



**Helsingin kaupunki**  
Sosiaali- ja terveysvirasto



# Stadin ikäohjelma

Raportointi vanhusneuvostolle joulukuussa 2016  
vanhusneuvoston kokous 18.1.2017

Vihreällä edenneet ja toteutuneet toimenpiteet

Keltaisella toimenpiteet, joiden toteuttaminen on aloitettu ja suunnitelma niiden käynnistämisestä on olemassa



## Stadin ikäohjelmaa valmistelevan verkoston työskentelyprosessi keväällä 2015



Sosiaali- ja  
terveyslautakuunta  
24.2.2015

Verkoston  
työseminaari:  
työryhmien  
toiminnan  
käynnistyminen

12.3.2015

Verkoston  
työseminaari:  
työryhmien  
suunnitelmat,  
syksyn  
työskentely

6.5.2015

Uusia toimijoita  
mukaan verkostoon

Asukastilaisuudet  
palvelukeskuksissa  
(8 + ruotsinkielinen  
tilaisuus)  
maalis-toukokuussa

Suunnittelusta  
tekemiseen!

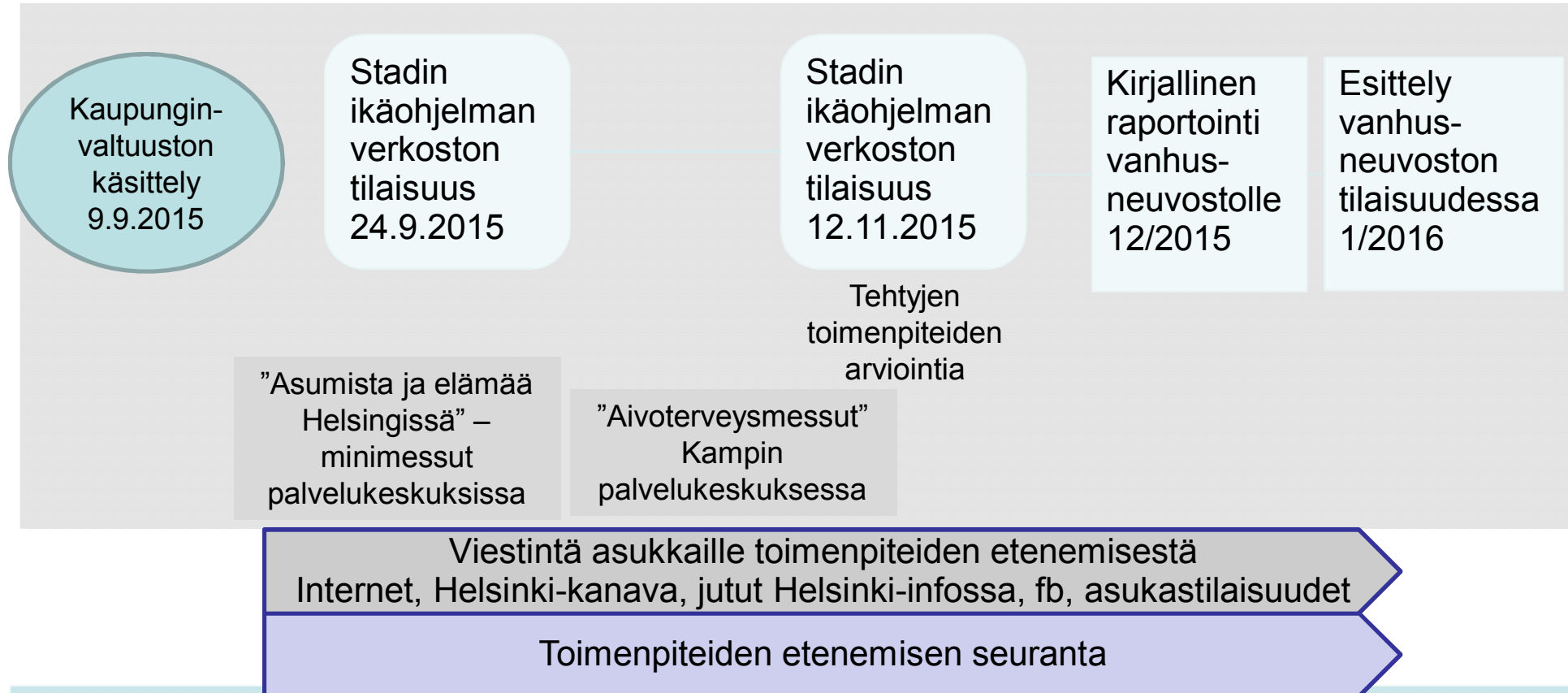
Päätökset, sitoutuminen

Ikäohjelman  
konkretisoituminen,  
yhteistyö

Käytännön tasolle eteneminen



## Stadin ikäohjelman verkoston työskentelyprosessi syksyllä 2015



Kukin toimenpidekokonaisuus sopii ryhmäkohtaisesta työskentelystä itsenäisesti. Ryhmillä voi olla omia tapaamisia tai muita tapoja pitää yhteyttä, joilla ryhmät edistävät tavoitteiden saavuttamista.



## Stadin ikäohjelman verkoston toiminta vuonna 2016



Stadin  
ikäohjelman  
verkoston  
tilaisuus  
18.2.2016

Stadin  
ikäohjelman  
verkoston  
tilaisuus  
28.4.2016

Stadin  
ikäohjelman  
verkoston  
tilaisuus  
