

Miun hyvä ikääntyminen

Eteläkarjalaisten voimanlähteet ja hyvän ikääntymisen teesit.

Kuntien ikäihmisten vaikuttamispäivien
ryhmäkeskustelut, kevät 2023.

Kahdeksan voimanlähdeä

1. Nautin Etelä-Karjalan luonnosta, se virkistää ja antaa voimaa.
2. Saan asua ja pärjään omassa kodissa.
3. Minulla on mieluisia harrastuksia ja tapaan muita.
4. Pysyn terveenä ja mahdollisimman hyväkuntoisena.
5. Liikunta pitää kropan ja mielen kunnossa.
6. Kun palveluita on saatavilla, on turvallisempi olo.
7. Pääsen kulkemaan asioille ja harrastuksiin sujuvasti.
8. Tietoa ja tiedotusta on riittävästi.

1. Nautin Etelä-Karjalan luonnosta, se virkistää ja antaa voimaa.

Teesit

- Ulkoilureittien ylläpito ja huolto on tärkeää.
- Kevyen liikenteen väylien kunnosta on huolehdittava: auraus ja hiekoitus talvella, suojateille luiskat, myös eri toimintarajoitteisille sopivia reittejä (näkö, kuulo, muisti).
- Riittävästi penkkejä tulisi olla kävelyreittien varrella, taajamissa sekä kyläkeskuksissa.
- Kunnan keskustassa olisi hyvä olla houkuttava luontokohde, (picnic-puisto/aistipuisto), johon myös toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset pääsevät.



”Luonto on hyvää,
linnunlaulu ja
aamukahvi.”

”Vielä kun pääsisi ensi
kesänä
mustikkametsään.”

2.Saan asua ja pärjään omassa kodissa.

Teesit

- Kodin ja asuinympäristön turvallisuudesta on huolehdittu
 - toimiva koti, jossa mm. kaatumisen ehkäisy otettu huomioon.
- Apua ja tukea tulisi saada ja vastaanottaa oikea-aikaisesti: apuvälineet, siivous, kauppa-apu, auraus, lumenluonti ja nurmikon leikkaus, ateriapalvelu.
- Apua tarvitaan omaisilta, läheisiltä ja kotihoidolta.
- Yhteisöllistä asumista ja viihtyisiä hoitokoteja tarvittaisiin lisää, silloin kun ei enää yksin pärjää.
- Asumisen kustannukset tulisi olla kohtuullisia.



”Asuminen oman halun mukaan mahdollisimman pitkään.”

3. Minulla on mieluisia harrastuksia ja tapaan muita.



Teesit

- Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja kerhotiloja tarvitaan ”entisille nuorille”, lähellä kotia.
- Erialaista toimintaa, kerhoja ja ruokailumahdollisuuksia tulisi järjestää yhteisiin kokoontumispaikkoihin.
- Kirjaston palvelut ovat tärkeitä.
- Pidetään huolta naapureista.
- Kulttuuritapahtumia ja muita kaikille avoimia tilaisuuksia kotikulmille ja saavutettaviksi myös eri aistivammaisille.

”Turvasatama on oma kunta, kun on niin paljon tuttuja.”

”Kuulovammaisetkin huomioitava, kunnollinen äänentoisto.”

4.Pysyn terveenä ja mahdollisimman hyväkuntoisena.



Teesit

- Terveyspalveluita tarvitaan lähelle kotia.
- Pääsy lääkärille, hammashoitoon ja laboratorioon sujuvaksi.
- Omahoitaja hyvinvointiasemalla lisää asiointiin helppoutta.
- Huolehditaan oikeasta ravitsemuksesta :
 - ruokapalvelu, yhteiset ruokailut
- Mielen hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta:
 - musiikki, perhe ja läheiset, liikunta, lukeminen, harrastukset

”Voisi kuolla mahdollisimman terveenä.”

”Saa apua ajallaan terveydenhuollosta, jos sitä tarvitsee.”

5.Liikunta pitää kropan ja mielen kunnossa.

Teesit

- Tarvitaan riittävät liikuntamahdollisuudet lähellä kotia.
- Monipuolisia liikuntaryhmiä eri kuntoisille, myös sivukylillä.
 - Vesivoimisteluryhmiä tai kuljetus lähikuntaan edullisesti.
 - Ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä ja opastusta ulkokuntosalilaitteiden käyttöön.
- Tukea järjestöjen liikuntatoimintaan:
 - liikuntavälineitä, edullisia tai maksuttomia tiloja.
 - koulutusta ja tukea vertaisohjaajille.
- Liikuntakavereita tai ulkoiluystäviä heille, jotka eivät pääse yksin liikkeelle.



