




MAAKUNNALLISEN IKÄVERKOSTON KOKOUS 1.9.2022
klo 9.00-11.00 Teamsilla



ASIALISTA:

1. Kokouksen avaus
2. Edellisen kokouksen muistio
3. Ikäihmisten vaikuttamispäivien osallisuustyöpajojen kooste
4. Kaatumisen ehkäisyn kuntakohtaiset toimenpiteet, sidosryhmäyhteistyö ja tietoa kaatumisiin ja putoamisiin liittyvistä hoitajaksoista 65-vuotiailla
5. Muut asiat
6. Seuraava kokous



Ikäihmisten vaikuttamispäivien
osallisuustyöpajan kooste

Tiedonsaanti

Mitkä ovat toimivia keinoja ikäihmisille tiedon saantiin sujuvasti ja oikea-aikaisesti?

Mitä kanavia tarvitaan?

Keinot ja ideat

- Paikallislehdet: Ikäihmisille lehteen oma sivu esim. kerran kuukaudessa.
 - Päätöksenteosta tiedonsaanti (esim. aluevaltuuston kokousten jälkeen)
- Eksoten verkkosivut
- Eksote-lehti:
 - Voisi ilmestyä useammin
 - Sisältö painottunut liikaa henkilökuviin
- Paikallisradio
- Paikallisuutiset
 - Koko hyvinvointialuetta koskettavia
- Ilmoitustaulut
- Hoitohenkilökunta ja omaiset tärkeässä roolissa
- Yhdistykset ja järjestöt (HVA-henkilöstö puhumassa yhdistysten tapahtumissa)
- Kirjastot
- Tapahtumat
- Kotipalvelujen jakamat tiedotteet
- Tiivis A4, jossa tärkeät puhelinnumerot terveydenhuoltoon.
- Ikäihmisille suunnattu puhelinsovellus, monella älypuhelin.
- Eksote voisi soittaa
 - Mitä kokemuksia korona-ajan soitoista on saatavilla?
 - Huomioitava, että kaikki eivät vastaa tuntemattomaan numeroon, vaatii hyvää tiedottamista
- Facebook (vain osa käyttää)

Muuta huomioitavaa

- Eksoteen vaikea saada yhteyttä
- Netin varaan ei voi pelkästään rakentaa
- Terminologia vaikeaa
- Omakanta (ei uskalleta käyttää, kun kysyy pankkitunnuksia)
- Keskitetyn yhteydenoton sijaan yhteys omaan hyvinvointiasemaan.
- Takaisinsoittopalvelu hankala, joutuu kyttäämään, milloin soittaa takaisin

Ikäihmisten osallisuus palvelujen kehittämisessä

Mitkä ovat toimivia tapoja saada ikäihmiset saadaan mukaan palvelujen kehittämiseen?

Mitkä ovat ikäihmisille sopivia välineitä/keinoja, joilla saadaan tietoa ikäihmisten tarpeista, toiveista ja odotuksista?

Keinot ja ideat

- Kasvokkaiset tilaisuudet (esim. Ikäihmisten vaikuttamispäivät)
- Paikan päällä asioinnissa
- Kyselyyn vastaaminen
- Palautteen antaminen suoraan
- Puhelinhaastattelu (kaikki eivät vastaa tuntemattomaan numeroon).
- Kyselyt postissa kotiin, palautuskuori mukana.
- Kyselyjen jakelu järjestöjen kautta sekä kirjastoihin.
- Haastattelut tapahtumissa, joissa ikäihmiset käyvät (esim. toritapahtumat)
- Kyselyt asukastiloissa/arjen olohuoneissa
- Vanhus- ja vammaisneuvoston kautta
- Hyvinvointialueen bussi kiertämään kylä.
- Eksote voisi tiedottaa tarvittaessa kirjeellä tietystä ikävuodesta lähtien (yli 70).
- Keskustelutilaisuus, jossa kuntapäättäjät mukana

