

## Kauhajoen vanhusneuvoston muistio

Paikka: Kauhajoen kaupungin valtuustosali tai Teams:n kautta  
Aika 7.5.2021 klo 13-16

### 1. Kokouksen avaus

Todettiin läsnäolijat:

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| Heikki Järviluoma   | <b>jäsen</b>                        |
| Raimo Lehtinen      | <b>jäsen klo 15 saakka</b>          |
| Maija Lusa          | <b>jäsen</b>                        |
| Jouni Niemi         | <b>jäsen klo 15.35 saakka</b>       |
| Hilkka Puisto       | <b>jäsen</b>                        |
| Marjo-Riitta Ahonen | <b>jäsen</b>                        |
| Tarja Tapanainen    | <b>hallituksen edustaja, poissa</b> |
| Heikki Yli-Korhonen | <b>jäsen</b>                        |
| Sinikka Mäkinen     | <b>sihteeri</b>                     |

Puheenjohtaja avasi kokouksen ja totesi ylläolevat läsnäolijat

### 2. Ravitsemushanke ikäihmisille, Riitta Myllyahon opinnäytetyö

- Riitta Myllyaho esitti opinnäytetyönsä Ravitsemushanke ikäihmisille (Liite1)
- ks. Vireyttä seniorivuosiin, Julkari STM:n hakkinnonalan avoin julkaisuarkisto:  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/139415>
- elintarvikkeiden vertailua: <https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/vertaile>

### 3. Kauhajoen kaupungin pyytämät lausunnot ja kannanotot vanhusneuvostolta

Kauhajoen kaupunki pyytää vanhusneuvostoa nimeämään edustajat hyvinvointilautakuntaan ja tekniseen lautakuntaan. Vanhusneuvostolta odotetaan lausuntoa kirjastokassitoiminnasta ja kirjastoauton käytöstä. Samoin vanhusneuvostolta pyydetään kannanottoa tarvitseeko vanhusneuvosto oman uintivuoron. Edellä mainittuihin otetaan kantaa seuraavassa kokouksessa.

**Ehdotus:** Vanhusneuvosto nimeää edustajan hyvinvointilautakuntaan ja tekniseen lautakuntaan. Ehdotetaan, että vanhusneuvoston edustaja on puheenjohtaja ja hänen estyessään puheenjohtaja nimeää edustajan tilallensa. Kirjastoauton myötä olisi hyvä viedä taajaman ulkopuolelle erilaisia palveluita, tietoa ja sosiaalista toimintaa (mm. digiosaaminen, kahvilatoiminta). Kirjastoauton toimintaa olisi hyvä laajentaa. Kirjastokassitoimintaa on hyvä laajentaa kaikille kotona asuville ikäihmisille ja sen myötä laajentaa kirjastopalveluita kotiin. Vanhusneuvosto esittää omaa uintivuoroa ikäihmisille – Mietitään ajankohtaa ja kuinka usein.

**Päätös:** Vanhusneuvosto siirtää vanhusneuvoston jäsenten nimeämisen seuraavan vanhusneuvoston tehtäväksi. Nimeäminen jätetään pöydälle odottamaan uutta kaupunginvaltuustoa ja uutta hallintosääntöä.

Muilta osin päätös ehdotuksen mukaisesti lisäyksenä, että kirjastokassitoimintaa voitaisiin lisätä eri käyttäjäkunnille. Kirjastoautoon on varattu määräraha vuodelle

2022. Palvelua toivotaan laajennettavan myös kylille. Vanhusneuvosto on tyytyväinen palvelujen lisääntymiseen. Erilliselle uintivuorolle ei ole tällä hetkellä tarvetta. Vanhusneuvosto palaa tarv. edellä mainittuihin asioihin myöhemmin.

#### **4. Mielen hyvinvointia Ikäihmisille –luento toukokuussa verkon välityksellä**

- verkkoluento, luennoitsija tulisi olla tunnettu, järjestön sisällä joku organisoii  
**Päätös:** yritetään järjestää kriuhnaasun yhteydessä. Sihteeri ja puheenjohtaja selvittävät mahdollisuutta.

Kriuhnaasu viikko 23.5-30.5. Ehdotukset tuli antaa 8.4. mennessä Sirpa Autiolle. Vetävää luennoitsijaa emme saaneet järjestettyä kys. aikaan.

**Päätös:** Puheenjohtaja ja sihteeri ovat yrittäneet löytää esiintyjään verkkotapahtumalle, mutta esiintyjää ei ole löytynyt. Kokouksessa tuli myös esille, että etä tapahtumat ei kiinnosta niin paljoa kuin paikan päällä järjestetyt tapahtumat. Kyseistä tapahtumaa ei järjestetä.

#### **5. Ehkäisevä päihdetyö**

Ryhmä kokoontuu n. kerran kuukaudessa pohtimaan ehkäisevän päihdetyön, mielenterveyden ja rahapelaamisen asioita. Eija Liikamaa kertoi, että vertaistukiryhmiä pyritään järjestetään mm. perheille ja omaishoitajalle ja hoidettavalle. Tietoa on lähetetty kunnan päätäjille. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. EHYT ja Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto kampanjoivat kuntavaalien alla teemalla: Maailman onnellisin maa, jossa päihdeongelma koskettaa jokaista. Kuntavaaleissa ehdokkailla on mahdollisuus rekisteröityä hyvinvointiehdokkaaksi. EHYT järjestää erilaisia kampanjoita, jakaa infoa ja järjestää erilaisia luentoja.

Ehdotus: vanhusneuvosto ehdottaa Heikki Yli-Korhosta edustamaan Kauhajoen vanhusneuvostoa kys. ryhmään.

**Päätös:** Päätettiin ehdotuksen mukaisesti. Ehkäisevään päihdetyöryhmän seuraavaan kokoukseen 10.6. tulossa kutsu. Kokouksiin osallistuu Heikki Yli-Korhonen ja hän jatkaa ryhmässä toistaiseksi.

#### **6. Muuta:**

##### **Kaupunginhallituksen/ -valtuustossa meneillä olevat asiat**

- merkataan tiedoksi, että ei esille tuotavia asioita

##### **Vanhusneuvostolta pyydetään lausuntoa kaupungin turvallisuussuunnitelmaan ja tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelmaan**

**Päätös:** Kaupungin turvallisuussuunnitelma ja yhdenvertaisuussuunnitelma perustuu hyvin pitkälti lakiin. Vanhusneuvosto hyväksyy kys. suunnitelmat.

**Ikäihmisille tarkoitetut palvelut** mm. yhdistystoiminta, ryhmätoiminta, puhelinpalvelut yms.

Lähinnä pohdittavaksi jäsenille:

- onko ihmiset tietoisia erilaisissa palveluista joita on mm. seurakunnalla, Helsinki Missiolla, Vanhustyön keskusliitolla, ikäluotsista yms.
- vapaaehtoisten rooli, lehdistössä tiedottaminen, ikäihmiset varovaisia vastaamaan outoihin numeroihin, tiedotteet ja käyntikortit eri palveluista – vastuu aina palvelun tuottajalla
- keskustelua edellisen kokouksen pohjalta
- Merkataan tiedoksi, että vanhusneuvosto lähinnä keskustellut kys. aiheesta.

### **Eduskunnan IKÄ-verkoston jäsen ja 26.4. Miten saadaan iäkkäät online?**

- puheenjohtaja ja sihteeri osallistuivat
- kys. verkostotapahtuman tietopaketti jaettu jäsenille (Liite 2)

### **Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys: Unelmasta totta 15.3.-30.4.2021**

- merkataan vanhusneuvostolle tiedoksi.

### **Voimaa vanhuuteen**

kotijumppavideot:

<https://www.youtube.com/watch?v=1R5o51n7pUw&t=5s>

[Etäjumppaa Kolarin perukoilla](#)

[Kumppanuudella kuntoon video YouTubessa](#)

Jo olemassa olevia toimia

- Vertaisohjaajien ryhmät ( tasapainojumppa, kuntojumppa)
- Virtuaalijumppat palvelukoteihin
- jumppavinkkejä somessa
- Vertaisohjaajakoulutuksia kylille

Suunnitteilla

- Kävelyklubi
- Kansalaisopiston tarjontaan ryhmiä esim. kuntosaliryhmä
- Toiminnan vieminen kylille kirjastoauton mukana

- merkataan tiedoksi.

### **Koti TV, arkiliikuntaa**

Koti TV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä joka arkipäivä klo 11-13. Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Kunto-ohjeita toistetaan viikottain, jolloin liikesarjat tulevat tutuiksi, muisti vetreytyy ja saadaan paras mahdollinen vaikuttavuus ikäihmisen toimintakykyyn.

