

**IKÄIHMISET – HYVINVOINNILLISET TOIMET 2021-2024 – TYÖPAJAVERSIO 20.11.2020.** Paikalla: Elina Koivumäki (JT), Johanna Kovalainen (srk), Eira Hietajärvi (järjestöt), Arja Paakkanen (järjestöt), Armi Lehtinen, Auli Heinonen, Mai-Stiina Lampinen, Hannele Rahkonen, muuten mukana laatimassa Heli Koivisto (ravitsemusterapeutti), Merja Nieminen, Teemu Liedenpohja, Katja Pohjoismäki, Tommi Kuronen.

TAVOITE ”Jämsäläisten hyvä työ- ja toimintakyky” (sis. yksinäisyyden väheneminen, henkisen turvallisuuden lisääntyminen, toimintakyvyn paraneminen mm. elintapojen kautta, oman vastuun ja omatoimisuuden lisääntyminen, osallisuuden mahdollisuudet)

TAVOITE	TARKEMPI TAVOITE	TOIMENPIDE + VASTUUTAHO	RESURSSI	INDIKAATTORI
<b>Ikäihmisten koettu yksinäisyys vähenee</b>	Ikäihmisten päivissä on sisältöä	Päiväkeskustoiminta ja muut kohtaamispaikat tekemisineen sekä palvelutaloissa / kodeissa hoitajien aika. Seurakunnan kohtaamispaikat: Kustaankoto Seppolassa, ikäihmisten ryhmätoiminta eri taajamissa	Jämsän Terveys Oy, Jämsän seurakunta, järjestöt (mm. eläkeläisyhdistykset, Sympis, Emppis ry, kyläyhdistykset), yritykset	Kuvailu.  75 vuotta täyttäneiden yhdenhengen asuntokunnat, % vastaavanikäisten asuntokunnista
		Kohtuuhintaiset kokoontumispaikat ikäihmisille sekä erityisryhmille	Jämsän kaupunki / järjestöjen yhteistyö	Toteuma / kuvailu
		Puhekontaktit säännöllisesti / ”ystäväpuhelin” ja ystäväpalvelu. Pandemian jatkuessa virtuaalikontaktien selvittäminen ja toteuttaminen.	Jämsän Terveys Oy Jämsän kaupunki, Jämsän seurakunta, järjestöt (mm. SPR)	Kuvailu
		Tietoteknisten valmiuksien lisääminen	Jämsän kaupunki, järjestöt	Kuvailu
		Palvelu- ja asiointiliikenteen	Jämsän kaupunki, järjestöt, yritykset	Käyttäjämäärät, kuvailu

		toimivuus turvaavat asiointipalvelut. Kimppakyydit.		

ILMIÖ - TAVOITE	TARKEMPI TAVOITE	TOIMENPIDE + VASTUUTAHO	RESURSSI	INDIKAATTORI
<b>Ikäihmiset voivat asua kotona pitkään</b>	Ikäihmisten hyvä toimintakyky	Hyvinvointitori: yksi palvelunumero palveluohjauksen saamiseksi	Jämsän Terveys Oy	Kuvailu
		Ennaltaehkäisevät 80- vuotiaiden terveystarkastukset kotikäynteinä / hyvinvointitorilla	Jämsän Terveys Oy	Asiakasmäärät
		Omaishoitajien tuki ja tukihenkilöt: - omaishoitajien terveystarkastukset - omaishoitajien päivä - omaishoidon ohjaaja - seurakunnan omaishoitajien vertaistukiryhmät Halli ja Jämsä/Jämsänkoski	Jämsän Terveys Oy, Jämsän seurakunta, Jämsän Seudun Omaishoitajat ry	Omaishoidon tuella kotona hoidettavat 75 vuotta täyttäneet vuoden aikana, % vastaavanikäisestä väestöstä
		Esteetön koti ja tarvittavat apuvälineet – apu niiden toteuttamisessa (fysioterapia, vammaspalvelut ja lääkinnällinen kuntoutus) Vanhustyön keskusliitto: Ikäkot kuntoon eli maksuton apu korjausneuvontaan	Jämsän Terveys Oy Jämsän kaupunki	Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavanikäisestä väestöstä
		Erityisasiantuntijat kotihoidossa (psykiatrinen sairaanhoitaja,	Jämsän Terveys Oy, Jämsän kaupunki	Kuvailu

		toimintaterapeutti, fysioterapeutti) Asumisneuvoja		
		Ehkäisevän päihdetyön ryhmän perustaminen ja ehkäisevän päihdetyön käytänteiden luominen	Jämsän kaupunki	Toteuma / kuvailu
		Välittävä toimintakulttuuri. Mahdollisten riippuvuuksien tunnistaminen (esim. päihteet, lääkkeet, tupakka, rahapelaaminen, erityisen tärkeä seurata elämän nivelvaiheissa, kun tapahtuu oma/puolison sairastuminen). Päihteiden käytön puheeksiotto: selkeä ohje mini-interventioon vastaanotoilla ja kotihoidossa	Jämsän Terveys Oy, läheisen rohkeus ja vastuu	Kuvailu, audit
		Liikuntapaikat omatoimiseen liikkumiseen esteettömyys huomioiden (rakentaminen ja kunnossapito, sis. kevyen liikenteen väylät), maksuttomat tilat eläkeläisten ohjattuun, säännölliseen toimintaan	Jämsän kaupunki	Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen väestöön (HYTE)
		Ohjattu, helposti saavutettava liikuntatoiminta kohtuullisin kustannuksin joka taajamassa	Jämsän kaupunki, järjestöt/seurat, yritykset	Toteuma / kuvailu
		Liikuntaneuvonnan hankkeen toteutuminen, esim. ikääntyville personal trainer –toimintaa tai ohjaaja valmiiksi kokoontuville ryhmille	Jämsän kaupunki	Toteuma / kuvailu
		Metsän, luonnon ja puistojen hyödyntäminen liikkumisessa.	Jämsän kaupunki	Kunnan hyvinvointikertomukseen