Muuta huomioitavaa

- Prosessi pitäisi olla tiedossa, mihin tietoa käytetään.
 - Kun palautteen antaa suoraan, tietää, että se on mennyt perille
- Palvelut ja hyvinvointialueen muutos ovat niin sekavia, miten tietoa saa?
- Palautteita kysytään nykyään paljon.
- Palautteen antamisen väyliä ei tiedetä.
- Pelko, että ei osaa/joutuu puhumaan päättäjille
 - Ei uskalla avata suuta
 - Pienryhmässä olisi helpompi
 - Pelätään osallistua, jos joutuukin ”työhön ja toimeen”
- Palautekanavat pitäisi olla riittävän helppoja.
- Ei tiedetä, mihin voisi antaa palautetta.
- Oma sairaanhoitaja on antanut numeron, mutta ei vastaa tai soita takaisin.
- Käsketään ottaa yhteyttä palveluohjaajaan, mutta häntä tai yhteystietoja ei löydetä.

Hyvinvointialueen vanhusneuvosto

Mitkä olisivat toimivia keinoja edistää hyvinvointialueen vanhusneuvoston ja maakunnan ikäihmisten välistä vuoropuhelua?

Keinot ja ideat

- Lisää tietoa tarvitaan
- Säännölliset infot
- Järjestöjen kautta, vanhusneuvoston päätökset ja esitykset sähköpostitse järjestöille
- Oman kunnan edustajat yhteystiedot pitää olla saatavilla.
- Roolitus kunnan vanhusneuvoston ja hyvinvointialueen vanhusneuvoston välillä selkeäksi.
- Joka vuosi vähintään yksi tilaisuus, jossa kaikkien kuntien vanhusneuvostojen edustus.
- Tiedotteet kokousten jälkeen eri järjestöille.
- Säännöllisyys vanhusneuvoston toiminnasta kertomiseen ja vinkkejä ideoiden keräämiseen
- Kunnan vanhus- ja vammaisneuvosto vie asioita hyvinvointialueen neuvostoon ja päinvastoin.
- Alueen ikäihmiset voisivat tehdä vanhusneuvostoon vetoamuksia, adresseja eri teemoista tai tarpeista suoraan.
- Viestintä kohdennetusti hyvinvointialueen vanhusneuvostoille.
- Satelliitin lailla
- Vanhusneuvostot voisivat pitää avoimia tilaisuuksia, jonne kaikki voisivat tulla esittämään omia asioita ja ehdotuksia ja samalla kuulemaan, mitä vanhusneuvostossa tapahtuu.
- Vanhusneuvoston esite, jossa yhteystiedot.

Muuta huomioitavaa

- Vanhusneuvostojen toiminta vierasta (miten toimii ja ketkä toimii)
- Kansantajuisuus
- Lappeenrannan pitäisi saada useampi edustaja
- Pienen sisäpiirin toimintaa
- Pidetään huolta, että myös pikkupaikkakuntien asiat käsitellään hyvinvointialueen neuvostossa.

Mitä tapahtuu ikäihmisten vaikuttamispäivien jälkeen?



3. Ikäihmisten vaikuttamispäivien osallisuustyöpajojen koonti:



- Kuntakohtaiset palautteet lähetetty kuntien hyte-koordinattoreille.
- Palautteita ja kehittämissuhteita käsitellään myös kuntien vanhus- ja vammaisneuvostojen kokouksissa.
- Keskustelua palautteista ja kehittämissuhteista.

APUVÄLINEINFO "ROLLA ON THE ROAD"-KIERTUE PYSÄHTYY KAIKISSA ETELÄ-KARJALAN KUNTIEN ARJEN OLOHUONEISSA SYKSYLLÄ 2022:

TERVETULOA!



Esittelemme apuvälineitä joita voit lainata toimintakykyä ja kotona asumisen tueksi.

Kerromme mistä ja miten saat apuvälineitä omassa kunnassasi.

Paikalla Eksoten apuvälineasiantuntija ja Ikäystävällinen Etelä-Karjala hankkeen projektityöntekijä.