Maksuton Koti TV-palvelukanava löytyy antenni tv:n kanavapaikalla 33

- merkataan tiedoksi. (Liite 3)

### **Kävely ja pyöräilyn edistämishjelma**

Kauhajoelle laaditaan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelmaa, jonka tavoitteena on kehittää kävelyn ja pyöräilyn olosuhteita sekä kannustaa kauhajokilaisia kulkemaan enemmän kävellen ja pyöräillen. Kävelyn ja pyöräilyn lisääminen tuo hyötyjä hyvinvointiin, turvallisuuteen ja kaupungin elinvoimaan. Edistämishjelman laadinta

käynnistyi maaliskuussa ja se valmistuu vuoden 2021 aikana. Hanke on saanut Traficomien liikkumisen ohjauksen hankeavustusta

Kävely ja pyöräilykysely toteutettu – tuloksia odotellaan.

Tervetuloa mukaan kuulemaan kävelyn ja pyöräliikenteen nykytilanteesta Kauhajolla sekä tuomaan oma näkemyksesi virtuaaliseen työpajaan keskiviikkona 2.6. klo 15-17.30 – Ilmoittaudu työpajaan oheisen linkin kautta 26.5.2021 mennessä: [https://q.surveypal.com/Kauhajoen\\_kapy\\_tyopaja](https://q.surveypal.com/Kauhajoen_kapy_tyopaja)

Kävelyn ja pyöräilyn kehittämistyöhön toivotaan nyt monipuolisesti eri käyttäjä- ja sidosryhmien näkemyksiä. Työpajassa on mahdollisuus kuulla edistämishjelman tämänhetkistä tuloksista sekä ottaa kantaa nykytilanneanalyysiin ja alustaviin tavoitteisiin. Työpajaosuudessa ideoidaan tulevien vuosien toimenpiteitä kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.

- puheenjohtajaa haastateltu asiasta. Merkataan tiedoksi.

#### Iloinen musiikkiyllätys

Kulttuuripalvelut järjestää musiikkiyllätyksen haluamassasi paikassa  
Lähetä sähköposti osoitteeseen [kulttuuri@kauhajoki.fi](mailto:kulttuuri@kauhajoki.fi) viimeistään 17.5. klo 15  
- merkataan tiedoksi.

#### Tapahtumakalenterin käyttö

- Miten saadaan ikäihmisille kattavasti tietoa eri tapahtumista  
- Eija Liikamaata toivotaan olevan yhteydessä Kauhajoki –lehteen tapahtumakalenterista. Merkataan tiedoksi.

Kirje Hyvinvointiala HALI ry:stä koskien hoivan kustannusten korjaamista, Liite Mervi Latomäki Hoitotyönjohtaja, sähköposti 23.4.: LLKY nosti sekä palvelusetelin että ostopalvelusopimushintoja tälle vuodelle enemmän kuin olisi ollut sopimuksen ja sääntökirjan mukaan tarvetta. Yksityisillä palveluntuottajilla tällä alueella henkilöstömitoitus (siis hoitajamitoitus) on vanhuspalvelulain mukainen eli vähintään 0,55, joten tänä vuonna ei hoitajamitoitusta ole vielä tarvinnut korjata. Jatkossa toki näin on tehtävä. Palveluntuottajat joutuvat lisäämään henkilöstöä välilliseen työhön, mutta en tiedä vielä tarkalleen, miten on toteutunut. Valvontakäynnit ovat alkukesästä. Ensi vuoden talousarviossa sekä palvelusetelin että ostopalvelun hinnat tarkistetaan taas.  
- merkataan tiedoksi. Pyydetään hoitotyön johtaja Mervi Latomäkeä seuraavaan kokoukseen kertomaan asiasta. 1.7.2021 tulee voimaan uusi asiakasmaksulaki.

#### Veteraanijärjestöjen toiminta loppuu 2024 ja yhdistykset liittyvät perinneyhdistykseen

- rintamaveteraanitoiminta loppunut, veteraanitoiminta voi loppua jo ennen vuotta 2024. Veteraaneja nyt 13 henkilöä. Vanhusneuvoston edustajaa ei ole syytä valita näin pienelle ryhmälle ja valintaperuste tulee muuttua.

**Esitys:** Vanhusneuvosto esittää kaupunginhallitukselle pohdittavaksi nimetäänkö vanhusneuvostosta edustaja kys. yhdistykseen.

**Muuta:**

**Esitys:** Uusi hallintosääntöehdotus: Hyvinvointilautakunta ottaisi vanhusneuvoston alaisuuteensa ja järjestäytymiskokouksessa valitaan vanhusneuvoston jäsenet. Tämä nähtiin nykyisessä vanhusneuvostossa hyväksi muutokseksi.

**Seuraava kokouksen ajankohta**

Seuraavaan kokoukseen lähetetään erillinen kutsu.

Hilkka Puisto  
puheenjohtaja

Sinikka Mäkinen  
sihteeri

# Hyvä ravitsemus – ikäihmisen toimintakyvyn edellytys.

Ravitsemushanke ikäimisille.

Hyvinvointijohtamisen korkeakouludiplomi,  
kehittämistyö 5 op (YAMK- TASO)



Riitta Myllyaho

[myllyahoriitta@gmail.com](mailto:myllyahoriitta@gmail.com)

040 511 2085



# Hyvinvointijohtamisen korkeakouludiplomi

- SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU; Sosiaali- ja terveysala
- 60 op
- Seinäjoen ammattikorkeakoulun toteuttama koulutus.
- Sisältää laajoja aihealueita hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa.
- Muuttuva kuntakenttä tarvitsee uutta osaamista ja entistä poikkihallinnollisempaa otetta hyvinvoinnin edistämiseen paikallistasolla.
- Koulutuksen sisältö on laadittu monialaisen ryhmän kanssa,
- mm sosiaali- ja terveys- sekä liiketalouden alalta vahvistettuna Kuortaneen urheiluopiston osaamisella.

# Ruoka on itsessään jo mielihyvän lähde.

- Ikääntyminen on iso muutos arjessa. Ikääntyneille kohdennetuissa hyvinvointitapahtumissa voidaan tarjota tilaisuus tarkistaa omat ravitsemustottumukset.
- Esim. Hyvä ravitsemus - ikäihmisten toimintakyvyn edellytys voi palvella kaupungin/LLKY:n palvelutarjottimella.
- Hyvällä ravitsemustilalla voidaan pitää yllä vastustuskykyä, ehkäistä tai siirtää sairauksien puhkeamista ja edistää toipumista.
- Ravitsemuksella on tärkeä merkitys muistisairauksien, sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä sekä myös psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Muistisairauksien ilmaantumiseen voidaan vaikuttaa ehkäisemällä tunnettuja vaaratekijöitä, joita ovat ylipaino, korkea verenpaine, korkea kolesteroli ja diabetes.
- Parhaimmillaan ruokailutilanne ovat ikääntyneelle ilo ja nautinto, arjen piriste ja kohokohta.





# Kehittämistyön kohderyhmä; kotona asuvat ja itsenäisesti ruokavalintoja tekevät ikäihmiset.

- Oikeansuuntaiset ravitsemusvalinnat edistävät hyvinvointia.
- Madaltavat yhteiskunnan kustannuksia ja
- mahdollistavat ikäihmisen asumisen kotona mahdollisimman pitkään.
- Kehittämistyön tuloksena ikäihmiset saavat tietoa selkokielellisesti terveellisistä ravitsemusvaihtoehdoista ja -valinnoista.
- Toimintatapoja siitä, miten voi edistää terveyttä ravitsemuksen avulla ja käytännön vinkkejä ruoanlaittoon.
- Miellyttävä ruokailuhetki on parhaimmillaan päivän kohokohta ja
- tärkeä mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen lähde.

# Ravitsemuksella on merkitystä

- Kauhajoen kaupunki (LLKY) on lisännyt resursseja ikäihmisten palveluiden lisäämiseen ja kehittämiseen.
- Kaupungin hyvinvointipalveluiden yhtenä strategisena kohderyhmänä ovat ikäihmiset ja heille suunnattujen palveluiden kehittäminen. Hankkeen tarkoituksena on lisätä ikäihmisten tietoisuutta ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin.
- Hyvä ravitsemus on ikäihmisten toimintakyvyn edellytys—hanke jatkaa Voimaa vanhuuteen hanketta, jossa on kiinnitetty erityistä huomiota ikäihmisten liikunnallisuuden lisäämiseen tarpeeksi varhaisessa vaiheessa.

