

TAMPERE MISSIO



2/2023

Ota lehti talteen!



**Professori Marja Jylhä:
"Perustuslain takaamat oikeudet eivät
toteudu useiden ikäihmisten kohdalla"**

Sivu 3



**"Valovoimainen
hymy - äiti oli niin
aurinkoinen ja
säteilevä!
Muuta en muista."**

Takasivu

Kuva: Sannamari Ratilainen

Muisti- sairaudet lisääntyvät, TunteVa® auttaa!

TampereMissio on jo yli 20 vuoden ajan kehittänyt hyvin tuloksin TunteVa®-vuorovaikutusmenetelmää muistisairaiden parempaan kohtaamiseen kodeissa, vapaaehtoistoiminnassa ja hoitolaitoksissa.

Keskiaukeama

Seela Sella tulkitsee TampereMission lähihoitajan kirjettä työkavereilleen

"Tänään, niin kuin monta kertaa ennenkin, katselin ja kuuntelin teitä ryhmäkodin hoitajat. Olette rohkeita ja vahvoja. Olette hetkittäin äitejä ja isiä... Olette hetkittäin lääkäreitä, kampaajia ja hierojia... Olette hetkessä sitä, mitä tarvitaan!"

Seela Sellan tulkinnan on somessa nähnyt jo yli 40 000 katsojaa.

Sivu 7



● Seela Sella

Kuva: Aristo Speakersforum

PÄÄKIRJOITUS

Visiona myötäelävä kaupunki



● TampereMissio on moderni sosiaalialan järjestö ja yhteiskunnallinen yritys, joka tuottaa hoivaa ikäihmisille ja kehitysvammaisille henkilöille. Yhteiskunnallinen yritys ratkaisee niensä mukaisesti yhteiskunnallisia ongelmia ja toimii kestävän hyvinvoinnin rakentajana. Toimintamme ensisijainen tavoite ei ole taloudellinen. Olemme sitoutuneet kehittämään toimintaamme asiakkaidemme sekä henkilöstömme parhaaksi vastuullisesti ja kestävästi. Kehitimme 1990-luvun alussa TunteVa®-validaatiomenetelmän, jonka lähtökohtana on myötäelävä ja ymmärtävä asenne muistisairaista kohtaan. Muistisairas asiakas tulee hyväksyvästi kuulluksi, ja yhteys auttaa hoitajaa työssään. Koko henkilöstömme suorittaa sähköisen TunteVa®-perehdytyksen, ja TunteVa®-kouluttaja- ja hoitajakoulutukset jatkuvat. Helmikuussa 2023 tehdyssä henkilöstökyselyssämme kysyttiin viittä työhyvinvoinnin ja työmotivaation kannalta tärkeintä tekijää. Henkilöstömme piti mielekkäitä työtehtäviä ylivoimaisesti tärkeimpänä työhyvinvoinnin tekijänä. Asiakastyön vahva arvostus kertoo paljon arvoistamme – lähimmäisyys, vastuullisuus ja yhdenvertaisuus ovat kaiken toimintamme kanta-

va voima. Toimintamme alussa yli 140 vuotta sitten Tampereen asukasluku oli 16.000. Kun ensimmäinen vanhainkotimme avattiin sata vuotta sitten, siinä oli viisi paikkaa. Huoltosuhde on nyt ja lähivuosikymmeninä aivan toisenlainen, kun asiakasmäärä kasvaa ja hoitajista on pulaa. Tämän kokoluokan haasteissa tarvitaan uudenlaista yhteistyötä ja kehittämistä julkisen järjestäjän, yksityisten toimijoiden, koulutusjärjestelmän, lainsäätäjän ja -valvojan kesken. Järjestöpohjainen toimija voi osaltaan hidastaa palvelutarpeen kasvua esimerkiksi lievittämällä yksinäisyyttä ja luomalla mahdollisuuksia vapaaehtoiseen auttamiseen. Tämän lehden sivuilla kerromme merkityksellisestä työstämme arjessa. Yhteinen visiomme on myötäelävä kaupunki, jota yhdessä rakennamme.

Tarja Eho

Kirjoittaja on TampereMissio ry:n toiminnanjohtaja ja TampereMissio Palvelut Oy:n toimitusjohtaja



Kuva: Linda Lehtovirta

● Kaupunkiympäristössään voi luontoa aistia hetken pysähtymällä ja läsnäololla. Nuotiolla paistettut ja ulkosalla nautitut letut maistuvat hyvälle, kertovat Inka Nieminen ja Marianna Yrjänäinen.

Luontoelämyksiä keskellä kaupunkia

● TampereMission Rongankodin luontoperustainen toiminta sai LuontoHoiva-laatumerkin vuonna 2020. Luontotoimintamme on tavoitteellista toimintaa, jossa opetussellisuuden lisäksi pyrimme vahvistamaan asukkaiden itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä hyvinvointia ja sosiaalisia taitoja. Toteutamme luontoperusteista päivätoimintaa Rongankoti Villan arjessa aktiivisesti, vastuullisesti ja suunnitellusti. Toiminnassa näkyvät eri vuodenaajat erilaisina teemoina: kylvä, muuttolinnot, luontoliikunta sekä erilaisen kädentaidot. Ulkoilemme Villalla päivittäin

luonossa. Erilaiset luontoympäristöt tarjoavat meille mahdollisuuden kokea luonnon hyvinvointivaikutuksia. Yhdessä aistimme, koemme ja opettelemme toimimaan luonossa. Hyvinvointivaikutuksia on huomattavissa heti. Green Care -menetelmää hyödynnämme päiväaikaisen toiminnan ohella myös useissa asumisyksiköissämme. Tuemme kokemuksellisuutta myös ohjatuilla metsämieliharjoituksilla sekä rentoutushetkillä.

Minna Toivola ja Laura Siren



● Peurankallion Kotipeuran tiimi otti vastaan laatudiplomin henkilöstöjuhlassa Tampereen Komediateatterissa.

TampereMission laatudiplomit neljälle työyhteisölle Hyvää työtä näkyväksi

● TampereMissio myönsi vuoden 2022 laatupalkinnon neljälle työyhteisölle: Koskikodin Rauhalalle, Rongankodin Aktiiville, Peurankallion Lähiortille ja Peurankallion Kotipeuralle.

