

# KYSELY VANHUSNEUVOSTOILLE IÄKKÄIDEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMISESTÄ

Vastattu verkkokyselyyn 30.1.2022, kopio Word-muodossa/op

---

## LIIKUNTA

Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit kunnallesi ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksien järjestämisestä?

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

---

Mitkä olisivat kunnassanne iäkkäiden liikunnan kehittämistarpeet? Valitse neljä tärkeintä.

- Liikuntaryhmien määrä
- Toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikuntaryhmät
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Kuljetukset liikuntapalveluihin
- Liikuntapaikkojen maksuttomuus
- Eläkeläisalennukset liikuntapaikkoihin
- Vapaaehtoisten apu liikuntaan
- Vertaisohjaajatoiminta
- Tilojen järjestäminen järjestöille
- Ulkoiluryhmät ja ulkoiluapu
- Etäjumppatoiminta
- Liikunta- ja elintapaneuvonta

---

Mitkä asiat iäkkäiden liikunnassa toimivat kunnassanne hyvin?

Joissakin kaupunginosissa hyvät lähiliikuntamahdollisuudet. Joillekin liikuntareiteille ja alueille on lisätty penkkejä eli asiassa on päästy alkuun. Kaupunki on panostanut arkiliikunnan tukemiseen. Saavutettavuusasioihin ollaan herätty. Avustukset järjestöille erittäin tärkeä asia.

---

## YHDESSÄOLO JA KOHTAAMISET

Mitkä olisivat kunnassanne iäkkäiden yhdessäolon ja kohtaamisten kehittämistarpeet? Valitse kolme tärkeintä.

- Tapaamispaikat ja -tilat
- Kuljetukset
- Ohjatun toiminnan riittävyys

- Osallistumisen kohtuuhintaisuus
- Iäkkäiden äänen kuuluminen paikallisessa päätöksenteossa
- Vapaaehtoistyön vahvistaminen
- Vertaisohjaajatoiminta

---

**Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit kunnallesi ikääntyneiden kohtaamismahdollisuuksien järjestämisestä?**

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

---

**Mitkä asiat iäkkäiden yhdessäolossa ja kohtaamisissa toimivat kunnassanne hyvin?**

Palvelukeskustoiminnan kehittäminen, sitä kautta saatu jonkin verran kokoontumistiloja. (Paitsi korona-aikana.) Seurakunnilta saatu jonkin verran kokoontumistiloja, joskin niukkenevasti. Joidenkin kokoontumistilojen maksuttomuus. Järjestöjen tukeminen. Kuljetuspalvelut (taksisetelit) vapaa-ajanmatkoihin.

---

**MUISTIN SÄILYMINEN**

Muistin säilymistä iäkkäillä voidaan edistää ja muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä useilla eri keinoilla samanaikaisesti: liikunnalla, hyvällä ravitsemuksella, myönteisillä kohtaamisilla ja uusilla asioilla oppimalla sekä huolehtimalla verenpaineesta ja veren sokeri- ja rasva-arvoista.

**Miten arvioitte seuraavien neljän vaihtoehdon toteutumista kunnassa iäkkäiden muistin säilymisen näkökulmasta (kouluarvosana 4-10)?**

	4	5	6	7	8	9	10
<b>Diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisy ja hoito</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Elintapaneuvonta (mm. ravitsemus- ja liikuntaneuvonta sekä päihteet)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Uuden oppimisen mahdollisuudet</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Harrastustoiminta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Mitkä toiminnot tai ratkaisut tukevat kunnassanne hyvin iäkkäiden mahdollisuuksia ylläpitää muistiaan?**



Joidenkin tilojen maksuton käyttömahdollisuus. Liikuntamahdollisuudet. Harrastusmahdollisuudet. Julkinen terveydenhuolto. Ryhmätoiminta, esim. järjestöjen muistikerhot.

---

**PSYKKINEN TOIMINTAKYKY**

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan mielen voimavaroja, joiden avulla ihminen kokee elämänhallintaa ja elämän mielekkyyttä ja joiden avulla ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista.