# Ravitsemuksella on merkitystä

- Tavoitteena on myös turvata riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. Energiantarve ikäihmisillä vähenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy kuitenkin vähintään ennallaan.
- Ravitsemukseen tulee kiinnittää huomioita jo ennen kuin ollaan palvelujen piirissä, tämä on yhteiskunnalle kustannustehokasta ja ikäihminen voi elää laadukasta elämää.
- Aktiivinen elämäntyyli auttaa ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja sitä kautta myös hyvää ravitsemustilaa.
- Ruoan hankinta, ruoka-aineiden valinta ravitsemussuositusten mukaisesti sekä valmistaminen on omaehtoista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Ruoanlaitto voi parhaimmillaan aktivoida arkea, tuoda mielekkyyttä ja rytmiä päivään.

# Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ikääntyneiden ravitsemussuositukset 2020

- Uusissa suosituksissa on esitelty ikääntyneen ravitsemuksen erityispiirteitä elämänkaaren eri vaiheissa, ravitsemuksen arviointia ja ravitsemushoidon käytännön toteuttamista sekä tiettyjä ikääntyneiden ravitsemuksen erityiskysymyksiä mm.
- ikääntyneen anoreksia, lihavuus, nestetasapaino, alkoholi, D-vitamiini, suun hyvinvointi, ummetus.
- Yksipuolisesti syöville iäkkäillä vakava C-vitamiinin puutos on mahdollinen, ongelmia ovat myös kuidun, rasvaliukoisten vitamiinien, kalsiumin ja magnesiumin riittämätön saanti, ne jäävät alle kolmanneksen päivittäisestä suosituksesta.
- Ravitsemuksen lisäksi suosituksessa käsitellään liikunnan merkitystä ikääntymisen eri vaiheissa

# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020

- Aikuisväestön ravitsemussuositukset sopivat hyväkuntoisille ikääntyville sellaisenaan, mutta energian saanti tulee olla tasapainossa kulutuksen kanssa.
- Perusannoskoko 2200–2300 kcal ja 2700 kcal isokokoisille miehille tai muille, joilla on suuri energiantarve.
- Päivän energiasta
  - 45–60 % tulee saada hiilihydraateista,
  - 25 - 40 % rasvoista
  - 15 - 20 % proteiinista.
  - Ravintokuidun saantisuositus on vähintään 25 - 35 grammaa



# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020; neljä painopistettä

- 1.
- Ravitsemukselliset tarpeet ikääntymisen eri vaiheissa.
- a) hyväkuntoiset ikääntyneet,
- **b) kotona asuvat ikääntyneet, jolla on useita sairauksia mutta ei ulkopuolisen avun tarvetta**
- c) kotihoidon asiakkaat
- d) ympärivuorokautisessa hoidossa olevat.
- 2.
- Keskeistä on ruokavalion monipuolisuus,
- energiamäärän suhteuttaminen kulutukseen,
- suolan käytön kohtuullisuus ja
- pehmeiden rasvojen käyttö
- **Riittävä D-vitamiinin, kuidun ja proteiinin saanti.**
- Ikääntyneille suositellaan runsaampaa proteiinin saantia kuin nuoremmille, koska lihaskudos vähenee ja elimistön kyky hyödyntää ravinnosta saatavaa proteiinia heikkenee.

# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020; neljä painopistettä

3)

- Erityisesti **painonmuutoksia** tulee arvioida säännöllisesti;
- mitä nopeampaa ja suurempaa laihtuminen on, sitä suurempi syy on epäillä ravitsemustilan huononemista.
- Lisäksi on tärkeää suun terveys

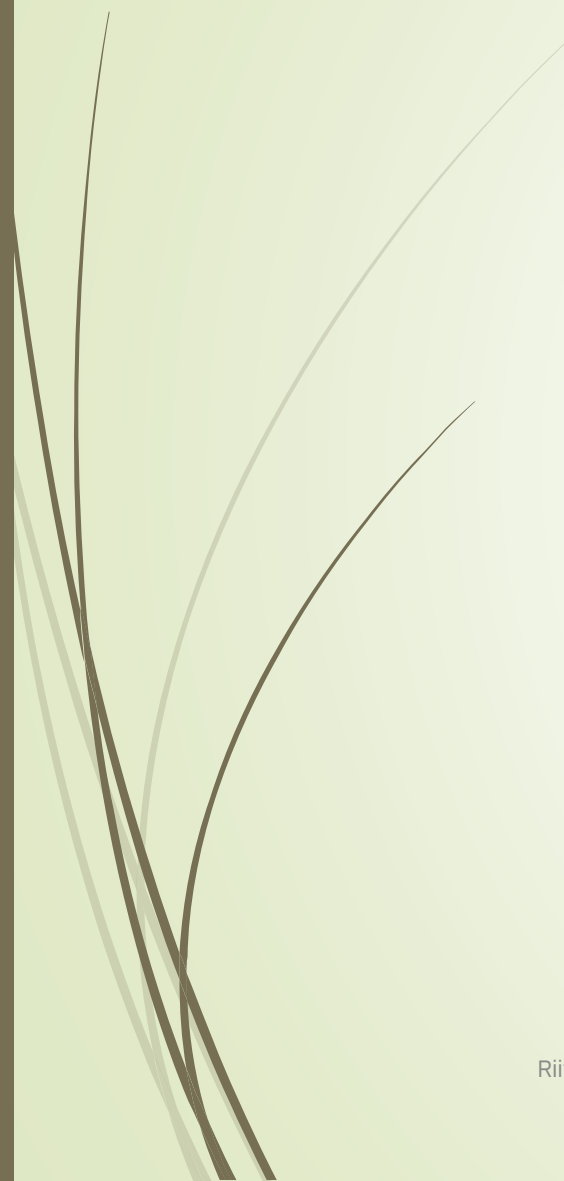
4)

- Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja energia- ja **ravintoainetiheyden** tavanomaista suurempi.
- Ikääntyneelle ateriat ovat yleensä pieniä ja niitä nautitaan lyhyin väliajoin.
- Ravintoainetiheydestä ilmenee ravintoaineiden määrä tiettyä energiamäärää (esim. 10 MJ tai 1 000 kcal)
- kohti laskettuna,
- esimerkiksi vihanneksilla, marjoilla ja hedelmillä on suuri ravintoainetiheys eli
- ne sisältävät runsaasti välttämättömiä ravintoaineita suhteessa niistä saatuun energiamäärään.



| PROTEIININ LÄHTEITÄ      | Määrä               | Proteiinia |
|--------------------------|---------------------|------------|
| Maitotaloustuotteet      | 2dl (lasillinen)    | 6 - 7 g    |
| Kovat juustot            | 10 g (höyläviipale) | 2 - 3 g    |
| Raejuusto                | 100 g               | 16 g       |
| Maitoon keitetty puuro   | 200 g (pieni annos) | 8 -10 g    |
| Kananmuna                | 1 kpl (60 g)        | 7 g        |
| Kala                     | 100 g               | 10 - 25 g  |
| Liha                     | 100 g               | 20 -30 g   |
| Lihat tuotteet, makkarat | 10 g (siivu)        | 1 - 3 g    |
| Leivät (täysjyvä)        | 30 g (siivu)        | 2 -3 g     |
| Soijapavut               | 100 g               | 16 g       |