Laatupalkinnon jaettiin kiittävästä läheistyyttäisyysydestä, aktiivisesta yhteydenpidosta asiakkaidemme läheisiin sekä yhteisten asioiden kehittämisestä. Palkitut työyhteisöt saivat arvoistetut diplomit sekä pääsivät nauttimaan Ravintola Näsinneulan legendarisesta Yhdeksäs Taivas -menusta ja sen sisältämistä herkuista. Laatupalkintokonseptin kehittämisellä ja käyttöönnotolla TampereMissio haluaa tehdä näkyväksi

työyhteisöjen tekemää esimerkillisen hyvää työtä ja palkita siitä. Laatupalkinnon haluttiin erityisesti kohdistuvan työyhteisöihin, ja palkitsemisen kriteereistä haluttiin mahdollisimman objektiivisia TampereMission yhdenvertaisuusarvojen ja "Haluamme olla yhdessä parhaita" -tavoitteen mukaisesti. Laatupalkitsemisessa vuosi 2022 oli pilotointivuosi. Hyvien kokemusten rohkaisemina käytäntöä jatketaan ja kehitetään eteenpäin. Seuraavat TampereMission laatupalkinnon jaetaan vuoden 2024 alussa kuuluvan vuoden onnistumisten pohjalta.

Merja Lahtinen

Yhteystiedot

TAMPERE
MISSIO

TampereMissio ry
TampereMissio Palvelut Oy

Keskustoimisto
Aleksanterinkatu 23 D
33100 Tampere

Sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@tamperemissio.fi

Toiminnanjohtaja
Tarja Eho
040 748 7470

Järjestöjohtaja
Matti Helin
040 546 6848

Talousjohtaja
Tommi Ikävalko
0400 630 193

Liiketoimintajohtaja
Kati Federley
0400 954 745

Henkilöstöjohtaja
Merja Lahtinen
040 128 9088

Koskikodin johtaja
Riikka-Leena Suurmäki
040 551 6704

Petäjäkodin johtaja
Marika Salminen
040 755 2989

Peurankallion ja ravintolapalveluiden johtaja
Anumari Joenperä
040 809 7637

Rongankodin johtaja
Minna Toivola
040 192 1909

Viestinnän asiantuntija / tiedottaja
Sannamari Ratilainen
040 626 2530

Vanhuustutkija, professori Marja Jylhä:

Sairauskaan ei estä hyvää vanhuutta, jos hoiva on hyvää

Tamperelainen lääketieteen tohtori Marja Jylhä on kansainvälisesti arvostettu vanhuustutkija ja gerontologian professori Tampereen yliopistossa. Hänet tunnetaan myös palkittuna tietokirjailijana ja ikääntyvien ihmisten oikeuksien puolestapuhujana.

● Myös TampereMission hallituksessa asiantuntemustaan jakava professori vaatii, että ikäihmisten palveluita Suomessa pitää vihdoin ryhtyä suunnitelmallisesti parantamaan. - Ne oikeudet, jotka perustuslain mukaan kuuluvat tasapuolisesti kaikille kansalaisille Suomessa, eivät toteudu monien ikäihmisten kohdalla.

Muistisairaat tarvitsevat jatkuvaa läsnäoloa

Jylhä toteaa yksiselitteisesti, että palveluja on mahdollista parantaa, ellei yhteiskunta ohjaa niihin nykyistä enemmän rahaa. Hän jatkaa, että erityisesti vanhojen palveluihin suunnattavista määrärahoista on vuodesta toiseen tinglyt. Samalla kaikkein vanhimpien ihmisten määrä maassamme kasvaa vauhdilla. Jylhä muistuttaa, että isoin ongelma tuolla ryhmillä ovat muistisairaudet. - Ja jos ihmisellä on edennyt muistisairaus, niin häntä ei auta mikään muu kuin sellainen hoito, jossa toinen ihminen on läsnä. Tarvitaan siis ehdottomasti ympärivuorokautisen hoidon resurssien kasvattamista. On ihan välttämätöntä parantaa vanhojen ihmisten palveluita tuolta osin. Jylhän mukaan oma koti on vanhalle ihmiselle paras paikka asua niin pitkään kuin mahdollista. - Mutta siinä pitää noteerata myös tuon lauseen loppu, että "niin

pitkään kuin se on mahdollista". Ja mitä parempaa on kotihoito, luonnollisesti sitä kauemmin kotona asuminen mahdollistuu. Jylhän mukaan tälläkin hetkellä karu totuus kuitenkin on sellainen, että ihmisillä asuu kotonaan aivan epäinhimillisissä tilanteissa. - Muuta konstia ei siis ole olemassa, kuin mahdollistaa heille pääsy ympärivuorokautiseen hoitoon. TampereMssio on yksi ympärivuorokautista hoivaa tarjoavista organisaatioista Tampereella. Jylhän mukaan kaikissa sen yksiköissä tehdään tärkeää käytännön työtä hoivaa tarvitsevien vanhusten parhaaksi osaavalla henkilökunnalla. Tunnetaan alaa kuitenkin haastaa krooninen pula hoitajista.

- TampereMission tavoitteena on olla hoitajille hyvä työnantaja, koska ilman osaavaa ja työhönsä sitoutunutta henkilökuntaa hoivaa ei ole mahdollista antaa.

Palvelujen digitaalisuus hyvä renki mutta huono isäntä

Kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon resurssien lisäämisen ohella Jylhä toivoisi yhteiskunnan panostavan nykyistä enemmän myös muihin ihmisten tasa-arvoon liittyviin ongelmiin. Jylhän mukaan esimerkiksi vanhusasiavaltuutettu on kiinnittänyt jyrkästi huomiota muun muassa digitalisaation tuomiin ongelmiin ikääntyneiden ihmisten arjessa. - Palvelujen digitalisointi on meistä useimmille erinomaisen kätevä ja hyvä asia. Mutta on paljon vanhoja ihmisiä, joille asiointin ja palvelujen hankkimisen siirtyminen täydellisesti digitaalisen toiminnan piiriin yksinkertaisesti estää pääsyn näihin palveluihin. He eivät siis kykene sitä itsenäisesti tekemään. Jylhän mukaan ongelmaa yrite-