		Merkittyjen reittien ylläpitäminen ja kehittäminen siten, että reiteillä luvat, opasteet ja rakenteet (pitkospuut, laavut, nuotiopaikat yms) ovat kunnossa Reitistösuunnitelma.	Jämsässä runsaasti liikkumiskojoja, löytyvät esim. <a href="https://notskilla.blogi.net">https://notskilla.blogi.net</a>	tai muuhun vastaavaan kertomukseen sisältyy kuvaus kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta (HYTE
		Vertaisohjaajatoiminta / liikuntakaveri-toiminta liikkumisen tueksi	Järjestöt	Kuvailu
		Vertaisohjaajakoulutuksen järjestäminen	Jämsän kaupunki, liikuntatoimi	Toteuma
		Kuntosalit palvelutaloissa, kaupungin kuntosalit taajamissa	Jämsän Terveys Oy, Jämsän kaupunki	Kuvailu
		Maksuton uimahallikäynti yli 75-vuotiaille x 1/viikko. Veteraanien maksuttomat uimahallikäynnit. Järjestöjen tuki uimahallikäynteihin. Kaikille kohtuulliset uimahallin asiakasmaksut.	Jämsän kaupunki / Jämsän Terveys Oy, järjestöt	Asiakkuudet, kuvailu
		Edulliset ruokailumahdollisuudet (mm. Kustaankoto, Rauhan Majakka, Köpis, ylijäämäruuan myynti kaupungin pisteissä)	Jämsän seurakunta, järjestöt, Jämsän kaupunki	Kuvailu
		Kotiruokakurssit	Jämsän kaupunki/työväenopisto, järjestöt	Toteuma / kuvailu
		Elintapaohjauksen palvelupolun luominen	Jämsän Terveys Oy, Jämsän kaupunki	Toteuma / kuvailu
		Mielekäs vapaa-aika (mm. kirjaston käyttö, lukemisen edistäminen, taiteen ja	Jämsän kaupunki, järjestöt	% / yli 65-vuotiaiden osuus vapaan

		kulttuurin merkitys, harrastukset, sosiaaliset kontaktit)		sivistystyön opiskelijoista/talousarvio  Toteuma / kuvailu

TAVOITE	TARKEMPI TAVOITE	TOIMENPIDE + VASTUUTAHO	RESURSSI	INDIKAATTORI
<b>Ikäihmiset vaikuttavat omaan elämäänsä</b>	Ikäihmiset osallistuvat ja vaikuttavat	Yksilöllisyyden / itsemääräämisoikeuden kunnioitus	Jämsän Terveys Oy, Jämsän kaupunki	Erilaiset kyselyt, asiakaspalautteet
		Kehitetään asiakaspalauttejärjestelmiä ja asiakaskokemusten keräämistä	Jämsän kaupunki, Jämsän Terveys Oy	Kunnan palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä hyödynnetään asiakasraateja ja - foorumeja (HYTE)
		Ikäihmiset mukaan palveluiden suunnitteluun	Jämsän kaupunki, Jämsän Terveys Oy	Toteuma / kuvailu
		Varmistetaan kaupungin järjestämissä tilaisuuksissa ja kaupungin palvelupisteissä liikkumisen ja toimimisen esteettömyys sekä kuunteluolosuhteiden toimivuus kuulo-, näkö- ja liikuntavammaisille osallistujille ja palvelujen käyttäjille (kohtuulliset mukautukset).	Jämsän kaupunki	Toteuma / kuvailu
	Omatoiminen ikäihminen	Hyvinvointitori sairaalan aulassa auki ma-pe klo 8– 11, sen jälkeen ajanvarauksella	Jämsän Terveys Oy, yhdistykset	Toteuma / kuvailu

		(palveluohjaus, mittauspalvelut, neuvonta, huoli-ilmoitukset)		
		eOmahoitopalvelut (mm. Omaolo)	Valtakunnalliset palvelut, Jämsän Terveys Oy	Käyttäjämäärät
	Ikäihmiset tietävät palveluistaan	Palveluista ja mahdollisuuksista tiedottamisen tehostaminen	Jämsän kaupunki, Jämsän Terveys Oy, Jämsän seurakunta, järjestöt	Erilaiset kyselyt, asiakaspalautteet
		Huolehditaan kaupungin verkkosivuston kuten myös erilaisten esitteiden ja oppaiden kehittämisessä niiden käytettävyys ja saavutettavuus eri käyttäjäryhmien kannalta saatavuusdirektiivi huomioiden (mm. viittomakieliset tiedotteet, puhutut tiedotteet). Kaupungin esitteet ja oppaat tulee päivittää vuosittain erityisesti yhteystietojen osalta.	Jämsän kaupunki	Toteuma / kuvailu