## HIILIHYDAATTIEN LÄHTEITÄ, JOSTA KUITUA ON n. 3g

Määrä

Ruisleipäviipale

2

Sekaleipäviipale

2

Kaurapuuro

2,5 dl

Porkkanaraaste

2 dl

Marjat

2-3 dl

Tomaatti

2 kpl

Keitetty peruna

4 kpl

Appelsiini

1 kpl

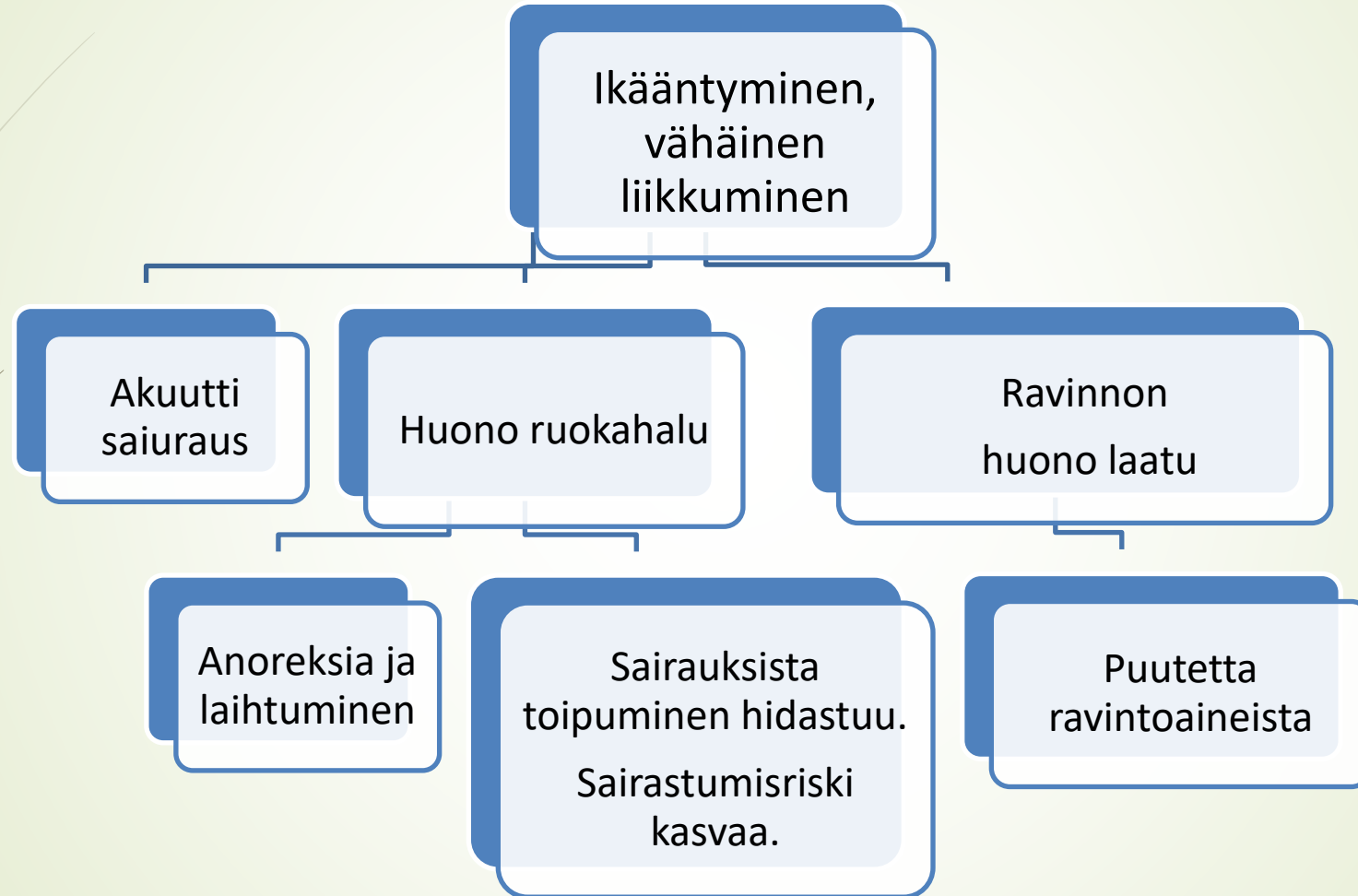
Pähkinät

3 rkl

# Ravitsemusongelmat johtavat virheravitsemuksen noidankehään

- Vireravitsemuksen seurauksena toimintakyky heikentyy, altistuminen infektioille lisääntyy ja näin edelleen laihtuminen, lihaskato, sairauksista toipuminen hidastuu tai estyy kokonaan ja hoitojen teho huononee.
- Keholla ei ole rakennusaineita toipumiseen ja tervehtymiseen.
- Ruokahalua ja syömistä säätelevä järjestelmä muuttuu ikääntymisen ja sairauksien seurauksena.
- Syntyy kustannuksia ja ikääntyneen elämänlaatu heikkenee ja hoitamaton virheravitsemus lopulta lisää laitoshoidoa ja kuolleisuutta.

# Ikääntyneiden ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti ovat yhteydessä terveydentilaan ja toimintakykyyn



# kolmanneksiin jaettu lautasmalli

- Pääaterian koostamiseen suositellaan kolmanneksiin jaettua lautasmallia ja
- sitä on suositus soveltaa myös kaikkiin muihin aterioihin, esimerkiksi aamupalaan.
- Lautasmallin mukaan koostetussa ateriasa valitaan
- kolmannes kasviksia,
- kolmannes lihaa, kalaa, kanaa ja
- kolmannes viljatuotteita,
- lisäksi aterioihin kuuluu aina öljypohjainen salaattikastike, leipää, leipärasvaa (60 % rasvaa), maitoa tai piimää.



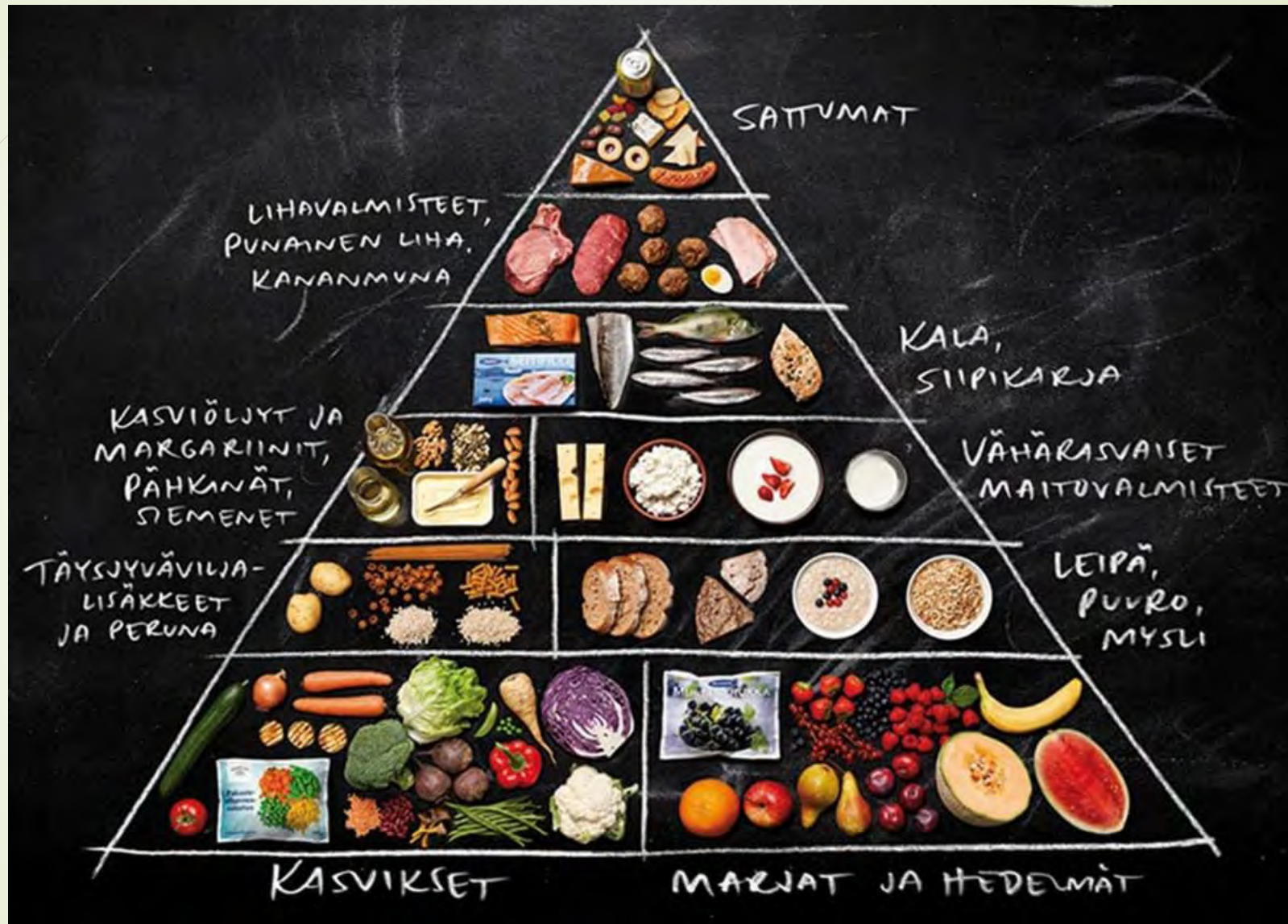
# Hyvä ravitsemus – ikäihmisen toimintakyvyn edellytys

- **Ruokajuoma** lasketaan osaksi aterian ravintosisältöä, ja sillä on merkitystä myös makujen täydentäjänä. Nesteitä on suositeltavaa juoda noin 1,5 litraa (5–8 lasillista) päivässä ruokien mukana saadun nesteen lisäksi.
- Suositeltavia juomia ovat veden lisäksi esimerkiksi vähärasvaiset maitovalmisteet, mieltymykset huomioiden.
- Ruokajuoma turvaa nesteen saantia, täydentää aterian makuja, on energian ja proteiinin ja D-vitamiinin lähde (maito), C-vitamiinin lähde (täysmehu).
- **Sydänmerkki** on elintarvikepakkauksista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta hyvä vaihtoehto.
- Se on kehitetty helpottamaan arjen valintoja eli ei tarvitse lukea usein pienellä tekstillä painettuja tuoteselosteita ja ravintosisältöjä.
- Riittää kun valitsee tuotteita, joissa on Sydänmerkki.





