytaikaisjaksolla on tärkeää, eikä sitä saa lyödä laimin. Tulotilanne on haastava, koska muistisairas ei aina halua tulla jaksolle tai omaisuus saattaa olla vaikea jättää läheistään muiden hoidettavaksi. Tulotilanteessa luodaan edellytykset onnistuneelle lyhytaikaisjaksolle.

Tulotilanteessa hoitajan on hyvä varata aikaa muistisairaalle, hänen tilanteelleen ja läheisilleen. Tulotilanteessa hoitaja kartoittaa muistisairaahan kotitilanteen muistisairaahan ja hänen läheisensä kertoman perusteella tehden tarkentavia kysymyksiä. Tarkoituksena on, että tämän keskustelun perusteella nostetaan kotitilanteesta jakson konkreettiset tavoitteet. Siksi onkin tärkeää, että hoitaja tutustuu muistisairaaseen ja hänen tilanteeseensa hyvin.

Tavoitteiden selvittyä hoitaja miettii käytännön keinot, joilla tavoitteisiin päästään. Tavoitteet ja keinot kirjataan ylös. Kun tavoitteet on kirjattu mahdollisimman konkreettisesti, on muiden hoitajien helppo tarttua niihin ja toimia samojen suunnitelmien mukaan.

Omaisena voi olla vaikea tuoda muistisairasta lyhytaikaisjaksolle, varsinkin ensimmäisellä kerralla. Keskustelu lyhytaikaishoitopaikan henkilökunnan kanssa tai tutustumiskäynti etukäteen saattaa helpottaa tilannetta. Muistiyhdistyksistä on myös mahdollista saada tukea näissä tilanteissa.

## 2.2 JAKSOLLA

Kuntouttavan lyhytaikaisjakson toiminnan on hyvä suunnitella ennen jakson alkua, kun tiedetään keitä jaksolle tulee. Tällöin muistisairaahan jaksolle asetettuihin tavoitteisiin on helppompaa vastata. Samalla jakson aikainen toimintarunko selkiytyy ja voidaan valmistella sopivia toimintatuokioita muistisairaille sekä suunnitella, koska on esimerkiksi hyvä hetki ulkoilla tai sauna. Etukäteen suunniteltuna hoitopaikan arki sujuu jouhevammin ja äkillisissä muutoksissa on helpompaa toimia, kun perustoiminnot on koordinoitu selkeästi.

Lyhytaikaisjakson aikana on tärkeää, että hoitajat pitävät kiinni muistisairaalle asetetuista tavoitteista ja toimivat niiden mukaan. Jakson aikana työntekijät arvioivat asiakkaiden toimintakykyä yksilöllisesti asiakkaan tavoitteisiinsa nähden. Hoitajat arvioivat ja kirjaavat päivittäin asiakkaiden toimintakyvyn muutokset suhteissa tavoitteisiin. Tarvittaessa keinoja muutetaan, jotta tavoitteet saavutettaisiin.

Lyhytaikaisjaksolla on tärkeää, että muistisairaath ovat mukana hoitopaikan arjessa kodinomaisesti. Jokaisella muistisairaalla on olemassa voimavaroja, joita hän voi käyttää. Hoitajien tehtävänä on löytää voimavarat ja tukea niiden käyttöönottoa. Lyhytaikaisjakson aikana muistisairas saa hyvää yksilöllistä huolenpitoa, joka mahdollistaa omatoimisen arjen lyhytaikaisjaksolla.

Kokonaiskuntouttavassa lyhytaikaishoidon mallissa korostetaan yhteisöllisyyttä ja aktiivista arkea, johon kuuluu mm. päivittäinen ulkoilu. Hoitajat tekevät hoitopaikan arjen askareita yhdessä muistisairaiden kanssa. Arkeen osallistumisen kautta muistisairaath kokevat olevansa hyödyksi ja saavat onnistumisen kokemuksia. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen luovat hyväksytyksi tulemisen ilmapiiriä, jossa muistisairaath tuntevat olonsa turvalliseksi. Kokonaiskuntouttavassa lyhytaikaishoidossa normaaliin arkeen kuuluvat asiat ovat keskeisiä kuntoutuksen elementtejä.

