



## Kuopion Vanhusneuvoston kokous

Aika: 27.3.2018 klo 10 –11.30

Paikka: Savotalo, Tulliportinkatu 17B, 3.krs. lautakunnan kokoushuone 331/lync-yhteys  
<https://meet.istekkipalvelut.fi/kuopio/meet/sade.rytkonen/TD04D0MS>

Paikalla:

Erkki Kukkonen (pj.),  
Arja Hietala,  
Kirsti Joki,  
Leena Tuppurainen,  
Mauri Liimatainen,  
Sinikka Marttila (varajäsen)  
Pirkko-Liisa Piironen,

Tiina Rissanen (lync)  
Veli Mäntynen,  
Marjatta Rönkkö,  
Kirsti Turunen,  
Katja Maksimainen (sihteeri),  
Vierailijana:  
Pirkko Ohvo

ASIAT:

### 1 Kokouksen avaus

Puheenjohtaja avasi kokouksen klo 10.

### 2 Kokouksen laillisuuden, päätösvaltaisuuden ja läsnäolijoiden toteaminen

Todettiin kokous lailliseksi, päätösvaltaiseksi ja todettiin läsnäolijat.

### 3 Edellisen kokouksen (21.2.2018) pöytäkirjan tarkistaminen ja hyväksyminen LIITE 1

### 4 Ajankohtaista:

- 21.3.2018 kaupungintalolla pidetyn ikäihmisten hyvinvointi- iltapäivän kuulumiset (PROMEQ-hankkeen osatutkimus, Suomen Akatemia), Pirkko Ohvo

Pirkko Ohvo oli em. paikalla tilaisuudessa ja esitteli vanhusneuvostossa Promeq-hankkeen osatutkimuksen tuloksia; Kyseessä ryhmämuotoisen palveluohjauksen toimintamalli. Ryhmissä oli tutkijan lisäksi mukana palveluohjaaja. Ryhmissä käytiin läpi mm. seuraavia asioita: Ryhmäläisten tiedollisia tarpeita: tarvetta tiedolle oli mm. ravitsemuksesta, liikunnasta, sotesta, valinnanvapaudesta ym.

Tutkimukseen osallistuneiden sotetapaamiset: Eniten (96 %) tk-lääkärillä käynnejä ( väh. 2krt/6kk), vähiten sosiaalityöntekijän luona käynnejä ( 9%). Hienoa tutkimuksessa oli, että yli 65-vuotiaat oli jaettu vielä eri ikäluokkiin. Tutkimukseen osallistuneiden lääkäriä käynnit vähenivät ja esim. sairaanhoitajalla käynnit lisääntyivät.

27.3.2018

Kotoa ihmisten seuraan ulospääsyn esteitä mm:  
 konkreettiset ulospääsyn ongelmat (vaikeus saada avustaja, lähiympäristö vaikeakulkuinen), matkustamiseen ja terveydentilaan liittyvät ongelmat, aistiongelmat ja psykososiaaliset ongelmat sekä tiedon puute tapahtumista tai palveluista tai heikko taloudellinen tilanne,  
 On tuettava ikääntyneiden toimintamahdollisuuksia yksilö-, ryhmä- ja rakenteellisella tasolla ( mm. kohteiden saavutettavuus ja ympäristön turvallisuus, edullinen hintataso harrastuksissa ja tapahtumissa).  
 Intervention jälkeen ei haettu enää niin paljon tietoa lääkäriltä, enemmän haettiin tietoa palveluohjaajilta ja sosiaalityöntekijältä.

Keskustelussa tuli esille seuraavia asioita:

Pohdittiin, miksi sosiaalityöntekijän luona käyntejä oli niin vähän: kyseessä ikäluokat, jotka ovat tottuneet pärjäämään yksin, apua ei mielellään pyydetä. Pohdittiin, kuinka yleistä on masennus vanhuksilla. Todettiin, että suurin psykososiaalinen syy kotoa lähtemättömyydelle voi olla alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus.  
 Yksi syy voi olla myös huono kuulo: induktiosilmukka on oltava yleisissä tiloissa. Jos ei ole, sen voi vaatia. Hankittuja kuulolaitteita tulee käyttää ja huoltaa (Kysin kuulolaittehuoltokeskuksesta saa apua).  
 Kuopiossa tietoa tapahtumista, palveluista ym. voi hakea myös Kuopio-infosta ja Terve Kioskista.