”Ulkokuntoilulaitteita
kaivataan.”

”Helppoja ja turvallisia
latuja, jotka soveltuvat
ikäihmisillekin.”

6.Kun palveluita on saatavilla, on turvallisempi olo.

Teesit

- Lähipalvelut kunnissa on säilytettävä: kauppa, apteekki.
- Hyvinvointiasema oltava lähellä, palveluohjaus sujuvaksi ”yhden luukun” periaatteella.
- Omaishoitajien jaksamisesta on huolehdittava.
- Toivotaan ammattilaisten yhteydenottoa yksin asuviin ikäihmisiin.
- Kotiapua tai siivousapua tarvittaessa edullisesti.
- Digitukea tulee olla helposti saatavilla: kirjastossa, kotiopastustakin.
- Tukea talon kunnossapitoon, pihatöihin
 - Kiinteistönhoidon alueellisista palveluista olisi hyvä olla tietoa saatavilla kootusti.



”Mallu-auto saisi kulkea myös kesäisin.”

”Myymäläauto ja kirjastoauto sivukylillekin.”

”Asiakaspalvelua tarvitaan, omatoimikirjaston lisäksi.”

7.Pääsen kulkemaan asioille ja harrastuksiin sujuvasti.



Teesit

- Sivukyliltäkin tulisi päästä asioille ja harrastuksiin, kylätaksit käyttöön.
- Joukkoliikenne maksuttomaksi 75-vuotta täyttäneille.
- Pysäkit lähemmäs kotia alueilla, joissa asuu paljon ikäihmisiä.
- Palvelulinjojen reitit ja aikataulut sopiviksi.

”Kela-taksiin kunnolliset pyörätuolit istuimiksi.”

”Asiointibussin reitti laajemmalle alueelle.”

8.Tietoa ja tiedotusta on riittävästi.

Teesit

- Tiedotteita tulee saada myös paperiversioina, ei ainoastaan verkkosivuilta.
- Aistivammaisetkin tulee huomioida.
- Tärkeiden palveluiden puhelinnumerot selkeästi näkyviin.
- Palveluista tiedottamista pitäisi olla enemmän.
- Tietoa eläkkeistä ja eri tukimuodoista, myös sivukylille.
- Vapaaehtoistoimijat pitäisi koota yhteiseen listaan/tiedostoon, josta tarvitsevan on heitä helppo löytää.



”Ilmoitukseen aina myös puhelinnumero.”

”Mistä saisi tietoa turvalaitteista ja apuvälineistä?”

”Paikallislehti on hyvä kanava.”

Miun hyvän ikääntymisen voimanlähteet



Saan asua ja pärjään omassa kodissa.



Minulla on harrastuksia ja tapaan muita ihmisiä.



Kun palvelut on saavutettavissa, on turvallisempi olo.



Pysyn terveenä ja mahdollisimman hyväkuntoisena.



Pääsen kulkemaan asioille ja harrastuksiin sujuvasti.



Liikunta pitää kropan ja mielen kunnossa.



Tietoa ja tiedotusta on riittävästi.



Nautin Etelä-Karjalan luonnosta, se virkistää ja antaa voimaa

Eteläkarjalaisten hyvän ikääntymisen teesit



Toimiva koti, oikea-aikainen apu, yhteisöllistä asumista, viihtyisiä hoitokoteja ja kohtuulliset asumiskustannukset.



Kohtaamispaikkoja, kerhotiloja ja yhteistä tekemistä/toimintaa.



Lähipalvelut säilytettävä, apua edullisesti, digitukea ja omaishoitajien jaksamisesta huolehtimista.



Pääsy terveyspalveluihin, omahoitaja, huomio myös ravitsemukseen ja mielen hyvinvointiin.



Pysäkit lähelle ja aikataulut ja reitit sopiviksi. Joukkoliikenne maksuttomaksi. Kylätaksit.



Liikuntaryhmät lähelle kotia, liikuntakavereita ja ulkoiluystäviä. Tukea järjestöjen liikuntatoimintaan.



Palveluista tiedottamista enemmän, myös paperilla. Puhelinnumerot esille ja iso fonttikoko.



Ulkoilureitit, kevyt liikenne, penkit, picnic/aistipuisto.