14.10.2016

Teema:  
Yhteistyö  
omaisten  
kanssa

Stadin  
ikäohjelman  
verkoston  
tilaisuus  
22.11.2016

Teema:  
Digitalisaatio

Kirjallinen  
raportointi  
vanhus-  
neuvostolle  
12/2016

Esittely  
vanhus-  
neuvoston  
tilaisuudessa  
1/2017

Asukastilaisuudet  
palvelukeskuksissa  
huhti-toukokuussa  
(10 tilaisuutta)

”Aivoterveysmessut”  
23.11.2016 Kampin  
palvelukeskuksessa

Viestintä asukkaille toimenpiteiden etenemisestä  
Internet, Facebook, asukastilaisuudet

Toimenpiteiden etenemisen seuranta

Kukin toimenpidekokonaisuus sopii ryhmäkohtaisesta työskentelystä itsenäisesti.  
Ryhmillä voi olla omia tapaamisia tai muita tapoja pitää yhteyttä,  
joilla ryhmät edistävät tavoitteiden saavuttamista.



## Kevään 2016 aikana tapahtunutta

- Kevään 2016 asukastilaisuuksia järjestettiin yhteensä kymmenen, joista yksi oli ruotsinkielinen.
- Asukastilaisuuksissa koottiin runsaasti palautteita ja käytiin keskustelua.
- Stadin ikäohjelman tilaisuuksia on videoitu ja ne ovat katsottavissa Helsinki-kanavalla.
- Asukastilaisuuksista:
- <http://www.hel.fi/www/stadinikaohjelma/fi/ajankohtaista/>
- Olisi hyvä, että videoita hyödynnettäisiin esim. työpaikoilla.





## Viisi toimenpidekokonaisuutta

### ”Käyttäjälähtöiset palvelut”

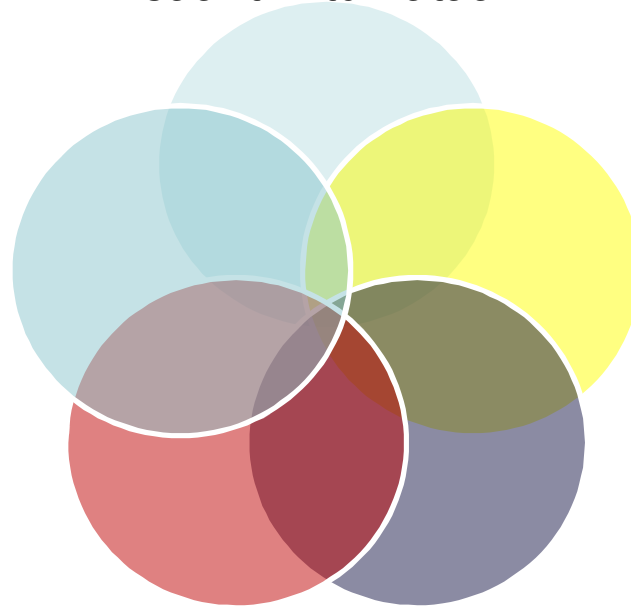
Järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lainsäädännön ja laatusuosituksen mukaisesti ja asukkaita ja asiakkaita kuullen

