

Asiaa ikäasumisesta



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



Ikäystävällinen Ruokolahti -hanke

Ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman 2020-2023 rahoittama ja Eksoten/Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hallinnoima Ikäystävällinen Ruokolahti -hanke käynnistyi noin vuosi sitten Ruokolahdella. Hankkeessa selvitetään ikääntyneiden asumisen nykytilaa ja tehdään yhdessä kunnan ja Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kanssa asumisen tulevaisuuden suunnitelmia aina vuokra-asumisesta ympärivuorokautiseen palveluasumiseen.

Asumiseen kuuluu rakennusten lisäksi myös asuinympäristö. Esteettömyyden ja turvallisuuden lisäksi ikäystävällisessä asuinympäristössä on hyvin saavutettavia palveluja sekä viher- ja virkistysalueita. LAB-ammattikorkeakoulun esteettömyyskartoittajat tarkastelivat esteettömyyttä sekä ympäristössä että julkisissa kiinteistöissä (muun muassa hyvinvointiasema ja kunnantalo). Myös muutama yksityisyritystä ilmaisi kiinnostuksensa oman toimitilansa esteettömyyden tarkasteluun. Ehdotuksia kartoitettavista kohteista pyydettiin vanhusneuvostolta, jonka jäsenistä osa osallistui myös kartoitusten tekemiseen.

Arkkitehtitoimisto Granlund tekee hyvinvointireittejä koskevia suunnitelmia, joissa riittää toteutettavaa moneksi vuodeksi. Reittejä on kaksi, reitti urheilukentän ja torin ympärillä sekä reitti rannassa kunnantalon alapuolella. Virallisia nimiä ja reittien teemoja kysyttiin myös kuntalaisilta sähköisen kuntalaiskyselyn avulla. Lisäksi aikaisemmin hankkeessa tehtiin asumisen kysely, johon vastasi 128 kuntalaista. Asumisen tapahtumia järjestettiin Elvinkulmassa vanhustenviikolla ja 15.5.2023 koulun monitoimitilassa. Ikäihmisten osallisuus ja yhteisöllisyys nähdään Ruokolahdella erittäin tärkeänä. Näitä edistivät myös LAB-ammattikorkeakoulun muo-

toilualan opiskelijat, jotka kehittivät yhteisöllisyyttä, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja aktiivisuutta järjestämällä työpajoja kevään 2023 aikana ikäihmisille, heidän omaisilleen sekä päätöksentekijöille ja asiantuntijoille.

Asumisen kehittämisen lähtökohdaksi on, että useimmat ikääntyneet haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Korkeaan ikä ei ole este itsenäiselle asumiselle, kun kotona on mukava olla ja arki sujuu. Näistä esimerkinä ovat tässä asumisen liitteessä olevat kahden ikääntyneen kuntalaisen haastattelut.

Jokaisen meistä kannattaa varautua ikääntymiseen hyvissä ajoin. Halusimme auttaa sinua siinä. Keräsimme tähän ikääntyneiden asumisen liitteeseen tietoa siitä, miten voit ennakoita asumistarpeitasi. Lisäksi saat tietoa kaatumisen ehkäisystä, korjausneuvonnasta, arjen teknologiasta ja apuvälineistä sekä asumisen turvallisuudesta – ne kaikki voivat tukea sinua kotona asumisessasi ja mahdollistaa omassa kodissa asumisesi mahdollisimman pitkään.

Ruokolahti haluaa olla Karjalan kukoistavin kotikunta ja tarjota strategiansa mukaisesti kodin jokaiselle halukkaalle. Hankkeessa tehtävän selvitystyön ja ensimmäisen Etelä-Karjalan Ikäasumisen suunnitelman toivotaan antavan kunnalle apua strategiansa toteuttamiseen. Ikäystävällinen Ruokolahti -hanke päättyy 30.6.2023. Ikääntyneiden asumisen kehittäminen sen sijaan jatkuu.

*Kirsi Koskelainen, projektipäällikkö
Ikäystävällinen Ruokolahti -hanke*

Mikä tekee Ruokolahdesta Karjalan kukoistavimman kotikunnan myös ikääntyneille?

