



PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

1. Turvallinen arki ja Matalan kynnyksen kaupunki

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Toteutunutta 2022
<p>Toimiva ja turvallinen ympäristö</p> <p>Turvallinen asuminen</p> <p>- Ikääntyneiden mahdollisuus asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään</p> <p>Hyvin toimivat yhdyskuntatekniset palvelut</p> <p>- Turvallinen liikkuminen</p> <p>Terveelliset toimintatilat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heinolassa turvallista liikkua, penkkejä on -> katujen ja puistokäytävien puhdistus talven jälkeen • Matkustaminen keskussairaalaan huolestuttaa • Pankkipalveluihin pääseminen • Heinolassa edullista asua • Helppi-puhelin kaikkeen mahdolliseen (matalan kynnyksen palvelupiste) • Perusturvallisuus 	<p>Ikäihmisten liikenneturvallisuus hanke</p> <p>Ikäihmisten liikenneturvallisuustyöryhmä</p>
<p>Avun saanti</p> <p>Sujuvat lähi- ja etäpalvelut kaikilla eri elämän alueilla ja elämänvaiheissa.</p> <p>Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien huomioiminen tuen muodoissa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miten löydetään henkilöt, jotka tarvitsevat apua? • Ikäihmisten hyvinvointiohjaaja • Terveystoiminta lähipalveluna • Laitoksessa olevien arvostus ja kohtaaminen • Kuljetuspalvelut 	<p>Etsivän vanhustyö on auttanut kaikkein heikommassa olevia yhteiskunnan jäseniä. Vajaan kolmen vuoden aikana STEA:n rahoittama Minä elän! -hanke on tavoittanut kaikkiaan 250 asiakasta. Toiminta loppui vuoden 2022 lopussa. Toiminta tavoitti erityisesti palveluiden ulkopuolella olevia ikääntyneitä. Kaupunki perusti ikäihmisten hyvinvointiohjaajan määräaikaisen toimen, joka täytetään alkuvuodesta 2023.</p> <p>Heidi Prauda-Knuutila aloittaa 6.3.2023 ikäihmisten hyvinvointiohjaajana</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022
Riittävä toimeentulo	<ul style="list-style-type: none">• Talouskysymykset (ruoka, lääkkeet, siivous)	
Digiturvallisuus Some- hyötyjen ja -vaarojen huomioiminen	Digiturvallisuus puhuttaa. Osaamista laitteiden käyttöön kaivataan. Voisiko tietoa opastuksesta saada jo ostovaiheessa? <ul style="list-style-type: none">• Uskaltaminen• Käyttötaidot• Varattomuus• Sähköinen tunnistautuminen huolestuttaa / ei henkilökorttia• Syrjäytymistä ilmenee, aikaa oppimiseen, kannustus• Tekstiviestit ja paperiposti <small>Luonnos</small>	Apua digiasioissa tarjoavat kaupungin kirjaston digiopastus ja Jyränkölän digiklinikka. Eryteisesti ikäihmisten toivotaan löytävän näistä tukea palveluiden käyttöön ja asiointiin.

2. Mielen hyvinvointi - Ilo asuu Heinolassa

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivitty vuosittain)	Toteutunutta 2022
Mielen terveys	<ul style="list-style-type: none"> • Digitaalisuus • Yksinäisyys, ystävistä ja terveydestä luopumista • Perusasiat kuntoon (asuminen, lääkitys jne.) • Turvallisuus • Palveluille ”kasvot” • Ikä ei ole este • Kiitollisuus, toivo, hyväksyminen, innostuminen ja innostaminen • Elämän perusasiat kunnossa 	
Minäpystyvyys Elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa	<ul style="list-style-type: none"> • Helpot vaikuttamistavat • Kuntalaisaloitteet • Osallistava budjetointi (OSBU) 	
Perheiden hyvinvointi		

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022
<p>Hyvinvointia luonnosta</p>		
<p>Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen väheneminen</p> <p>Turvalliset lähisuhteet</p> <p>Perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy ja puheeksi ottaminen.</p> <p>Palautuminen koronaepidemiasta</p>		<p>Etsivä vanhustyö + moni muukin toiminta</p>