## 2.3 KOTIIN LÄHTÖ

Kotiinlähtötilanteessa tulee arvioida ja kertoa muistisairaahan lyhytaikaisjakson sujumisesta. Arviointi jakson sujumisesta tehdään suhteessa tavoitteisiin. Palaute annetaan joko suullisesti muistisairaalle ja hänen omaiselleen, jos omainen on paikalla tai kotiin lähetetään kirjallinen yhteenveto jakson tapahtumista. Omaiset odottavat palautetta jaksosta, mitä jakson aikana on tehty ja miten jakso on sujunut. Samalla hoitaja voi antaa omaiselle ohjeita ja vinkkejä kotiin arjen helpottamiseksi. Tämä helpottaa myös yhteistyötä jatkossa.

Kotiin lähtiessä muistisairaahan ja omaisen kanssa käydään myös keskustelua jatkosuunnitelmista.

- Tuleeko asiakas uudelle jaksolle?
- Milloin uusi jakso on ajankohtainen?
- Miten kuntoutumista voidaan tukea kotona?
- Millaisia keinoja arjen helpottamiseksi on kotiin viemisinä?
- Jäikö muistisairaalle jaksosta hyvä ja tyytyväinen mieli?
- Mikä harmitti lyhytaikaisjaksossa?

- Haluaako asiakas uudelle jaksolle?
- Hyödyttiinkö jaksosta?

Seuraavalle jaksolle tultaessa hoitajan on hyvä kysyä omaiselta edellisen jakson vaikutuksista kotioloihin, jolloin hoitajat pystyvät arvioimaan asetettuja tavoitteita, omaa toimintaansa ja käyttämiään keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Muistisairaana ja hänen läheistensä kuulemisella voidaan välttää aikaisemmin tehdyt virheet tai käyttää samoja menetelmiä toimintakyvyn kehittämiseksi, kuin aikaisemmilla jaksoilla. Jaksosta kerätään palautetta myöhemmin, mahdollisesti postitse.

### 3. TYÖPAJATYÖSKENTELEY

Kokonaiskuntouttavat lyhytaikaishoidon –mallia voidaan soveltaa missä tahansa hoitopaikassa. Malli räätälöidään hoitopaikan toimintaan sopivaksi työpajatyöskentelyn avulla. Mallin osatekijöitä työstetään työpajoissa, joihin osallistuvat kaikki hoitoyksikön työntekijät mahdollisuuksien mukaan. Työpajat sisältävät mm. alustuksia, ryhmätöitä sekä tehtäviä työpajojen välillä.

Työpajojen teemoihin kuuluu: lyhytaikaishoidon merkitys, arvot ja toimintaperiaatteet, muistisairaana voimavarat, asiakastiedon kerääminen, tavoitteiden asettaminen ja yksilöllisyys, yhteisöllisyys ja toimintatuokiot, suunnitelmallisuus kuntouttavassa lyhytaikaishoidossa, arvioiva kirjaus ja hyvän hoidon kriteerit. Jokaiselle aiheelle varataan oma kertansa. Tarkoituksena on, että työpajassa sovitut ja työstetyt asiat otetaan heti työpajan jälkeen käyttöön.

Työpajat linkittyvät toisiinsa ja työpajojen onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että muutoksella ja työpajatyöskentelyllä on esimiehen ja johdon tuki sekä siihen on varattu riittävästi aikaa. Työpajoissa voidaan käyttää ulkopuolista asiantuntijaa.

#### 3.1 LYHYTAIKAISHOIDON MERKITYS

Ensimmäisessä tapaamisessa käydään läpi työpajatyöskentelyn tarkoitus, tavoitteet ja käytännön järjestelyt.