tään sivuuttaa toteamalla niin, että kun nykyinen vanhojen sukupolvi poistuu, tulee uusi sukupolvi, jolloin kuka tahansa kykenee 90-vuotiaanakin hoitamaan asiansa digitaalisesti - Se ei kuitenkaan ole totta. Vaikka ihminen olisi minkälainen nörtti, niin hänelläkin vanhemmiten näkö heikkenee ja näppäimistöä käyttävät kädet alkavat vapista. Myös tietokoneohjelmat tunnetusti muuttuvat koko ajan. Jylhä muistuttaa, että työelämässä mukana olevilla ihmisillä on jatkuvasti käytettävissään nimetty digitukenhenkilö, joka päivittää ohjelmia ja aina tarvittaessa on valmiina auttamaan työtovereitaan tietotekniikkaan liittyvissä ongelmatilanteissa. - Näillä 90-vuotiailla ja eläkkeellä olevilla ihmisillä, jotka ovat jättäneet työnsä jopa 30 vuotta sitten, ei tällaisia tukihenkilöitä ole. Tasa-arvon kannalta onkin Jylhän mukaan erittäin tärkeää huolehtia siitä, että ihmiset saavat neuvot ja tukea digiaasioissa aina kun sitä tarvitsevat. - On ihan välttämätöntä yhteiskunnalta taata se, että kaikki tärkeät palvelut ovat saatavilla myös muuten kuin sähköisinä, esimerkiksi paikalla käymällä tai puhelimitse - ja tämän tulisi koskea myös pankkipalveluita. Hurjan tärkeä tasa-arvokysymys!

Vanhenemisessä paljon hyviä puolia

Jylhä toteaa, että vanhenemisen maisema on viimeisten vuosikymmenien vuosien aikana muuttunut täydellisesti. Ihmiset elävät yhä pidempään, ja esimerkiksi 65-75-vuotiaat ovat keskimäärin koulutetumpia ja fyysisesti sekä psyykkisesti parempikuntoisia kuin tänäpäiväiset olivat ennen.



● TampereMission hallituksessakin vaikuttava professori Marja Jylhä tunnetaan aktiivisena ikäihmisten oikeuksien puolustajana.

- Ei ole siis mitään järkeä ajatella esimerkiksi 65-vuotiaita ihmisiä vanhoina ihmisinä, vaan kutsumme heitä myöhäiskeskä-ikäisiksi. Pidentyneen elinajan myötä ihmisillä on nyt pidempi keski-ikä. Erilaisista sairauksista huolimatta suuri osa vanhoista ihmisistä Suomessa sanoo vanhuustutkijan mukaan elävänsä onnellista elämää. Myös omassa kirjallisessa tuotannossaan, kuten syysyllä 2021 ilmestyneessä kirjassaan Vanhuustutkijan koronavuosi - Myöhäiskeskä-ikä ja pitkäikäisyyden vallankumous, professori nostaa esiin helposti sulatettavassa muodossa myös

Teksti ja kuva: Petri Vilkkio

vanhenemiseen liittyviä hyviä asioita, joita löytyy yllättävänkin paljon. Jylhä toteaa, että kuvat vanhenemisestä ovat olleet liioitellun kielteisiä. Hänen mukaansa ihmisten on aivan mahdollista elää hyvää elämää loppuun saakka, vaikka olisi sairaskin ja riippuvainen toisten avusta ja palveluista. - Siihen, kuinka hyvää aikaa se lopulta on, vaikuttaa ympäristö sekä se, kuinka hyviä ovat tarjolla olevat palvelut - ja ennen kaikkea hoiva.



Kuva: Sannamari Ratilainen

Kansikuva: "Täällä on hyvä asua"

● Suunnitellessamme yhdessä tätä sopivasti äitienpäivänä ilmestyvää lehteämme pohdimme lehteen valittavaa kansikuvaa. Innostuimme palaverissa halauksen kuvittamisesta: halauksethan ilahduttavat, auttavat jaksamaan, lohduttavat ja antavat meille voimaa. Halatessa ei aina sanojakaan tarvita. Silloin viestitään sanattomasti: "Minä välitän sinusta, sinä olet minulle tärkeä. Minä tahdon sinulle hyvää"

Kuvaukseen malliksi valikoitui 96-vuotias Peurankalliolla asuva ihasuttava leidi, Sirkka Lamminmäki. Hän

oli valmistautunut päivään laittautumalla huolellisesti ja käymällä kampaajalla. Kuvaukshetken tunnelma oli hauska ja lämminhenkinen. Peurankallion johtaja Anumari Joenperä sai Sirkalta monita halauksia. Lopuksi upeana kansikuvamallina toiminut Sirkka muistutti vielä kuvaajaa, mitä juttuun tulisi ainakin kirjoittaa: "Kirjoita siihen, että täällä on hyvä asua." Kuvauksen jälkeen kaikkien päivä jatkui keveämmän mielin.

Sannamari Ratilainen

Muistisairaudet lisääntyvät – TunteVa® auttaa



TunteVa® on myös keino hoitajalle hyödyntää omia vahvuuksiaan työssään. Hoitotyö on antoisampaa, kun hoitaja pystyy tukemaan muistisairasta hyvin arjessa.

TunteVa® on ovi muistisairaahan maailmaan

TunteVa® on TampereMission kehittämä tapa kohdata muistisairaita välittäen ja arvostavasti. Menetelmän lähtökohtana on ajatus siitä, että muistisairaalla on oikeus inhimilliseen hoitoon, vuorovaikutukseen ja elämään.

Mitä TunteVa® tarkoittaa?

TunteVa® tarkoittaa toimintamallia, jonka avulla muistisairas kohdataan empaattisesti. Muistisairaana tunteita ja ikäihmisen omaa todellisuutta pyritään ymmärtämään erilaisilla vuorovaikutuksellilla keinoilla, jotka edesauttavat hänen hyvinvointiaan. Muistisairauden edetessä kognitiivisten kykyjen heikentyminen on haaste, johon TunteVa® pystyy vastaamaan tehokkaasti. Sen avulla luodaan muistisairaahan elämänlaatua parantava vuorovaikutussuhde. Esimerkiksi ahdistunut ikäihminen rauhoittuu, kun tunteita sanoitetaan, niistä kysellään ja pyritään

ymmärtämään muistisairaahan kokemuksia. Menetelmän avulla vahvistetaan turvallisuudentunnetta ja luottamussuhdetta, joka puolestaan edesauttaa hyvinvointia. TunteVa® on myös keino hoitajalle hyödyntää omia vahvuuksiaan työssään. Hoitotyö on antoisampaa, kun hoitaja pystyy tukemaan muistisairasta hyvin arjessa. Koulutuksella osaamista ja hyvinvointia työyhteisöihin

henkilökunnasta ja hoitajista johtoporttaaseen asti TunteVa®:n perustetaan turvallisuudentunnetta ja luottamussuhdetta, joka puolestaan edesauttaa hyvinvointia. TunteVa® on myös keino hoitajalle hyödyntää omia vahvuuksiaan työssään. Hoitotyö on antoisampaa, kun hoitaja pystyy tukemaan muistisairasta hyvin arjessa. Koulutusta TunteVa®-vuorovaikutusmenetelmästä tarjotaan myös TampereMission vapaaehtoisille sekä asiakkaidemme omaisille.

sekä vapaaehtoismijoille ja omaisille. Menetelmä sopii paitsi muistisairaiden kohtaamiseen, myös yleiseksi elämänohjeeksi kaikille, jotka haluavat kehittää itseään ja ottaa kanssaihmiset paremmin huomioon. Pääset sivuille puhelimella myös oheisen QR-koodin avulla.

