

## Pyhäjoen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2024- 2025

Tämä on suunnitelma täydentää Pyhäjoen kunnan laajaa hyvinvointisuunnitelmaa 2024-2025, joka on laadittu syksyllä 2024 ja on valtuuston hyväksyttävänä talousarvioprosessin aikataulun mukaisesti 11.12.2024.

### Tavoite

*Ikääntyneillä pyhäjokisilla on mahdollisuus elää merkityksellistä ja hyvää elämää turvallisessa ympäristössä, jossa riittävät palvelut, tarvittava tuki ja tunne kuulumisesta pyhäjokiseen yhteisöön toteutuvat.*

### Hyvinvointia kaiken ikää – hyvinvointityön tarkoitus

Kunnalla on tärkeä tehtävä edistää iäkkäiden asukkaiden

1. hyvinvointia
2. terveyttä
3. toimintakykyä
4. itsenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Pyhäjoen kunnan ikääntyvien hyvinvointisuunnitelmaa laadittaessa pyritään huomioimaan iäkkäiden asukkaiden kohdalla kaikki neljä edellä mainittua tehtävää.

Hyvinvointisuunnitelma tukee ikäihmisten kotona asumista ja itsenäistä ja turvallista arkea.

### Digitaalisuus

Ikäihmisten arkea helpotetaan erilaisilla kirjaston, vanhusneuvoston ja Eläkeliiton Pyhäjoen yhdistyksen järjestämällä infotilaisuuksilla, joissa esitellään digipalveluita. Vanhusten viikolle kootaan joka päivälle erilaista ohjelmaa ja luentoja, kuten SeniorSurf, jossa neuvotaan digilaitteiden ja kirjaston e-palveluiden käyttöä sekä luentoja digitaidoista. Lisäksi erilaisia infotilaisuuksia järjestetään pitkin vuotta. Kirjastosta on saatavana digitukea päivittäin henkilökunnan ollessa paikalla.

Sähköisiä palveluita suunniteltaessa ei saa unohtaa ikääntyneiden palvelujen tarvetta. On myös huomioitava, ettei kaikilla ikäihmisillä ole taitoja tai mahdollisuuksia käyttää sähköisiä palveluita. Pyhäjoella viestinnässä käytetään edelleen myös paperisia tiedotteita ja Kuulumiset lehteä.

### Liikunta

Pyhäjoella on hyvät mahdollisuudet monenlaiseen liikkumiseen. Kunta ja yhdistykset järjestävät monipuolista liikuntaa ikääntyneille. Omatoimiseen liikkumiseen löytyy ulkokuntosaleja Kirkkopuistosta ja Rautiperän ulkoilualueelta. Ohjattua jumppaa, bocciaa ja

kuntosalitoimintaa järjestää Raahen-opisto, Pyhäjoen kunta ja Eläkeliiton Pyhäjoen yhdistys. Ollinmäen kuntosalilla on varattuna vuoro eläkeikäisille kahdesti viikossa. Uuteen liikuntahalliin voi varata oman vuoron liikkumiseen. Omaishoitajille on oma kuntosalivuoro Jokikartanossa. Jokikartanon kuntosali on myös käytettävissä iltasin eläkeläisille.

Senioripassi on tarkoitettu yli 63-vuotiaille eläkeläisille. Senioripassia on saatavana suppeana tai laajana. Suppeaan senioripassiin kuuluvat Pyhäjoen omat liikuntapalvelut ja laajassa Pyhäjoen omien palveluiden lisäksi Raahen Vesipekan palvelut, uimahalli ja kuntosali.

Rautiperällä on hyvät maastot ulkoiluun ja talvella siellä voi hiihtää. Saaren penkan ulkoilureitti on valaistu pimeällä. Kunta innostaa myös liikkumaan kuntolaatikoiden avulla, joita löytyy joka kylältä, pyöräteiden varsilta tai muuten helposti lähestyttävistä paikoista. Pyöräily- ja kävelyreittejä löytyy joka kylältä.

KOTI-TV kanava 33, tuottaa jumppaohjelmaa ikäihmisille.

## **Esteettömyys ja saavutettavuus**

Esteettömyydessä on huomioitava liikuntarajoitteiset, kuulo- ja näkövammaiset. Pyhäjoen kirjasto, Saaren koulu, kaupat ja seurakuntatalo ovat saavutettavia esimerkiksi sähkövien ansiosta; muihin rakennuksiin tarvitsee apua päästäkseen sisälle. Saavutettavuus on hyvä huomioida myös uutta kunnantaloa rakentaessa.

### **Kuulo- ja näkövammaiset**

Kunta on velvollinen järjestämään yhdenvertaiseen kohteluun perustuvan palvelun vammaisille.

Induktiosilmukoiden asentaminen paikkoihin, joissa on esityksiä tai kokouksia, helpottaa huonokuuloisten osallistumista erilaisiin tapahtumiin.

Näkövammaisten liiton sivuilla kerrotaan tarkkaan, kuinka saada saavutettava ja esteetön ympäristö näkövammaisille. Erityisosaamista on hyvin tarjolla esim. rakentamiseen. Uusia kohteita rakennettaessa on hyvä ottaa heti huomioon saavutettavuus ja esteettömyys.

Kuurojen liitto tarjoaa laajasti apua kuulovammaisille. Kuurojen liiton sivuilla on oma kohtansa senioreille, jossa kerrotaan kaikki mahdolliset palvelut. Heidän kauttaan on saatavana digiopastusta, tapahtumia ja etäjumppaa zoomin välityksellä. Myös saavutettavuus ja esteettömyys hyvä huomioida. Kuurojen palvelusäätiö tarjoaa laajasti julkisenalan palveluita, kuten hätätulkkauksia tai kelaanpalveluita.