Puhuttaessa ikäihmisistä termi liitetään usein vanhukseen. Emeritusprofessori **Timo Strandberg** kertoo joskus sanoneensa, että vanhus on itseään 30 vuotta vanhempi. Hän jatkaa, että vanhuus on paitsi tieteellisempi myös moniulotteisempi ja lisää, että ihmisen "takuuajana voidaan pitää 65 vuotta". Mutta huolehtimalla itsestään saa elämälleen 30 vuotta lisää hyvää elinaikaa.

Suomessa ihmiset elävät yhä pidempään ja vanhusten osuus väestöstä kasvaa väestörakenteen kallistuessa yhä iäkkäämpien suuntaan eikä Ruokolahti Etelä-Karjalan maakunnan kanssa eroa tästä kehityssuunnasta. Väestö ikääntyy vääjäämättä kiihtyvällä tahdilla. Tässä laadukas asuminen, lähellä olevat palvelut ja viihtyisä ympäristö ovat keskeisiä hyvinvoinnin elementtejä.

Ikääntyminen on elämän mittainen polku eikä vain "vanhusten" asia. Ruokolahdella katsotaan kuntaa ja kuntalaisia kokonaisuutena. Kun parannamme ulkoilumahdollisuuksia, tuemme monimuotoista kulttuuritoimintaa tai rakennamme kuntaamme viihtyisämmäksi asuinpaikaksi, on mielellämme kaiken ikäiset. Se tarkoittaa lähellä olevia palveluja, helppompaa liikkumista, omatoimista ja ohjattua mielenkiintoista tekemistä, viihtyisää asuinympäristöä Saimaan rantoineen. Nämä ovat kaikille kuntalaisille tärkeitä - niin ikäihmisille kuin nuorillekin.

Ruokolahti sanoo strategiassaan uskaltavansa tehdä rohkeita ratkaisuja, työskennellä asukaslähtöisellä asenteella ja katsoa tulevaisuuteen. Kunta onkin tehnyt yhdessä kuntalaisten kanssa tulevaisuuden tekemiseksi askelmerkit hyvinvoinnin ja elinvoiman lisäämiseksi "hyvinvointija elivoimaohjelmat". Tärkein elementti näissä on yhdessä tekeminen hyvien kumppaneiden kanssa.

Kaikenikäisten hyvinvoinnin edistämiseksi Etelä-Karjalan Hyvinvointialue on tällainen kumppani. Etelä-Karjalan Hyvinvointialue haluaa lisätä asukkaidemme terveyttä, toimintakykyä ja turvaa läpi elämän. Ja tekemällä viisaita palveluvalintoja mahdollistetaan enemmän sellaisia palveluita alueemme asukkaille, joita he eniten paikallisesti tarvitsevat. Sujuvuus ja prosessien erinomaisuus edellyttävät myös viisaita kumppanuuksia avarakatseisesti muodostaen. Tässä Ruokolahti haluaa olla mukana. Rakentamassa uusia palveluja, viihtyisiä asuinympäristöjä asukkailleen.

Ruokolahdella on käynnissä Ympäristöministeriön rahoittama Ikäystävällinen Ruokolahti -hanke, jolta kunta saa hyvää apua ikääntyneiden asumisen kehittämiseen. Etelä-Karjalan Hyvinvointialue, Ruokolahden kunta ja vanhusneuvosto etsivät tulevaisuuden ikäystävällisiä asumisratkaisuja ja sen yhteyteen uudenlaisia hyvinvointipalveluja. Työn alla on esimerkiksi hybridiratkaisu, jossa samassa kiinteistössä tai usean kiinteistön kokonaisuudessa olisi ympärivuorokautisen asumisen lisäksi yhteisöllistä asumista, liiketiloja sekä uudella tavalla toteutettavia hyvinvointi- ja terveystilapalveluita. Ympäristön esteettömyyttä lisätään. Asumisen kokonaisuus kootaan ensimmäiseen Etelä-Karjalan Ikäasumisen suunnitelmaan. Haluamme kuntastrategian mukaisesti varmistaa, että Ruokolahdella löytyy omien tarpeiden mukainen koti jokaiselle halukkaalle.