# Ravitsemussuositukset 2020. Ruokapyramidi



## Einesruokia voi täydentää täysipainoisiksi aterioiksi mieltymisten ja makutottumuksien mukaan.

- Jo pienillä muutoksilla, lisäyksillä ja rajoitettavien raaka-aineiden ja ruokalajien vähentämisellä
- voidaan saada positiivisia vaikutuksia terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun.
- Valmisruokia voi täydentää täysipainoisiksi aterioiksi mm.
- kananmunalla, maitovalmisteilla ja kasviksilla tai mieluisilla tuoreyrteillä.





# Liikennemerkkivalot

| Lisää                    | Vaihda                                      | Vähennä                                        |
|--------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Kasvikset<br>palkokasvit | Vaaleat viljavalmisteen<br>TÄYSJYVÄ VILJAAN | Punainen liha<br>Lihavalmisteen                |
| Marjat<br>Hedelmät       | Voi<br>KASVIÖLJYIHIN                        | Lisättyä sokeria sisältävät<br>ruoat ja juomat |
| Kalat                    |                                             | Alkoholi                                       |
| Pähkinät, siemenet       |                                             |                                                |

# Vireyttä senioriarkeen. Hyvä ruoka. Parempi vointi.

- On tarkoitus luoda yhteistyötä Kauhajoen kaupungin (LLKY) tai kolmannen sektorin kanssa, jossa ikäihmiset kokoontuisivat hyvän ravitsemuksen äärelle.
- Luento pohjautuu vuonna 2020 ilmestyneen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuun Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus.
- Kansalaisopistojen toiminta tai ystäväpalvelu voivat järjestää ryhmiä, esimerkiksi ruoanvalmistuskursseja sekä vapaaehtoistoimintaa kuten ruokakaveruutta.
- Kurssin vetäjä on ravitsemusasiantuntija ja kurssi kokoontuu ohjatusti viikoittain n. 10 kertaa, jonka jälkeen toimintaa pyritään jatkamaan vapaaehtoisten vetämä.

**Vireyttä senioriarkeen.  
Hyvä ruoka.  
Parempi vointi.**



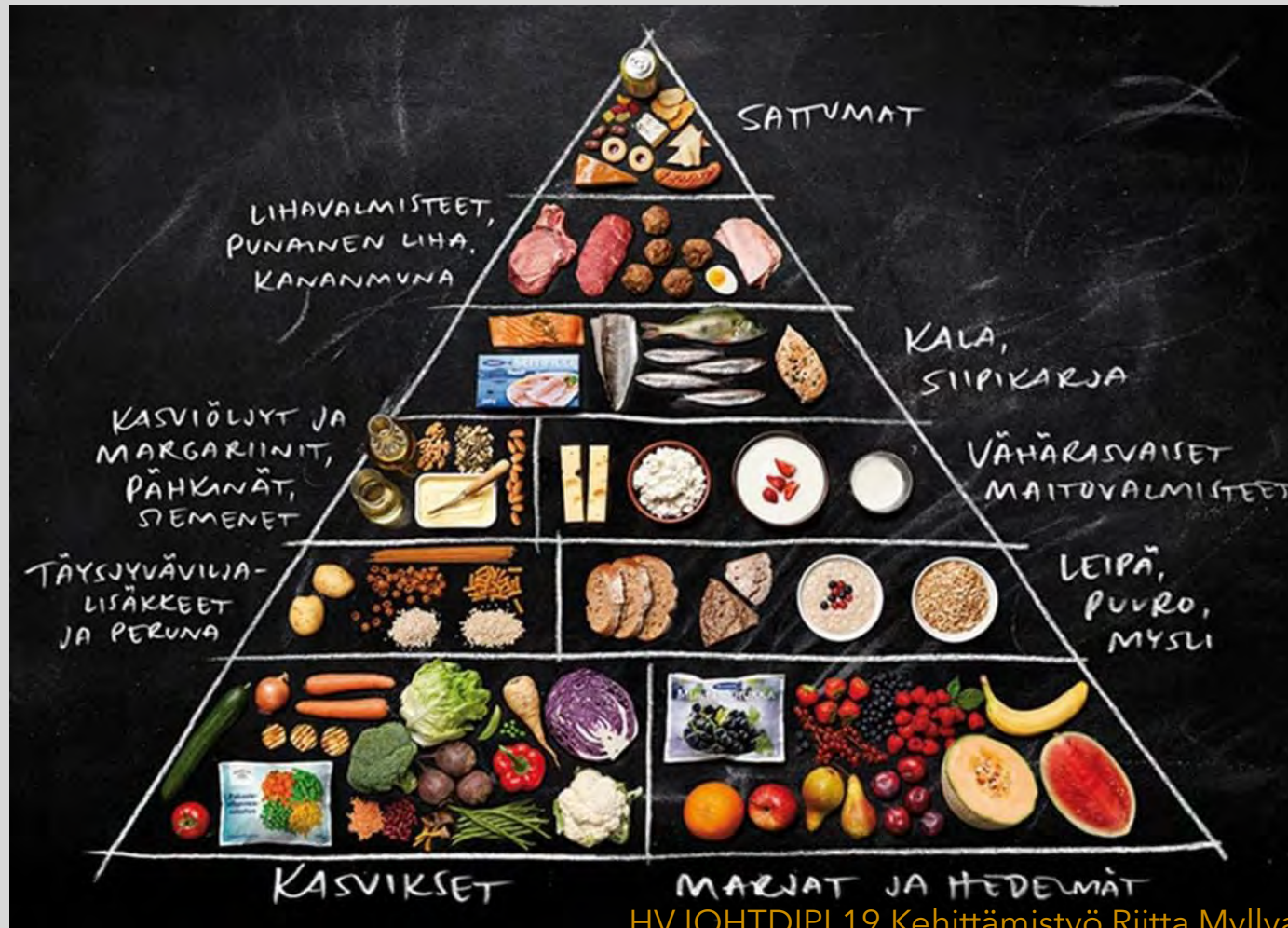


# Ruoalla on muitakin merkityksiä hyvinvoinnille kuin ravitsemuksellinen merkitys.

- Ruoka on elintärkeää ja herättää tunteita ja toisaalta yhdistää ihmisiä.
- Ravinnon merkitys ikäihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle edistää elintapoja ja yhteisöllisyyttä.
- Hyvä ravitsemus kaventaa terveyseroja, edistää toimintakykyä, ja osallisuutta sekä ehkäistä yksinäisyyttä.
- **Terveellinen ruokavalio ei tarkoita kituuttelua ja jatkuvaa kalorien laskemista, vaan siihen kuuluu myös iloinen mieli ja sosiaalisuus.**
- SILLÄ ruoka on itsessään jo mielihyvän lähde



# Ravitsemussuositukset 2020. Ruokapyramidi



HVJOHTDIPL19.Kehittämistyö Riitta Myllyaho KUVA: Ravitsemussuositukset jakavat mielipiteitä: osa uskoo, osa vastustaa, moni jättää noudattamatta | Yle Uutiset | yle.fi 7.5.2021



# Ruokapyramidi

- Havainnollistaa, millaisista ruuista terveellinen ruokavalio kannattaa koostaa.
- Pyramidin alimmissa kerroksissa ovat ne ruuat, jotka muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan.
- Pyramidin huipulla olevat ruuat taas sopivat terveelliseen ruokavalioon harvemmin käytettyinä eli herkut
- Herkut eivät ole kiellettyjä!
- [Terveyttä ruoasta - Hyvän ruokavalion aineksia - YouTube](#)



# Ruokaympyrä

- Terveellisiä ravitsemussuosituksia havainnollistetaan myös ruokaympyrän avulla.
- Ruokaympyrässä ruoka-aineet on ryhmitelty kuuteen erikokoiseen lohkoon.
- Ruokaympyrän avulla kuvataan ruokavalion monipuolisuutta ja elintarvikkeiden suhteellista määrää ruokavaliossa.