### ”Muistiystävällinen Helsinki”

Turvataan mahdollisimman hyvä elämänlaatu muistihäiriöistä ja -sairauksista kärsiville kuntalaisille ja heidän läheisilleen

### ”Tieto käyttöön ja voimaa vaikuttamiseen”

Ikäntyneiden mahdollisuudet aktiiviseen osallistumiseen, vaikuttamiseen ja tiedon saantiin turvataan



### ”Iätöntä asumista”

Ikäntyneiden asumista parannetaan ja kotona asumisen mahdollisuuksia lisätään

### ”Luotuja liikkumaan”

Lisätään mahdollisuuksia liikkumiseen, liikuntaan ja arkiaktiivisuuteen





# Tieto käyttöön ja voimaa vaikuttamiseen

Toimenpiteet		Vastuutaho	Tilannekuvaus / Aikataulu
Neuvontaa ja tietoa palveluista			
Hel.fi –sivujen kehittäminen tiedon löydettävyyden parantamiseksi	Selkiytetään ja kehitetään sivustoja näkökulmana: ikäihmisille keskeiset palvelut, erityisesti monipuoliset palvelukeskukset	Sote ja kanslia, tarvittaessa tehdään yhteistyötä kansalaisjärjestöjen kanssa	Syksy 2015- kevät 2016
	Infopankin tunnettavuuden lisääminen	Kanslia	Vuoden 2016 aikana
	kaupunkiyhteinen tapahtumakalenteri, jossa myös ikäihmisille suunnatut palvelut huomioitu.	Kaupunginkanslian viestintä, kulttuurikeskus	Toteutettu, kalenterista on mahdollista suodattaa ikäihmisille suunnatut tapahtumat
	Päivitetään palvelukartan esteettömyystiedot.	Kaikki virastot omien palvelujen osalta	Testaus tehty palvelukartalle v. 2015 V. 2016 testataan ensin Helsinginseutu.fi ja sitten Hel.fi keväeseen 2016 mennessä
	Suositaan käyttäjälähtöistä suunnittelua ja testausta.	Kaikki virastot	Asiointi.hel.fi –sivuille ja Hel.fi –sivuille on tehty käytettävyystudkimukset, joissa on ollut sekä asiantuntija-arvio että testihenkilöitä. Saatujen huomioiden pohjalta sivuille on tehty joukko korjauksia. Lisäksi Kuntaliiton teettämän vertailun pohjalta on tilattu joukko käytettävyyssparannuksia Hel.fi –sivuille.
Lähipalveluverkoston roolin vahvistaminen	Hyödynnetään ja markkinoidaan kirjastoja alueen asukastoiminnan ja tiedonsaannin keskuksina.	Sote, kirjasto ja muut virastot omien palveluidensa osalta	Syksy 2015
	Järjestötoimijat näkyvästi esiin ja kumppaneiksi.	Kansalaisjärjestöt yhdessä palveluja tarjoavien virastojen kanssa	Syksy 2015-kevät 2016
	Työväenopisto lisää opintoneuvontaa mm. palvelukeskuksissa.	Työväenopisto ja palvelukeskukset	Syksy 2015
Panostetaan myös printtiedottamiseen sähköisen rinnalla	Laajennetaan Ikäihmisten palveluopasta kattamaan myös muita kuin sosiaali- ja terveyspalveluita (esim liikunta ja kulttuuri) sekä tutkitaan mahdollisuudet monikielisiin versioihin suurimpien kieliryhmien (venäjä, somali, arabia, kiina) osalta.	Sote	Syksy 2015
	Laitetaan puhelinluettelon keskeiset tiedot keskeisistä palvelunumeroista.	Kanslia	Toteutettu vuotta 2016 koskien
	Toteutetaan Helsinki Infon liite myös 2015 ja 2016.	Kanslia ja sote	Loppuvuosi 2015
	Kaupunginosalehdet osana printtaviestintää	Palveluista ja niiden viestinnästä vastaavat virastot	Vuoden 2016 loppuun mennessä