Va®-opas muistisairaita hoitaville – oppaan latausmaksu on kymmen euroa. Muut oppaat voi ladata luettavaksi veloituksen osoitteesta: kauppa.tamperemissio.fi . Pääset sivuille puhelimella myös oheisen QR-koodin avulla.

Emma Sireeni



Haluatko tietää lisää?

Olemme koonneet nettisivuillemme ladattavaksi oppaita TunteVa®-menetelmän käytöstä. Oppaita on suunnattu mm. soite-alan ammattilaiselle, muistisairaahan omaiselle, vapaaehtoistyöntekijälle ja muistiryhmän vetäjälle. Onko tänään eilen? Tunte-

● Suomessa joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa kärsivänsä erilaisista muistioireista. Vaikka valtaosa muistisairauteen sairastuneista on yli 80-vuotiaita, etenevää muistisairautta on todettu jo yli 7000 työikäisellä ihmisellä. Vuosittain noin 14 500 henkilöä sairastuu

muistisairauteen. Pitkäaikaishoidossa olevista vanhuksista kolme neljästä sairastaa muistisairautta. Ihmisten eläessä yhä pidempään muistisairauksia sairastavien lukumäärä tulee kasvamaan voimakkaasti. Eurooppalaisten ennusteiden mukaan muistisairauksia sairastavien

määrä moninkertaistuu 2050 mennessä. TampereMissio on jo yli 20 vuoden ajan hyvin tuloksin kehittänyt ja koordinoitunut TunteVa®-vuorovaikutusmenetelmää muistisairaiden parempaan kohtaamiseen kodeissa, vapaaehtoistoiminnassa ja hoitolaitoksissa.



● Yhteisöllisiä menetelmiä harjoitellaan TunteVa®-kouluttajakoulutuksessa, johon osallistuu TampereMission esimiehiä ja työntekijöitä.

TunteVa®-työyhteisössä on tilaa kaikille

Millainen olisi sinun toiveidesi työyhteisö? Olisiko se sellainen, jossa jokainen saisi tuntea olevansa arvostettu ja tarpeellinen riippumatta siitä, mikä on virallinen asema tai tehtävä yhteisössä? Olisiko se sellainen, jossa olisi yhdessä tekemisen meininki? Olisiko se sellainen, jonne olisi aina mukava mennä ja jonne kokisit olevasi aina tervetullut? Jos vastasit kysymyksiin myöntävästi, TunteVa®-työyhteisö on sinua varten!

● Meidän jokaisen elämänlaatu ja oman arvontunto kohenee, kun saamme kokea olevamme merkityksellisen osa sitä yhteisössä, jossa elämme, asumme ja työskentelemme. Ryhmäkodissa jokainen tulisi tunnetta voimaannuttavaa yhteisöllisyyden tunnetta, oli hän sitten asukas, omainen, vapaaehtoinen, opiskelija tai työntekijä. TunteVa®-menetelmän käyttö TampereMission ryhmäkodeissa mahdollistaa arvostavan ja läsnäolevan kohtaamisen ja vahvistaa yhdessä tekemisen kulttuuria.

Terapeuttinen yhteisöhoito ryhmäkodeissa

TunteVa®-toimintamallissa sovelletaan paitsi validaatton näkökulmia myös Sopimusvuoren terapeuttisen yhteisöhoitoon mallia. Tavoitteena on, että muistisai-

raat asukkaat ja työntekijät osallistuvat yhdessä ryhmäkodin eri tilanteisiin ja tapahtumiin. Kaikki saavat tasa-arvoisesti ottaa osaa keskusteluun, päätöksentekoon, toimintaan ja arviointiin – kukin omien resurssien mukaisesti. Yhtä oleellinen osa yhteisöä ovat myös omaiset ja vapaaehtoiset, jotka voivat osallistua mahdollisuuksiensa mukaan ryhmäkodin arkeen ja tuoda siten oman panoksensa yhteisöön. TunteVa®-yhteisössä on tilaa kaikille ihmisille ja kaikille tunteille.

Omalla tyyliillä - toiset huomioiden

TunteVa®-työyhteisössä näkyy aito välittäminen ja toimesta huolehtiminen. TunteVa®-menetelmän käyttö tarjoaa, paitsi mahdollisuuksia luottamuksen rakentamiseen ja empaattiseen vuorovaikutukseen muistisairaahan kanssa, myös keskinäisten suhteiden hoitoon asukkaiden välillä. Yhteisöllisyyden muodostuminen ei kuitenkaan tapahdu automaattisesti, vaan jokaisen tulisi kehittää omia yhteisötaitojaan ja sitoutua yhdessä sovituihin periaatteisiin. Toisaalta jokainen työntekijä voi myös löytää oman tapansa toimia ja työskennellä niin kuin hyvältä tuntuu, kunhan ottaa toisetkin huomioon. Oman työn

tuunaaminen on sallittua! Arkipuhua ryhmäkodissa voi tehdä vaikka laulaen, moni yhtyy varmasti mielellään mukaan! Työhyvinvointia TunteVa®:n keinoin

Julkisuudessa on viime aikoina puhuttanut paljon hoitajien työhyvinvointi. Työ on kiireistä ja vaativaa, poissaoloja on paljon ja sijaisten rekrytointi haastavaa. TunteVa®-työyhteisö auttaa kaikkia jäseniään voimaan paremmin kiireenkin keskellä: toinen toistamme tukemalla jaksamme yhdessä vaikeuksienkin kohdatessa. Työntekijöiden hyvinvointi heijastuu myös asukkaiden hyvinvointiin. Seuraavan kerran kohdatessanne kysy siis työkalveriltasi: "Miten olet voinut?" Kysymyksen jälkeen keskity aidosti kuuntelemaan hänen vastauksensa. Ele on pieni, mutta merkityksellinen – sekä sinulle, työkaverillesi että koko työyhteisöllemme!