# Lautasmalli ikäihmisille

– sovelta aamu- väli- ja iltapalaan



- 1/3 **lautasellista** kasviksia, vihanneksia ja juureksia raakana, höyrytettynä, raasteena
- 1/3 lihaa, kalaa, kanaa, papuja
- 1/3 perunaa, täysjyvä riisiä, pastaa
- Ruokajuomana rasvaton maito/piimä, vesi
- 1-2 palaa täysjyväleipää ja levite
- Jälkiruokana marjoja/hedelmiä



# Jo pienillä muutoksilla

- tai lisäyksillä ruokavalioon voidaan saada positiivisia vaikutuksia terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun.
- Valmisruokia voi täydentää täysipainoisiksi aterioiksi mm. kananmunalla, tai maitovalmisteilla ja kasviksilla
- Mieluisilla mausteilla, tuoreyrteillä



# Porinapata 1.

- Osaatko arvioida kuinka paljon juot päivässä?
  - Kahvia?
  - Vettä?
  - Olutta?
  - Kuinka juomista voisi lisätä?
- Vastauksia





# D-vitamiini

- D-vitamiinia saadaan kalasta ja D-vitamiinilla täydennetyistä maito- ja margariinivalmisteista.
- Päivittäinen tarve täyttyy käyttämällä päivittäin D-vitaminoituja maitovalmisteita ja voileipämargariinia sekä syömällä kaksi kertaa viikossa kalaa.
- Ikääntyneille suositellaan D-vitamiinivalmistetta
- D-vitamiinin puute aiheuttaa riisitautia ja luukatoa.



# Kalsium

- Ikääntymisen myötä kalsiumin imeytyminen ravinnosta huononee.
- Ravinnosta kalsiumia saadaan parhaiten maitovalmisteista. Päivittäinen tarve täyttyy 6 desilitralla maitoa/jogurttia/viiliä ja parilla juustoviipaleella.
- Kalsiumvalmisteella voidaan vähentää luukatoa ja alentaa murtumariskiä.





# Kuitu

- Kuitupitoinen ruokavalio vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, vähentää lihavuutta, parantaa suoliston toimintaa ja saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää.
- Kuitua saadaan pääosin viljavalmisteista. Päivittäinen tarve täyttyy puurolautasellisella,
- 4 ruisleipäviipaleella ja 2 marja- tai hedelmäannoksella.





# Pajalan puuro, vatsaystävällinen kuituja sisältävä puuro.

**2 rkl** pellavansiemeniä

**10 kpl** Kuivattuja  
luumuja

**10 kpl** kuivattuja  
aprikooseja

**4 rkl** leseitä

**2½ dl** puurohiutaleita

**1 tl** suolaa



- Laita vesi kattilaan. Laita veteen kuivatut hedelmät. Halutessasi, voit pilkkoa hiukan hedelmiä. Anna hedelmien liota vedessä yön yli.
- Aamulla lisää veteen pellavansiemenet ja suola ja kiehauta sitten seos. Anna hedelmien, suolan ja pellavansiementen kiehua n. 30min.
- Lisää seuraavaksi puurohiutaleet ja leseet. Anna puuron kiehua miedolla lämmöllä n. 15min. Sammuta levy ja anna puuron hautua toiset 15min. välillä sekoitellen.
- Nauti kylmän maidon tai mehun kera.

# Proteiini

- Ikääntyneillä vähän proteiinia sisältävä ruokavalio aiheuttaa lihaskatoa ja tulehdusalttiutta.
- Sairaudet lisäävät proteiinin tarpeen kaksinkertaiseksi.
- Proteiinia saadaan
- lihasta, kalasta,
- kananmunista ja
- maitotuotteista.
- Päivittäinen tarve täyttyy 150 grammalla lihaa tai kalaa, 3 maitolasillisella ja parilla juustoviipaleella



# Juomat

- Nesteen riittävä saanti on ikääntyneen kohdalla yhtä tärkeää kuin ruoka
- Munuaisten toiminta heikkenee ja elimistön vesipitoisuus pienenee,
- jonka vuoksi janontunne vaimenee.
- Nesteen päivittäinen tarve on noin 1,5 l.





# Energiantarve

- Ikääntymisen seurauksena energiantarve pienenee, koska liikkuminen vähenee ja perusaineenvaihdunta laskee.
- Ruokavalion laatu on erityisen tärkeä, koska ikääntyneen on saatava pienemmästä ruokamäärästä sama määrä ravintoaineita kuin aiemminkin.
- **Ravintoainetiheys** tarkoittaa sitä, kuinka paljon ravinnossa on suojaravintoaineita eli vitamiineja ja kivennäisaineita sekä välttämättömiä rasvahappoja ja aminohappoja energiayksikköä kohti.





# Valintojen LIIKENNEMERKKIVALOT

| Lisää                    | Vaihda                                       | Vähennä                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Kasvikset<br>palkokasvit | Vaaleat viljavalmistteet<br>TÄYSJYVÄ VILJAAN | Punainen liha<br>Lihavalmistteet               |
| Marjat<br>Hedelmät       | Voi<br>KASVIÖLJYIHIN                         | Lisättyä sokeria sisältävät<br>ruoat ja juomat |
| Kalat                    |                                              | Alkoholi                                       |
| Pähkinät, siemenet       |                                              |                                                |

# Verensokerin nousua voi hidastaa syöntijärjestyksellä.

- Pidä verensokeri tasaisena syömällä tasaisin väliajoin.
- Pidä annoskoko sekä hiilihydraatin ja rasvan määrä lounaalla kohtuullisena.
- Muista syödä välipala.
- Juo tarpeeksi vettä ja korvaa välillä kahvi teellä tai vedellä.
- Lisää liikettä ja seisomatyöskentelyä iltapäivään.
- Huomioi iän merkitys – iän karttuessa energiantarve pienenee ja sokerinsieto heikkenee



# Hyvä keino hidastaa verensokerin nousua syömällä

- ruokailun aluksi salaatti **salaatinkastikkeen** kera.
- Usein salaatinkastike sisältää etikkaa, joka sisältää entsyymiä, joka pilkkoo hiilihydraatteja, ja rasvan ansiosta hiilihydraatit pääsevät imeytymään hitaammin.
- Hedelmiä ja kasviksia pitää syödä puoli kiloa päivässä, sillä ne auttavat suolistoa voimaan paremmin.
- Punaista lihaa tulisi välttää sen takia, ettei sen syöminen ole terveellistä elimistölle ja toisekseen se on **ympäristöteko**.
- Juustoviipaleenkin tilalle voi välillä miettiä parempia leivänpäällisiä>



# Porinapata

- Mitä syöt aamupalaksi
- Onko ruokavalinnat mielestäsi helppoja?
- Kaipaanko jotakin perinneruokaa?
- Mitä?
- Miten siitä saisi terveellisemmän?
- Mitä mieltä olet meijerivoin käytöstä?
- Entä "punainen maito"?

- Vastauksia tähän



# Sydänmerkki



- Sydänmerkki on ravitsemuksellisesta laadusta viestivä merkki, joka helpottaa ruokavalintoja erityisesti rasvan ja suolan osalta terveellisemmäksi.
- Se on kehitetty helpottamaan arjen valintoja eli ei tarvitse lukea usein pienellä tekstillä painettuja tuoteselosteita ja ravintosisältöjä. Mausta tinkimättä.
- Riittää kun valitsee tuotteita, joissa on Sydänmerkki.

# Salaattia joka aterialla



- Salaatti sisältää 3-4 eri raaka-ainetta satokauden mukaan, kastikkeena öljypohjaisia salaattinkastikkeita.
- Tuorepaloina voi napostella vihanneksia/hedelmiä satokauden mukaan.

# Aivoterveyttä voidaan edistää ravitsemuksen avulla

- Pidä verensokeri tasaisena
- Huolehdi raudan saannista
- Muista B- ja D-vitamiini
- Helli hyvällä rasvalla (ns. pehmeät rasvat)
- Kahvittele kohtuudella
- Valitse värikkäitä vihanneksia
- Suosi suomalaisia marjoja
- Vähennä suolan käyttöä
- Älä liota aivoja alkoholissa
- Superruokia ei ole, toisin sanoen aivot tarvitsevat monipuolista ravintoa.

# Laadi itsellesi OMA ruokavalio kuulemasi perusteella

- Mitä lisäät
- Mitä vähennät
- Mikä aiot välttää kokonaan?
- Millä aikataululla?
- Mitä tavoitteita?
- Muista,
- saa "pepsahtaa", kunhan palaat ruotuun.
- Herkkuja saa syödä kohtuudella esimerkiksi suklaalevy 200 g, 20 g OK
- Arkiruokailussa pyrit suositusten mukaisiin vaihtoehtoihin, juhlina saa herkutella.
- Hyvin pian huomaat paremman olon kehossasi ja mielessäsi.