3. Asukkaat, osallisuus ja toimijoiden välinen yhteistyö

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Toteutunutta 2022
<p>Osallisuuden kokemus yhteisöissä ja verkostoissa</p> <p>Joukkoon kuulumisen tunne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jyränkölän ja seurakunnan toiminta sekä yhteistyö kaupungin kanssa • Viestintä, miten tavoitetaan ikäihmiset / vanhukset? • Korona-ajan puhelut ja Heinola hyppysissä -lehtinen koettiin hyväksi • Eriarvoisuutta (tulosteita kaivataan) • Yhteistyö toimialojen kesken • Spotin palvelut • Taloudelliset rajoitteet • Vanhusneuvoston rooli • Harrastukset ja kulttuuri • Yhteisöllisyys (talo-tsempparit) • Järjestöjen yhteistyö ja toimintatori sekä yhteys päättäjiin 	<p>Työskentely ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman rakentamiseksi käynnistyi vanhusneuvoston työpajassa</p>
<p>Osallistumismahdollisuus järjestettyyn toimintaan</p> <p>Koronahaaste: Kokoavan toiminnan jatkuminen, käynnistyminen ja uusiutuminen koronan jälkeen.</p>		<p>Liikuntabussi-toimintaa on kehitetty ja ikäihmisten ruokailuihin ja virkistyspäiviin järjestetään kuljetuksia. Palvelutaksi Kulkusen ilmaiskäyttöjakso kaikille kaupunkilaisille käynnistyi. Pilotti jatkuu helmikuun 2023 loppuun asti. Kaupunki huomioi näin kiristynyttä kotitalouksien taloudellista tilannetta.</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivitty vuosittain)	Toteutunutta 2022
Virkeä vapaaehtoistoiminta		<p>Jyränkölän Setlementin yhdistysten aamutapaamiset järjestetään nykytilanteessa kuukausittain, ja niillä on vaihtelevia teemoja. Ehdotetaan, että esimerkiksi kerran tai kahdesti vuodessa teemana olisi kaupunkisuunnittelu. Teeman tarkempaa aihetta ei ole tarve määrittää ennakoon, vaan aiheeksi voidaan valita jokin ajankohtainen tai toivottu aihe.</p>
Vaikuttamismahdollisuudet		

4. kunnossa kaiken ikää

Terveelliset elintavat sekä päihdehaittojen väheneminen

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022
Kokemus terveydestä ja toimintakyvystä	<ul style="list-style-type: none"> Olemassa olevien palveluiden hyödyntäminen, tarjontaa on. Vanhusten ”neuvola” Liikkuminen hankalaa, Kulkusen reitti muuttunut (reitien laajentaminen, Kirkonkylä), kutsutaksi Päivätoiminta (Kyllikki-toiminta) 	
Riittävä liikkuminen	<ul style="list-style-type: none"> Ryhmätoiminta tärkeää, ihmisten kanssa toimiminen. Mistä saa tietoa? Liikunta- / kulttuurisetelit Toimintaympäristö kuntoon mm. Seniori-kuntosali 	<p>Seniori kuntosali herätti runsasta keskustelua ja nähtiin tärkeäksi toiminnaksi Heinolassa.</p> <p>Hyvinvointialueuudistuksesta johtuen toiminta siirrettiin pois terveyskeskuksen tiloista. Kaikki kuntosalit ovat ikääntyneiden käytössä, mutta uimahallin kuntosalille on varattu erillinen vuoro ikääntyneitä varten.</p>
Terveellinen ravitseminen ja syömisen taitojen vahvistuminen		<p>Yhteisöllisten ruokailujen vahvistaminen.</p> <p>Seurakunnilla vahva rooli. Ruokailupisteiden ja ruokailijoiden määrä on kasvanut, resurssien tarve (kuten vapaaehtoisten määrä) on lisääntynyt ja toiminnan käytänteet ovat kehittyneet.</p> <p>Kämmenen ruokajakelu</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Toteutunutta 2022
<p>Riittävä lepo ja palautuminen</p> <p>Jaksamisen lisääminen koulu-, opiskelu- ja työelämässä.</p>		
<p>Päihdehaittojen väheneminen</p> <p>Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin</p>		<p>Pilke-toiminta kohdentuu ikäihmisille ja on ollut osa Minä elän! -etsivän vanhustyön hanketta. Se on Sininauhaliiton kehittämää päihdetyötä, jossa toiminnan keskiössä ovat ihmisarvon absoluuttinen tunnustaminen ja arvostava kohtaaminen. Ajatuksena on nähdä ikääntynyt oman elämänsä asiantuntijana. Toiminta tarjoaa vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia. Pilkkeeseen etsitään, kutsutaan ja saatetaan syrjään jääneitä, päihteitä käyttäviä tai käyttäneitä ikäihmisiä. Ryhmään voi osallistua ilman vaatimusta päihteettömyydestä tai raitistumisesta.</p>
<p>Perhe- ja lähisuhdeväkivallan sekä ongelmapelaamisen väheneminen</p> <p>Neljän tuulen ilmiöt (päihteet, mielenterveys, ongelmapelaaminen, perhe- ja lähisuhdeväkivalta) kytkeytyvät usein toisiinsa.</p>		