Minna Putkisaari

Kirjoittaja toimii TampereMission Tunteva®-kouluttajana

Läheistyytyväisyyskyselyn tulokset rohkaisevat

TampereMissio Palveluiden yksi tärkeimmistä tavoitteista on asiakkaiden ja heidän läheistensä arvostava ja lämmin kohtaminen. Tavoitteessa onnistumista mittaamme säännöllisesti vuosittain toteutetavalla läheistyytyväisyyskyselyllä.

● Kyselyn vastaajina toimivat palveluyksiköidemme asiakkaiden läheiset Koskikodilta, Petäjäkodilta, Rongankodilta ja Peurankalliolta. Vuoden 2022 läheistyytyväisyyskyselyn tulokset kertovat siitä, että asiakkaidemme läheiset ovat hyvin tyytyväisiä palveluumme. Kokonaistyytyväisyys palveluumme sai kouluarvosanan 8.4. Selvästi enemmistö vastaajista kertoi olevansa valmis suosittelemaan palveluamme eteenpäin. Kyselyn perusteella asiakkaiden läheiset ovat erityisen tyytyväisiä asiakkaan ja omaisen kohtamiseen, henkilöstön ammattitaitoon ja asumisen turvallisuuteen. Kehitettävänä asiana läheiset toivovat entistä enemmän yhteydenpitoa yksikön ja läheisen välillä. Tämä luonnollisesti korostui koronavuosina, kun vierailuita palveluyksikköihin jouduttiin rajoittamaan.

Ammattitaito, välittäminen ja aktiivinen arki saivat kehuja

Sanallisessa vapaamuotoisessa palautteessa kiitettiin erityisesti TampereMission ammattitaitoa, välittävää henkilöstöä, aktiivista arkea sekä sitä, että oma läheinen saa asua turvallisessa ja arvostavassa ympäristössä. Palveluidemme kehittämisen kannalta saadut arvot ja palautteet ovat meille erittäin tärkeitä. Panostamme tehokkaampaan viestintään ja kehittämme edelleen asiakkaiden arvostavaa kohtamista muun muassa TunteVa®-menetelmän koulutuksin.

Kati Federley

”Äidistäni pidetään hyvää huolta”
”Arvostan suuresti henkilökunnan tekemää työtä omaiseni hyväksi. Voin luottaa siihen, että omaisestani huolehditaan parhaalla mahdollisella tavalla.”
”Kiitos läheiseni hyvästä ja inhimillisestä hoivasta! Teette suunnattoman tärkeää työtä!”

Miten TunteVa® näkyy työssämme?

● TunteVa®-menetelmästä on tullut yksi TampereMission hoivakodeissa annattavan hoidon kulmakivistä. Tärkeintä siinä on, että osaamme käyttää sitä yhdessä. Olemme vuodesta 2006 asti kouluttaneet ammattilaisia, omaisia sekä vapaaehtoisia TunteVa®-osaajiksi, ja TampereMissiossa koko henkilöstö saa perehdytyksen menetelmän käyttöön. Kysyimme muutamilta TunteVa®-osaajilta, mitä oivalluksia menetelmä on heille tuonut arkeen muistisairaiden parissa?



● Olen Leena Anttila, hoiva-avustaja Petäjäkodin Ok-salasta. TunteVa® näkyy meillä monella tavalla: Asukkaan arvostavana kohtamisena, pysähtymisenä ja kuuntelemisena sekä identiteetin tukemisena. Meillä on käytössä elämänpuu, joka helpottaa vuorovaikutusta asukkaiden kanssa. Elämänpuusta meille selviävät mieltymykset ja elämänhistoria. Näitä voimme käyttää työkaluna vuorovaikutustilanteissa. Eri TunteVa®-menetelmiä käytetään asukkaan kohtauksissa ja vuorovaikutuksessa. Se voi olla tunteiden ja ajatusten sanoittamista, myötäelämistä, hyräilyä, laulua ja vielä kerran sitä pysähtymistä, jolla voidaan vaikuttaa muistisairausten tuomien haasteiden helpottamiseen. Meidän ryhmäkodeissamme saavat tunteet näkyä, saa itkeä ja nauraa; me olemme muistisairaahan tukena. Viriketuokiassa asukkaiden kanssa muistelemme yhdessä kulunutta elämää, niin hyviä kuin huonojakin muistoja. Tämä auttaa muistisairasta käsittelemään menneitä tapahtumia ja elämää. Pidän kodilla TunteVa®-ryhmiä mahdollisuuksien mukaan, ja ryhmien vetäminen innostaa minua.



● Olen Sari Meskanen, vastaava sairaanhoitaja Koskikodista. Vuonna 2014 tein oppinnäytetyön Petäjäkodissa, missä yhdessä kehittimme hoivaa TunteVa®-toimintamallin mukaisesti. Arjen työssä ryhmäkodeissa TunteVa® näkyy asennoitumisessa ja kohtauksissa. Arvostava kohtaminen, jossa muistisairauden henkilö saa olla oma itsensä – ilman vaatimusta reaktiiviteihin – tukee itsetuntoa, identiteettiä ja psyykkistä hyvinvointia. Muistisairauden kanssa elämää eletessä tunteet ja tunteiden ilmaisu ovat isossa roolissa. Teemme työtä usein tiiviisti omaisten ja läheisten kanssa. Läheisten ja hoitajien yhteistyöllä tuetaan muistisairaahan hyvinvointia kuulemalla ja vastaanottamalla nämä tunteet, jotta ne helpottuisivat. Mietimme, miten voimme parhaiten auttaa ja ymmärtää henkilöä. Keskeistä työssämme on vuorovaikutus-osaaminen TunteVa®-keinoin. Osaaminen helpottaa myös hoitajan työtä ja edesauttaa hyvän ja turvallisen suhteen muodostumista asukkaan, omaisten ja henkilökunnan kesken.



