

Sium SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Ikääntyneiden palvelut, toimialueen kuulumiset

15.4.2025

Minna Penttinen ja Tarja Hirvonen

Ikääntyneiden palvelut

Asumispalvelut

- Asumispalveluissa reilu 2400 asiakasta
- Jonossa hieman yli 200 asiakasta, joista yli 3 kk odottaneita n. 50 asiakasta. Suurin osa odottaa yhteisölliseen asumiseen.
- Asumispalveluiden NPS eli suositteluindeksi maaliskuussa 56. Tavoitteemme on NPS yli 47.

Kotihoito

- Kotihoidossa reilu 2500 asiakasta/kk
- Etähoivan piirissä noin 200 asiakasta/kk, etäkäyntejä toteutetaan vajaa 10 000 käyntiä/kk. Etähoivan asiakas on aina myös säännöllisen kotihoidon asiakas ja hänellä on säännölliset, sovitut kotihoidon käynnit.
- Kotihoidon NPS eli suositteluindeksi maaliskuussa 69. Tavoitteemme on NPS yli 63.

Kotona asumista tukevat palvelut

- Asiakas- ja sosiaaliohjauksessa palvelutarpeen arviointeja aloitetaan n. 300/kk
- Omaishoidossa asiakkaita reilu 1600, perhehoidossa hieman alle 70 pitkäaikaista asiakasta. Perhehoidossa lisäksi lyhytaikaisia (n.90) ja kiertävän omaishoidon (60-70) asiakkaita
- Erityisen tuen asiakkaita on reilu 200/kk, huoli-ilmoituksia tulee 200-300/kk.

Teemapäivien toteutus

- Hei ikäihminen -mitä siulle kuuluu teemapäiviä järjestettiin TulSote- ja TulKoti- hankkeiden tuella vuonna 2023 ja jatkuivat Ikääntyneiden yhteisten palvelujen koordinoimina vuonna 2024
- Teemapäivät ovat osa Ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisen suunnitelman toimeenpanoa ja toteutettu yhteistyössä Siun soten, järjestöjen ja kuntien kanssa, kunkin paikkakunnan toimijaverkoston
- Vuonna 2025 Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu – teemapäivät (konsepti) kytketään mahdollisuuksien mukaan jo olemassa oleviin kuntien järjestämiin ikääntyneille suunnattuihin tapahtumiin mm. hyvinvointimessut (tiedotus)

Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu –teemapäivät 2025 suunnitelma

Kevät 2025

- Viinijärvi 11.3. ollaan mukana "150 syytä pitää itsestä huolta" – tapahtumassa, Nuokkari klo 12-15
- Tuupovaara 21.3. klo 12.20-14.30 ollaan mukana Kohtaamispaikka - tilaisuudessa
- Tohmajärvi 10.4. ollaan mukana kunnan järjestämässä Testipäivässä klo 10-12
- Kitee 16.4. ollaan mukana kunnan järjestämässä Testipäivässä klo 10-12
- Kiihtelysvaara 15.5. klo 10-11.30 Kiihtelyspirtti, Siun sote

Syksy 2025, alustava suunnitelma

- Juuka
- Valtimo
- Rääkkylä 24.9. yhteistyössä Ikäneuvolan Aivoterveyspäivän kanssa
- Hammaslahti
- Heinävesi
- Joensuun areenatapahtuma

Muisti ja ruoka – hanke 2023-2025

- GERY ry koordinoi
- Tavoitteena on, että ravitsemusohjauksen, -koulutusten ja -materiaalien avulla muistisairaiden elämänlaatu ja mahdollisuus asua kotona pidempään paranevat



Muisti ja ruoka -hanke

Kehittämishankkeessa edistetään muistisairaiden ihmisten hyvää ravitsemusta, elämänlaatua ja toimintakykyä ohjauksen, koulutuksen ja viestinnän avulla. Lisäksi hankkeessa edistetään aivoterveyttä ravitsemuksen keinoin muistisairauksien ehkäisemiseksi.

Kohderyhmät

- Kotona asuvat muistisairaajat ihmiset ja heidän omaisensa
- Muistisairaita ihmisiä työssään kohtaavat ammattilaiset
- Kotona asuvat ikäihmiset, jotka hyötyvät aivoterveyttä edistävästä ravitsemusohjauksesta

Toimintamuodot

- Osallistavat työpajat
- Luennot, koulutus, webinaarit
- Ravitsemusohjaus ryhmässä tai kotikäynnillä
- Viestintämateriaalin tuottaminen: esitteet, kortit, videot



Yhteistyö

- Hanketta toteutetaan 2023-2025 Uudellamaalla, Pirkanmaalla ja Pohjois-Karjalassa
- Yhteistyökumppaneiden avulla viestitään hankkeesta ja tavoitetaan kohderyhmä
- Toiminta on maksutonta osallistujille ja yhteistyökumppaneille
- Hanketta kehitetään ja tuloksellisuutta arvioidaan kyselylomakkeilla ja haastatteluilla
- Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksista

Yhteystiedot

Merja Suominen, toiminnanjohtaja, Gery ry, merja.suominen@gery.fi, p. 050 584 1995
Heli Salmenius-Suominen, ravitsemusasiantuntija, Gery ry, heli.salmenius-suominen@gery.fi, p. 044 241 3185

www.gery.fi, www.voimaaruuasta.fi
Facebook: Ikääntyneen ravitsemus Gery ry
Instagram: @voimaaruuasta
YouTube: Voimaaruuasta



Muisti ja ruoka - hankeyhteistyö Siun soten kanssa 2025

- Muisti ja ruoka-koulutus geriatriselle keskukselle 17.1. klo 10-11.30 (Muisti ja ravitsemus)
 - Ikäneuvola, Muistipkl, Ikäkuntoutus
- Muisti ja Ruoka -tilaisuus Senioripihassa ikäihmisille 19.3. klo 14-15.30 (avoin kaikille, menovinkki Heiliin)
- Muisti ja ruoka -luento Ikäkuntoutuksen ryhmäasiakkaille Teamsin välityksellä
- Kotihoidon ja asumispalvelujen ravitsemusvastaavien työpajat keväällä 2025 (yksityiset palvelutuottajat myös)
- Webinaari omaishoitajille ke 21.10.2025 klo 12-13.30
- Webinaari perhehoitajille ke 22.10.2025 klo 13-14.30

Ehkäisevää päihdetyötä ikäihmisille –tule mukaan suunnittelemaan toimenpiteitä!