Ma 5.9. klo 13-15
Elvinkulman olohuone, Ruokolahti
Tarja Varis, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Elina Jurvanen

Ke 7.9. klo 13-15
Toimintakeskus Suvanto, Savitaipale
Heidi Suikkanen, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Elina Jurvanen

Ke 14.9. klo 10-12 Kirnu, Parikkala
Mari Ruottinen ja Jaana Viskari

To 15.9. klo 14-16 Luoto, Saimaanharju
Jaana Repo ja Jaana Viskari

Ti 20.9. klo 10-12 Iso Apu, Lappeenranta
Katarina Paakkonen ja Jaana Viskari

Ti 27.9. klo 13-15 Sopukka, Rautjärvi
Minna Parvinen ja Jaana Viskari

To 29.9. klo 10-12 Iso Apu, Imatra
Katri Ahola ja Jaana Viskari

To 6.10. klo 13-15 Asukastila, Lemi
Matleena Juovonen, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Katarina Ahola

Ma 10.10. klo 12-14 Seuratalo Joukoka, Taavetti
Hanna Nuutinen, Jaana Viskari ja ft-opiskelija Katarina Ahola

Uutiset

Venälaisturistit nostavat nyt ahkerasti käteiseuroja Etelä-Karjalan automaateista

Keskimääräinen kortinostojen lisääntyminen on Luonon Naikalle päivänviiva, koska Nosto auto-maattelojokkaiden työtäytännöllä siirtänyt uudemmin.

Stuori Työskytyn

Käsitöiden onnallisuus kasvaa Suomessa ja Etelä-Karjalassa harrastajien parissa. Kuntien Vapaatuntien toimintatilan on ollut kunnossapidossa.

Luonon Naikan on ollut kunnossapidossa. Käteiseurojen käyttö on ollut lisääntyneenä. Käteiseurojen käyttö on ollut lisääntyneenä. Käteiseurojen käyttö on ollut lisääntyneenä.

Eksoten apuvälineinfo kiertää syksyllä Etelä-Karjalassa

Terveystieteiden tutkimuskeskus on ollut kunnossapidossa. Käteiseurojen käyttö on ollut lisääntyneenä. Käteiseurojen käyttö on ollut lisääntyneenä.

À la carte -vaihtoehdot makusi mukaan

... ja muita vehkeitä, jotta elämä olisi mukavampaa.

29⁹⁰
Suomen Ergonika
Käteiseuroja
Käteiseuroja
Käteiseuroja

29⁹⁰
Suomen Ergonika
Käteiseuroja
Käteiseuroja
Käteiseuroja

3⁹⁰
Suomen Ergonika
Käteiseuroja
Käteiseuroja
Käteiseuroja

14⁹⁰
Suomen Ergonika
Käteiseuroja
Käteiseuroja
Käteiseuroja

59⁹⁰
Suomen Ergonika
Käteiseuroja
Käteiseuroja
Käteiseuroja

Osallistujien palautteita vaikuttamispäivien kaatumisen ehkäisy työpajasta:



Terveiset ja toiveet kunnalle ja sote-toimijoille:

Kävelysauvoja jakoon

Liukuesteet yli 65-vuotiaille ilmaiseksi

Ohjattua liikuntaa myös kesällä

Lääkityksen tarkistus ja sairauksien hoito

Hiekoitus ja auraus kuntoon

Ilmaisia kuntosaliryhmiä

Olisi mukava jos joku soittaisi ja kysyisi kuulumisia

Tiedotusta enemmän

Voisiko jättää potkukelkkailijoille oman kaistan

Säännölliset ehkäisevät terveystarkastukset

Penkkejä kävelyteiden varteen

Istumapaikka kunnan tilojen oven viereen

Järjestöt mukaan ulkoliikuntaan

Yrittäjiä tuettaisiin esteettömyyden korjauksiin

4. Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65-vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä, kaatumisen ehkäisyn kuntakohtaiset toimet ja sidosryhmäyhteistyö:

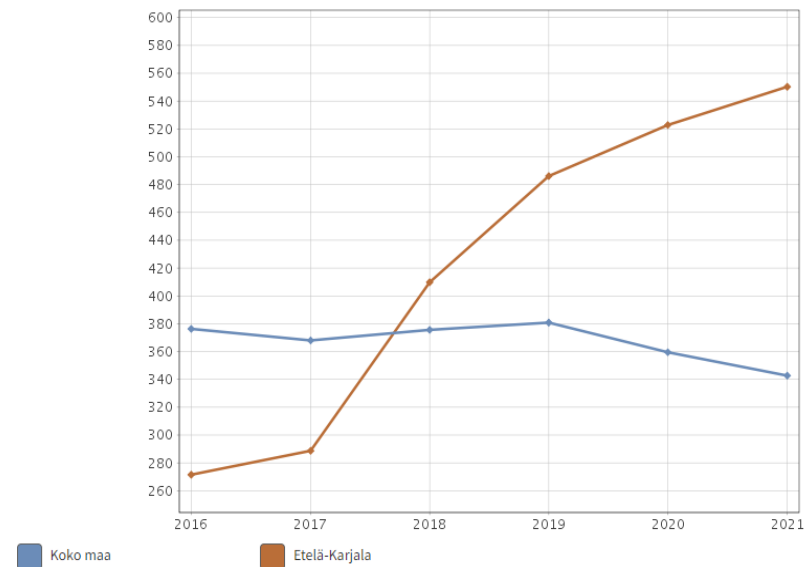
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä

Info 3959

		2016	2017	2018	2019	2020	2021
Koko maa	yhteensä	376,3	368,0	375,6	380,8	359,5	342,7
Etelä-Karjala		271,5	288,7	409,8	486,1	522,8	550,3

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä

info ind. 3959



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä

Info 3959



		2016	2017	2018	2019	2020	2021
Koko maa	yhteensä	376,3	368,0	375,6	380,8	359,5	342,7
Ahvenanmaa		157,5	205,3	178,2	58,2	59,8	65,6
Etelä-Karjala		271,5	288,7	409,8	486,1	522,8	550,3
Etelä-Pohjanmaa		442,4	510,6	441,0	515,0	477,5	455,4
Etelä-Savo		414,4	424,4	357,7	368,7	354,3	341,0
Kainuu		430,2	369,6	399,1	417,9	365,9	312,1
Kanta-Häme		385,2	362,3	295,9	310,4	356,0	371,8
Keski-Pohjanmaa		356,3	420,3	389,6	502,3	543,8	520,7
Keski-Suomi		457,8	447,2	454,3	435,7	402,8	399,4
Kymenlaakso		339,7	329,1	256,3	460,1	295,4	248,3
Lappi		476,7	481,6	505,8	505,5	457,8	408,7
Pirkanmaa		356,8	213,8	408,4	374,9	363,1	360,1
Pohjanmaa		364,1	329,2	398,7	360,3	377,1	263,5
Pohjois-Karjala		513,5	551,3	498,9	497,5	444,2	333,1
Pohjois-Pohjanmaa		424,6	447,1	444,2	442,4	445,1	403,5
Pohjois-Savo		451,8	443,7	408,1	437,1	429,1	332,9
Päijät-Häme		375,2	387,5	400,4	389,5	347,9	353,2
Satakunta		381,4	383,1	381,9	372,1	335,5	396,0
Uusimaa		318,4	311,6	309,6	291,2	281,0	275,3
Varsinais-Suomi		333,5	357,9	324,2	320,7	291,4	311,2

Väestörakenteen muutos Etelä-Karjalassa viimeisen kolmen vuoden aikana:

			2019	2020	2021
65 - 74-vuotiaat, % väestöstä info ind. 170	Etelä-Karjala	yhteensä	15,2	15,3	15,3
75 - 84-vuotiaat, % väestöstä info ind. 1069			8,6	8,9	9,4
85 vuotta täyttäneet, % väestöstä info ind. 675			3,7	3,7	3,8
90 vuotta täyttäneet, % väestöstä info ind. 4160			1,3	1,3	1,4

4. Kaatumisen ehkäisy kuntakohtaiset toimenpiteet syksyllä 2022:

Kuntakohtainen nykytila:

- Pysytään pystyssä –liikuntaryhmät
- Vaikuttamispäivien kaatumisen ehkäisy työpajoissa esiin tuotujen kehittämisehdotusten eteneminen?
- Muut mahdolliset yhdessä sovittavat asiat?



4. Kaatumisen ehkäisyyn liittyvä sidosryhmäyhteistyö



<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/iakkaiden-kaatumisten-ehkaisyyn-panostetaan-etela-karjalassa/>




5. Muut mahdolliset asiat:

Radiokampanja kaatumisen ehkäisyyn liittyen syyskuussa.
Vanhustenviikon maakunnallinen etäjumppapäivä
4.10.2022.

Vanhustenviikon Ikäkatemia –webinaari kansalaisille
5.10.2022.

Verkostotapaamiset syksyllä 2022.

Tervetuloa osallistumaan
maakunnalliseen
etäjumppapäivään 4.10.2022! 

Ikäystävällinen Etelä-Karjala –hanke järjestää yhteistyössä alueen kuntien ja oppilaitosten kanssa vanhustenviikolla maksuttoman maakunnallisen etäjumppapäivän, joka sisältää seuraavat jummat:

Voima- ja tasapainojumppa **klo 10.00**

Tuolijumppa, **klo 10.30**

Keppijumppa, **klo 11.00**



Etäjummat kestävät 15-20 minuuttia ja ohjaajina toimivat LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijät.

Etäjummat lähetetään Imatran kaupungin YouTube-kanavalta, josta tallenteet löytyvät myöhemmin:

<https://www.youtube.com/user/imatrankaupunki>

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

 LAB University of Applied Sciences

 IMATRA



Ikäakatemia -webinaarin ohjelma

5.10.2022 klo 13 - 15.30



Webinaarin ohjelmaan johdattelee Ikäystävällinen Etelä-Karjala -
hankkeen projektipäällikkö Sari Hokkanen



-
- 13.05 Hyvinvointialuejohtaja Sally Leskisen tervehdys
 - 13.15 Vanhusasiavaltuutetun toiminnan esittely: Päivi Ahosola, erityisasiantuntija, Vanhusasiavaltuutetun toimisto
 - 13.45 Vanhusneuvostokysely 2022: läkkäiden toimintakyvyn edistäminen kunnissa: Katja Borodulin, johtaja, Ikäinstituutti
 - 14.15 Tauko
 - 14.30 Kotona asumisen turvallisuus: Vesa Kultanen, turvallisuuskouluttaja, Etelä-Karjalan pelastuslaitos
 - 14.50 Ylisukupolvisia hoivakokemuksia ja kuulluksi tulemisen toiveita: Tuija Nummela, kokemusasiantuntija
 - 15.10 Kohti hyvinvointialuetta: Merja Tepponen, kehitysjohtaja, Eksote
 - 15.30 Webinaarin päätös

Tilaisuus on maksuton. Ilmoittautuminen 3.10.2022 mennessä alla olevan linkin kautta:

[Ilmoittautumislinkki Ikäakatemia-webinaariin](#)



**Ikäystävällisen Etelä-Karjalan verkostotapaamiset
syksyllä 2022:**

**20.9 klo 12-14 suunnittelupalaveri omakustanteisen lounaan
merkeissä Imatran kylpylän ruokasalissa**

**14.11 klo 13-14.30 suunnittelupalaveri 30.11 koulutukselliseen
verkostotapaamiseen Teamsilla**

**30.11 klo 13-15.30 koulutuksellinen verkostotapaaminen Imatran
kylpylän Ukonniemi -kokoustilassa**

6. Seuraava kokous:

24.11 klo 9.00-11.00 Teamsilla



Kiitos.

Sari Hokkanen
Projektipäällikkö
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@eksote.fi

 @sarijhokkanen

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