● Olen Susanne Sundqvist, lähihoitaja ja ohjaaja Rongankoti Tapiosta. Käytämme yksikössä TunteVa®-menetelmää monin tavoin. Asukaskohtaukset perustuvat aina arvostukseen ja tilannekohtaiseen ystävälliseen vuorovaikutukseen. Kohtaamme asukkaamme aina yksilöinä ja arvostamme jokaisen henkilökohtaisia tunteita, tarpeita sekä omia pieniä tärkeitä rutiineja, joista heidän arkinsa muodostuu. Pidämme vuorovaikutuksen mahdollisimman kiireettömänä ja luomme omalla toiminnallamme turvallista ilmapiihiä. Siinä jokainen tulee hyväksytyksi ja kuulluksi juuri sellaisena kuin on. Jaksamme kuunnella ja puhumme ystävällisesti sekä rauhallisesti. Muistisairaille asukkailemme jaksamme toistaa heille tärkeitä asioita, joita he päivittäin varmistelevat uudestaan ja uudestaan. Kuuntelemme asukasta keskeyttämättä ja luemme asukkaan sanaton viestintä: ilmeitä, eleitä, liikkeitä. Osaamme päätellä niistä paljon erilaisissa tilanteissa. Asukastuntemus onkin ehdottomasti avainasemassa. Tuntemme asukkaidemme historiaa, lapsuutta, läheisiä ja aiempaa elämää. Se on ohjaajalle hyvin tärkeä työkalu sekä voimavara.

Työ tehdään parhaalla mahdollisella tavalla – myös yön hiljaisina tunteina

TampereMission Petäjäkodissa hoitajana toimivalta Päivi Pietilälä kysyttiin, voisiko hän tilapäisesti työskennellä yövuorossa, kunnes Anne-Maj Harjanteelle löytyy vakituinen työpari. Päivi lupautui mutta ajatteli, että yötyö ei olisi hänen juttunsa.

- – Siitä on nyt 18 vuotta, ja tällä tiellä ollaan edelleen, hymyilee Päivi.
- Anne-Maj “Maikku” Harjanne puolestaan hakeutui yötyöhön heti työuransa alkuvaiheessa.
- Olen aina pystynyt nukkumaan ja palautumaan hyvin työvuorojen jälkeen, ja minulle on tärkeää päästä mökille virkistäytymään.

Asukkaiden toiveita kuunnellaan

Päivin ja Maikun työvuorot alkavat raportin vastaanottamisella. Heille on muodostunut toimiva tapa jakaa vastuita ja työskennellä yhdessä.

– Tiedämme asukkaiden toiveet, esimerkiksi kuka haluaa mennä nukkumaan valot päällä tai radio hiljaisella. Monet odottavat omaa tuttua hoitajaa, että he pääsevät juttelemaan rauhassa ennen nukahtamista, Päivi kertoo.

– Hoivakotiin muutto on iso ja voi olla järkyttävä muutos ikäihmiselle. Aikaa tarvitaan, että yhteinen luottamuksellinen suhde syntyy hoitajien kanssa.

Maikku kertoo, että muistisaira- raat, jotka eivät enää pysty puhuen kommunikoimaan, osoittavat tunnistamisen muuten, vaikkapa halaa- malla tai koskettamalla.

– Siihen syntyy omanlaisensa symbioosi, Maikku kuvailee.

Hän jatkaa, että osan vuoteessa avustamisista ja vessaan saattamisista hän tekee yhdessä Päivin kanssa.

– Se on turvallisempaa ja asukkaalle mukavampaa niin. Olemme työergonomian suhteen molemmat



● Päivi Pietilä (vas.) ja Anne-Maj Harjanne kertovat, että yövuorot ovat usein tapahtumarikkaita. Kun hälytys tulee, he singahtavat nopeasti paikalle.

tarkkoja. Käytämme niitä oppeja, joita olemme saaneet ja niiden ansiosta olemme molemmat hyvässä kunnossa.

Maikun mukaan työvuorojen keskellä tulee tuostakin vastaan tilanteita, jolloin hänen ja Päi- vin pitkäaikaisesta yhteisestä työto- veruudesta on suurta apua.

– Aina toteamme, että on vaan hienoa, että me tunnemme toisem- me ja ymmärrämme nämä tilanteet, Maikku kertoo.

Tahtotilaa ja huumoria on oltava

Meillä kaikilla on hyviä ja huono- ja päiviä, ja hoivakodeissakin jotkut yöt ovat rauhattomampia kuin toi- set.

Päivi kertoo, että öisin talossa tapahtuu kaikenlaista, ja ajoittain ikäihmiset koettelevat rajoja. Silloin on toimittava jämäkästi.

– Asukailta voi ärräpäät lennel-

lä, mutta seuraavana päivänä sitten jo kysellään perään. Aina korostam- me, että yhteistyötä tässä tehdään ja yhteistä polkua kuljetaan.

Maikun mukaan työtoverusten keskinäinen huumori on tärkeää.

– Ilman sitä työssä ei jaksai- si. Tehtävämme on pitää asukkaista hyvää huolta ja olemme itsekin jossain vaiheessa hyvän hoidon tar- peessa. Olemme aina rauhallisia asukkaiden läsnä ollessa vaikeissa- kin tilanteissa.

Maikku jatkaa, että yksi osa am- mattitaitoa on toisen ihmisen tuke- minen positiivisella mielellä.

– Tiedämme, että pienilläkin asioilla voimme ilahduttaa asukkai- den arkea todella paljon.

Kuoleman lähestyminen

Asukkaiden saattohoitovaihe ja kuolema ovat herkkiä vaiheita myös hoitajille.

Siksipä hoitajat osallistuvat sään-

nöllisesti saattohoitoon liit- tyviin koulutuksiin.

– Saattohoito ja kuole- ma kuuluvat luonnollisena osana meidän työhömmä ja suhtaudum- me niihin kunnioittavasti, Päivi to- teaa.

– Pitkäaikaisista asukkaista tulee meille kuin omia mummuja ja pap- poja. Kuolemantapauksessa me hoi- damme poisnukkuneen laittamal- la hänet nätksi ja asettamalla kukat rinnalle. Lopuksi, kun kaikki on hoi- dettu, käymme erikseen jättämässä jäähyväiset ja toivottamassa hyvää taivasmatkaa.

Päivi kertoo, että Maikun kanssa hän on aina toiminut niin.

– En tiedä, tekevätkö muut hoita- jat samalla lailla, mutta me teemme.

