

ESITYKSET VANHUSNEUVOSTOLLE

Oheisena Espoonlahden Eläkkeensaajien (**jäseniä noin 350, joista yli 85% on 71+ ikäisiä**) aloitteet Vanhusneuvostolle käsiteltäväksi ja esitettäväksi edelleen tiedoksi ja toimenpiteitä varten Espoon Hyvinvoinnin ja terveyden lautakunnalle.

Yhdistyksen hallituksen kokouksissa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyimme esittämään alla olevia asioita huomioiden Espoon väestön ikääntyminen aina 2020-luvun loppupuolelle saakka sekä Espoon tavoite, että mahdollisimman moni ikääntyvä pystyisi asumaan **omassa kodissaan** fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti hyvinvoivana itsenäisesti tai läheistensä/kotihoidon avulla mahdollisimman pitkään.

1) Liukuesteitä tai kävelysauvoja 68+ikäisille

Kulunut talvi oli monella tapaa erittäin haasteellinen ajatellen ikääntyvien terveysturvallista ulkoilua. Runsaslumisuuuden takia katujen kunnossapito oli erittäin haasteellista ja se vaikeutti ja rajoitti monien ikäihmisten ulkona liikkumista.

Joitakin vuosia sitten Espoo jakoi Elä- ja Asu seniorikeskusten kautta liukuesteitä. Nyt olisi hyvä toistaa tämä ja tarjota joko liukuesteet tai kävelysauvat ikääntyvien terveysturvallisen talviulkoilun tueksi. Liukuesteet on kohtuullisen helpot kiinnittää ja poistaa esim. kauppaan mennessä. On huomattava, että kävelysauvat toimivat myös ryhdin ylläpitäjinä sekä kävelyn rytmittäjinä.

2) Määräaikaisesti, suunnitelmallisesti toteutettavat terveystarkastukset alkaen 68+ikäisistä

Nykytilan pulmana on vaikeus päästä tutun hoitajan/lääkärin vastaanotolle.

Tämän voisi toteuttaa esim. nimikkeellä **senioriseula tai senioritarkastukset.**

Alkutarkastuksen esim. vuosi eläköitymisen jälkeen voisi suorittaa moniammatillinen ikääntyvän väestön terveys- ja toimintakykyä arvioiva gerontologiseen/ geriatriseen hoitoon perehtyneet työryhmä :

- terveydenhoitaja (seurantatarkastukset yksilöllisen suunnitelman mukaan, kuitenkin vähintään joka kolmas vuosi)
- toiminta-/fysioterapeutti (seuranta yksilöllisen tarpeen mukaan)
- sosiaalityöntekijä – ohjaus tarpeen mukaan (esin Kela:n hoitotukianomukset, omaishoidon tuki ym.)
- Ikäkausilaboratorio tutkimukset (vastaukset valmiina ennen lääkärintarkastusta)
- lääkäri (suunnitelma toistuvista lääkärintarkastuksista tulisi laatia kunkin yksilöllisen tarpeen mukaan 1-3 vuoden välein, 80+ ikäisille vuosittain). Suunnitelman olisi käsiteltävä myös erikoissairaanhoidon seurantatutkimukset.

Toimintamallin hyödyt

- monipuolinen tilannearvio paljastasi ”piilevät” toimintakyvyn vajeet (esim. muistiongelmia), sekä

alkuvaiheessa olevat sairaudet (diabetes, Parkinsonin tauti, sydänsairaudet ym.)

- parantaisi palvelujen saatavuutta (oikea apua oikeaan aikaan)

- vältetään päällekkäisiä tutkimuksia

- -asiakkaalla olisi mahdollista asioida tutuksi tulevan terveydenhoitajan kanssa (lisää turvallisuuden tunnetta, luottamusta julkisiin palveluihin)

- osoittaisi kuinka paljon kyseisessä väestössä on niitä, joiden aiempi erikoissairaanhoidon seuranta on siirretty perusterveydenhuoltoon ja kuinka heidän sairaustilanteensa etenee

- auttaisi ennakoimaan kotihoitopalvelujen tarpeen kasvua, henkilöstötarvetta

- auttaisi ennakoimaan omaishoitoressurssien tarvetta

- auttaisi ennakoimaan tehostetun palveluasumisen hoitopaikka- ja henkilöstötarvetta

- ”terveemmät kuukaudet/vuodet” hillitsisivät sosiaali- ja terveystalouden kustannusten nousua.

Espoossa 30.4.2023

Kaija Viitakoski

Kristiina Aalto

puheenjohtaja

sihteeri

sh, esh, THM (gerontologia)