

Aika: 26.11.2014 klo 9.00- 10.55

Paikka: Kartanokoti, Haverintie 27, Yläne

Paikalla: Veikko Rantala, Auranmaan kansalliset seniorit
Seppo Eskola, Pöytyän sotaveteraanit
Jaakko Mäkelä, Eläkeliiton Karinaisten yhdistys
Marja-Liisa Virtanen, Eläkeliiton Pöytyän yhdistys
Heimo Pohjanpalo, Eläkeliiton Yläneen yhdistys
Eino Salo, Yläneen eläkkeensaajat
Leena Niemi, Sotainvalidien veljesliitto/Pöytyän yhdistys
Merja Männikkö, Pöytyän kansanterveystyön ky
Minna Majuri-Kiiski, Pöytyän seurakunta
Risto Maula, Yläneen rintamaveteraanit
Jari Järvelä, Kyrön sotaveteraanit
Elina Keloniemi-Hurttila, Pöytyän kunta
~~Aarno Toivonen, Pöytyän kunta~~
Tuula Kullanmäki, Pöytyän kunta

pykälien 7 ajan paikalla Pöytyän ktt ky:n fysioterapeutti Tuula Tammelin

1) Kokouksen avaus

Vanhusneuvoston puheenjohtaja Elina Keloniemi-Hurttila avasi kokouksen. Puheenjohtaja kertoi IkäArvokas – hankkeesta.

Pöytyän seurakunta on mukana tässä pilottihankkeessa, jonka rahoitus on saatu vuoden 2013 yhteisvastuukeräysrahoista. Hankkeessa on mukana kuntia sekä Savosta että Varsinais-Suomesta, josta mukana on Pöytyän lisäksi Salo sekä Turun Katariinan seurakunta. Hankkeen Pöytyän seurantaryhmä kokoontui viime viikolla. Diakoni Minna Majuri-Kiiski jakoi vanhusneuvoston jäsenille Hoksauta minut-kortteja. Korttien avulla on tarkoitus löytää ne syrjäytymässä olevat tai syrjäytyneet ikäihmiset, jotka eivät kuulu palvelujen piiriin. Tavoitteena on saada heidät taas mukaan normaaliarkeeseen täysivaltaisina yhteiskunnan jäseninä. Pieksämäellä kortteja on palautunut noin 30, joissa akuuttina huolen aiheena on ollut yksinäisyys, huoli sairaudesta, huoli omasta terveydentilasta, läheisen kuolema, perheväkivalta tai hengellinen tarve. Pöytyällä kortit ovat lähteneet liikkeelle tänä syksynä eri tahojen välityksellä ja nyt odotellaan vastauksia. Yhtään korttia ei vielä ole tullut takaisin. Kortissa on myös puhelinnumero, johon voi soittaa.

Puhelinrinkingtempaus toteutettiin lokakuussa 2014. Kirkkoherra haastoi kirkkovaltuustossa väkeä puhelintempaukseen ja kahdeksan soittajaa ilmoittautui. He ovat koettaneet tavoittaa kaikki 595 75- 85 – vuotiasta pöytyäläistä. Kaikkia ei ole kuitenkaan saatu puhelimen päähän joko siksi, etteivät ole olleet kotona tai heidän puhelinnumeroaan ei ole ollut saatavissa. Nyt mietitään, lähetetäänkö näille tavoittamattomille vielä postikortti. Ikäihmisiltä saatu palaute tempauksesta on ollut positiivista, mutta myös kuntalaiset ovat toivoneet aktiivisempaa lähestymistapaa vanhuksiin, jotka ovat täyttäneet 80 ja varsinkin 90- vuotta.

Seurakunnan diakonit ovat myös mukana vertaisohjaaja – koulutuksessa, jonka käytyään he voivat kouluttaa vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä esim. pitämään jumppahetkiä ikäihmisille.

2) Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

Tämän kokouksen kokouskutsu esityslistoineen on lähetetty 19.11.2014 sekä sähköpostitse että postitse ja kokousajankohta on sovittu edellisessä kokouksessa.

Vanhusneuvosto on päätösvaltainen, kun vähintään puolet jäsenistä on läsnä mukaan luettuna puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja. Kokous todettiin laillisesti kokoon kutsutuksi ja päätösvaltaiseksi

3) Kokouksen pöytäkirjantarkastajien valinta

Valitaan kokoukselle kaksi pöytäkirjan tarkastajaa: Leena Niemi ja Merja Männikkö. Pöytäkirjan tarkastus on perusturvapalvelujen keskuksessa torstaina 4.12.2014 kello 8.30

4) Esityslistan hyväksyminen

Ehdotus hyväksyttiin.

pöytäkirjan tarkastajien merkinnät

5) Kisariihen 20.03.15 vanhusneuvostojen yhteinen tapahtuma

Loimaan seudun omaishoitajat ja läheiset -yhdistyksen sääntömääräinen kokous pidetään perjantaina 28.11.14. Tässä kokouksessa päätetään seutukunnallisesta vaalipaneelistä, joka pidettäisiin seutukunnan vanhusneuvostojen yhteisesti järjestämänä Pöytyällä Kisariihessä. Jaana Boström on ollut yhteydessä europarlamentaarikko Sirpa Pietikäiseen, joka on lupautunut 20.3.2015 pitämään tilaisuuden alustuksen.

Perjantaisen kokouksen lopputuloksesta sovittiin, että se laitetaan sähköpostina vanhusneuvoston jäsenille tiedoksi.

6) Vuoden 2015 talousarvion toteutuminen

24.11.14 on ollut kunnanhallituksen talousarviokokous. Tulossa on ensi vuodelle alijäämäinen budjetti. Tämän vuoksi vanhusneuvoston ehdottama budjettisumma 4000 € on pienentynyt 3000 €:een. Seuraavaksi asia menee kunnanvaltuuston käsittelyyn.

7) Fysioterapeutti Tuula Tammelínin esitys liikunnasta ja sen merkityksestä toimintakykyyn

Pöytyän ktt ky:n fysioterapeutti Tuula Tammelín on pyydetty vanhusneuvoston kokoukseen puhumaan liikunnan tärkeydestä ikäihmisille.

Vanhuspalvelulaki luo puitteet neljällä päätavoitteella ikäihmisen hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiselle. Vanhuspalvelulaista löytyvät myös laatusuositukset. Tavoitteena on joka tapauksessa se, että ikäihmiset olisivat parempikuntoisina, toimintakykyisempinä ja liikkuvina kotona.

Miten pääsemme tavoitteeseen, että olemme vielä ikäihmisinä liikkuvia? Vastaus on, että liikkumalla. Liikkeelle lähtöä se vaatii ja näin elämänlaatu myös pysyy korkeampana, kun ei tarvitse olla neljän seinän sisällä.

UKK – instituutilta on hiljan ilmestynyt ikäihmisten liikuntasuositus. Siinä korostetaan aikuisten liikuntasuositusta enemmän kestävyyskuntoa, notkeutta, tasapainoa, liikkeen hallintaa ja lihasvoimaa. Nämä ovat asioita, jotka ehkäisevät kaatumista. Kun kerran kaatuu, tulee helposti pelko liikkeelle lähtemisestä. Mitä useammin on kaatunut, sen enemmän pelko kasvaa. Liikuntaa suositellaan liikuntasuosituksen mukaan 2-3 kertaa viikossa sekä kävelyä että asiointiliikuntaa eli hyötyliikuntaa olisi hyvä tehdä 2 tunti 30 min viikossa ja rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 min viikossa ja parantaa näin kestävyyskuntoa. Loppujen lopuksi määrät eivät ole kovin suuret. Puolisen tuntia liikuntaa päivässä on n. kolme prosenttia valveillaoloajasta (kun nukkuma-aika 7-8 tuntia).