Eläkkeelle jääminen ei lopeta ystävyyttä

Maikku voisi ikänsä puolesta jää- dä eläkkeelle, mutta hän ei ole vielä



”Tiedämme, että pienilläkin asioilla voimme ilahduttaa asukkaiden arkea todella paljon.”



● Avaimet uuteen kotiin. Heli Lehtola esittelee ”Muutosmatkan” aikana syntyneitä teoksia.

Rongankoti Koiviston väki uusiin tiloihin Peltolammille

Muuttovalmennus apuna isossa elämänmuutoksessa



Koivistonkylässä sijaitseva Tam- pereMission Rongankoti Koivisto on vuonna 1978 valmistunut 19 kehi- tysvammaisen ihmisen palveluasu- misen koti. Nyt on kuitenkin edes- sä muutoksen aika, kun asumisyk- sikon väki muuttaa toukokuussa uusiin saneerattuihin tiloihin Peltolammin Terhokujalle.

- Avohuollon asumispalveluiden edelläkävijäisyys ja pitkät perinteet näkyvät edelleen Rongankoti Koivis- ton toiminnassa ja hengessä. Uudet tilat vastaavat näihin tarpeisiin sekä nykypäivän vaatimuksiin entistäkin paremmin.
- Asukkaat saivat kuulla Terhoku- jalle muutosta syksyllä 2021. Muu- tosmatkaa vanhasta kodista uuteen on tehty tuosta ajankohdasta alkaen yhdessä asukkaiden kanssa, ja kes- kustelu muutosta on ollut lähes päi- vittäistä.
- Asukkaat ja ohjaajat pääsivät katsastamaan uutta kotia ensim- mäistä kertaa helmikuussa 2022. Ensimmäiset termarikahvit juotiin

rakennustyömaalla jo tuolloin. Sen jälkeen asukkaat ovat vierailleet ra- kennustyömaalla useasti ja nähneet oman kodin seinien rakentumisen ihan konkreettisesti.

Muuttovalmennusta kohtamistaitteen keinoin

Rongankoti Koiviston ohjaaja Heli Lehtola suoritti TAMKin kohtaa- mistaitteen ohjaajapintojen ohjaus- harjoittelun keväällä 2022 teemal- la ”Muutosmatka”. Muuttovalmen- nuksessa olivat mukana Rongankoti Koiviston kuusi asukasta sekä opis- kelutoveri Kaija Nevalainen.

Kohtamistaide® on strukturoi- tua, ryhmämuotoista Japanista läh- töisin olevaa taidetoimintaa, jon- ka tärkeinä lähtökohtina ovat mo- niaistiset kokemukset, oman ja tois- ten työskentelyn ja töiden arvosta- minen sekä työskentelyn yllätyksel- lisyyttä.

Ohjaajien toteuttama muu- tovalmennus on pitänyt sisällään

Yhteisöllisyys on näkynyt Rongankodin toiminnassa aina, ja yhteisöllisyys tulee todeksi myös uusissa tiloissa.

sestä keskustelua että erilaisia luo- via menetelmiä. Muuttovalmennuk- sen avulla on valmistauduttu tule- vaan elämänmuutokseen kulkemal- la kohti muutosta käsitellen erilaisia käytännön asioita, toiveita ja tuntei- ta.

Ryhmän kuuden tapaamisker- ran punaisena lankana olivat tule- va muutto, elämänmuutokset ja koti sekä niihin liittyvät ajatukset. Jak- so päättyi yhdessä Koivistoon pys- tytettyyn näyttelyyn, johon kutsu- tiin myös ryhmäläisten läheisiä. So- vimme samalla, että muuton jälkeen töitä laitettaisiin esille myös Terho- kujan avajaisiin.

Vuoden varrella on vietetty mon- ta ”viimeistä juhlaa”, koska kaikkien tiedossa on, että seuraava vastaa- va vietetään Peltolammilla. Viimei- nen juhannus Koivistossa ja viimei- set kesäkahvit entisille asukkailla oli- vat tärkeitä tapahtumia kaikille.

Toiveena tulla tutuiksi uusien naapurien kanssa

Uusi koti on kodikas, valoisa ja tila- va sekä esteetön. Kodissa on jokai- sella asukkaalla oma huone, jonne jokainen sai valita oman tehostevä- rin yhdelle seinälle. Yhteisissä tiloi- sa ruokaillaan ja vietetään aikaa yh- dessä, olohuoneessa on kaunis tak- ka, jonka tunnelmallisesta takkatu- lesta tullaan varmasti nauttimaan pimeineissä syksyn illoissa. Kesäl- lä tilavassa pihapiirissä ja terasseil- la oleskellaan paljon ja järjestetään monenlaisia illanistujaisia.

Rongankoti Koiviston asukkaat ovat esittäneet toiveen, että he ha- luaisivat tulla tutuiksi uusien lähi- naapureiden kanssa. Ainakin tähän mennessä on kuulunut huhuja sii- tä, että meitä odotetaan ilolla naa- pureiksi.

Yhteisöllisyys on näkynyt Ron- gankodin toiminnassa aina, ja yhtei- söllisyys tulee todeksi myös uusissa tiloissa. Yhteenkuuluvuuden ja tur- vallisuden tunne, kohdatuksi tule- minen ja rinnakkain eläminen sekä vieraanvaraisuus ovat yhteisöllisyy- den elämistä todeksi arjessa.

Rongankoti Koivistossa jokainen saa olla oma itsensä, ja omannäköi- nen elämänmakuinen elämä jatkuu myös uudessa ympäristössä, uudes- sa kodissa.

Heli Lehtola ja Kati Pouttu

Työhyvinvointi, jaksaminen ja elämänlaatu paranevat Meillä ei tekoäly suunnittele työvuorolistoja

Yhteisöllisellä työvuorosuunnittelulla tarkoitetaan työvuorosuunnittelukäytäntöä, jossa työn- tekijät suunnittelevat omat työvuoronsa yhteis- työssä muiden työntekijöiden kanssa.