*Jukka-Pekka Bergman
Kunnanjohtaja*

Asiaa ikäasumisesta



Ikääntyneen kuntalaisen haastattelu - Aili Sikiö 94 vuotta

Olen karjalainen evakkomummo. Perheeni asui Parikkalan seudulla kahden kilometrin päässä rajasta. Koti jäi rajan taakse, enkä ole päässyt siellä käymään. Jouduin lähtemään evakkoon ensimmäisen kerran ollessani alle 10-vuotias. Evakossa asuin enoni luona pikkupiikana auttaen kaikessa

missä pystyin. Kävin rippikouluni Simpeleellä. Sen jälkeen lähdin Ruokolahdelle Sarajärvelle piikomaan. Sillä reissulla tapasin myös tulevan mieheni **Terhon**. Rippipappini vihki meidät. Saimme kolme tytärtä ja yhden pojan. Olin miniänä 12 vuotta. Mies teki metsätöitä.

Kun mies sai töitä Kaukopään tehtailta, muutimme sitten Vennonmäelle vanhan myllyn taakse vuokralle omakotitalon alakertaan. Itse tein jotain pieniä töitä. Aloitimme uuden kodin perustamisen melkein tyhjästä, sillä alussa omaisuutemme oli kaksi lautasta, lipasto ja häkkisänky. Saimme sitten myöhemmin aravalainan ja rakensimme Puutarhankadulle omakotitalon vuonna 1963. Asuimme siinä miehen sairastumiseen asti. Sen jälkeen muutimme helppohoitaisempaan paritaloon Tapiontielle. Asuimme siellä 30 vuotta. Tein 20 vuoden aikana töitä kesäisin paikallisella puutarhalla. Mieheni kuoli vuonna 2018.

Tiedättekö tunteen, että kokee tulevansa kotiin? Sen tunteen koin, kun avasin oven ja astuin sisään Nällisuontielle sijaitsevaan vuokra-asuntoon. Voi sitä valon määrää! Suhtauduin vähän epäilevästi vuokra-asumiseen, mutta lähellekään näin hyvää asuntoa ei yksityisiltä markkinoilta löytynyt. Tässä on riittävästi tilaa, sauna ja oma piha. Vuokra-asuminen on myös helppoa, kun huoltomieheltä saa helposti avun tarvittaessa. Ihanan asunnon lisäksi minulla on ympärilläni 12 mummoa ja kaksi pappaa. Olen sosiaalinen ja nautin mukavien ih-

misten seurasta. En tuntenut heitä aikaisemmin, mutta heistä olen saanut hyviä ystäviä. Samoin heidän perheensä on tullut tutuksi. Miehen siskokin muutti talon toiseen päähän.

Yhteisöllisyyden olemme luoneet yhdessä. Pihalla on kunnan tuomat uudet keinut ja grilli. Sinne kokoonnumme kesäaikaan nyyttikesteihin. Palvelut ja tori ovat lähellä. Voin kuunnella musiikkia omasta pihakeinustani, jos en jaksa lähteä paikan päälle. Ympäristö on tasainen ja liikkuminen rollaattorilla on helppoa silloin, kun oma terveyteni sen vain sallii. Tyttäreni auttaa tarvittaessa. Minulla on myös turvaranneke, jonka avulla saan tarvittaessa nopeasti apua.

Viihdyn omalla pihallani ja kukkien hoito on tärkeää. Samettikukan taimet ikkunalla kaipaavat pian koulumista. Siivoan jonkin verran itse, silitän kaikki vaatteeni ja laitan ruokaa. Lepäilen arjen askareiden välillä, jolloin särytkin helpottuvat. Lauantaisin käyn saunassa. Kesämökillä teen vastoja talven tarpeisiin. Uimaan en mökillä enää pääse, mutta puusaunassa istuminen tuoksuineen riittää. Laskin, että minulla perheessäni on 20 läheistä. Lisäksi on tämä naapuruston yhteisöllinen ystäväpiiri. Olen asunut Ruokolahdella 76 vuotta ja minulle tämä on paras kunta asua. Asun tässä kodissani niin kauan kuin pystyn – päivä ja hetki kerrallaan.

Aili Sikiön haastattelun 25.4.2023 perusteella kirjoitettu minä -muotoon



Ikääntyneen kuntalaisen haastattelu - Eino Hirn 95 vuotta

Synnyin tammikuussa 1928 Sulkavalla Linkolan hovin kamarissa. Meitä oli 7 lasta. Äiti oli taimitarhalla töissä, isä tehtaalla. Olin työläisperheen poika ja meillä oli taloudellisesti tiukkaa. Kävin kansakoulun. Muistan olleeni ensimmäisessä työssäni hevostiehenä 50 pennin tuntipalkalla. 10 tunnin työpäivän palkka oli 5 markkaa ja se oli minulle silloin iso raha.

