

Tervetuloa,

Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön verkkokoulutukseen

18.5.2022

Sanna Koste

Kehittämispäällikkö, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen

Kymsote





*~ Kymenlaakson alueellinen hyvinvointikertomus 2020
ja -suunnitelma 2020-2025*

*~ Kymenlaakson alueellinen ikääntyneen väestön
hyvinvointisuunnitelma 2021-2025*

→ suunnitelmista käytäntöön

Kymenlaakson hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategiset painopisteet on muodostettu tutkimus- ja asiantuntijatiedon vuoropuhelussa (mm. Kymsote, kunnat, järjestöt)

Hyvinvointia tehdään yhdessä

on ajatus, jonka pohjalta asiakirjat on rakennettu.

Jokainen toimija lähestyy hyvinvointia omasta näkökulmastaan, mutta toiminannan tavoitteena on Kymenlaakson asukkaiden hyvinvointi.

Alueellinen hyvinvointikertomus ja –suunnitelma 2020-2025:

Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus

- 1) elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen
- 2) terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen
- 3) elää turvallista arkea terveellisessä ympäristössä
- 4) merkitykselliseen elämään

Ikääntynen väestön hyvinvointisuunnitelma 2021-2025:

Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus

- 1) merkitykselliseen elämään
- 2) elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen
- 3) terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen
- 4) elää turvallista arkea terveellisessä ympäristössä

Alueellisen hyvinvointisuunnitelman toteutuneista toimenpiteistä raportoidaan vuosittain kuntien ja kuntayhtymän talous- ja toimintasuunnittelun yhteydessä. (AHVK 2020)

<https://www.kymsote.fi/alueellinen-hyvinvointikertomus>

Kymsote

Hyvinvointi- suunnitelman 2020-2025 toimenpiteisiin kirjattu →

Työikäiset:

- Muistisairauksien tunnistaminen ja palveluohjaus → huomioiminen elintapaneuvonnassa
- Vaikuttavan matalan kynnyksen elintapaohjauksen mallin rakentaminen (ravitseminen, liikunta, päihteet, uni, mielen hyvinvointi) (matalan kynnyksen kohtaamispaikat, liikuntaneuvonta)
- Syrjäytymisen ehkäisy, eriarvoisuuden vähentäminen → osallisuuden tukeminen ja lisääminen
- Puheeksioton mallit: elintavat, päihteet, Lapset puheeksi
- Alueellinen kulttuurihyvinvointimalli
- Huomio terveytensä kannalta liian vähän liikkeeseen → ohjaus kunnan liikuntaneuvontaan
- Alueellinen kaatumisseulamalli

Ikääntyneet:

- Osallistaminen, aktivoiminen ja tiedon lisääminen → matalan kynnyksen kohtaamispaikat
- Ikäihmiset saavat tarvitsemansa tiedon ja tuen yhden palvelun ja yhteydenoton kautta → matalan kynnyksen kohtaamispaikat
- Terveellisiin elintapoihin kannustaminen
- Jalkautetaan hyviä käytänteitä yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa
- Kaatumisseulamalli
- Mahdollistetaan ikäihmisille toistensa sekä eritoimijoiden kohtaaminen → hyvinvointiasematoiminta, matalan kynnyksen kohtaamispaikat

Kaikissa:

Jatkovalmistelu, vastuutaho/yhdyspinta → **Yhteistyössä kunnat, Kymsote, järjestöt**



Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitel- man välitavoitteet 2022

➔

Painopiste 1:

Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus merkitykselliseen elämään