Ensimmäisen työpajan tavoitteena on osoittaa lyhytaikaishoidon merkitys ja hoitajien rooli osana tätä ketjua. Alustuksessa luodaan kuva lyhytaikaishoidon merkityksestä asiakkaalle, omaisille ja koko yhteiskunnalle sekä hoitajan oman toiminnan merkitys näille tahoille. Keskustelulle varataan riittävästi aikaa. Pohdittavia asioita:

- Mikä merkitys lyhytaikaisjaksolla on omaisen jaksamiselle?
- Mikä merkitys hoitajan / työntekijän persoonalla, asenteella ja motivaatiolla on hoitotyössä?
  - Mitä tämä tarkoittaa työyhteisössämme?
- Miten tuetaan hoitajan persoonallista työtapaa työyhteisössä?
- Mikä auttaa työntekijää jaksamaan, mikä motivoi?
  - Esimiehen / johdon / työyhteisön tuki, kannustus?

Työpajojen välillä tehtävänä on pohtia hoitopaikan arvoja ja toimintaperiaatteita. Tässä vaiheessa voidaan toteuttaa myös erilaisia motivaatioon/ työhyvinvointiin liittyviä kartoituksia.

### 3.2 ARVOT JA TOIMINTAPERIAATTEET

Työpajan tavoitteena on työstää ja kirkastaa hoitopaikan yhteiset arvot ja toimintaperiaatteet. Yhteisesti valituista arvoista kootaan toimintaperiaatteet.

- Mitä arvoista/ toimintaperiaatteista puuttui ja mitä voisi muuttaa?
- Ovatko kaikki työntekijät arvoista ja toimintaperiaatteista samaa mieltä?
- Sitoutuvatko kaikki toimimaan valittujen arvojen ja toimintaperiaatteita noudattaen?

Hoitopaikan arvot ja toimintaperiaatteet tulee olla sisäistettynä kaikilla työntekijöillä ja jalkautettuna arjen toimintaan. Lisäksi käsitellään muistisairaahan toimijuutta työyhteisössämme.

- Miten hoitopaikassa tällä hetkellä tuetaan muistisairaahan toimijuutta?
- Mihin arjen askareisiin asiakas voidaan ottaa vielä mukaan?

### 3.3 MUISTISAIRAAN VOIMAVARAT

Työpajassa tavoitteena on miettiä muistisairaahan voimavaroja. Voimavaralähteisiin voi tutustua myös Mielenterveysseuran ”Hyvin voivan mielen kartan” avulla (Suunnista hyvinvointisi lähteille). Siihen jokainen voi peilata ajatuksissaan omia voimavaralähteistä. Kyseisiltä alueilta löytyvät myös vanhan ihmisen ja muistisairaahan voimavarat, vaikkakin ne painottuvat jokaisella eri lailla.

- Miten hoitopaikassa toteutuu muistisairaahan toimijuus ja toimintakyvyn tukeminen, kuten arjen askareisiin osallistuminen?
- Löydetäänkö muistisairaahan voimavarat?

Voimavaralähtöisen hoidon tueksi kannattaa tarkastella Ikivihreät -projektin tuloksia siitä, mitä vanhus toivoo. Oleellista on, että vanhuksen toiveet otetaan huomioon. Työpajan lopussa on hyvä käsitellä oman elämänhistorian merkitystä voimavaroihin. Eletyn elämän merkitys korostuu erityisesti muistisairaalla.

- Mitkä asiat eletyssä elämässä koetaan voimavaroina?
- Mitä merkittäviä tapahtumia elämässä on ollut?
- Mitkä asiat elämässä vievät voimavaroja?

### 3.4 ASIAKASTIEDON KERÄÄMINEN JA TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Työpajassa selvitetään, miten hoitopaikassa kerätään asiakastietoa ja millaisia lomakkeita/tietojärjestelmiä on käytössä. Tarkoituksena on miettiä yhdessä, miten käytössä olevia tietoja voidaan hyödyntää.