Tapasin vaimoni Lahjan ja vuonna 1961 muutimme Ruokolahdelle vanhaan osuuskaupan taloon.

Pääsin töihin Kaukopäähän. Jossain vaiheessa asuimme Myllyn yläpuolella olevassa yhden huoneen ja keittiön mökissä. Se syttyi palamaan ja jouduimme muuttamaan. Muutimme Halosen museotaloon ja sieltä Salonsaareen. Kuulin vapaina olevista tonteista ja talon suunnittelu alkoi, kun saimme aravalainaa.

Rakensimme yhdessä pojan kanssa talon, missä pystyisimme asumaan pitkään. Talvella kaadettiin ja sahattiin puut, keväällä alettiin rakentamaan ja loka-marraskuussa 1974 muutimme tähän taloon. Olen elämäni aikana muuttanut 11 kertaa ja päätin, että tämä muuttokuorma on viimeinen. Muutimme silloin kahden vielä kotona asuneen lapsen kanssa. Talo on yksikerroksinen ja esteetön. Tähän päivään asti on selvitty pienellä pintaremonteilla ja ulkokaton vaihtamisella huopakatoista peltikattoon. Talossa on neljä huonetta ja keittiö, asuinpinta-alaa 110 m².

Olen kokenut kipeitä menetyksiä. Olen ollut naimisissa ja leskeytynyt kahdesti. Erityisesti ensimmäisen vaimoni ja lasteni äidin äkillinen kuolema vuonna 1986 oli koko perheelle järkytys. Meille syntyi kolme tytärtä ja yksi poika. Olen kiitollinen, että he kaikki ovat vielä elossa. Elin useita vuosia yksin, kunnes tapasin toisen vaimoni. Hänen kanssaan matkustelimme paljon ja koimme retket vieraiden ihmisten kanssa mukaviksi. Hän kuoli muutamia vuosia sitten sairastettuaan pitkään.

Samaan aikaan rakentaneiden naapureiden kanssa olimme paljon tekemisissä. Yhteinen tekeminen on vähentynyt, sillä monet touhukkaat ihmiset ovat kuolleet tai heille on tullut terveydellisiä haasteita. Postilaatikolla vaihdetaan edelleen kuulumi-

set naapureiden kanssa. Viihdyn omissa oloissa enkä kaipaa osallistumista yhteisiin tekemisiin. Yksinasuminen ei kuitenkaan aina ole mukavaa. Varsinkin pimenevinä syysiltoina se tuntuu ikävältä. Juttelen välillä itsekseni ja kukilleni, yksinäiseksi tunnen oloni hyvin harvoin.

Ruokolahdella on ollut mukava ja turvallista asua. Täältä löytyvät pääsääntöisesti tarvittavat palvelut, paitsi lähimmät pankkipalvelut ovat Imatrankoskella. Yksinasumista on vaikeuttanut ajoluvan menettäminen. Harmittaa, etten vieläkään tiedä perusteita, miksei sitä uusittu. Minulla on ollut pitkään selkäsairaus, enkä voi kävellä pitkiä matkoja. En voi enää ajaa myöskään pyörällä tai mennä veneeseen.

Nykyisin minulla käy perhehoitaja kerran viikossa, siivoaja kahden viikon välein ja säännöllisesti käytän myös yksityisen palveluntuottajan sairaanhoidollisia palveluja. Nämä mahdollistavat kotiruoan, siistin kodin, saunomisen kerran viikossa, ulkoilun, terveyspalvelut, asioiden hoidon ja ennen kaikkea kotona asumisen. Heidän kanssaan on mukava haastella ja tehdä asioita yhdessä. Lähellä asuva poikani käy myös luonani ja auttaa tarvittaessa.

Täytin juuri 95 vuotta ja tavoitteenani on viettää myös 100-vuotissyntymäpäiviä tässä kodissa. Juhlan aihetta on myös ensi vuonna, sillä taloni täyttää 50 vuotta.