- Yhteisöllisessä työvuorosuunnittelussa työn- tekijällä on mahdollisuus vaikuttaa työvuorojen sijoitteluun, aamu-, iltä ja yövuorojen määrään sekä työvuorojen rytmitykseen. Reunaehdoi- na suunnittelussa ovat työehtosopimus, työso- pimus sekä työyhteisön yhdessä sopimat peli- säännöt.
- Yhteisöllinen työvuorosuunnittelu kirjattiin TampereMission strategiaan vuonna 2021, jos- ta lähtien suunnittelua on kehitetty yhdessä esi- miesten ja työyhteisöjen kanssa. Omien työvu- oro- rojen suunnitteleminen helpottaa työn ja va- paa-ajan yhteensovittamista, ja sen on tutkimuk- sissa todettu parantavan työhyvinvointia, jaksaa- mista ja elämänlaatua.
- Koskikodin Ainolan vastaava sairaanhoitaja Solina Petäjästä kertoo, että työvuorosuunnitte- lun pilotoinnin aikana on keskitytty löytämään toimivia käytäntöjä ja sopimaan niistä yhdessä.
- Olemme myös ratkoneet useita järjestelmän

haasteita, joita on tullut vastaan. Työntekijöiden rohkaisu, motivointi ja tiedottaminen on myös tärkeää, Petäjästä summaa.

Kotipeuran kotihoidon vastaavana sairaan- hoitajana työskentelevä Satu Tuominen muis- tuttaa, että hyvinvoivalla työntekijällä on muu- takin elämää kuin työ.

– Haluamme, että meillä työntekijät voi- vat hyvin ja voivat vaikuttaa omiin vuoroihin- sa. Kun olemme kysyneet, haluaisiko joku pa- lata entiseen tapaan järjestää työvuoroja, vastaus on ollut, että ei missään nimessä.

Tavoitteena on ollut, että jokainen tampe- remissiolainen suunnittelisi omat työvuoron- sa sähköiseen järjestelmään lähivuosien aikana. TampereMission työhyvinvointikyselyssä työn joustavuus sai kiitetävän arvosanan.

Peurankallion johtaja Anumari Joenperä to- teaa, että yhdessä kehittäminen on ollut todel- la innostavaa.

– Yhteisöllisestä työvuorojen suunnittelusta olemme saaneet runsaasti kiitosta henkilöstöltä, Joenperä iloitsee.

Merja Lahtinen



● Yhteisöllinen työvuorosuunnittelu on lisännyt työaikaan vaikuttamisen mahdollisuuksia, Solina Petäjästä (vas.), Satu Tuominen ja Anumari Joenperä summaavat.

Kuva: Arkisto Speakersforum



Seela Sellan tulkinta ”Kirje lähihoitajille” nousi viraaliksi

”Tänään, niin kuin monta kertaa ennenkin, katselin ja kuuntelin teitä ryhmäkodin hoitajat. Olette rohkeita ja vahvoja. Olette hetkittäin äitejä ja isiä... Olette hetkittäin lääkäreitä, kampaajia ja hierojia... Olette het- kessä sitä, mitä tarvitaan!”

- Lähihoitajien päivän kunniaksi julkaisimme sosiaalisessa mediassa kirjeen, jonka TampereMission lähihoi- taja Jaana Ritala kirjoitti työkaverilleen Koskikodilla. Kaunis ja koskettava kirje Seela Sellan tulkitsemana sai ihastuneen vastaanoton, satamäärin jakoja ja tuhansia tykkäyksiä. Videota on katsottu Facebookissa jo yli 40 400 kertaa. Video löytyy myös YouTubesta oheisen QR-koodin avulla.



Hyvää äitienpäivää!

Äitienpäivää alettiin viettämään Suomessa vuodesta 1918 alkaen, ja viralliseksi liputuspäiväksi toukokuun toinen sunnuntai vahvistettiin vuonna 1947. Perinne on levinnyt maailmanlaajuisesti juhlapäiväksi Yhdysvalloista käsin. Juhlapäivän kunniaksi teimme katugallupin, jossa pyysimme kertomaan muiston omasta äidistä tai äitienpäivästä?

Teksti ja kuvat: Sannamari Ratilainen



● Ilkka

Kerro joku kiva muisto äidistä ja äitienpäivästä!

– Äidistä tulee mieleen äidin valovoimainen hymy ja kuinka äiti oli ulospäin niin aurinkoinen ja säteilevä. Muuta en muista. Äitienpäivän kulku oli sellainen, että vanhempi sisko hoiti ja sillain vietettiin äitienpäivää. Mummuja oli silloin, ja heitäkin muistettiin. Sodan jälkeen 1950-luvulla ei tietysti juhlittu niin kovasti, mutta kyllä aina jollain tavalla muistettiin. Samalla tässä haluan toivottaa kaikille äideille hyvää äitienpäivää!



● Arja

Mitä muistoja äitienpäivästä on?

– Lapset ovat tehneet aina paljon kortteja, juuri niitä hetki sitten katselin läpi. On ollut kakua ja ihania aamuhertyksiä! Nyt asuvat kauempana, ainakin soitellaan sitten. Niissä kortteissa ja lahjoissa aina luki, että olet maailman paras äiti! Sitä mieltä että olenko sitä, mutta ilmeisesti olen. Vähän aikaa sitten katselinkin vanhoja äitienpäiväkortteja ja ne ovat ihania.



● Nastaran ja Samuel

Miten olet juhlistanut äitienpäivää?

– Vanhemmat lapset ovat tehneet aina ihania kortteja ja askarteluja. Sitten kotimaassa Iranissa on vietetty myös äitienpäivää vierailemalla äidin luona ja on viety kukkia. Äitienpäivä siellä on eri aikaan vuodesta. Täällä myös Samuelin suomalaiselle mummulle on ostettu kukkia ja muistettu.



● Stella, Sofie ja Rasmus

Miten olette yleensä juhlineet äitienpäivää?

– Molempien äideillä ollaan yleensä käyty, välillä sitten eri päivinä vaan. Joskus mennään yhdessä ulos syömään. Kiva saada lapselle myös muistoja ja juhlistetaan itsekin. Lapsi tekee hoidossa kivoja askarteluja, aina innolla odotan mitä sieltä tulee.

KOTOISAA RUOKAA SUURELLA SYDÄMELLÄ

TERVETULOA LOUNAALLE KESKUSTAAN & AMURIIN!



**Makoisat
lounaat**



**Kokoustarjoilut
ja juhlat**



**Juhla- ja
kokoustilat**

RAVINTOLA SELMA

☎ 040 837 2427
✉ tamperemissio.fi/ravintolaselma
📍 Tuomiokirkonkatu 22, 33100 Tampere

RAVINTOLA PEURANKELLO

☎ 040 830 9330
✉ tamperemissio.fi/ravintolapeurankello
📍 Peurankallionkatu 10, 33230 Tampere