

Toimintakykyä tukevat palvelut

Paras keino ylläpitää ja tukea toimintakykyä on ennaltaehkäisevä ja kannustava toiminta ja liikkuminen. Itse tekemällä pysyy aktiivisena, oppii uutta ja muistisairauden eteneminen hidastuu. Yksinäisyyttä kamppittavat matalan kynnyksen toimintatilat, yhteiset kerhot, kuten pihapiirin hoitaminen tai kävelyretket ja jumpat.

Myös sosiaali- ja terveyspalveluiden tulisi olla ennaltaehkäiseviä. Etsivä ja löytävä vanhustyö, neuvonta ja määräaikaistarkastukset tukevat arjessa jaksamista. Palveluita voivat tuottaa erilaiset toimijat.

Tavoite:

- Proaktiivisuus: osallisuuden, toimintakyvyn ja liikkumisen ylläpito
- Moninaisuuden, monitaustaisuuden ja erilaisuuden hyväksyminen ja arvostaminen

Ratkaisu:

- Proaktiiviset sosiaali- ja terveyspalvelut
- Osallisuuden ja vahvuuksien tukeminen ja monikäyttöisten tilojen varaaaminen matalan kynnyksen toiminnalle

Määräaikaistarkastukset



Määräaikaistarkastukset esim. 5 vuoden välein kannustavat pitämään itsestä huolta ja mahdolliset ongelmat löydetään varhaisessa vaiheessa.

Kuva: Sakari Manninen, Vantaan kaupunki

Liikkuva kuntosali



Liikkuvat puntit -yritys laittoi kuntosalin alle pyörät. Sama ajatustapa sopii myös muihin palveluihin. Jos asiakkaat eivät pääse palveluiden ääreen, palvelut voivat liikkua ja ilmaantua pop up -palveluina eri puolille Vantaata, jos tilaratkaisut antavat myöten.

Kuva: Liikkuvat puntit -yritys

Käsityöt, askartelu, kerhot



Käsitöiden harrastaminen rentouttaa, parantaa henkistä terveyttä, lisää hyvinvointia sekä tehostaa aivojen toimintaa. Tekemisen tulokset ovat käsin kosketeltavia. Jos käsitöitä ja askartelua tehdään yhdessä, kasvatetaan lisäksi myös sosiaalista pääomaa.

Kuva: Kimmo Brandt, Compic

Yhteinen toiminta



pitää mielen virkeänä. Yhteiset tapahtumat, tilat tapaamisille, retket kulttuuripalveluihin, uimahalliin tai kuntosalille ovat päivän kohokohtia, joita odotetaan ja jotka tukevat arjen jaksamisessa.

Kuva: Kimmo Brandt, Compic

Hakunila



Kuva: Kimmo Brandt, Compic

Ennalta ehkäisevä toiminta

- Yhteistyö palvelujen tuotannossa
- Matalan kynnyksen toiminta ja tilat

Hakunilaan tarvitaan esteettömiä reittejä palveluiden ääreen. Reitin varrelle on varattava riittävästi penkkejä, oleskelutiloja ja kaiteita ja mahdollisuus luontoelämyksiin. Luonto on tärkeä elementti myös kaupunkialueella.

Matalan kynnyksen toiminnalle tulisi varata riittävästi erilaisia tiloja sisälle ja ulos, jotta järjestöillä ja kaupallisilla toimijoilla olisi mahdollisuus vuokrata niitä. Monitoimitiloja voivat hyödyntää eri-ikäiset ihmiset päivän eri aikoina, jolloin käyttöaste on suuri. Kulttuuritoiminta, kirjasto, kerhot, askartelu ja liikkuminen yksin tai yhdessä tuovat elämään mielekkyyttä.

Katriina



Kuva: Irma Rantonen

Resilienssi – selviytymisstrategiat

- Paikalliset verkostot ja yhteistyö
- Käyttäjälähtöiset mobiili- ja digipalvelut

Liikkumisen kannalta ratkaisevaa on se, onko käytössä oma auto vai ei. Ajokortista luopuminen on valtava muutos toimintakyvyn kannalta, siihen vastauksena tulisi kehittää julkisia kulkuyhteyksiä, mobiilipalveluita ja käyttäjälähtöisiä digitaalisia palveluita.

Entisaikojen monisukupolvisia yhteisöjä ei enää ole, mutta yhteys lapsiin ja lapsenlapsiin sekä naapureihin on tärkeä voimavara, jota tulisi tukea. Alueella toimivat yhdistykset tekevät arvokasta yhteisöllistä työtä. Myös luonto on tärkeä voimavara alueella.