- Liikkuen läpi elämän- terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntaohjelmien yhteisseminaarin kuulumiset Jyväskylästä, Erkki Kukkonen, LIITE 2

Erkki Kukkonen piti esityksen:

Miksi meidän on liikuttava: Tavoitteena on toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Kolme tärkeintä tekijää hyvinvoinnille ovat ravinto liikunta ja uni/lepo. Liikunnan merkitys on suuri muistisairauksien ehkäisijä tai niiden siirtäjä. Aivot tarvitsevat liikunnallisia haasteita esim. uuden liikuntaharrastuksen. Tanssi on hyvä myös. Noin 4h/vko olisi optimaalinen määrä liikuntaa. 2 tuntiakin tuo suotuisia vaikutuksia aivotoinninnoille.

Keskustelussa tuli esille:

Voimaa vanhuuteen ohjelma olisi juurrutettava pysyväksi toiminnaksi. Kuopiossa kannattaa hyödyntää ilmaisia ja edullisia vaihtoehtoja: omaehtoinen, monipuolinen liikunta esim. kävelylenkit ja Terve Kuopio-kortti. Kotioloissa voi toteuttaa jalkalihasten harjoittelua mm. tuolista ylös nousemalla ilman tuen ottamista. Diabeetikon terveellistä ruokavaliota voivat noudattaa hyvin terveetkin ihmiset. Liikunnan hyödyt voi huomata mm. siinä, että nukkuu paremmin.

27.3.2018

Todettiin, että kaupungin tulee järjestää tilat liikkumiseen.  
Eläkeläisjärjestöt ovat merkittäviä kuntalaisten liikuttajia.

## 5 Tiedoksi

- Kielon päivä 6.6.2018 Kuopion kaupunginteatterilla  
Alustava ohjelma: klo 12-13 näyttelyihin tutustuminen, 13-14.40  
asiantuntijoiden puheenvuorot terveydestä ja hyvinvoinnista klo 14.40-  
15.00 kahvitauko klo 15-16 kesäjuhla.  
Kielonpäivän vuokratustannukset maksaa vanhusneuvosto.
- Vanhustenviikon suunnittelu:  
Valtakunnallisen vanhustenviikon avajaiset 7.10.2018 klo 13 Kuopion  
kaupunginteatterilla. Tilaisuus on ilmainen, samoin kahvitarjoilu.  
Vanhustyön keskusliitto maksaa suurimman osan kustannuksista.  
VTKL kysynyt puhujaksi Tasavallan presidenttiä tai sosiaali- ja  
terveysministeriä. Myöhemmin selviää, kumpi tulee. Numeroidut  
paikkaliput jaetaan yhdistykselle suhteessa yhdistyksen jäsenmäärään:  
4/5 yhdistyksille, 1/5 lipuista infopisteeseen.

## 6 Muut asiat

## 7 Kokouksen päättäminen ja seuraavat vanhusneuvoston kokoukset

Kokous päätettiin klo 11.30.

Seuraavat vanhusneuvoston kokoukset Savotalo, Tulliportinkatu 17B, 3.krs. tila  
331, lautakuntien kokoushuone:

- 26.4.2018 klo 10–12
- 28.5.2018 klo 10–12

Erkki Kukkonen  
vanhusneuvoston puheenjohtaja

Katja Maksimainen  
vanhusneuvoston sihteeri

### Jakelu:

Vanhusneuvoston jäsenet: Arja Hietala; Erja Jonninen; Erkki Kukkonen (pj.); Kirsti Turunen  
(esittelijä); Juhani Laurinkari; Kari Putkonen; Kirsti Joki; Korhonen Mikko (kuntoutusjohtaja); Leena  
Tuppurainen; Marjatta Rönkkö; Mauri Liimatainen; Pirkko-Liisa Piironen; Katja Maksimainen  
(sihteeri); Tiina Rissanen ja Veli Mäntynen.

Varajäsenet: Anja Koivistoinen; Elisa Miettinen; Helvi Rissanen; Kalle Heikkinen; Kyösti Miettinen;



Kuopion kaupunki  
Vanhusneuvosto

Asiakirjan nimi  
PÖYTÄKIRJA

Numero  
3/2018

Sivu

**KUOPIO**

27.3.2018

Markku Huttunen; Matti Nissinen; Raija Tsutsunen; Ritva Mikkola; Sinikka Marttila; Tanja Kaipainen; Veikko Vilmi; Säde Rytönen (varasihteeri)  
Vierailija: Pirkko Ohvo