

30.9.2019

## **Tuusulan Ikäihmisten neuvoston lausunto kunnan hyvinvointisuunnitelmasta**

Ikäihmisten neuvosto kiittää mahdollisuudesta antaa lausunto Tuusulan kunnan hyvinvointisuunnitelman suuntaviivoista.

Ikäihmisten neuvosto korostaa, että kunnan tulee kohdentaa riittävä rahoitus ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tukeviin toimenpiteisiin. Vanhuspalvelulaki korostaa ennaltaehkäisevän toiminnan merkitystä merkittävien säästöjen tuojana kokonaisuuden näkökulmasta. Ikäihmisten asioiden tulee saada heidän väestöosuuttaan vastaava painoarvo.

### **Yhdenvertaisuus, identiteetti ja elämänlaatu**

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry:n Huomisen kynnyksellä 2019 -kyselyssä noin neljäsosa ikäihmisistä arvioi, että yhteiskunnassamme suhtaudutaan ikäihmisiin kielteisesti. On tärkeää, etteivät ikäihmiset koe olevansa toisen luokan kansalaisia.

Ikäihmiset nähdään usein vain huoltosuhteen heikentäjinä ja taakkana tai rasituksena yhteiskunnalle. Silloin unohtuu, että valtaosa yli 65-vuotiaista ikäihmisistä voi hyvin ja on monella tapaa voimavara esimerkiksi lapsenlapsilleen ja muille läheisilleen tai lähiseudun asukkaille esimerkiksi tilapäisapuna, omaishoitajina, vapaaehtoistoiminnassa ja järjestötyössä.

Pientä eläkettä saavat eläkeläiset, erityisesti naiset, joutuvat tinkimään tarpeellisista lääkkeistä, ruoasta ja muista välttämättömistä menoista, mikä heikentää heidän yhdenvertaisuuttaan ja elämänlaatua.

Yksinäisyys on ikäihmisten keskuudessa varsin yleistä. Valtakunnallisesti yksin asuvia on 75 vuotta täyttäneistä lähes puolet. Tuusulassa yksinäisyyttä kokee 75+ vuotiaista naisista 24,6 prosenttia ja miehistä 19 prosenttia. Yli 80 -vuotiaat tuntevat itsensä aina tai usein yksinäiseksi yleisemmin kuin muut. Ikäihminen ei saa tuntea olevansa kotinsa vanki.

Myös ikäihmisten osalta on kiinnitettävä erityistä huomiota vähemmistöjen kuten maahanmuuttajien ja sukupuolivähemmistöjen asemaan ja palveluihin. Maahanmuuttajat eivät aina ole oppineet puhumaan suomea tai oppittu kielitaito on unohtunut iän karttuessa.

### **Elämäntapa, esteettömyys ja osallisuus**

Perhe, lähiomaiset ja lapsenlapset sekä ystävät ovat ikäihmisille tärkeitä. Moni ikäihminen elää yksin leskenä tai muusta syystä. Omaiset asuvat etäällä tai ovat kenties työtehtäviensä vuoksi kiireisiä niin, että yhteisiä tapaamisia on vain harvoin. Iän karttuessa ystävien lukumäärä vähenee pois muuttamisen, yhteydenpidon vaikeutumisen ja ystävien poismenon seurauksena.

Ikäihmisetkin toivovat, että he voivat asua ja elää omassa kodissaan etenkin silloin, kun heillä ei vielä ole suurempaa tuen ja avun tarvetta. Jos ikäihmisen liikkuminen hidastuu, koordinaatiokyky alentuu, kuulo ja näkö heikentyvät tai muisti tuottaa ongelmia, tarvitaan riittävän ajoissa apua kotiin ja kunnon heikentyessä paikka palvelukeskuksessa tai pitkäaikaishoivan yksikössä. Nykyisin ikäihmiset joutuvat asumaan kotonaan ilman riittävää apua ja liian pitkään.

Ikäihmiset arvostavat yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia monipuoliseen harrastustoimintaan.

### **Esteetön asunto on usein välttämättömyys**

Esteetön asunto on toimintarajoitteiselle välttämätön. Tuusulassa on paljon kolmikerroksia asuintaloja, joissa ei ole hissiä. Omakotitaloissa on kaksikerrosratkaisuja, jotka hankaloittavat tai estävät ikäihmisten liikkumista. Peseytymistilat saattavat olla kellarikerroksessa. Portaat ja kynnykset voivat estää ikäihmisten pääsyn muutoinkin kaikkiin tiloihin. Tarvitaan tietoa korjausrakentamisesta ja sen toteuttamisesta sekä rahallista ja muuta tukea korjausrakentamiseen.

Asuinkerrostalot on rakennettava alun perin esteettömiksi ja uusissa omakotitaloissa on kiinnitettävä erityishuomiota esteettömyyteen. On varmistettava, että ikäihmisille on tarjolla esteettäviä vuokra-, asumisoikeus- ja omistusasuntoja.

Myös ARAn suositteluun pienasunnon vähimmäispinta-alaan on kiinnitettävä huomiota. Lasitettu parveke lisää merkittävästi ikäihmisten elämänlaatua kuten senioritalojen yhteistilatkin.

### **Palveluiden saavutettavuutta pitäisi ikäihmisten näkökulmasta parantaa**

Merkittävä osa ikäihmisistä ei voi tai osaa käyttää digitaalisia palveluita hyödykseen. Ne eivät siten voi olla ainoa vaihtoehto palveluiden tarjoamisessa ja viestinnässä, vaan esimerkiksi kunnallisissa palveluissa on kautta linjan oltava mahdollisuus henkilökohtaiseen neuvontaan ja tiedonsaantiin kasvotusten tai puhelimitse.

### **Hyvä yhdyskuntasuunnittelu edistää itsenäistä selviytymistä**

Yhdyskuntasuunnittelu on asumisen, palveluiden saatavuuden ja harrastustoiminnan näkökulmasta tärkeällä sijalla.

Uusille yhteisöllisille asumisen ratkaisuille näyttää olevan ikäihmisten keskuudessa tarvetta. Senioriasumisen ja yhteisöasumisen hyviä esimerkkejä on jo käytävissä. Ara-rahoitteisten palvelu- ja senioriasuntojen rinnalle on suunniteltava ja rakennettava myös vapaarahoitteisia asuntoja.

Lähietäisyydellä sijaitsevat kaupat, apteekit, terveysasemat, neuvontapisteet sekä liikunta- ja kokoontumispaikat vaikuttavat vahvasti ikäihmisten itsenäiseen selviytymiseen. Päivittäisten palveluiden helposta saavutettavuudesta on pidettävä huolta. Monissa tapauksissa on järkevämpää viedä palvelu ihmisten luo kuin ihminen palveluiden luo.

Palvelukampus-ajattelun mukaisesti päiväkodit tai koulut on hyvä sijoittaa senioriasuntojen tai palvelukeskusten lähistölle niin, että lasten ja ikäihmisten kohtaamiset ja yhteinen tekeminen voidaan saada suunnitelmallisesti toimimaan ja on mahdollista.

### **Eläkeläisjärjestöjen toiminta varmistaa ikäihmisten osallisuutta**

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

Eläkeläisjärjestöjen toiminnan kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että niillä on käytössään kokoontumistilat, jotka ovat hyvin saavutettavissa ja joista ei peritä vuokraa. Eläkeläisjärjestöjen toiminta ei olisi mahdollista ilman kunnalta saatavaa toimintatukea.

### **Vapaaehtoistoiminta on ikäihmisille sekä harrastus että tuki**

Vireä vapaaehtoistoiminta on erityisen tärkeää ikääntyville kahdellakin tavalla. Ensinnäkin yli 65 vuotiaat ovat tutkimusten mukaan aivan nuorten ohella vapaaehtoistoimijoiden aktiivisin ryhmä. Toiseksi eri ikäiset vapaaehtoiset tarjoavat apua, tukea ja seuraa niitä tarvitseville ikäihmisille. Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoisten yhteiset tapaamiset antavat tekijälleen sisältöä elämään, merkityksellistä ja mielekasta 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, saattajan lääkärikäynnille tai apua tietokoneen käytössä taikka mistä löytyisi mukava keskustelu-, laulu- tai muisteluryhmä. Ikäihmisten neuvosto katsoo, että Tuusulan kunnan tulee ryhtyä koordinoimaan vapaaehtoistoimintaa ja tiedottamaan eri mahdollisuuksista, mikä edellyttää yhteistyötä vapaaehtoistoimintaa järjestävien yhdistysten kanssa.

### **Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky (sis. ravitseminen ja liikunta)**

#### **Liikunta edistää terveitä elinvuosia**

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

Kunta, Tuusulan opisto ja Jokelan kansalaisopisto 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. On harkittava myös erityisesti ikäihmisille liikuntamahdollisuuksia tarjoavien senioripuistojen perustamista.

#### **Kulttuuri, sivistys ja oppiminen kuuluvat myös ikäihmisille**

Kulttuuri ja muut harrastukset tuovat sisältöä ikäihmisten elämään ja auttavat osaltaan torjumaan yksinäisyyttä.

Tuusulan opiston ja Jokelan kansalaisopiston ohjelmassa on ikäihmisillekin tarjolla monenlaisia harrastusmahdollisuuksia ja myös erityisluentoja ikäihmisille. Kirjastojen senioritapahtumia tulee jatkaa.

Monelle ikäihmiselle kynnys osallistua eri kulttuuritilaisuuksiin on korkea. Tuusulassakin olisi koulutettava vapaaehtoisia kulttuuriluotseja ikäihmisten seuraksi ja oppaiksi esimerkiksi museo- ja teatterikäynneille tai konsertteihin sekä muihin tapahtumiin.

#### **Ikäihmisten riittävä ja monipuolinen ravitseminen on varmistettava**

Terveiden edistämiseksi on liikunnan ja mielekkäiden harrastusten ohella tärkeää myös ravitseminen. Liikunta ja ravitseminen vaikuttavat esimerkiksi diabeteksen syntyyn.

Ikäihmiset ovat järkyttyneitä tiedoista, joiden mukaan palvelukodeissa ja kodeissa on aliravittuja vanhuksia. Erityisesti muistisairaiden riittävä syöminen ja ruoan saanti on varmistettava niin kodeissa kuin palvelukodissakin.

Monissa kyselyissä eläkkeellä olevat ovat toivoneet asuntojen lähelle edullisia ruokapalveluja. Ikäihmisten mahdollisuutta ruokailla lähikouluissa, kunnan henkilöstöravintoloissa tai vanhustenkeskuksissa tulee lisätä ja mahdollisuutta siihen markkinoida tehokkaasti.

## **Ympäristö, (julkinen)liikenne ja turvallisuus**

### **Iäkkäiden näkemykset huomioon suunnittelussa alusta alkaen**

Esteettömyys, turvallisuus ja viihtyisyys on otettava huomioon asuntojen ja asuinympäristöjen suunnittelun ensivaiheista asti. Iäkkäiden omat kokemukset, näkemykset, toiveet ja tarpeet on otettava huomioon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Hyvässä ympäristössä on riittävästi viheralueita ja kulkureittien varrella penkkejä.

### **Palvelulinjat ovelta ovelle ja taksisetelit varmistavat liikkumismahdollisuuksia**

Ikäihmisillä ei ole läheskään aina mahdollisuutta päästä jalkaisin liikuntapaikoille ja kansalaisopistoon sekä terveysasemille ja muiden palveluiden piiriin. Ajokortti ja oma auto eivät ole läheskään kaikkien käytettävissä.

Itsenäisen liikkumisen mahdollisuutta on vahvistettava kehittämällä joukkoliikennettä ja Tuusulassa erityisesti palvelulinjoja niin, että linjaa voi käyttää tarvittaessa ovelta ovelle kuljetuksiin.

Palvelulinjojen kehittämisen ohella voitaisiin ottaa käyttöön kutsutakseja ja entistä useammin taksiseteleitä.

### **Kodin turvallisuus on ykkösasia**

Tärkein turvallisuustekijä ikäihmisille on toisen ihmisen läsnäolo tai tavoittaminen tarvittaessa.

Kotiympäristön turvallisuutta voidaan varmistaa ja kotona asuvaa ikäihmistä tukea teknologian ja digitalisaation avulla. Osalle ikäihmistä, etenkin digilaitteita jo työelämässä käyttäneille ikäihmisille yhteydenpito laitteiden kautta on luontevaa, mutta suuri osa ikäihmisistä kaipaa ja tarvitsee tapaamisia kasvokkain. Teknisiä apuvälineitä ovat terveydenhuollosta saatavien apuvälineiden ohella esimerkiksi toimivat palovaroittimet, liesivahdit, turvarannekkeet ja liikkumistunnisteet.

### **Turvallinen ympäristö varmistaa osallistumista**

Turvallisen ympäristön ylläpitäminen edellyttää huolehtimista kulkuväylien valaistuksesta ja talvella lumen aurauksesta, hiekoituksesta ja jäänestosta. Kaikkina vuodenaikoina on tärkeää, että kulkuväylät ovat esteettömiä esimerkiksi pyörätuolien ja rollaattoreiden käyttäjille.

Tuusulan taajamissa ja kyläkunnissa on huolehdittava siitä, että ihmiset uskaltavat liikkua eri vuodenaikoina jalkaisin ja pyörällä turvallisesti ja pelkäämättä päällekkarkauksia, ryöstöä tai puutteita liikenneturvallisuudessa.