Välitavoitteet vuoteen 2022

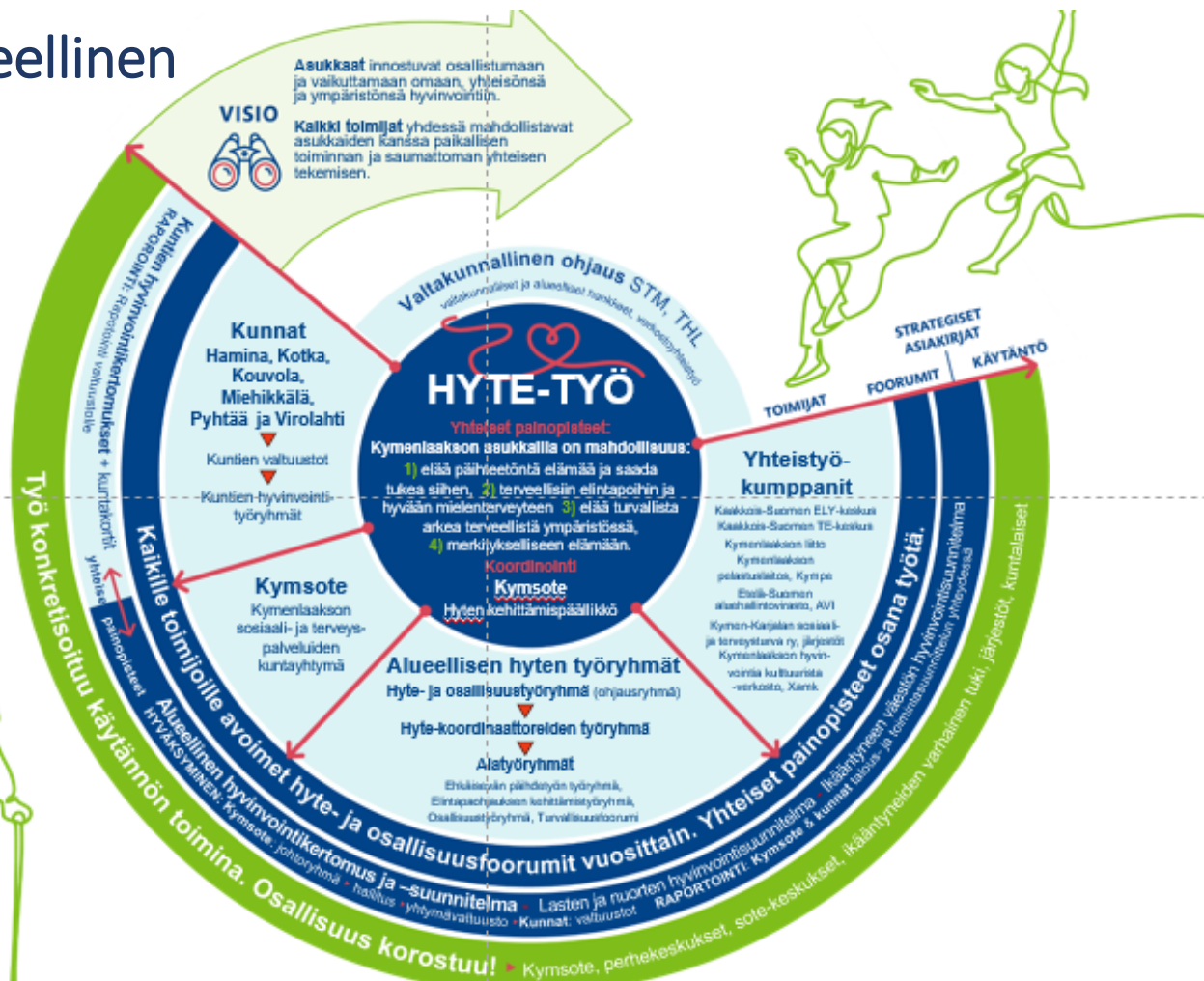
- 1) Oman toimijuuden ja osallisuuden tukeminen
- 2) Yhteisöllisyyden vahvistaminen
- 3) Avoimien kohtaamispaikkojen kehittäminen yhdessä ikäihmisten, kuntien, järjestöjen ja Kymsoten kanssa

Painopiste 3:

Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen

Välitavoitteet vuoteen 2022

- 1) Toimintakyvyn ylläpitäminen eri toimintakyvyn osa-alueet huomioiden
- 2) Mielen hyvinvoinnin tukeminen
- 3) Vahvistetaan muistisairauksien varhaista tunnistamista, ja tietoisuutta miten toimia



Mitä Kymenlaakson alueellinen hyte-työ merkitsee kuntalaiselle?



Hyvinvointi on fyysinen ja psyykinen kokonaisuus. Kun krooppaan ei satu eikä kolota eikä elämässä ole henkisesti kuormittavia asioita ja unen määrä on riittävä, niin koen itseni hyvinvoivaksi. Samoin se, että syö kunnollista ravintoa.



Hyvinvointi on kokonaisvaltaista. Hyvä koettu terveys ja sosiaaliset suhteet sekä mielekäs tekeminen tarkoittavat minulle hyvinvointia.



Hyvinvointi ja terveys syntyy ennen kaikkea läheisistä ihmisistä ja perusasioista, joiden täytyy olla kunnossa – työpaikka, taloudellinen tilanne, ystävät ja harrastukset. Aikaa itselle palautua työelämän kiireestä. Kun perusasioiden sisällä asiat sujuvat hyvin, terveyskin on hyvää.

Online-yhteisö Prototyypin kommentteja hyvinvoinnista. Prototyypit ovat tavallisia kymenlaaksolaisia, jotka työskentelevät Online-yhteisössä seudun asukkaiden äänenä Kymenlaakson sote-palveluiden kehittämisessä (kommentit 2020).





Kiitos!

Lisätiedot:

sanna.koste@kymsote.fi

<https://www.kymsote.fi/alueellinen-hyvinvointikertomus>