## **Terveys**

Pohde järjestää säännöllisesti viriketoimintaa Jokikartanon yksikössä asuville asukkaille, tilaisuuksiin kutsutaan muutaman kerran vuodessa myös kotona asuvia ikäihmisiä viettämään virikepäivää. Pohde on luvannut järjestää infotilaisuuksia toiminnoistaan.

Pohde tekee ikäihmisille palvelujen kartoituksen avun tarpeesta. Pyhäjoelle on rakenteilla uudet ikääntyneiden palveluasunnot kuntakeskukseen.

Digitaalisen sote -keskuksen kautta voi hoitaa erilaisia terveyteen liittyviä asioita. Kunnassa on varmistettava, että kaikilla on mahdollisuus saada palveluita, vaikka ei omista tietokonetta tai osaa käyttää digitaalisia palveluja. Kirjastosta löytyy asiakaskoneita, joita voi käyttää asioiden hoitoon ja samalla on mahdollista saada apua siihen. Tämä vaatii asiakkaalta kuitenkin olemassa olevat pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen.

Pohde tarjoaa Aino-neuvontaa ikääntyneille; tietoja saa asumisesta, palvelujen saatavuudesta, apuvälineistä, liikkumisesta, digipalveluista, harrastuksista, taloudellisesta tuesta ja järjestöjen toiminnasta.

## Sosiaalinen hyvinvointi

Kunnassa järjestettävät tapahtumat, kuten lukion Syysmessut ja Tiistaitorit, pyritään toteuttamaan niin, että myös ikääntyneet pystyvät osallistumaan.

Yhdistykset järjestävät runsaasti ikäihmisille suunnattua toimintaa ja yhdessä olemista.

Pyhäjoella toimii aktiivisesti Eläkeläisten paikallisyhdistys, kyläyhdistykset, Martat, seurakunta, vanhus- ja vammaisneuvosto.

## Kirjasto- ja kulttuuripalvelut

Kulttuuritoimi järjestää maksutonta toimintaa kirjastolla, kouluilla, museolla ja palvelukeskus Jokikartanossa.

Kerran kuussa kirjaston väki käy pitämässä viriketoimintaa Lohelassa. Kiiskilään kirjasto on hankkinut cd-soittimen, joilla asiakkaat voivat kuunnella äänikirjoja. Kotona asuville ikäihmisille, jotka eivät syystä tai toisesta pääse kirjastoon, on tulossa palvelu, jossa kirjasto menisi vapaaehtoisten voimin ikääntyneiden kotiin. Myös kulttuurikummitoimintaa on suunnitteilla Pyhäjoella.

Kirjasto pitää 1–2 kertaa kuukaudessa kirjastopäivystystä Pirttikoskella ja Yppärissä.

Kirjastopäivystyksen aikana asiakkaat voivat lukea uusia aikakausi- ja sanomalehtiä ja varata ja lainata kirjoja. Kirjastopäivystyksen asiakkaat ovat pääosin ikääntyneitä.

## Ruokailu

Edullinen ruokailu on tarjolla kotona asuville ikäihmisille Saaren koulun ruokalassa kouluruokailun yhteydessä. Kotipalvelun piirissä olevat ikäihmiset saavat kotiin kuljetettuna ruoan erillisellä sopimuksella Pohteen kanssa.

## Ennaltaehkäisevät palvelut

Pohteen Ikäneuvolassa tehdään laaja-alainen terveystarkastus sekä kannustetaan ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista omien voimavarojen mukaan. Kunta jakaa liukuesteitäh kenkiin yli 65-vuotta täyttäneille. Katujen kunnossapito tärkeää ikääntyneiden turvallisuuden kannalta. Hiekoitukset ja teiden auraukset auttavat ikääntyneitä liikkumaan myös talvella. Hyvin valaistut kadut tuovat turvaa pimeällä. Kodin turvallisuuteen kuuluvat säännöllinen tulisijojen nuohoaminen ja palotarkastukset, näistä vastuu on kuntalaisilla. Varautumisen yhdyshenkilöitä olisi hyvä olla joka kylällä esim. pitkän sähkökatkon tai muun poikkeusolojen sattuessa.

## Palvelut

Ikääntyneille tulee turvata lähipalvelut, jotta kotona asuminen on mahdollisimman pitkään mahdollista. 4H järjestää Pyhäjoella Arjen turva –palvelua, jolla ikääntynyt voi hankkia kertaluonteisia avustustehtäviä, kuten nurmikon leikkuuta ja lumitöiden tekemistä.

Pyhäjoella toimii myös yksityisiä palveluntuottajia, jotka tarjoavat mm. siivous-, pihatyö- ja asiointipalveluja. Pyhäjoella toimii myös kylätaksi, jolla ikääntyneet voivat kulkea.

## Vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto kokoontuu noin 4 kertaa vuodessa. Vanhusneuvosto on yhteydessä Pohteen ja kunnan kanssa, jotka yhdessä ajavat ikäihmisten asioita. Vanhusneuvosta pyrkii tuomaan ikäihmisten äänen kuuluviin ja tuomaan esille ikäihmisten arkea helpottavia ja huomioitavia asioita. Vanhusneuvosto järjestää kaksi kertaa vuodessa Jokikartanossa ja kotona asuville ikäihmisille tapahtuman.