# Tieto käyttöön ja voimaa vaikuttamiseen

Toimenpiteet	Vastuutaho	Tilannekuvaus / Aikataulu		
Osallistuminen ja vaikuttaminen				
Käyttäjälähtöistä palveluiden suunnittelua ja testausta; verkko- ja muut palvelut	Taiteen osallisuus –hanke, vapaaehtoisten esiintyminen /Työväenopisto	Työväenopisto	Siirtynyt	
Osallistumis- ja vaikuttamistyökalujen tunnettavuuden lisäämiseen	Kampanjakierros palvelukeskuksiin, jossa esitellään ja opastetaan erilaisten sähköisten palveluiden (vuorovaikutteiset ja muut) käytössä kuten esimerkiksi palautejärjestelmä, Open Ahjo /Ahjo Explorer, sähköinen asiointi, helsinkikanava.fi, kerrokantasi.fi, kerrokartalla.fi	Kanslia ja sote yhdessä palveluita ”omistavien” virastojen kanssa	Kevät 2016	
	Stadin ikäohjelman asukastilaisuuden kuvaus 18.5., lähettäminen suorana ja tallenne helsinkikanava.fi –palveluun.	Kanslia	05/2015	
Perinteisten yleisö- ja asukastilaisuuksien järjestäminen	Järjestetään messu- tyyppisiä tilaisuuksia, esim. esikaupunkimessuilla esillä ikäihmisille suunnattuja palveluita.	Sote ja tarpeen mukaan muut virastot ja kansalaisjärjestöt	Syksy	
	Järjestetään säännöllisesti asiakasiltoja palvelukeskuksissa, myös eri kieliryhmille omakielisiä/tulkattuja	Sote	Säännöllistä ja jatkuvaa	
	Järjestetään kohdennetusti monikulttuurisia ryhmiä	Sote	Säännöllistä ja jatkuvaa	
	Ikääntyvien romanien suullinen neuvonta ja ohjaus	Suomen Romaniyhdistys	Säännöllistä ja jatkuvaa	
Kaikille avoimet langattomat verkot ja kattavuus	Huolehditaan että on saatavilla riittävästi tietoa olemassa palvelupistekohtaisista avoimista langattomista verkoista ja niiden kattavuusalueista.	Kanslia yhdessä virastojen kanssa.	Toteutettu wlan-pilotti ja verkkosivut (avataan 01/2017)	



# Tieto käyttöön ja voimaa vaikuttamiseen

Toimenpiteet	Vastuutaho	Tilannekuvaus / Aikataulu		
Osallistuminen ja vaikuttaminen				
Sähköisten palveluiden esteettömyyteen panostaminen	Selvitetään nykyisten resurssien puitteissa toteuttavissa olevat mahdolliset kehittämiskohteet ja korjaustarpeet.	Kanslia yhdessä virastojen kanssa.	Asiointi.hel.fi –sivuille ja Hel.fi –sivuille on tehty käytettävyystudkimukset, joissa on ollut sekä asiantuntija-arvio että testihenkilöitä. Saatujen huomioiden pohjalta sivuille on tehty joukko korjauksia. Vuoden 2016 aikana	
Kurssit, opintopiirit ja neuvonta osallistumisvälineiden käytön edistämiseksi	Järjestään työväenopiston ja kirjaston toimesta opetusta sähköisten välineiden ja palveluiden käytöstä.	Työväenopisto ja kirjasto yhdessä kansalaisjärjestöjen kanssa.	Syksy 2015 alkaen, tavoitteena pysyvä toimintamalli. Toteutetaan myös digiosaamisen vahvistamisen kokonaisuuden toimenpiteinä	
	Hyödynnetään kirjaston Digitalkkari- palvelua ja vertaisneuvontaa.			
	Organisoidaan opintopiirejä ja pienryhmätoimintaa palvelukeskuksiin ja mahdollisuuksien mukaan muihin lähipalvelupisteisiin.			
	ENTER ry:n vapaaehtoisten vertaisopastajien henkilökohtainen tietotekniikan opastus 26 pisteessä Helsingissä, pääasiassa kirjastoissa ja palvelukeskuksissa. Lisäksi avoimia luentoja tietotekniikan käytöstä.	ENTER ry	Säännöllistä ja jatkuvaa toimintaa.	
	Digisyrjäytymisen ehkäisyn suunnitelman päivitys		Päivitetty ja uusi malli käytössä 06/2016 alkaen	

