

# Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemisen suunnitelma 2024



# Johdanto

- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012) määrittelee kunnan laadittavaksi suunnitelman toimenpiteistä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetussa laissa (612/2021) tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja –suunnitelmaa.
- Tilastollisesti ikääntyneeksi määritellään yli 65-vuotiaat henkilöt.

Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2021	2022	2023
65 - 74-vuotiaat, % väestöstä info ind. 170	Mänttä-Vilppula	yhteensä	19,9	19,7	19,5
75 - 84-vuotiaat, % väestöstä info ind. 1069			11,8	12,6	13,2
85 vuotta täyttäneet, % väestöstä info ind. 675			4,9	5,2	5,4

# Mänttä-Vilppulassa tapahtuvat toimenpiteet

- Erilaiset luennot ja tapahtumat
- Vanhusneuvoston aktiivinen toiminta Mänttä-Vilppulassa
- Esteettömät ja saavutettavat kirjastopalvelut sekä digineuvonta kirjastoissa
- Ohjattu liikunta: puistojumput, ulkoilu ja Autereopiston ryhmät
- Kuntosalien harrastajaryhmät
- Kuntosalien ilmainen käyttö (Vilppula ja Kolho)
- Uimahallin eläkeläisliput, matalan kynnyksen vesijumput
- Ulkoliikuntapaikat
- Liikuntareseptit
- Pienimuotoinen matalan kynnyksen liikuntaneuvonta: toimintakyvyn testaukset ja elintapaohjaus, sähköinen elintapatarjotin käytössä
- Kulttuuripalvelut, erilaiset kulttuurijärjestöt
- Justiina ateriapalvelun avoimet ruokailut
- Lähiklubi-toiminta
- Esteettömyyden edistäminen ja kevyen liikenteen väylien kunnossapito, mm. hiekoitusmurskan jako
- *Lähtötoiminta (myös kaupunki mukana)*
- *Aikuisneuvolatoiminta*
- *Ikätarkastukset sekä 75- vuotta täyttäneiden gaala*
- *Kuntouttava päivätoiminta ikääntyneille*
- *Ravitsemusterapeutin palvelut*
- *Erilaiset fysioterapian ryhmät*
- *Perusterveydenhuolto sekä terveystieteiden keskus*



Järjestöt, seurakunta ja yritykset tarjoavat mahdollisuuksia harrastamiseen ja sosiaalisiin kohtaamisiin

**Mänttä-Vilppulassa toimintakykyä ylläpitävää toimintaa esimerkiksi tarjoavat:**

- **Mäntän ja Vilppulan seniorit:** liikuntakerho, tanssikerho, muistikerho, matkailukerho, lauluryhmä, digikerho ja hyvä olo kerho
- **Seurakunta:** erilaiset kohtaamispaikat, kerhot, lähimmäisen tupa jne.
- **Sinun seurakuntasi:** yhteisöllinen olohuone
- **Kolhon eläkkeensaajat:** boccia, matkailu, jumppa, kalastus ja runoilu
- **Kolhon MLL:** jummat
- **Mäntän eläkkeensaajat:** matkailu, näytelmäkerho, kalakerho, tanssit, liikuntakerho, digikerho ja viihdelaulajat
- **Mäntän valo:** tuolijumppa, lavis yms.
- **Mäntän syke:** hyvän olon jumppa, keskiviikko tanssit, balans (ja muut jummat)
- **Liike:** ohjatut kuntosaliryhmät, hyvän mielen jumppa (sekä muut jummat)
- **Mäntän seudun hengitysyhdistys:** jummat, luennot, tapahtumat
- **Mäntän seudun reumayhdistys:** luennot, tapahtumat
- **Mäntän seudun diabetesyhdistys:** diabetes-tupa, tapahtumat
- **Mäntän seudun invalidit:** boccia yms. tapahtumia
- **Yksityiset palveluntuottajat:** esim. Seurana, Gubbe ja Hyvinvointikeskus Liike
- **SPR:** ystävöiminta, ruokailu



# Ravitsemus

- Justiina Ateriapalvelut Oy on Mänttä-Vilppula Kaupungin ja Juupajoen kunnan omistuksessa oleva yhtiö, Justiina Ateriapalvelut valmistaa aterioita Mänttä-Vilppula kaupungin ja Juupajoen kunnan ikäihmisille omakustanne hintaan arkisin.
- SPR järjestää avointa ruokailua Mäntässä edulliseen hintaan.
- Ruokakaupoissa kotiinkuljetuksia ja erilaisia yksityisiä lounasruokalapaikkoja tarjolla.
- Mänttä-Vilppulan kaupungin sähköisessä elintapatarjottimessa löytyy suoraan tietoa ja linkit ikääntyneen ravitsemukseen.
- Tarvittaessa aikuisneuvolasta tai terveystieteiden keskuksesta ohjataan ravitsemusterapeutille.

# Ikääntyneiden asumispalvelut

- Mänttä-Vilppulan kaupunki turvaa erilaisen asumisen mahdollistamista kaavoituksella. Kaupunki kuulee vanhus- ja vammaisneuvostoa sekä vanhuspalveluita kehittäessään esteetöntä liikkumista. Muutoin vammais- ja vanhuspalveluiden ja palveluasumisen vastuu kuuluu Pirkanmaan hyvinvointialueelle.
- Mänttä-Vilppulassa on tarvetta mm. yhteisöasumisen muodoille tulevaisuudessa sekä nykyaikaiselle esteettömälle hissilliselle kerrostalolle. Myös joukko- ja asiointiliikenteen tarve ja kysyntä säilyvät.



# Hyte-kerroin vuonna 2024

- Ikääntyneisiin liittyvä hyte-kerroin (tulosindikaattori) kunnille on:

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65-vuotta täyttäneillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen henkilöön.

**Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä** [Info 3959](#)

Alue	Sukupuoli	2021	2022	2023
Mänttä-Vilppula	yhteensä	319,5	291,2	278,3

# Kaatumisiin liittyvät ennaltaehkäisevät toimet

- Fyysisen kunnon harjoittaminen ja tasapainoharjoittelu
- Ravitseminen ja nesteen saaminen
- Harrastukset, sosiaaliset suhteet
- Terveyspalvelut (sairauksien hoito), lääkitykset
- Näön tarkastus, kuulon tarkastus
- Ehkäisevä päihdetyö
- Hoidetut ja hiekoitetut piha-alueet, joissa on riittävä valaistus, liukuesteiden käyttäminen
- Kaiteet portaikoissa
- Kotiympäristön turvallisuus
- Neuvonta ja ohjaus
- Apuvälineet

# Kymmenen keinoa

## KAATUMISTEN EHKÄISYYN

### 1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

### 2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

### 3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteit

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

### 4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös ouseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavarosta vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet

### 5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

### 6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

### 7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

### 8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

### 9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

### 10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