- Pohjois-Karjalan kuntien ehkäisevästä päihdetyöstä vastaavat henkilöt ovat toivoneet yhteistä ideointia ikääntyneille kohdistuvien ehkäisevän päihdetyön toimien suunnittelemiseksi tuleville vuosille.
- Tarkoituksena on myös pohtia, voisiko yhteistyötä tehdä Voimaa vanhuuteen –ohjelman kanssa (esim. osana kaatumisten ehkäisyä)
- **13.5. klo 13-15** järjestetään Pohjois-Karjalan EPT-verkoston kokous/työpaja aiheeseen liittyen
 - **Ikäihmisten edustajaa/edustajia vanhusneuvostosta toivotaan mukaan työpajaan jakamaan ajatuksia ja suunnittelemaan yhdessä (1-2 henkilöä)**
 - Paikka: Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen kokoustila, Torikatu 29 A, 3.kerros.
 - Lisätietoja: Ellinoora Ojala, ellinoora.ojala@siunsote.fi

Kaatumisen ehkäisyyn pilotit

Kolmen kysymyksen pilotti

- Tavoitteena:
 - tunnistaa ajoissa ikääntyneiden toimintakyvyn heikkeneminen ja tarjota heille tukea toimintakyvyn säilyttämiseksi
 - ennaltaehkäistä ikääntyneiden kaatumistapaturmia
- Pilotin aikana kysytään kaikilta 68 vuotta täyttäneiltä diabeteksen tai muun pitkäaikaissairauden kontrollin yhteydessä
 - Oletko kaatunut viimeisen 12 kk aikana?
 - Oletko huolissasi tai pelkäätkö kaatumista?
 - Oletko rajoittanut tai joutunut rajoittamaan liikkumista terveydentilasi vuoksi?
- Jatko yhteisen keskustelun ja tulosten pohjalta
 - Neuvonta ja ohjaus
 - Ohjaus fysioterapeutin vastaanotolle tarkempaa kaatumisriskin arviointia ja ohjausta varten
- UUTINEN

Syksyllä tulossa kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden tarkistus osastohoitojaksolla -pilotti

Kaatumisriskiä lisäävät lääkkeet ja ortostaattinen koe osastohoitojaksolla -pilotti

- Tavoitteena luoda malli, jolla ortostaattinen koe ja kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden tarkistus integroidaan osaksi yli 65 vuotiaiden potilaiden osastohoitojaksoa
- Arvioidaan tarvittaessa lääkemuutosten tarve
- Kaatumisriskiä vähentävien toimenpiteiden ja ohjauksen kytkeminen osaksi osastohoitojaksoa
- Mukana Geriatrinen arviointi- ja kuntoutusosasto
- Sydänkeskus
- Kontiolahden kuntoutussairaala



Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi

- voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia
- tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.
- painotetaan
 - psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä)
 - vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään
 - toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta
 - tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä
 - myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista (esimerkiksi hyvä itsetunto)
- pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä

Mielen hyvinvointia kaikille -kampanja

- Polis-kyselyn pyöreän pöydän suositus
 - ❑ Hyvinvointialueen tulee käynnistää laaja maakunnallinen kampanja, joka haastaa kaikki Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaat ja sidosryhmät kuten järjestöt, urheiluseurat, seurakunnat, kunnat sekä työnantajat sitoutumaan mielen hyvinvointia tukeviin toimintoihin ja toteuttamaan mielenterveyttä edistäviä toimenpiteitä.
- Tavoitteena tulee olla tietoisuuden lisääminen, konkreettisten toimenpiteiden esiin tuominen, **myönteisen asenneilmapiirin luominen** sekä stigman ja syrjinnän ehkäiseminen.
- Tavoitteena on tehdä kampanjasta laajasti näkyvä koko maakunnassa hyödyntämällä monikanavaista viestintää.
- Mukana hyte-suunnitelmassa



Kampanjan tavoitteet



Tietoisuuden lisääminen:

- Mielen hyvinvointia tukevat asiat ymmärretään osaksi yleistä hyvinvointia

Toimijoiden sitouttaminen:

- Haastetaan alueen toimijat tekemään yhteisöissään mielen hyvinvointia tukevia toimia.

Asenneilmapiirin muutos:

- Vähennetään mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja syrjintää

Mielen hyvinvointia kaikille

Meistä jokainen voi tehdä mielen hyvinvointia edistäviä tekoja. Yhdessä teemme arjesta helpompaa.

- **Aloitustapahtuma Joensuun torilla 26.4.2025 klo 10-14.00, jossa haastetaan kampanjaan ensimmäiset tekemään mielen hyvinvoinnin tekoja ja jatkamaan haastetta eteenpäin**
- Parhaimpia mielen hyvinvoinnin tekoja ja toimenpiteitä nostetaan esille.
- Tieto haasteen vastaanottajasta ja sopiminen aikataulusta erja.kortelainen@siunsote.fi