Eino Hirnin haastattelun 25.4.2023 perusteella kirjoitettu minä -muotoon

Asu omassa kodissasi mahdollisimman pitkään ennakoimalla asumistarpeesi

Asumisen ennakkoinnin voit aloittaa pohtimalla missä ja miten haluat ikääntyneenä asua. Onko nykyinen kotisi mukava, turvallinen ja toimiva vielä silloinkin, kun liikkumisesi tai muistisi ei ole entisensä? Miten kodissasi voi liikkua rollaattorin tai pyörätuolin avulla? Muuttuviin asumisen tarpeisiin kannattaa varautua ajoissa ja miettiä erityisesti kodin esteettömyyttä, turvallisuutta ja toimivuutta. Hyväkuntoisena on helpompaa teettää asunnon korjauksia ja muutostöitä kuin vasta sitten, kun oma toimintakyky on heikentynyt.

Erityisesti keittiön, wc:n ja pesutilojen toimivuuteen kannattaa kiinnittää huomiota. Myös asuinympäristöllä on merkitystä. Hyvä asuinympäristö on helposti hahmotettava, esteetön ja viihtyisä ja siellä on riittävästi ikäkäiden ihmisten tarvitsemia palveluita, harrastuksia ja muuta toimintaa.

Muista:

- Esteettömyyden parantaminen ei välttämättä vaadi suuria ja kalliita muutostöitä
- Nykyiseen kotiin esteettömiä ratkaisuja voi toteuttaa vähitellen, esimerkiksi muiden remonttien yhteydessä
- Asunnon sisätilojen lisäksi rakennuksen sisäänkäynti, piha ja lähiympäristö ovat esteettömyyden kannalta oleellisia.

Jos nykyinen koti tai asuinympäristö eivät vastaa tulevaisuuden asumisen tarpeisiin, kannattaa muuttoon valmistautua ajoissa. Uuteen kotiin ja asuinalueelle muuttaminen käy sujuvammin, kun pystyy tutustumaan mahdolliseen uuteen kotiin ja sen ympäristöön omin voimin. Voit arvioida oman kotisi esteettömyyttä ja nykyistä asumistasi tekemällä esimerkiksi asumisen pikatestin (www.asumisenapu.fi/SAA-ennakoida/asumisen_pikatesti) tai

esteettömän asumisen tarkistuslistan Vanhustyön keskusliiton sivuilla. Kaikille 55+ ikäisille ja heidän läheisilleen suunnattu Opas asumisen ennakointiin sisältää hyvää tietoa ja esimerkkejä ennakointiin. Löydät sen täältä: www.asumisenapu.fi/Asumisen-ennakoinnin-opas-12_2022

Ikäinstituutin ja Ympäristöministeriön sivuilla on paljon ikääntyneiden asumiseen ja asumisen ennakointiin liittyvää materiaalia.

Mikäli etsit vuokra-asuntoa Ruokolahdelta voit tiedustella sitä kunnan asuntotoimistosta: puh. 044 449 1210 tai 044 449 1204.

Korjausneuvoja omalla alueellasi

- Ota yhteyttä puhelimitse oman alueesi korjausneuvojaan. Yhteystiedot löydät alta.
- Korjausneuvoja käy läpi asiakkaan perustiedot ja asunnon halutun muutostarpeen.
- Mikäli keskustelussa todetaan, että muutostöitä tarvitaan, sopii korjausneuvoja tapaamisen.
- Korjausneuvoja kartoittaa paikan päällä tilanteen, tekee mittaukset, selvittää muutostöiden vaihtoehdot ja niihin saatavat avustukset.
- Korjausneuvoja tekee hankkeen luonnospiirustukset, kustannusarvion ja laittaa avustushakemukset liikkeelle.
- Korjausneuvojan palvelut asiakkaille ovat maksuttomia yli 65-vuotiaille, mutta varsinaisten remonttien tekeminen on maksullista.
- **Korjausneuvoja Pekka Hulkkonen/Vanhustyön keskusliitto p. 050 593 1277**

Pysythän Sie pystyssä?



Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toimintaa ja liikkumiskykyä. Kuva Opa Latvala

Tiesitkö, että yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu vuosittain ja heistä joka toinen kaatuu uudelleen?

Kaatumiset yleistyvät ikääntyessä. Tiedämme miten eriasteista kipua ja yksilöllistä toiminnan rajoitetta kaatumisesta voi aiheutua. Kaatuminen voi vaikeuttaa arjesta itsenäisesti selviytymistäsi sekä lisätä turvallisuuden kokemuksiasi. Toimintakyvyn muutos voi lisätä palvelun, kodin muutostöiden ja apuvälineiden tarvetta. Näistä aiheutuu kustannuksia ja toisinaan myös taloudellisia huolia.