**Miten arvioitte seuraavien väittämien toteutumista kunnassanne (kouluarvosana 4-10)?**

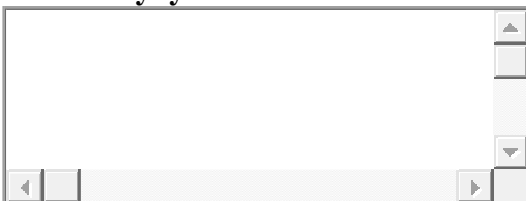
	4	5	6	7	8	9	10
<b>Kunnassani panostetaan iäkkäiden psyykkiseen toimintakykyyn</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kunnassani tuetaan iäkkäitä heidän elämänsä kriisitilanteissa (esim. läheisen sairastuminen tai menehtyminen)</b>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit kunnallesi ikääntyneiden psyykkisen toimintakyvyn tukemisesta?**

- 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
- 

**Mitkä ovat hyviä esimerkkejä siitä, että kunnassanne edistetään iäkkäiden psyykkistä toimintakykyä?**



Muistiryhmät, jotka tosin nyt koronan takia katkolla. Kulttuuri ja liikunta .Seurakuntien toiminta. Kotihoidosta joskus ohjataan ryhmätoimintaan. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tukeminen. Hyvää tahtotilaa on olemassa.

---

## ASUINYMPÄRISTÖ

Minkälaisen kouluarvosanan (4-10) annat asuinympäristöjen soveltuvuudesta iäkkäille kunnassasi?

	4	5	6	7	8	9	10
Esteettömien asuntojen riittävyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palveluiden saavutettavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkumisen esteettömyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asuinympäristöjen kunnossapito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asuinympäristöjen turvallisuus ja viihtyisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asuinympäristöjen monisukupolvisuus ja yhteisöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiviheralueiden riittävyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julkisen liikenteen toimivuus ja esteettömyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä hyviä esimerkkejä kunnassanne on ikäystävällisistä asuinympäristöistä?

Penkkien lisääminen. Pienin askelin etenee senioreille tarkoitettujen asuntojen sijoittaminen palvelukeskusten lähelle

.

## JÄRJESTÖJEN JA VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN ROOLI

Kuinka suuri rooli järjestöillä ja vapaaehtoisilla on kunnassanne toimintakykyä ylläpitävien palvelujen tuottamisessa? Asteikko 4-10; 4=erittäin pieni, 10 = erittäin suuri)

- 4 Erittäin pieni
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Erittäin suuri

Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit kunnallesi yhteistyöstä järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa ikääntyneiden toimintakykyä tukevien toimintojen sisältöjen suunnittelussa ja tuottamisessa?

- 4
- 5
- 6
- 7

- 8
- 9
- 10

---

**Miten kunnan kannattaisi mielestäsi parantaa yhteistyötä, jotta kunta ja järjestöt/vapaaehtoiset voisivat paremmin yhteisvoimin tuottaa ikääntyneille heidän tarvitsemiaan toimintakykyä ylläpitäviä palveluita? Valitse kaksi tärkeintä.**

- Kutsumalla vanhusneuvostoon mukaan järjestöjen edustajia ja vapaaehtoisia
- Kutsumalla järjestöjä ja vapaaehtoisia mukaan palveluiden kehittämistyöhön
- Kutsumalla järjestöjä ja vapaaehtoisia yhteisiin kumppanuuspöytiin ja yhteistyöhön sen miettimiseksi, miten ikääntyneille voidaan tuottaa heidän tarvitsemiaan palveluita?
- Tukemalla kansalaistoimijoiden ja vapaaehtoistoimijoiden toimintaedellytyksiä (avustukset, tilojen tarjoaminen, koulutukset, hallinnollinen tuki)
- Muu, mikä?

---

**Lopuksi: Terveiset kansallisen ikäohjelman valmisteluun**

---

Ikääntyneillä pitää olla samat oikeudet päättää asumisestaan ja muista asioistaan kuin muun ikäisilläkin. Asuntoja ja asuinalueita pitää kehittää joustaviksi, että ne toimivat elämänkaaren eri vaiheissa. Asumisen pitää olla kohtuuhintaista. Ikäystävällisyyttä pitää toteuttaa konkreettisin toimenpitein. Etsivää vanhustyötä tarvitaan.

Kommentti itse kyselystä: erittäin työllistävä tässä muodossa (yksi vastaus verkkokyselyyn), vaatinut paljon muokkausta ja eri työvaiheita. Erittäin monta työtuntia eri ihmisiltä. – Jatkossa tällainen panostus ei ole mahdollista. Toivotaan käytettävän muita keinoja, esim. verkkokuuleminen, jota muut ministeriöt käyttävät. Asia on tärkeä ja sen eteen tehdään paljon kaupungissa – mahdollisuudet koota materiaalia muiden kyselyihin ovat rajalliset.