



Sote-uudistus

Helposti lähelläsi HELLÄ-hanke

UEF// Vaikuttavuuden talo

2.työpajan tiedote - HELPOSTI LÄHELLÄSI – hyvinvointiaamupäivä yli 70-vuotialle kainuulaisille

21.9.2021 järjestettiin **HELPOSTI LÄHELLÄSI** – hyvinvointiaamupäivä yli 70-vuotialle kainuulaisille samanaikaisesti pienryhminä Sotkamossa, Kajaanissa, Suomussalmella, Ristijärvellä, Paltamossa, Kuhmossa ja Hyrynsalmella. Mukana oli yhteensä noin 70 kainuulaista osallistujaa pohtimassa *'Millaisia hyvinvointia tukevia tai estäviä asioita yli 70-vuotiaiden arjessasi on? Entä miten hyvinvointia voisi tukea ja ylläpitää?'* Tomi Mäki-Opas Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talosta avasi tilaisuuden ja toimi hyvinvointiaamupäivän puheenjohtajana.

Tutkija Elisa Tiilikainen Itä-Suomen yliopistosta piti aamupäivän aluksi yhteisen Teams-alustuksen teemasta hyvinvointia ikääntyessä. Elisa kertoi kokemuksia PromeQ-hankkeen ikäihmisten ryhmämuotoisesta palveluohjauksesta ja tutkimushaastattelujen havainnoista.

Työpaja jatkui kunnissa pienryhmäkeskusteluina ja fasilitaattorit kirjasivat osallistujien ajatuksia hyvinvointikyselomakkeelle. Lopuksi kokoonnuttiin Teamsiin fasilitaattoreiden johdolla purkamaan yhteisesti koosteita hyvinvointiaamupäivän keskusteluista kunnista. Kainuulaisten yli 70-vuotiaiden keskusteluista nousi esille oma terveys ja toimintakyky kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustana. Ikäihmiset ovat toimintakykyisiä ja kunnissa tulisi olla heille harrastusmahdollisuuksia. Luonto nähtiin tärkeänä voimavarana kaikkialla Kainuussa. Etenkin pienissä kunnissa koettiin yhteenkuuluvuutta mm. naapureiden ja kyläyhteisön kanssa. Sosiaalisen verkoston ja tuen merkitystä pidettiin olennaisena hyvinvoinnin tekijänä, joihin voi vaikuttaa omalla aktiivisuudella.

Ikäihmisten arjen haasteina osallistajat kokivat digitaaliset palvelut ja etänä tapahtuvan asioinnin. Kaivattiin myös kasvokkain tapahtuvaa palvelua ja kohtaamista. Konkreettisine asioina palvelujen saavutettavuudesta ehdotettiin soten palveluoppaan takasivun painottamista hätätilanteiden ohjeistukseen ja että numerovalintoja ei tulisi olla soten palvelunumeroihin soittaessa. Toivottiin myös, että soten takaisinsoitto ei tulisi tuntemattomasta numerosta ja nettisivut olisivat selkeämmät ja käyttäjäystävällisemmät.

Kainuun erityispiirteinä nostettiin esiin pitkät välimatkat ja, että ikäihmisillä tulisi olla vapaus valita, asuuko kuntakeskuksissa vai harvaan asutulla alueella. Kainuulainen asenneilmapiiri ikäihmisiä kohtaa koettiin pääsääntöisesti hyväksi ja tuotiin esiin, että Kainuussa merkittävä osuus väestöstä on yli 70-vuotiaita. Lopuksi Tomi Mäki-Opas totesi, että Itä-Suomen yliopiston tutkijat vetävät työpajan keskustelut yhteen ja koostavat sen pohjalta kuvaa kainuulaisten ikäihmisten hyvinvoinnista.

Kainuun sote ja Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talo, yhdessä ikäihmisten ja hyte- ja sote-toimijoiden kanssa jatkokehittävät ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää toimintamallia. Yhteiskehittämisen avulla syntynyttä toimintamallia myös kokeillaan käytännössä ja sen mahdollisia vaikutuksia ja vaikuttavuutta arvioidaan sekä ikäihmisten että toimintamallin toteuttajien näkökulmasta. Työpaja oli jatkoa kesäkuussa 2021 järjestetyille hyte- ja sote-toimijoille suunnatulle osallistavalle työpajalle.