Tiesitkö, että joka 3. kaatuminen olisi voitu estää?

Tutkimusten mukaan kaatumisia voidaan ehkäistä. Kaatumisvaara ja yksilölliset riskitekijät täytyy tunnistaa, jotta niihin voidaan puuttua. Kaatumiset ja kaatumisen pelko on tärkeää ottaa puheeksi sillä kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatumisen ehkäisy kuuluu meille jokaiselle, se ei ole jonkun muun asia.

Liikunta on tärkein

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on tutkimusten mukaan tehokkain yksittäinen kaatumisen ehkäisykeino. Kaatumisen ehkäisemiseksi erityisen tärkeää Sinun on vahvistaa alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa sekä tasapainoa. UKK-Instituutin yli 65 -vuotiaiden liikkumisen suosituksessa korostuu monipuolisuus. Päivittäin suositellaan kevyttä liikkumista ja lisäksi reippaampaa liikumista 2,5 tuntia viikossa sekä kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa lihasvoima-, tasapaino- ja notkeusharjoittelua. Riittävä uni on myös tärkeää palautumisen kannalta.

Tukevut, luistamattomat kengät

Suurin osa kaatumisista tapahtuu kotona tai sen lähiympäristössä marras-maaliskuun aikana, jolloin ulkona on usein liukasta. Pidäthän huolta jalkojesi kunnosta ja muistathan käyttää tukevavartisia ja luistamattomia jalkineita. Crockseissa tai Aino-tossuissa ei pidä poiketa edes postilaatikolle! Liukuesteet tai nastakengät vähentävät liukastumisia jäisillä alustoilla. Varaathan riittävästi aikaa matkan tekoon ja keskitythän kävelemään kiirehdimättä.

Kotiympäristön turvallisuus

Sisällä liikkumisen turvallisuutta lisää riittävä valaistus myös öiseen aikaan. Pidäthän ylimääräiset tavarat poissa kulkureiteiltäsi. Mattojen on hyvä olla liukumattomat ja sellaiset, joihin et kompastu. Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta. Teiden ja kulkureittien kunnosta kannattaa antaa palautetta niiden kunnossapidosta vastaaville tahoille. Erilaisista apuvälineistä voit saada turvaa arkeesi.

Monipuolinen ravitsemus

Säännöllinen 3–5 ateriaa päivärytmi pitää veren-sokerin tasaisena. Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä). Jokaisella aterialla lautaseltasi tulisi löytyä joku proteiinin eli valkuaisaineen lähde, kuten lihaa, kalaa, kananmunaa, maitotuotteita tai palkokasveja. Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta myös luustosta. Luuston lujisuuden kannalta tärkeää D-vitamiinilisää (+65-vuotiaille 20 mg/vrk) suositellaan käytettävän ympäri vuoden. Vältäthän runsasta alkoholin käyttöä, koska sen haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä ja pienikin määrä lisää kaatumisvaaraasi.

Lääkityksen ajantasaisuus

Terveystila ja lääkitys on hyvä tarkistaa vuosittain. Tiettyjen lääkkeiden vuoksi tai niiden yhteisvaikutuksesta kaatumisvaarasi voi lisääntyä. Lääkäri voi tehdä tarvittavat muutokset lääkitykseesi, mutta hoitaja tai farmaseutti voivat auttaa Sinua sen tarkastuksessa. Näön ja silmälasien sopivuus on myös tärkeää tarkastaa säännöllisesti.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen turvallisuuden edistäminen verkkosivulta löytyy laaja, ajantasainen kaatumisen ehkäisyn infopaketti:

www.ekhva.fi/turvallisuudenedistaminen

Pysytään pystyssä – liikuntaryhmä

Oletko kaatunut tai huolissasi liikkumisen turvallisuudesta?

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan ryhmään!

Ruokolahden kunnan hyvinvointiluotsi Jesse Kotiranta, puh. 044 449 1261

jesse.kotiranta@ruokolanti.fi

Ryhmä on suunniteltu ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeessa yhdessä Ikäinstituutin asiantuntijoiden kanssa.

Asumisen turvallisuus



TOIMINTA HÄTÄTILANTEESSA

- **Pelasta** ja auta ihmisiä pelastautumaan.
- **Varoita** ja pidä huoli, että naapurissa tiedetään hätätilanteesta.
- **Hälytä** apua. Soita 112.
- **Sammuta.** Aloita alkusammutus, mikäli se on tilanteessa turvallista.
- **Rajoita.** Sulje ovet ja ikkunat poistuessasi palavasta rakennuksesta.
- **Opasta** ja ohjeista pelastajat onnettomuuspaikalle.

