

Piirihallituksen linjauksia ikäihmisten paikallisista edunvalvonta-asioista

Vastuu hyvinvoinnin edistämisestä jää kunnille siinäkin tapauksessa, että SOTE toteutuu. Kuntien tulee huolehtia riittävän rahoituksen kohdentamisesta ikäihmisten hyvinvointi- ja terveydenedistämispalveluihin ja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin.

Vanhuspalvelulakikin korostaa ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä kokonaisuuden näkökulmasta merkittävien säästöjen tuojana.

1. Kuntien vanhusneuvostot

Kuntien vanhusneuvostot ovat asiantuntijaelimiä, jotka parhaiten tietävät ja tuntevat paikallisesti ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen tarpeet. Ne ovat myös oikea elin valvomaan, että hyvinvoinnin edistäminen toteutuu myös käytännössä. Mahdollisten maakunnallisten vanhusneuvostojen rinnalle tarvitaan siis välttämättä myös kunnalliset vanhusneuvostot.

Vanhusneuvostojen jäsenet valitaan kunnissa eri perustein. Uudenmaan kansallinen senioripiiri painottaa, että vanhusneuvostojen jäsenet olisi valittava ikäihmisistä, jotka edustavat paikkakunnalla toimivien valtakunnallisten eläkeläisliittojen jäsenjärjestöjä.

2. Kunnan vanhuspoliittinen ohjelma tai hyvinvointikertomus

Kaikissa kunnissa ei enää jatkossa tehdä erillistä vanhuspoliittista ohjelmaa, vaan ikäihmisiä koskevat asiat kirjataan osaksi hyvinvointikertomusta. Tällöin on tärkeää, että ikäihmisille tärkeitä asioita ei liudenneta hyvinvointikertomuksissa näkymättömiksi tai liian yleiselle tasolle. Vanhusten asioiden tulee saada ikäihmisten väestöosuutta vastaava painoarvo.

3. Eläkeläisyhdistysten toiminnan varmistaminen

Toiminta eläkeläisjärjestössä antaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen, ajankohtaistiedon hankkimiseen, yhdessä liikkumiseen, digitaitojen kehittämiseen ja erilaisiin kulttuuritapahtumiin ja matkoihin osallistumiseen sekä monenlaiseen harrastustoimintaan, joita senioriyhdistykset järjestävät ja tuottavat.

Eläkeläisjärjestöjen toiminnan kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että heillä on käytössään kokoontumistilat, jotka ovat hyvin saavutettavissa ja joista ei peritä vuokraa.

Eläkeläisjärjestöjen toiminta ei olisi mahdollista ilman kunnalta saatavaa toimintatukea.

4. Liikunta

Terveyttä edistävän liikunnan riittävä ja monipuolinen saatavuus lisää terveitä elinvuosia ja tukee senioreiden itsenäistä, aktiivista ja omatoimista elämää. Erityisesti lihasvoiman ja tasapainon merkitys on ikäihmisille suuri.

Kunnat ja kansalaisopistot järjestävät ikäihmisille omia liikuntaryhmiä. Ryhmät täyttyvät kuitenkin nopeasti ja liikuntaan halukkaita ikäihmisiä jää ryhmien ulkopuolelle. Yksittäisten ikäihmisten liikuntahalukkuutta lisäävät esimerkiksi maksuttomat tai hyvin edulliset käynnit uimahallissa ja kuntosaleilla tai muilla liikuntapaikoilla. Sekä liikuntapaikkojen että virkistysalueiden kunnossapidosta on huolehdittava.

5. Mielekkäät kulttuuriharrastukset

Kulttuuri ja muut harrastukset tuovat sisältöä elämään ja auttavat osaltaan myös torjumaan yksinäisyyttä. Esimerkiksi kansalaisopistoissa on monenlaisten harrastusmahdollisuuksien lisäksi erityisluentoja ikäihmisille.