# Ruokalista ideoita

- [ruokalistaideoita](#)

# ONNEA MATKAAN.Kiitos

## HVJOHTDIPL19.Kehittämistyö Riitta Myllyaho







# Lähteet

- Askel TerveYTEEN. 2020. Blogi terveellisistä elämäntavoista. [Verkkosivu]. Saatavana: [Tutustu uuteen ruokapyramidiin ja paranna terveyttäsi - Askel TerveYTEEN](#)
- Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset, 23.1.2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 10.12.2018]. Saatavana: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruoakavalio/kuluttaja-jaammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruoakavalio/kuluttaja-jaammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
- Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset, 23.1.2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 10.12.2018]. Saatavana: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruoakavalio/kuluttaja-jaammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruoakavalio/kuluttaja-jaammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
- o Sydänmerkki auttaa valinnoissa, 2020. Sydänmerkki. Helsinki. [Viitattu 11.11.2020]. Saatavana: <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>
- o Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus, 2020. [Verkkojulkaisu]. TerveYden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy. [Viitattu 11.11.2020]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL\\_OHJ\\_4\\_2020\\_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed)
- o Voimaa vanhuuteen. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Ikäihmisten terveYsliikuntaan ja tietoa ja hyviä käytäntöjä. [Viitattu 22.11.2020]. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavana: [Etusivu - Voimaa vanhuuteen - Voimaa vanhuuteen](#)





# Eduskunnan IKÄ-verkoston tietopaketti 1/2021

Julkaisija: [IKÄINSTITUUTTI](#)

26.4.2021

Miten saadaan iäkkäät online?

## Kansalliset toimet tarpeen iäkkäiden digiosallisuuden parantamisessa

Eduskunnan IKÄ-verkoston *Miten saadaan iäkkäät online?* -tilaisuus kokosi 170 osallistujan joukon etsimään ratkaisuja digitaalisen osallisuuden parantamiseksi.

Tutkijat **Sakari Taipale** Jyväskylän yliopistosta ja **Sari Kujala** Aalto yliopistosta kertoivat iäkkäiden digin käyttäjien määrän nopeasti lisääntyneen, mutta kaikkein iäkkäimmistä ei ole tietoa lainkaan. Pulmia on paljon sekä digin käyttäjillä että niillä, joille koko tämä maailma on jäänyt vieraaksi. Niitä on ratkottu järjestöissä, paikallisissa yhdistyksissä, kirjastoissa ja kansalais- ja työväenopistoissa.

Kansanedustajien **Eeva-Johanna Elorannan**, **Kaisa Juuson**, **Marko Kilven**, **Noora Koposen** ja **Ilmari Nurminen** puheenvuoroissa korostui se, että tarvitaan myös kansallisia toimia, jotta digilaitteet ja -palvelut tulevat kaikkien halukkaiden saataville turvallisesti. Se on olennainen keino parantaa myös julkisten palveluiden tuottavuutta ikääntyvässä yhteiskunnassa.

Samansuuntainen viesti oli [Sari Vapaavuorella](#) Vallin Ikäteknologiakeskuksesta ja [Laura Simikillä](#) Sailabista: kansallinen strategia ja sen toimeenpano-ohjelma auttaisivat iäkkäitä niiden hyvinvointiteknologiatuotteiden ja digipalveluiden äärelle, joita he tarvitsevat.

Suomella on edellytykset hyvinvointiteknologian ja digitaalisten palveluiden kehittämisen ja käytön ykkösmaaksi ja kansallinen strategia tukisi myös tämän alan yritysten toimintaedellytyksiä.

Tilaisuuden päättäneen **Vappu Taipaleen** sekä monien iäkkäimpien osallistujien toive kansanedustajille oli, että siirrytään puheista tekoihin iäkkäiden digiosallisuuden parantamiseksi. Toimia tarvitaan nyt.

Eduskunnan IKÄ-verkoston sihteeri **Päivi Topo**, johtaja, Ikäinstituutti



Tutustu keskustelutilaisuuteen [osallistuneiden ratkaisuehdotuksiin](#)

## DIAT 2-3

**Miten varmistetaan digitaidot?**  
apulaisprofessori **Sakari Taipale**,  
Jyväskylä yliopisto

## DIA 4

**Toimivat digipalvelut kaikille**  
tutkijatohtori **Sari Kujala**  
Aalto-yliopisto

## Digitaidot edistävät ikäihmisten sujuvaa arkea

Digitaaliset taidot ja medialukutaito ovat kansalaisten uusia perustaitoja. Palvelujärjestelmän nopean digitalisoimisen vuoksi on tärkeää, että myös ikäihmisillä on riittävät tiedot, taidot ja ymmärrys siitä kuinka sähköisiä palveluja voidaan käyttää tehokkaasti ja turvallisesti.

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa internetiä käytti noin puolet (51 %) 75–89-vuotiaista vuonna 2020. Tästä ikäryhmästä kuitenkin vain vajaa kolmannes (30 %) käytti internetiä useita kertoja päivissä. Koronavuosi 2020 lisäsi ikäihmisten internetin käyttöä erityisesti sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja verkkopankkiasointiin. Sen sijaan esimerkiksi tavaroiden ja palveluiden ostaminen internetin kautta (8%) ei lisääntynyt iäkkäillä käytännössä lainkaan vuoteen 2019 (7%) verrattuna.

Yli 75-vuotiaiden digitaidoista on saatavilla vain vähän tietoa. Eurostatin digitailotilastot eivät tavoita yli 75-vuotiaita lainkaan.

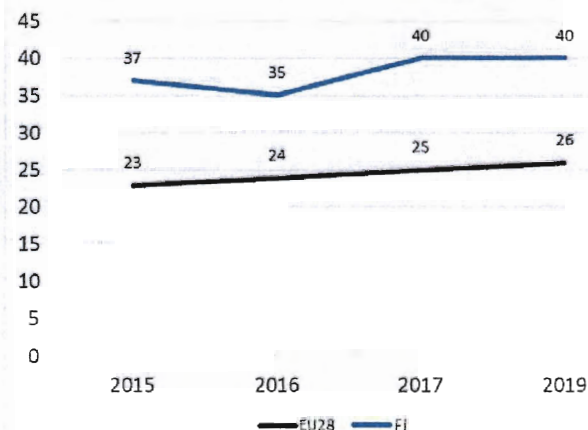
Kuvio 1 osoittaa, että suomalaiset 65–74-vuotiaat pärjäävät eurooppalaisessa vertailussa digitaalojen osalta hyvin.

Kun verrataan vähintään perustason digitaidot omaavien osuutta ikäluokasta, Suomen edelle EU-maista yltävät vain muut pohjoismaat ja Alankomaat. Digitaidot lisääntyvät kuitenkin hitaasti.

Vuonna 2019 joka viides (20%) 65–74-vuotiaista suomalaisista ei käyttänyt internetiä siinä määrin, että heidän digitaalojaan olisi voitu mitata. Digitaaldottomien osuus on kuitenkin pienentynyt nopeasti. Vuonna 2015 heitä oli 65–74-vuotiaista vielä kolmannes (32%). Puutteellisten digitaalojen ohella matalaksi koettu minäpystyvyys ja omien taitojen peilaaminen nuorempiin jarruttavat digitaalojen oppimista myöhemmällä iällä.

Ikäihmisten digitaidot vaihtelevat voimakkaasti. Onkin syytä muistaa, että ikäihmisissä on myös paljon todellisia digiosaajia. Tutkimustulokset viittaavat kuitenkin siihen, että osalle ikäihmisistä on nuoria hankalampaa tunnistaa verkkomainontaa, arvioida terveyttä koskevan informaation luotettavuutta tai valeuutisia sosiaalisessa mediassa.

Vähintään perusdigitaidot, 65–74-vuotiaat (%-ikäryhmästä) (Eurostat)



Kuvio1. Ikäihmisten digitaidot paranevat hitaasti.



## Digitaitojen oppimisen paikat ja tavat

Siinä missä nuoret ja työikäinen aikuisväestö oppii digitaitoja kouluissa ja työpaikoilla, ikäihmisiltä vaaditaan enemmän oma-aloitteisuutta ja kiinnostusta digitaitojen opiskeluun. Oppiminen tapahtuu useimmiten kotona ja läheisten tukemana. Ikääntyvien arjessa oppimisen paikkoja on usein vähemmän, ja tukea oppimiseen ei ole aina saatavilla.

Digitaitojen kehittymisen näkökulmasta on keskeistä vahvistaa ikäihmisen oman elämän lähtökohdista ja arjen tarpeista lähtevää teknologian käyttöä. Kun digiteknologia vastaa arjen tarpeisiin, motivoi se uusien digitaitojen oppimiseen. Nopean teknisen kehityksen näkökulmasta keskeistä on oppia soveltamaan tututussa ympäristössä opittuja digitaitoja uusissa käyttötilanteissa.