TULISIJAT JA KYNTTILÄT

Tulisijat on nuohottava ja hoidettava säännöllisesti. Asuinrakennuksen tulisijat on nuohottava vuosittain, vapaa-ajan rakennuksissa kolmen vuoden välein. Yli kolme vuotta käyttämättä ollut tulisija on nuohottava ennen käyttöä. Polttopuille on oltava oma varasto, niitä ei tule säilyttää esimerkiksi rakennusten seinustoilla.

Led-kynttilät ovat turvallisia tunnelman luoja, sillä kynttilöiden polttaminen vaatii huolellisuutta. Huomioithan riittävän suojaetäisyyden kynttilöiden välillä sekä seiniin ja kankaisiin. Sijoitathan kynttilät paloturvalliselle alustalle. Sammutathan kynttilät huoneesta poistuesasi.

SÄHKÖLAITTEET

Vältä sähkölaitteiden käyttöä ja niiden latausta yö-

aikaan. Kodinkoneita ei saa jättää päälle ilman valvontaa. Vanhat sähkölaitteet voivat olla turvallisuusriski. Sähkölaitteet tulee huoltaa ja puhdistaa säännöllisesti. Jatkojohtoviritykset aiheuttavat vaaratilanteita. Mikäli jatkojohto on välttämätön, niin suosi sellaista, jossa on virtakatkaisija ja sijoita ne seinien vierustoille, pois kulureiteiltä.

RUOANLAITTO

Liesituuletin tulee puhdistaa säännöllisesti, sillä rasvapalo voi edetä poistohormin kautta kattorakenteisiin. Kytkimen kunto kertoo paljon laitteen käyttökunnosta. Pidäthän hellan edustan ja lähiympäristön siistinä. Liesivahti tai hälytin on hyvä apuväline esimerkiksi muis-tisaira keittiössä. Palovaroin tulee testata kuukausittain. Huolehdi, että kotisi palovarointimet ovat

kunnossa ja niitä on yksi jokaista 60 neliötä kohti. Vas-tuu palovarointimista on siirtymässä asukkaalta asunon omistajalle. Palovaroin on uusittava mallista riippuen 5-10 vuoden välein. Häikävaroitimen asentaminen on suositeltavaa huonetiloihin, joissa sijaitsee polttoainetoiminen laite.

VARAUTUMINEN

Toimintakyvyn muutoksiin tulee varautua ennalta. Varautumista ovat kodin muutostyöt, apuvälineiden käyttöönnotto sekä läheisten apu. Onnettomuuksiin ja häiriötilanteisiin voi varautua, kuten huolehtimalla että kotona on ensiapulaukku, lääkkeitä, palovaroin ja alkusammutusvälineistö.

Kotivara on vettä ja ruokaa koko perheen tarpeisiin ainakin 72 tunniksi. Kotivara ei ole erillinen hätävarasto,

vaan se koostuu mieleisistä tuotteista, joita käytät ja kierrätät muutenkin. Mieti myös mitä ja miten voit tarvittaessa laittaa ruokaa sähkökatkon aikana. Mieti itse, mitä sinun perheesi ja kotieläimesi tarvitsette 72 tunnin aikana? Jokaisessa kodissa tarpeet hieman poikkeavat.

Kotona Asumisen Turvallisuus eli KAT-sivuilta saat tietoa kodin turvallisuudesta ja sen parantamisesta, täällä voit esimerkiksi

- voit tehdä huoli-ilmoituksen omaisen tai tutun asumisturvallisuudesta
- voit testata kodin turvallisuuden ja tunnistaa riskit sähköisen testilomakkeen avulla <https://www.kotonaasumisenturvallisuus.fi/>.

Arjen teknologia ja apuvälineet



Hyvinvointialueen kotihoidon apuna on erilaisia teknologisia apuvälineitä, jotka on suunniteltu soveltuvaksi kaikille. Sinun ei tarvitse osata sovellusten käyttöä, eikä sinun tarvitse huolehtia tekniikasta tai yhteyksistä.