Miten liikunta siis vaikuttaa? Se ehkäisee tehokkaasti sairauksia ja eri sairauksissa se helpottaa oloa. Liikunta vaikuttaa myös nopeasti oloa parantavasti. Vaikka ikäihminen ei olisikaan liikkunut aikaisemmin, sillä saa aikaiseksi hienot fyysiset sekä psyykkiset positiiviset vaikutukset.

Pöytyällä on ilmaiset kuntosalivuorot ikääntyneille kerran viikossa. Kunnassamme pyörii myös tasapainoryhmä.

Kotipalvelun toiminnan piirissä olevan ikäihmisen tai palvelutaloissa asuvan ikäihmisen päiväohjelmaan tulisi sisällyttää liikuntaa niin, että se olisi kirjattu hoito- ja palvelusuunnitelmaan.

Katso liite1

8) Muut esille tulevat asiat

Vanhusneuvosto tekee aloitteen liikunnan järjestämisestä palvelutaloissa ja kotihoidossa. Yksityisiä palvelutaloja ei voida velvoittaa järjestämään taukojumppaa tai liikuntaa, mutta kunnalliset palvelukeskukset voidaan edellyttää pitämään pieniä liikuntahetkiä. Jos henkilökuntaa arveluttaa ammattitaito tässä asiassa niin esim. Ikäinstituutilla on hyviä kouluksia. Koko henkilökunnan tulee esim. kävelyttää ja pitää taukojumppia asukkaille, sillä liike on tärkeä asia. Henkilökunnalla pitää olla ennaltaehkäisevä ote iästä huolimatta. Liikunta lisää laatua elämään ja mieliala korjaantuu.

Max Ronkainen on lähestynyt kuntaa sähköisellä viestillä. Paula Pekkola on vastannut viestiin ja laittanut vanhusneuvostolle tiedoksi sekä viestin että vastauksen. Ronkaisen viestin aiheena on ollut vanhusneuvosto. Hän on miettinyt nimeä vanhusneuvosto. Sana vanhus on hänen mielestään alentava ja viestittää ihmisen olevan vain taakka nuoremmille. Hän ehdottaa tilalle sanaa ikäihminen tai iäkäs. Ronkainen ehdottaa vanhusneuvostonimen tilalle sanoja iäkkäiden neuvosto tai ikäihmisten neuvosto. Pekkola on vastannut, että vanhusneuvoston nimi on vanhuspalvelulain mukainen.

9) Seuraava kokoontuminen

Seuraava kokous päätettiin pitää **ke 28.1.2015 klo 9.00** Riihikoskella terveyskeskuksen taloustoimiston kokoustilassa. Samalla tutustutaan terveyskeskuksen museoon.

10) Kokouksen päättäminen

Kokous päättyi klo 10.55.

Elina Keloniemi- Hurttila
puheenjohtaja

Tuula Kullanmäki
sihteeri

pöytäkirjantarkastajat:

Leena Niemi

Merja Männikkö

Tuula Tammelínin puheenvuoro ikäihmisten liikunnasta vanhusneuvoston kokouksessa 26.11.14:

Pöytyän ktt ky:n fysioterapeutti Tuula Tammelín on pyydetty vanhusneuvoston kokoukseen puhumaan liikunnan tärkeydestä ikäihmisille.

Vanhuspalvelulaki luo puitteet neljällä päätavoitteella ikäihmisen hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiselle. Vanhuspalvelulaista löytyvät myös laatusuositukset. Tavoitteena on joka tapauksessa se, että ikäihmiset olisivat parempikuntoisina, toimintakykyisempinä ja liikkuvina kotona.

Miten pääsemme tavoitteeseen, että olisimme vielä ikäihmisinä liikkuvia? Vastaus on, että liikkumalla. Liikkeelle lähtöä se vaatii ja näin elämänlaatu myös pysyy korkeampana, kun ei tarvitse olla neljän seinän sisällä.