- Saadaanko omaisilta riittävästi tietoa kotitilanteesta?
- Tukeeko käytössä oleva asiakastiedon kerääminen asiakkaan tavoitteiden asettamista? Tuleeko lomaketta muuttaa jotenkin? Mitä työnantaja voi tehdä (tietojärjestelmien käyttöoikeudet)?
- Miten muistisairasta havainnoidaan?
  - Millaisia huomioita hoitajat tekevät asiakkaasta, josta ei ole saatavana mitään tietoa?
  - Millaisiin havaintoihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota?

Keinot hoitojaksolle tulee asettaa mahdollisimman konkreettisesti ja yksilöllisesti (esim. pitkä lenkki joka päivä, tuolilta nousua 3 x pv., mukaan kaikkiin ryhmätilanteisiin), jotta kaikkien hoitajien on niitä helppo toteuttaa.

### 3.5 YHTEISÖLLISYYS JA TOIMINTATUOKIOT

Työpajan tavoitteena on saada hoitajat ymmärtämään yhteisöllisyyden merkitys muistisairaalle.

- Mitä yhteisöllisyys tarkoittaa muistisairaalla kotona?
- Mitä yhteisöllisyys tarkoittaa meidän hoitoyksikössä?
- Miltä tuntuisi kuulua yhteisöön, jossa ei olisi yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta?
- Millaista on hyvä vuorovaikutus?

Toinen osa työpajasta käsittelee toimintatuokioita ja yhdessä tekemistä.

- Mihin ryhmäkodin arjen askareisiin asukasta/ asiakasta ei voida ottaa mukaan?
- Miten voidaan tukea muistisairasta osallistumaan hoitopaikan arkeen?

Seuraavaan työpajaan mennessä yhdessä sovittuihin asioihin tullaan seuraavina viikkoina kiinnittämään erityistä huomiota.

### 3.6 SUUNNITELMALLISUUS KUNTOUTTAVASSA LYHYTAIKAISHOIDOSSA

Työpajan tavoitteena on korostaa toiminnan suunnitelmallisuuden merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa.

- Mitä toimintaa voidaan suunnitella etukäteen?
- Kuka vastaa toiminnan suunnittelusta?



Työpajan jälkeen voidaan suunnitella tulevia lyhytaikaisjaksoja. Apukysymyksiä:

- Millainen toimintakyky jaksolle tulevilla asiakkailla on?
  - Millaisia voimavaroja/ taitoja heillä on?
  - Onko erityisiä kiinnostuksen kohteita?
  - Mitä heidän kanssaan voisi tehdä?
- Miten päivittäiset toiminnot organisoidaan esimerkiksi päivittäiset ulkoilut, toimintatuokiot, ruokailut ja muut tilanteet?
- Kuka vastaa toimintatuokioista?
- Onko jotain erityisiä tilaisuuksia tai juhlia, jotka pitää huomioida?

### 3.7 ARVIOIVA KIRJAAMINEN JA HYVÄN HOIDON KRITEERIT

Työpajan tavoitteena on ymmärtää arvioivan, jatkuvan kirjaamisen merkitys. Jatkuva arvioiva kirjaaminen tekee kokonaiskuntouttavan hoidon lyhytaikaisjaksolla näkyväksi (tavoitteet hoitajaksolle nousevat kotitilanteesta: asiakaslähtöisyys, hoitotyön keinot tavoitteisiin nähden konkreettisesti, päivittäinen kirjaaminen lyhyesti, tavoitteiden saavuttamisen arviointi sekä palaute kotiin).

Yhteenvedon verrataan seuraavia työpajoissa työstyettä asioita Muistiliiton hyvän hoidon kriteeristöön:

- Onko ryhmäkodin toiminta muuttunut hoitotyön filosofian mukaiseksi?
- Miten valitut arvot näkyvät arjessa?
- Kuntoutumista edistävä hoitotyö – näkyykö tavoitteellisuus?
- Onko aktiivinen arki, ulkoilu ja liikunta päivittäistä?
- Onko kirjaaminen muuttunut?
- Ovatko läheiset mukaan hoidon suunnittelussa?
- Annetaanko omaisille palautetta kuluneesta jaksosta kotiin?
- Henkilöstön hyvinvointi?

