

**SALON KAUPUNKI
Vanhuspalvelut**

Ikäihmisten asiakasraati 9.3.2022, Kaupungintalo – Tammi

Paikalla kuusi asiakasraatilaista, vetäjänä Mari Luonsinen ja vierailijana Jenni Kuusisto

Aiheena: **Ikääntymiseen varautuminen**

Vieraana asiakasraadissa oli vanhuspalveluiden sas-palveluohjaaja Jenni Kuusisto. Jenni kertoi aluksi ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyöstään, jota hän alkaa työstämään ikääntymiseen varautumisesta.

Aluksi pohdittiin yhdessä mitä vanhuuteen varautumiseen liittyy Vanhustyön keskusliiton materiaalin mukaan. Materiaalit löytyvät täältä:

<https://vtkl.fi/toiminta/vanhuuteen-varautuminen>

Lisäksi tehtiin testi "Millainen varautuja olet?" Testi löytyy täältä:

<https://www.vanheneminen.fi/>

Tämän jälkeen keskusteltiin siitä, että mitkä kaikki asiat liittyvät hyvään ikääntymiseen. Raatilaiset toivat esille ainakin seuraavia asioita:

- Pitää elää hetkessä eikä odottaa, että pääsee eläkkeelle
- Oman terveyden ajattelu eikä vain muiden (perheenjäsenten)
- Fyysisestä kunnosta huolehtiminen
- Hanki harrastus tai jotain mielekästä tekemistä ennen kuin jäät eläkkeelle, ettet putoa ns. tyhjän päälle
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen
- Saa tehdä mitä itse haluaa tai ihan vaan olla

Tärkeäksi koettiin myös nämä asiat:

- Pärjää omillaan (ruoanlaitto, siivous)
- Liikkuminen
- Hyvä nukkuminen
- Yhteys sukulaisten ja ystävien kanssa
- Tuki ja apu tarvittaessa
- Turvalliset laitteet kotona, esimerkiksi lieden ajastin ja automaattisesti sammuva kahvinkeitin
- Vertaistuki

Seuraavaksi pohdittiin, miten voi varautua ikääntymiseen. Raatilaiset toivat esille mm. näitä asioita:

- Edunvalvontavaltuutuksen tekeminen
- Testamentin tekeminen
- Kuolinsiivouksen tekeminen
- Asumismuodon/asumispaikan valitseminen
- Omakotitalossa huolettavat lumityöt, pesutilat, esteettömyys
- Oma auto, julkinen liikenne, palveluliikenne, SHL:n kuljetuspalvelut

- Teknologian käyttö, tutustuminen etukäteen mitä on tarjolla ja koekäyttö
- Mistä saa tiedon kaikesta palveluista tai apuvälineistä jne. mitä on tarjolla? Tiedot vanhenevat nopeasti. Infopiste? Yksi numero, johon voi soittaa.

Lopuksi pohdittiin mm. sitä, että eläkkeelle siirtyminen on sellainen elämänvaihe, johon on erityisen tärkeää yrittää valmistautua etukäteen.

Seuraava kokoontuminen on keskiviikkona 8.6. klo 14-15:30, paikkana kokoushuone Kataja, kaupungintalo. Kahvitarjoilu klo 13:30 alkaen.

Sovittiin, että mahdollisuuksien mukaan ensi kerran aiheena on hyvinvointialueeseen liittyvä teema.

Muistion kirjasivat Jenni Kuusisto ja Mari Luonsinen.