Viime aikoina on julkisuudessa puhuttu paljon, miten istuminen on vaarallista. Se onkin sitä, mutta ikäihmisille, jotka ovat palvelutaloissa ja/tai oikein huonokuntoisina hoidossa, heille istuminenkin on parempi vaihtoehto kuin makuulla oleminen. Ylös ja mielellään liikkeelle! On olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että erityisesti tasapainoharjoittelu on tärkeätä, se auttaa ehkäisemään kaatumisia.

UKK –instituutilta on hiljan ilmestynyt ikäihmisten liikuntasuositus. Siinä korostetaan aikuisten liikuntasuositusta enemmän kestävyyskuntoa, notkeutta, tasapainoa, liikkeen hallintaa ja lihasvoimaa. Nämä ovat asioita, jotka ehkäisevät kaatumista. Kun kerrankin kaatuu, tulee helposti pelko liikkeelle lähtemisestä. Mitä useammin on kaatunut, sen enemmän pelko kasvaa. Liikuntaa suositellaan ikäihmisten liikuntasuosituksessa 2-3 kertaa viikossa ja kävelyä ja hyötyliikuntaa olisi hyvä tehdä 2 tunti 30 min viikossa ja rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 min viikossa ja näin parantaa kestävyyskuntoa. Lisäksi tulisi lisätä lihasvoimaa, kehittää tasapainoa ja pitää yllä notkeutta ainakin kaksi kertaa viikossa. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet. Suositeltavia lajeja ovat uinti, vesijuoksu, kuntopyöräily, hiihto, potkupyöräily tai pyöräily, potkukelkkailu, asiointiliikunta, kävely, sauva-kävely, raskaat koti- ja pihatyöt, sienestys, marjastus. Loppujen lopuksi määrät eivät ole kovin suuret määrällisesti. Puolisen tuntia liikuntaa päivässä on n. kolme prosenttia valvellaoloajasta (kun nukkuma-aika 7-8 tuntia).

Arkiliikunnan lisäksi on hyvä käydä ohjatussa liikunnassa tai kuntosalilla. Pöytyällä on ilmaiset kuntosalivuorot kerran viikossa. Kunnassamme pyörii myös tasapainoryhmä. Ulkona liikkuminen on hyvää tasapainoharjoittelua. Maastossa on aina pientä vaihtelevuutta, kun taas sisällä lattiat ovat tasaiset. Kuntosalille tai muuten rasitukseen lähtiessä on hyvä suorittaa ns. alkulämmittely vaikkapa laittamalla sormia koukkuun, jalkoja liikuttamalla ja kävelemällä paikallaan tai kuntopyörällä polkien. Liikuntasuorituksen jälkeen tulisi suorittaa myös ns. loppulämmittely 5-10 minuuttia: venytyksiä, kuntopyöräilyä tai vastaavaa.

Kotipalvelun toiminnan piirissä olevan ikäihmisen tai palvelutaloissa asuvan ikäihmisen päiväohjelmaan tulisi sisällyttää liikuntaa niin, että se olisi kirjattu sinne (esim. yhteinen tuolijumppa, tietylle viikonpäivälle kirjattu liikuntahetki kotona jne.) Liikunnan ei tarvitse olla mitään kovin ihmeellistä. Jos asiakas on paljon makuuasennossa, voi liikunnaksi ottaa esim. ylös nousuharjoittelut: noustaan sängystä tai tuolista seisomaan asiakkaan kunnan mukaan. Vähitellen kertoja lisätään kunnan kasvaessa. Kävelyharjoitukset tai tuolijumppa on helppo toteuttaa samoin kuin tasapainoharjoittelu pöydästä kiinni pitäen ja siinä harjoittaa varpaille ja/tai kannoille nousuja. Painonsiirrot jalalta toiselle parantavat kävelyvalmiuksia. Lihassoimat katoavat paljon nopeammin kuin niitä saadaan takaisin. Verenpaine alkaa pikku hiljaa tottua ”pystyasentoon” ja kävely alkaa taas pikkuhiljaa onnistua.