6. Ravitsemus ja ruokapalvelut

Terveyden edistämisessä on liikunnan ja mielekkäiden harrastusten ohella tärkeä myös ravitsemus. Liikunta ja ravitsemus vaikuttavat esimerkiksi diabeteksen syntyyn.

Kyselyissä eläkkeellä olevat ovat toivoneet asuntojen lähelle edullisia ruokapalveluja.

Monilla paikkakunnilla ikäihmisillä on jo nyt mahdollisuus ruokailla vanhustenkeskuksissa ja kunnan tai kaupungin henkilöstöravintoloissa ja joillakin paikkakunnilla myös kouluissa. Mutta markkinoidaanko tätä mahdollisuutta riittävästi?

7. Joukkoliikenne ja palvelulinjat, liikkuminen

Ikäihmisillä ei ole läheskään aina mahdollisuutta päästä jalkaisin liikuntapaikoille ja kansalaisopistoon sekä terveysasemille ja muiden palveluiden piiriin. Tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi yli 80-vuotiaat eivät halua aina olla kotona, vaan he haluavat välillä tavata muita ihmisiä ja pois kotoa.

Itsenäisen liikkumisen mahdollisuutta on vahvistettava kehittämällä joukkoliikennettä ja palvelulinjoja. Palvelulinjojen kehittämisen ohella voitaisiin ottaa käyttöön kutsutakseja.

8. Yhdyskuntasuunnittelu ja kunta- tai kaupunkirakenne

Yhdyskuntasuunnittelu on asumisen, palveluiden saatavuuden ja harrastustoiminnan näkökulmasta tärkeällä sijalla. Lähietäisyydellä sijaitsevat kaupat, apteekit, terveysasemat, neuvontapisteet sekä liikunta- ja kokoontumispaikat vaikuttavat vahvasti ikäihmisten itsenäiseen selviytymiseen. Päivittäisten palveluiden helpeä saavutettavuudesta on pidettävä huolta.

Asuinalueiden suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota esteettömän asumisen lisäksi mahdollisimman esteettömään liikkumiseen. Kulkureitit on pidettävä kunnossa, valaisun on oltava riittävää. Monissa tapauksissa on järkevämpää viedä palvelu ihmisten luo kuin ihminen palveluiden luo.

Senioriasumisen ja yhteisöasumisen hyviä esimerkkejä on jo paljon. Ara-rahoitteisten palvelu- ja senioriasuntojen rinnalle on suunniteltava ja rakennettava myös vapaarahoitteisia asuntoja.

9. Vapaaehtoistoiminnan edistäminen ja koordinointi

Yli 65 vuotiaat ovat tutkimusten mukaan aivan nuorten ohella vapaaehtoistyön aktiivisin ryhmä. Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisten yhteiset tapaamiset antavat tekijälleen sisältöä elämään, merkityksellistä ja mielekästä tekemistä, uusia ystäviä, mahdollisuuden oppia uutta sekä olla hyödyksi ja tarpeellinen. Erilaisilla osallistumisilla on positiivista vaikutusta toimintakykyyn, pitkäikäisyyteen ja hyvinvointiin

Vapaaehtoiseksi halukas henkilö tai avuntarvitsija eivät kuitenkaan aina tiedä, kenen puoleen kääntyä ryhtyäkseen vapaaehtoiseksi tai saadakseen vapaaehtoisen juttu- tai ulkoilukaverin, perhe- tai koulukummin, saattajan lääkärikäynnille tai apua tietokoneen käytössä taikka mistä löytyisi mukava keskustelu-, laulu- tai muisteluryhmä. Joissakin kunnissa tilannetta on helpotettu niin, että kunta on ryhtynyt koordinoimaan vapaaehtoistoimintaa ja tiedottamaan eri mahdollisuuksista, mikä edellyttää yhteistyötä vapaaehtoistoimintaa järjestävien yhdistysten kanssa.

#