

Ikääntyneiden kuntoutuksen verkoston ratkaisuehdotuksia ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseksi

- ✓ Keskeytyneet yksilökuntoutukset kunnissa on heti käynnistettävä uudelleen, erityisesti kotikuntoutusta tulee tukea ja tarvittaessa sinne tulee siirtää resursseja esimerkiksi ryhmätoiminnoista.
- ✓ Kotihoidon asiakkaiden ja ympärivuorokautisten palveluiden asukkaiden arkiliikkuminen ja kuntoutussuunnitelmat on toteuduttava myös epidemia-aikana.
- ✓ Ympärivuorokautisessa hoidossa sekä palveluasumisessa fysioterapeuttien ja toimintaterapeuttien käynnit on syytä aloittaa uudelleen ohjeiden mukaista suojauksella noudattaen.
- ✓ Korona on eristänyt kotiin riskiryhmänä myös hyväkuntoisia yli 70- vuotiaita. Heitä pitää rohkaista omatoimiseen liikkumiseen ja ulkoilemiseen siten, että turvamääräyksistä pidetään kiinni.
- ✓ Ulkona tapahtuvat kohtaamiset mahdollistetaan ja niihin rohkaistaan. Pihoille järjestetään ikääntyneille kohtaamispaikkoja ja esim. palvelukeskuksien ulkotiloihin houkuttelevia paikkoja kahvitukseksi ja puutarhahuonekaluineen. Ulkoilun pitää olla mahdollista myös ympärivuorokautisessa hoidossa.
- ✓ Ikääntyneille järjestetään omat palveluajat kauppoihin ja apteekkiin ym. Omaisia rohkaistaan suojavaatteiden turvin osallistuminen vanhuksen hoitoon ja tapaamiseen rohkaistaisiin. Suojavaatteet voisivat olla omakustanteisia, mutta vähävaraisille tarjottaisi mahdollisuus saada vaatetus julkisin varoin.
- ✓ Yksin asuville ikäihmisille, jotka eivät pääse yksin ulos kodistaan tulee mahdollistaa kaikenlaiset kuntoutuspalvelut kotiympäristössä.
- ✓ Koronaepidemian vuoksi keskeytetyt ikääntyvien sote-palvelut tulee toteuttaa ja ikääntyviä tulee kannustaa niiden käyttöön.
- ✓ Kesä pitäisi käyttää ikääntyneiden liikunnan ja voimaharjoittelun tukemiseen ja lisäämiseen.
- ✓ Kesä olisi hyvä hyödyntää ohjattuun ryhmäjumppaan (turvaväleillä), joka keskittyy alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon ylläpysymiseen (vaikuttavaksi todettu Otago-harjoitusohjelma), mutta tukee myös sosiaalista kanssakäymistä ja mielen hyvinvointia sekä ehkäisee kaatumisen pelkoa. Otago-harjoitteisiin voisi yhdistää musiikin ja askeleiden laskemista, että saamme mukaan kognitiivista toimintakykyä ylläpitävää harjoittelua.
- ✓ Kotona asuvia rohkaistaan puisto jumppaan ja palvelutaloissa asuvia pihajumppaan. Etäjumppia tarjottaisi maksutta järjestöjen toimesta. Säännöllinen tarjonta kotona-asuville yli 75-vuotialle ja kaikille palvelutaloissa asuville.
- ✓ Kunnat järjestävät ikääntyneiden puisto- ja parvekejumppia, pienten kimppojen kävelyitä etäisyydet huomioiden. Kuntien ikääntyvien liikuntapalvelut tulee käynnistää koko kesän ajalle, tyypilliset liikuntapalveluiden kesätauot kannattaa perua.
- ✓ Valtion toimesta rakennetaan massiivinen viestintäkampanja televisioon, radioon, lehtiin nettiin ja katujen varrelle, jossa tuodaan esille liikkumisen ja toiminnan merkitys ikäihmisille. Apuun pyydetään niin viestinnän, kuntoutuksen kuin vanhustyön asiantuntijat. Kokonaispakettiin kuuluisi siis mm. tiedon jakaminen (Passiivisuus on pahasta) sekä konkreettisten ohjeiden jakaminen eri kanavien kautta (jumppaohjeet, aivo pähkinät yms.)
- ✓ Valtio tukisi, että palvelusetelillä tarjotaan kuntoutusta ja toimintakyvyn tukea kotiin myös yksityisen ja kolmannen sektorin toteuttamana.
- ✓ Julkinen, yksityinen ja kolmas sektori pyydetään mukaan yhteistyöhön ikääntyneiden digiloikkaan tukemisessa. Nyt tarvittaisiin paljon it-tuki-ihmisiä tai digikummeja, jotka käyvät puhelimesta, ulkona turvavälin kanssa tai palvelutaloissa läpi tabletin käyttöä. Otetaan aktiivisemmin käyttöön kohtaamiset videoiden välityksellä. Kolmannella sektorilla valtavaa osaamista ja mahdollisuuksia tukea ikäihmisten toimintakykyä, otetaan tämä systemaattiseen käyttöön!
- ✓ Ikääntyneet erityisryhmät kuten pitkäaikaissairaat ja vammaiset henkilöt tulee myös huomioida.
- ✓ Omaishoitajia rohkaistaan vapaiden käyttöön ja kotona tapahtuvaa omaishoidon määrää laajennetaan.
- ✓ Yli 70 vuotiaiden omassa kodissa asuvien toimintakyvyn tilanne ja palvelutarve kartoitetaan.
- ✓ Kuoleman lähestyessä, niiden viimeisten hyvästien mahdollisuus suojattuna, on ehdottomasti järjestettävä yhteiskunnan kustantamana. Kuoleman ulkopuolelle jääminen ja yksin kuoleminen on pahinta, mitä voi kuolevalle tehdä. Myös omaiset toipuvat paremmin surusta, kun saavat kokemuksen, että he olivat läsnä.
- ✓ Ikärajausta tulee pohtia, kun rajoitusten purkutoimia tehdään ja yhteiskunnan avaaminen etenee. Esimerkiksi 70-vuoden ikärajaa voisi nostaa 75-vuoteen, jos perussairauksia ei ole. Lisäksi tulee harkita, tarvitaanko kaikkialla nykyistä eristystä, jos viikkoihin ei ole ilmaantunut yhtään koronatapausta, alueelliset erot pitäisi huomioida.