Salossa ja Loimaalla toimii liikuntasopimus-menetelmä. Se toimii Salossa yhteistyössä fysioterapian kanssa. Sopimus tehdään suunnitelmallisesti sekä kotihoiton että palvelutalojen asukkaille. On mahdollista käyttää myös ns. seurantakorttia, mihin aina merkitään päivittäinen liikunta, kun se on tehty. Alkuun liikunnan ei tarvitse olla pitkäkestoista, riittää 10-15 minuuttia ja sitten edetään hiljalleen puoleen tuntiin. Monen ikäihmisen ei vain tule yksikseen lähdettyä liikkumaan.

Vanhuspalvelulaki siis edellyttää myös liikuntaa, että ihmiset pysyisivät kunnossa.

Yhdistyksien kokouksessa tai muuten yhteen kokoontuessa on hyvä ottaa ohjelmaan mukaan pieni jumppahetki!

Mihin liikunta siis vaikuttaa? Se ehkäisee sairauksia. Ja kun meillä on niitä sairauksia, se auttaa myös niissä, esim sydämen vajaatoiminnassa ja diabeteksessa. Liikunta auttaa mm. perifeeristen liikkeiden avulla avaamaan hiussuonia. Aivot ja hermosto tykkäävät, kun verenkierto lähtee liikkeelle. Aivot virkistyvät ja stressinsieto lähtee paranemaan, endorfiinit ja muut hyvänolon hormonit lähtevät liikkeelle. Uni paranee, keskittymiskyky, muisti ja oppiminen paranee, masentuneisuus lievittyy. Liikunta lisää uusia yhteyksiä hermosolujen välille ja näin ihminen pystyy paremmin ajattelemaan ja ratkaisemaan ongelmia sekä liikkumaan nopeammin. Liikkeen hallinta ja tasapaino paranevat, kehon tuntemus lisääntyy ja kaatumisriski pienenee sekä luut vahvistuvat. Luut tarvitsevat pystysuuntaista kuormitusta monta tuntia päivässä (painon siirto tässä eduksi). Osteoporoosiriski pienenee, kun me kuormitamme luita. Tosin luut tarvitsevat myös D-vitamiinia ja kalsiumia. D-vitamiinilla on vaikutusta myös ihmisen tasapainoon, se ei ole pelkkä vitamiini.

Sydämeen- ja verenkiertoon liikunta vaikuttaa pumppaustehoa parantamalla: suurempi verimäärä pienemmällä sykkeellä ja paineella. Ulkoilu ja liikunta ovat täsmähoitoa verenpaineeseen: valtimoiden joustavuus lisääntyy, verenvirtauksen vastus vähenee ja verenpaine laskee. Hyvä kolesteroli pitää ulkona olemisesta ja liikkumisesta siellä. Keuhkotuuletus sekä hapensaanti paranee ja hiilidioksidin poistuminen tehostuu, hengityselinlihakset vahvistuvat ja vähitellen hengästyminen vähenee. Kun tulee vähän hiki ja hengästyy silloin tietää, että sydän ja keuhkot ovat saaneet riittävästi liikuntaa. Nivelet tietenkin tykkäävät liikunnasta, nivelrusto, nivelten ympärillä olevat kudokset vahvistuvat ja liikelaaajuudet lisääntyvät tai ainakin pysyvät samassa. Tuki- ja liikuntaelinvaivat vähenevät.

Liikunta vaikuttaa heti. Vaikka et olisikaan liikkunut aikaisemmin, sillä on joka paikkaan, on sillä joka paikkaan positiiviset vaikutukset - myös mielialaan.