Vuodelle 2023

- Ikäihmisten hyvinvointiohjaajan työn käynnistyminen?
- Ennakkovaikutusten arviointeja?
- Miten kerätään hyvinvointitietoa ikäihmisten osalta?
- Miten arvioidaan palveluiden riittävyttä?
- Miten tavoitetaan palvelun ulkopuolella olevia palveluiden tai yhteisöllisyyden tarvitsijoita?
- Asumisen teema?
- Kaupunki – Jyränkölä – Seurakunnat - Järjestöt

Ikäihmisten hyvinvointiohjaaja

- Heidi Prauda-Knuutila aloittaa 6.3.2023, sijoittuu Lampikatu 16, 3.krs
- Työskentelee tiiviisti vanhusneuvoston kanssa (+vammaisneuvosto).
 - Edunvalvonnalliset tehtävät
 - Palvelujen riittävyyden arviointi
- Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman toteuttaminen
- Yleinen neuvonta ja ohjaus
- Ryhmämuotoinen ja muu kohdennettu toiminta
- Järjestö/yhdistysyhteistyö
- 3. sektori ja hyvinvointialue

“Sujuvan arjen tiimin” työskentelyn kolme tasoa:



Yleistä asukasnäkökulmasta

Ikääntyvien määrä on kasvava. Huoltosuhde (demografinen) Heinolassa on edelleen nouseva ja korkealla tasolla. Valtaosa ikääntyneistä asuu omassa kodissaan. On arvioitu, että yli 75-vuotiaiden asukkaiden asuntokuntien määrä kasvaa 56 % vuoteen 2040 mennessä (FCG). Liikkumista haittaavia tekijöitä asuinympäristössä on selvityksen mukaan noin puolella 80-vuotiaista. Kaupungin suunnittelussa huomioidaan niin asumisen kuin asuinympäristön ja palveluiden suuntaviivoja. (FCG). Heinolassa 50,7 % asuntokunnista on yhden hengen asuntokuntia. Kotona asuvien ikääntyneiden määrä on kasvava. 75-vuotta täyttäneistä 92,6 % asuu kotona (2022 tieto ei ole vielä päivittynyt).

Ikäihmisten liikenneturvallisuus hanke

Hankkeen aikana tunnistettiin erilaisia kohteita, reittejä ja alueita, joiden esteettömydestä huolehtiminen on erityisen tärkeää. Tunnistetut kohteet ja reitit toimivat pohjana Heinolan esteettömyyskokonaisuuden tavoitetilalle. Kohteet ja reitit huomioidaan tulevaisuudessa maankäytön ja kaavoituksen suunnittelussa sekä liikenneympäristön kaikissa suunnitteluvaiheissa sekä toteutustyössä. Uudisrakentamisen ja saneerausten yhteydessä huomioidaan esteettömyys mahdollisimman laajamittaisesti asukkaiden tarpeiden mukaisesti käytettävissä olevien resurssien puitteissa.

Esteettömyyden arviointi

YLEISIÄ ESIMERKKEJÄ PERUSTASON KOHTEISTA ovat

- koulujen, oppilaitosten, päiväkotien, kirjastojen, museoiden, kirkkojen ja seurakuntien, uimahallien sekä muiden julkisten ja yksityisten palveluiden ympäristöt.

YLEISIÄ ESIMERKKEJÄ ERIKOISTASON KOHTEISTA

- puolestaan ovat kävelykatuympäristöt, keskusta-alueet, palvelukeskusten ja -talojen ympäristöt, sairaaloiden ja terveysasemien ympäristöt, muut vanhus- ja vammaispalveluiden toimintapaikkojen ympäristöt, julkisen liikenteen terminaali- ja pysäkkialueet, liikunta- ja leikkipaikat, joissa on kiinnitetty erityisesti huomiota niiden soveltuvuuteen eri käyttäjäryhmille sekä erityiset esteettömät reitit esimerkiksi virkistysalueilla.

Vuorovaikutteinen kävely

pyritään järjestämään kerran tai kaksi vuodessa. Kävelyn teemat voivat olla hyvin vaihtelevia. Teemoiksi voi valita mm. saneeraus-tai uudisrakentamiskohteisiin tutustumisen, esteettömyyden, liikenneturvallisuuden, virkistyksen, alueen arkkitehtuurin tai vaikkapa kulttuurin. Vuorovaikutteisella kävelyllä tuodaan kaupunkilaisia ja kaupunkia lähemmäs toisiaan. Kävelyllä on mahdollisuus tutustua uusiin hankkeisiin, esittää kysymyksiä aiheesta, tutustua kotiseutuihin uudella näkökulmalla sekä virkistäytyä. Kaupungille kävelyt ovat yksi tapa osallistaa asukkaita. Kävelyjen avulla voi kartoittaa näkemyksiä eri kohteista ja saada palautetta.