Ateria-automaatti

Ateria-automaatti mahdollistaa ruokailusi itse valitsemalla aterialla ja itse haluttuna ajankohtana. Ateria-automaatti tukee itsenäistä toimintaasi silloin, kun koko aterian valmistaminen ei onnistu. Ateriat ovat kotimaassa valmistettuja laadukkaita aterioita.

Etälaite

Hoitajan ottaessa sinuun yhteyttä etälaitteen välityksellä se antaa merkkiään, jonka jälkeen kuva- ja puhe-yhteys avautuu automaattisesti. Myös läheisesi voivat saada yhteyden sinuun etäyhteyksilaitteen kautta ilman lisäkustannusta. Etäyhteyden kautta kotihoidon hoitaja voi ohjata sinua päivän askareissa, valvoa lääkityksesi toteutumista sekä ohjata kuntoutusharjoituksia. Lisäksi etäyhteyden avulla voidaan toteuttaa virkistys- ja kulttuuritoimintaa.

Turvapuhelin

Palvelukokonaisuuteen kuu-

luu turvapuhelin ja ranteseen laitettavan turvaranneke sekä päivystyspalvelu, jonne turvarannekkeella tehdyt hälytykset ohjautuvat. Hälytyksen yhteydessä muodostuu puhe-yhteys turvapuhelinpäivystäjään, joka tekee tilannearvion. Mikäli avuntarve edellyttää kotikäyntiä, siitä välittyy sovitusti tieto esimerkiksi läheisillesi tai kotihoidon henkilökunnalle. Turva-auttajakäynneistä veloitetään erillinen käyntimaksu. Turvapuhelimeen on saatavilla myös lisälaitteita, kuten esimerkiksi palovaroin, häikäyhälytin ja oivalvontakytin.

Älykäs lääkeannostelija

Älykkään lääkeannostelijan avulla lääkehoitoa voidaan toteuttaa lääkärin suunnitteleman tavalla. Laite ilmoittaa määritettynä aikana lääkeotosta, jolloin tarjoiluluuku aukeaa ja voit itse ottaa oikean lääkeannoksen oikeaan aikaan. Mahdollisesta unohduksesta laite lähettää tiedon hoitajalle. Tällöin hoitaja ottaa sinuun yhteyttä ja voi etänä huolehtia lääkeannoksen annostelun tai välittää tarvittaessa kotihoidolle

kotikäyntipyyntö.

Markkinoilla ratkaisuja myös itse hankkien

Kotona asumista tukevaa teknologiaa voit ostaa myös itse useista marketeista tai verkkokaupoista. Itsenäisesti ostetuista turvaratkaisuista ei lähde hälytystä hyvinvointialueelle. Markkinoilla on tarjolla muun muassa turvapuhelinta vastaavia ratkaisuja, apua lääkityksen muistutteluun ja esimerkiksi juomisen määrää mittavia juomapulloja.

Lisätietoja hyvinvointialueen kotihoidossa käytössä olevista teknologisista apuvälineistä, hinnoista ja niiden saatavuudesta saat **Isu apu -palvelukeskuksesta puh. 05 352 2370 ma-pe klo 8-16.** Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry on koonnut **www.valli.fi** verkkosivuilleen tietoa arjen älykkäistä välineistä.

Yksityiset palvelun tuottajat

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyväksymien yksityisten sosiaali- ja terveys-

alan palveluntuottajien sekä muiden hyvinvointia tukevien palveluntuottajien tietoja löydät **www.yksityisetpalvelut.fi** verkkosivulta. Muistathan, että joistakin kotiin tuotettavista palveluista on mahdollisuus saada verotuksessa kotitalousvähennystä.

Apuvälineistä turvaa ja apua arkeesi

Ruokolahden hyvinvointiasemalta saat tarvittaessa maksutta käyttösi arjen apuvälineitä. Esimerkiksi WC-pytyn korotukset, suihkutuoli, tarttumapihdit, sukanvetolaite ja nousutuki vuoteeseen turvaavat ja auttavat arjen askareissa. Liikumisesi turvaksi on saatavilla myös apuvälineitä kuten rollaattori, kävelykeppi ja pyörätuoli.

Varaathan ajan apuväline-lainaukseen puhelinpalvelun kautta p. 05 352 6000, ma-pe klo 7-16. Ilman ajanvarausta voit asioida Honkaharjun hyvinvointikeskuksen apuvälinelainaamossa, joka on avoinna maanantaina ja keskiviikkona klo 9-16 sekä perjantaina klo 9-15.