

Arvoisa vanhusneuvoston edustaja,

Lähestymme teitä, koska haluamme kertoa ikäihmisten toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviin toimintoihin ja palveluihin keskittyvästä projektistamme. Alkuun kuitenkin muutama sana nykytilanteesta taustoittaaksemme projektin lähtökohtia.

Kenellekään ei liene enää uutinen, että Varsinais-Suomessa ikääntyneiden määrä lisääntyy. Erityisesti 75 vuotta täyttäneiden ihmisten määrän kasvu tulee olemaan merkittävää seuraavien vuosikymmenten ajan. Tämä asettaa runsaasti haasteita, mutta onneksi näihin haasteisiin voimme jo etupainotteisesti varautua erilaisin keinoin. Suurin osa ikääntyneistä ei tarvitse säännöllisiä palveluita, mutta erilaiset sairaudet ja toimintakyvyn rajoitukset lisääntyvät kuitenkin ikääntymisen myötä ja vaikuttavat palvelutarpeeseen. Ikääntyneiden palveluita ja heille suunnattuja toimintoja tulee kehittää ennaltaehkäisevään suuntaan, jotta mahdollisimman moni ikääntynyt saisi elää omannäköistään elämää omia tavoitteitaan toteuttaen, kokea osallisuutta ja kykenisi nauttimaan elämästä.

Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia muun muassa sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, kaatumisten ehkäisyssä ja ikääntymisen tuomien vaikutusten hidastamisessa. Ikääntymisen myötä fyysinen aktiivisuus kuitenkin vähenee. Varsinais-Suomen alueella vuonna 2020 terveysliikuntasuositusten mukaisesti yli 75-vuotiaista liikkuu ainoastaan 27,8 % (vrt. 20–64-vuotiaat 41,8 %). Lisäksi 500 metrin matkan kävelemissä suuria vaikeuksia kokee 29,1 %. Vapaa-ajan liikunta ja järjestötoiminta kiinnostavat kuitenkin vuosi vuodelta enemmän. Tällä hetkellä Varsinais-Suomen alueella vapaa-ajan liikuntaa yli 75-vuotiaista harrastaa yli 60 % ja aktiivisesti järjestötoimintaan osallistuu reilut 26 %.

Suuri ikääntymiseen liittyvä haaste on yksinäisyyden kokeminen, joka on kasvanut selvästi. Yksinäisyys vaikuttaa suoraan muistitoimintoihin ja lisäksi se ennakoii toiminnanvajeita, lisääntynyttä terveyspalveluiden käyttöä, kognition heikkenemistä, masennuksen oireita ja jopa kuolemanvaaraa. (Varsinais-Suomen alueellinen hyvinvointikertomus 2021)

Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti

Yhtenä toimenpiteenä Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushankkeessa on Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti (2022–2023). Projektin tarkoituksena on sujuvoittaa ikääntyneiden ohjautumista hyvinvointia ja toimintakykyä edistävään toimintaan ja yhtenäistää alueella toimintakykyä edistävän liikunnan käytänteitä.

Projektilla on kolme keskeistä tavoitetta. Ensimmäisenä on olennaista tunnistaa ikääntyneet, jotka hyötyvät ennaltaehkäisevästä toiminnasta, eli tavoitettaisiin sellaiset ikääntyneet, jotka eivät omaehtoisesti ja aktiivisesti harrasta liikuntaa tai hakeudu muiden harrastusten äärelle ja sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä. Näiden henkilöiden toimintakyky on vaarassa heikentyä fyysisen aktiivisuuden, elinpiirin pienenemisen ja yksinäisyyden vuoksi. Tarvitaan siis yhtenäisiä ja konkreettisia tunnistamisen keinoja ja toimintamalleja ammattilaisille ja järjestöille.

Toiseksi ohjautumisen ja palvelupolkujen tulee olla sujuvia, jotta painopisteen siirtäminen sotepuolen korjaavista palveluista kunnan, järjestöjen ja muiden toimijoiden ennaltaehkäiseviin palveluihin olisi mahdollista. Kolmanneksi on huolehdittava, että alueella on riittävästi ikääntyneiden tarpeisiin vastaavaa ja toimintakykyä edistävää toimintaa. Järjestäjinä voivat toimia esimerkiksi kunta, kolmas sektori ja seurakunta. Erityisesti näyttöön perustuvista ja yhtenäisistä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun mahdollisuuksista alueella tulee huolehtia.

Toimintakykyisenä ikääntyminen -projektissa työskentelee vuoden 2023 loppuun kolme henkilöä, joilla on mahdollisuus ja jotka mielellään auttavat ja toimivat kehittämistyön tukena kunnille ja järjestöille. Olemme suunnitelleet erilaisia toimenpiteitä tavoitteidemme saavuttamiseksi ja yhteistyötä teemme laaja-alaisesti.

Kysymyksiä ja pohdittavaa vanhusneuvostoilte:

- Onko kunnassanne riittävästi ikääntyneille suunnattua/ikäntyneet huomioivaa toimintakykyä ja hyvinvointia edistävää toimintaa? Järjestäjänä esimerkiksi liikuntapalvelut, vapaa-ajanpalvelut jne.
- Onko alueellanne järjestöjen ja seurakuntien toimintaa riittävästi ikääntyneille?
- Tavoittaako tieto erilaisista toiminnoista ikääntyneet?
- Miten mielestänne yllä olevia asioita voisi/pitäisi kehittää? Kuullaanko ikääntyneiden ääntä näihin liittyvissä asioissa?

Kuulemme mielellämme teidän ajatuksianne ja mielipiteitänne näistä asioista. Ja olemme käytettävissänne, jos haluatte jatkaa keskustelua aiheesta tai jos jollain muulla tavoin voimme olla avuksenne. Voitte olla matalalla kynnyksellä meihin yhteydessä!

Ystävällisin terveisin,

Mari Luonsinen, projektipäällikkö mari.luonsinen@varha.fi, p. 044 794 9984

Hanne Kemppinen, projektikoordinaattori hanne.kemppinen@varha.fi, p. 044 907 5377

Noora Tamminen, projektikoordinaattori noora.tamminen@varha.fi, p. 044 907 5445

Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti

Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushanke