

VANHIMPIEN IKÄLUOKKIEKOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN PALTAMOSSA

Onnistunut vanheneminen koostuu useista tekijöistä. Ikääntymisen tutkimuksissa on käytetty monenlaisia onnistuneeseen vanhenemiseen liittyviä termejä, kuten aktiivinen vanheneminen, terve vanheneminen ja tuottava vanheneminen. Hyvinvointia tarkasteltaessa pohditaan, kuinka voidaan lisätä terveyttä ja toimintakykyisiä elinvuosia elämänkaaren loppuun saakka. Väestöpolitiikan tasolla onnistunutta ikääntymistä tarkastellaan erityisesti toimintakyvyn säilymisen ja vähäisemmän palvelutarpeen näkökulmasta. Yksilön kohdalla onnistunut vanheneminen on ennen kaikkea elämänlaatua, toimintakykyä ja osallisuutta.

Siihen, miten vanhenemme vaikuttavat geenit, sosioekonomiset tekijät ja terveelliset elintavat. Liiallisen stressin välttäminen, läheiset ihmissuhteet, osallisuus ja elämän merkityksellisyys ovat yhteydessä pidempään elinikään ja elämänlaatuun. (Annele Urtamo)

Vanhenemiseen pitäisi varautua hyvissä ajoin. Ennakointi ja varautuminen ovatkin nykyisin kaikessa hyvinvoinnin edistämisessä esillä. Asumisessa esteettömyys ja yhteisöllisyys ovat avainasioita. Asunnon muutostyöt tulisi tehdä jo hyvissä ajoin vanhenemiseen varautuen. Fyysisten puitteiden lisäksi asumiseen liittyvät tarvittavat palvelut tulisi olla sujuvasti saatavilla.

Omien asuinolojen arviointi ja tarpeellisten muutosten tekeminen tukevat iäkkään kotona pärjäämistä. Yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne vaikuttavat siihen, mikä kullekin on sopiva asumisympäristö. Viime vuosikymmeninä on korostettu vanhusten asumisessa paikallaan vanhenemista. Tavoitteeksi on asetettu kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Tulevaisuudessa vanhukset tullevat asumaan kaupunkimaisissa ympäristöissä. Niissä korostuvat yhteisöasuminen ja monisukupolvinen asuminen. Toisaalta myös palvelut ovat paremmin saavutettavissa.

Ympäristöministeriö toteutti Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman 2020–2022. Siinä painopisteiksi otettiin ennakointi ja varautuminen asumisen muutostarpeisiin kansalaisten toimesta ja myös kuntien toimesta. Ohjelmassa edistettiin asuntojen esteettömyys- ja korjausavustusten käyttöä ja kehitettiin tarpeita vastaavia asumisen käytäntöjä. Tehostetun palveluasumisen ratkaisuja parannettiin.

Hyvään vanhenemiseen liittyy myös toimintakyvyn säilyminen. Liikuntakyvyn säilyminen edistää mahdollisuutta ylläpitää sosiaalisia suhteita ja osallisuutta. Kaikille liikuntakyvyn säilyttäminen ei kuitenkaan ole mahdollista ja liikkuminen harrastuksiin ja muihin aktiviteetteihin voi olla vaikeaa muutamankin kilometrin päähän. Kunnassa tulisi selvittää, miten saataisiin järjestettyä julkisen liikenteen hintaista palveluliikennettä myös kirkonkylän alueelle. Yksinäisyyden on todettu olevan yleistä vanhimpien ikäluokkien keskuudessa juuri sen vuoksi, että oma toimintakyky on alentunut tai ei ole liikenneyhteyksiä, jotka mahdollistaisivat osallistumasta kodin ulkopuoliseen toimintaan.

Digitalisaation tulee edelleen laajenemaan palveluiden tuottamisessa. Vanhimmissa ikäluokissa on vielä henkilöitä, jotka eivät osaa näitä palveluja käyttää.

Vanhuspalvelulain mukaan kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6 §:n 3 momentissa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on asetettava tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet. Paltamon kunnassa on laadittu hyvinvointikertomus ja -suunnitelma vuosille 2022–2025.

Vanhemmalle väelle on järjestetty liikuntaa Ikiliikkuja –, Sykettä sydämeen- ja Voimaa vanhuuteen -hankkeiden puitteissa. Kunnassa on ilmainen kuntosali kaikkien kuntalaisten käytössä. Kansalaisopisto järjestää sekä fyysistä että psyykkistä kuntoa tukevia kursseja.

Vanhimpien ikäluokkien osuus väestöstä kasvaa vielä tulevina vuosina, jolloin todennäköisesti myös kotona asumista tukevien palveluiden tarve kasvaa. Kunnassa tulee varautua vanhimpien ikäluokkien kasvuun ja ennakoida palvelutarpeet hyvissä ajoin. Tähän tarvitaan laajasti tietoa paitsi ikääntyneiden määristä myös olosuhteista, joissa he elävät. Tehtävässä tulee huomioida myös vanhenevien vammaisten henkilöiden erityistarpeet. Terveysten edistäminen on pitkäjänteistä työtä, jonka tulokset näkyvät vasta vuosien päästä.

Vanhusneuvosto teki aloitteen yhteisöllisen palveluasumisen rakentamisesta, mutta hanke ei ole edennyt. Tämänkin asian edistämiseksi tarvitaan tarkempaa tarveselvitystä. Selvitystyö tulee tehdä yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen kanssa, koska se on sote-palvelut järjestävä taho.

Selvitystyössä tärkeässä roolissa ovat ikääntyvät itse. Jokaisen kansalaisen tulisi tehdä oma suunnitelma elämän loppuajan varalle asumisen ja palveluiden suhteen.