### Ikäihmisten digitaitoja voidaan edistää:

- tunnistamalla kulloiseenkin elämänvaiheeseen liittyvät tarpeet, joihin digitaalisilla laitteilla ja palveluilla voidaan aidosti vastata
- kytkeällä digitalisten taitojen oppiminen merkityksellisiin sosiaalisiin suhteisiin
- luomalla oppimiseen ja kokeilemiseen kannustava ilmapiiri ja vahvistamalla minäpystyvyyttä
- kohdentamalla ikäihmisille pienryhmä-, vertais- ja yksilöohjausta

### Alustuksen tiivistelmä

- Digitaidot ovat uusia kansalaistaitoja, jotka tukevat itsenäistä, sujuvaa ja aktiivista ikääntymistä
- Suomalaisista ikäihmisistä verrattain isolla osalla on vähintään perusdigitaidot
- Digitaitojen turvaaminen edistää palveluiden parempaa saatavuutta, sujuvaa ja turvallista arkea, sekä tunnetta digiosallisuudesta.

”Kato se on vähän vaikee, kun ei tämä digimaailma ole niinku se minun päämaailma.-- Minä vaan helposti haluaisin käyttää sitä, ja saada helposti aina tukea ja sitten uutta ohjausta. Kun tuntee ettei onnistu taikka että ei uskalla.”

(Nainen, 84 vuotta)



Sakari Taipale: Miten varmistetaan digitaidot –esitys 26.4.2021

Rasi, P. & Taipale, S. (2020) Tuki, ohjaus ja koulutus – ikääntyneet digitalisoituvassa mediayhteiskunnassa, Gerontologia 34(4), 328-332

Digi!N-hanke luo ratkaisuja, joiden avulla kaikki pysyvät mukana sosiaali- ja terveydenhuollon digipalveluissa.

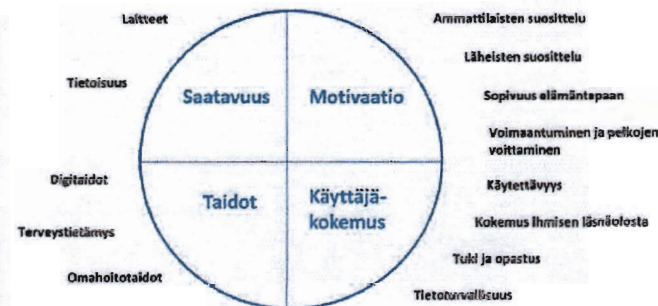
## Digipalveluiden saavutettavuus iäkkäille

Ensimmäinen edellytys digipalveluiden käytölle on, että käyttäjä on kuullut saatavilla olevista palveluista ja niiden hyödyistä. **Tietoisuus** terveyspalveluista on vielä heikkoa ja **tiedottamista** pitää lisätä iäkkäille tutuilla kanavilla kuten paikallislehdissä ja televisiossa. Iäkkäiden **laitekanta** on myös moninaista ja osin puutteellista. Julkisissa tiloissa olevat asiointipisteet voisivat olla suojattuja niin, että ne takaisivat yksityisyyden sosiaali- ja terveyspalveluiden käytössä. Digipalveluihin pääsy olisi taattava myös eri **päätelaitteilla**, kuten älypuhelimella ja tabletilla.

**Sote-ammattilaiset** ovat avainasemassa herättämässä iäkkäiden kiinnostusta käyttää digipalveluita. Digipalvelut ovat kuitenkin ammattilaisillekin uusia ja he tarvitsevat niiden käyttöön koulutusta ja tukea. Läheisten suosittelu on myös tärkeää ja sellaisena voi toimia vaikka terveyskeskuksessa pyörivät **videot**, joissa ikäihmiset kertovat, miten ovat digipalveluja käyttäneet ja mitä hyötyä he ovat kokeneet.

Digipalveluiden käyttö edellyttää taitoja ja iäkkäät odottavat saavansa **koulutusta ja tukea virallisten kanavien kautta**. Digipalveluiden **demoversiot** auttavat itsenäisessä harjoittelussa. Palvelujen käyttöön tarvitaan apua virallisen **tukipuhelimen** kautta. Myös **henkilökohtaiset neuvijat**, jotka voivat tehdä tarvittaessa myös kotikäyntejä, olisivat tarpeen. Digitaalisten lisäksi terveyspalveluiden hyödyntäminen edellyttää tietoa terveydestä ja kykyä hoitaa omaa terveyttä. Sähköisten terveyspalveluiden tiedetään edistävän näitä taitoja.

**Kokemus digipalveluiden laadusta** vaikuttaa siihen, halutaanko niitä käyttää ja suositella muille. **Palveluiden hyödyllisyyteen, helppokäyttöisyyteen ja selkokieliisyyteen** pitäisi panostaa nykyistä enemmän. Tämä edellyttää **käyttäjäkeskeistä suunnittelua**, jossa erilaisia kansalaisryhmiä otetaan mukaan suunnitteluun ja palveluiden testaukseen. Selkokieliisyyttä edistää palveluiden **testaus** eri kansalaisryhmillä ja ymmärrettävän tekstin tuottamista voisi tukea selkokieliisyyssovellus.



Kuvio: Ikäihmisten tukeminen digipalveluiden käyttöön



[Sari Kujala: Toimivat digipalvelut kaikille –esitys 26.4.2021](#)

[DigiN-hanke](#) luo ratkaisuja, joiden avulla kaikki pysyvät mukana sosiaali- ja terveydenhuollon digipalveluissa.





**Eduskunnan IKÄ-verkosto** jakaa ajankohtaista tutkimustietoa iäkkäiden hyvinvoinnista, taloudesta, toiveista, tarpeista ja palveluiden toimivuudesta. Verkosto järjestää keskustelutilaisuuksia ja julkaisee tietopaketteja.

IKÄ-verkoston puheenjohtajana toimii kansanedustaja *Ilmari Nurminen*, varapuheenjohtajana kansanedustaja *Marko Kilpi* ja sihteerinä johtaja *Päivi Topo* Ikäinstituutista.

Verkostoon ovat tervetulleita kansanedustajat, alan tutkijat sekä kansalaisjärjestöjen asiantuntijat.

**Ilmoittaudu:** [ikaverkosto@ikainstituutti.fi](mailto:ikaverkosto@ikainstituutti.fi).

## Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikäihmisille omalta tv-kanavalta

Koti TV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetussisältöä helposti joka arkipäivä **klo 11–13**.

## Maksuton Koti TV -palvelukanava

Antenni-tv:n kanavapaikalla **33** | DNAn kaapeli-tv:n kanavapaikalla **66**

## Virikettä mielelle ja liikettä keholle

Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Kunto-ohjeita toistetaan viikoittain, jolloin liikesarjat tulevat tutuiksi, muisti vetreytyy ja saadaan paras mahdollinen vaikuttavuus ikäihmisen toimintakykyyn. Koti TV:n liikunnallisista harjoitteista ja muistikuntoutuksesta vastaa Suomen Fysiogeriatría Oy, jolla on lähes 40 vuoden kokemus senioreiden, ikäihmisten ja muistisairaiden fysioterapiasta ja kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta.



**Koti TV | puh. 050 551 4066**  
joka arkipäivä 10–12

## Ohjelmasisältö

**Liikunta- ja muistikuntoutus**  
joka arkipäivä klo 11–12

**Kulttuuri ja oppiminen**  
joka arkipäivä klo 12–13

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Klo 11:00 | Istumafysio            |
| Klo 11:15 | Muistijumppa           |
| Klo 11:30 | Seisomafysio           |
| Klo 12:00 | Kulttuuri ja oppiminen |



## Miten löydän kanavapaikan televisioon?

Tarkista löytyykö Koti TV jo televisiosta kanavalla 33 (antenni-tv) tai 66 (DNAn kaapeli-tv). Useimmat vastaanottimet etsivät uudet kanavat automaattisesti, mutta jotkin televisiot tai digiboksit saattavat vaatia kanavien virittämisen uudelleen tai tehdasasetusten palauttamisen.

Ohjeet antenni-tv:n kanavahaun tekemiseksi löytyvät Digitan internet-sivuilta tai laitteen käyttöoppaasta. Digita Info palvellee maanantaista perjantaihin kello 8–20 numerossa **020 411 7676** tai **info@digita.fi**.

## Automaattinen kanavahaku

- Paina kaukosäätimestä MENU-nappia
- Valitse päävalikosta ASENNUS tai KANAVAHAKU. Liikkuminen valikossa tapahtuu yleensä nuolinäppäimillä YLÖS (P+) ja ALAS (P-) ja valinta yleensä OK-näppäimellä
- Valitse valikosta AUTOMAATTINEN KANAVAHAKU
- Toimi näytön ohjeiden mukaan



**kotitv.fi**



**kotitv**



**kotitv.fi**