Työpajatyöskentelyssä luotuja käytäntöjä, toimintatapoja ja tuloksia tulee arvioida, jotta toiminta kehittyy. Mallia on hyvä arvioida säännöllisesti. Toimintaa voidaan arvioida Muistiliiton hyvän hoidon kriteeristön avulla (7. työpaja). Asiakkailta kerätyn palautteen hyödyntäminen on tärkeä osa kokonaiskuntouttavaa lyhytaikaishoidon mallia.

## 4. YHDISTYKSET LYHYAIIKAISHOIDON TUKENA

Malli on kehitetty Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n kehittämishankkeessa yhteistyössä seuraavien tahojen kanssa: Coronaria Hoitoketju Oy, Kotipirtti ry, Muistiliitto, Koivupirtin säätiö, Sopimusvuorisäätiö, Tammenlehväsäätiö, Tampereen kaupunki, Tampereen kaupunkilähetys, Viola-kotiyhdistys ry ja asiantuntijoita Tampereen yliopistosta sekä Pirkanmaan sairaanhoitopiiristä.

Pirkanmaan Muistiyhdistys tarjoaa myös räätälöityä koulutusta Kuntouttavan lyhytaikais-hoidon –mallin käyttöönottoon ja juurruttamiseen.

Muisti- ja dementia-yhdistykset eri puolilla Suomea tarjoavat muistisairaille ja heidän läheisilleen tukea sairauden eri vaiheissa. Lyhytaikaisjakso on monelle muistisairaalle ja erityisesti omaiselle suuri muutos, jossa tarvitaan ulkopuolista tukea. Yhdistykset tarjoavat yksilöllistä tukea, neuvontaa ja ohjausta. Lisäksi yhdistyksen kautta voi saada vertaistukea.

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry  
Kalevantie 1, 33100 Tampere  
puh. (03) 223 2344, sähköposti: [tamdem@saunalahti.fi](mailto:tamdem@saunalahti.fi)  
[www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

## 5. LÄHTEET

- Aalto S., Marjakangas S., Ikääntyvien resurssikeskusopas. YDIN- projekti. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisu 2/2008. Saarijärven Offset Oy, 2008.
- Granö S., Hyvärinen-Meier P., Härmä H., Högström S., Kaijanen S., Kalliomaa S., Telaranta P. Hyvän hoidon kriteeristö –työkirja dementiayksikön hoitotyön itsearviointiin ja kehittämiseen. Muistiliitto. Helsinki, 2009.
- Heikkinen E., Lampinen P., Suutama T. Ikivihreät-projekti. Kohorttiero 65-69-vuotiaiden henkilöiden toimintakyvyssä, terveydessä ja harrastustoiminnoissa : havaintoja Ikivihreät-projektin kohorttivertailututkimuksesta vuosilta 1988 ja 1996. Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö. Helsinki, 1999
- Juutinen E., Rannikko S. ”Kun ne kysyis mitä mä haluan” –vanhuksen valinnat voimavaraksi. Opetushallituksen portaali. <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyö/>
- Jyrkämä J. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, Eino ja Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 2., uudistettu painos. Duodecim. Helsinki, 2007.
- Lehtonen H., Yhteisö. Vastapaino. Tampere, 1990.
- Salin S. Lyhytaikaisen laitoshoidon reaalimalli vanhuksen kotihoidon osana. Acta Universitatis Tamperensis; 1346. Tampere University Press, Tampere 2008
- [http://www.mielenterveysseura.fi/files/71/suunnista\\_hyvinvointisi\\_rasteille.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/71/suunnista_hyvinvointisi_rasteille.pdf) Julkaisija: Suomen mielenterveysseura ja Kunnossa kaiken ikää.