# lätöntä asumista

Tavoite	Toimenpiteet	Vastuutaho	Tilannekuvaus / aikataulu	
1. Kaupungin omassa asuntokannassa pyritään tarjoamaan esteettömän asumisen vaihtoehtoja vanhoille ja uusille vuokra-asukkaille.	Kaupungin omistuksessa olevien ikäihmisille suunnattujen asuntojen kartoitus	Kanslia/strategiat ja kehitys	Kartoitus tehty.	
	Tiedon kokoaminen internetsivuille kaupungin omistamista ikäihmisten asunnoista.	Kanslia/strategiat ja kehitys	Julkaistaan internetissä samassa yhteydessä kun ikäihmisille tarkoitettu sivusto	
	Selvitetään mahdollisuus kehittää asuntojen hakuprosessia/-lomaketta niin että esteettömiin asuntoihin hakeutuminen helpompaa.	Kanslia/strategiat ja kehitys	Kaupungin vuokra-asuntoja voi hakea erityistoiveella esteetön asunto tai senioriasunto	
2. Parannetaan asuntojen soveltuvuutta elinkaariasumiseen sekä edistetään hissien rakentamista vanhaan asuntokantaan.	Tutustumisvierailut ikäihmisille suunnattuihin asuntokohteisiin	Kanslia/strategiat ja kehitys	Käyty Kalasatamassa ja Jätkäsaarella	
	Jatketaan hissiprojektia, vuosittain tavoite 70 jälkiasennushissia	Kanslia/strategiat ja kehitys	Hissiasiamies neuvoo taloyhtiöitä ja edistää 70 hissien tavoitteen toteutumista	
3. *Asuntorakentamista kehitetään ottaen huomioon eri asukasryhmien tulevaisuuden tarpeet, jotta asuntotarjonta vastaisi paremmin eri ryhmien muuttuviin tarpeisiin.	AM-ohjelman päivityksen yhteydessä mietitään mahdollisia tavoitetarkennuksia	Kanslia/strategiat ja kehitys	AM-ohjelman hyväksytty kaupunginvaltuustossa 22.6.2016. Tavoitteina: esteettömien asuntokohteiden toteuttamisen edistäminen eri puolille kaupunkia sekä ikäihmisille soveltuvien kohteiden rakentaminen myös täydennysrakentamisalueille.	
	Selvitetään kokemuksia toteutuneista ikäihmisten asuntokohteista	Kanslia/strategiat ja kehitys	Tehdään vuoden 2017 aikana. Seurattu muiden tekemään tutkimusta ikäihmisten asuntokohteista.	
	Selvitetään yhteisöllisen asumisen mahdollisuudet	Kanslia/strategiat ja kehitys	Jotain selvityksiä tehty AM-ohjelmaa varten, jatketaan vuoden 2017 aikana	
	Rohkaistaan toimijoita kokeilemaan erilaisia asumiskokeiluja: esim. ikäihmisten ja nuorten yhteisasuminen	Helsingin kaupungin eri virastot	Oman muotoisen kodin kokeilusta palvelutalo Rudolfissa hyviä kokemuksia, päättötyö valmistuu vuoden 2016 loppuun mennessä. Uusia kokeiluja hankkeessa käynnistymässä vuonna 2017. Seurataan myös muiden toimijoiden hankkeita.	
4. Turvataan eri väestöryhmien mahdollisuudet asua pääkaupungissa. Asumisen suunnittelussa kiinnitetään erityistä huomiota asuntomarkkinoille tulevien nuorten, lapsiperheiden, ikääntyneiden ja erityisryhmiin kuuluvien asukkaiden asumismahdollisuuksiin sekä maahanmuuttajataustaisen väestön ja pienten asuntokuntien määrän kasvuun.	Senioriasumisoikeusasuntojen kartoittaminen	Kanslia/strategiat ja kehitys	Kartoitus tehty. Viedään internetiin ikäihmisten sivuston laatimisen yhteydessä.	
	Toteutetaan ikäihmisille suunnattuja asuntokohteita kaikkiin hallintamuotoihin eri puolille kaupunkia.	Kanslia/strategiat ja kehitys	Tavoite AM-ohjelmassa. Luovutetaan kysynnän mukaan tontteja.	

# lätöntä asumista

Tavoite	Toimenpiteet	Vastuutaho	Tilannekuvaus / aikataulu	
5. Ikääntyneiden asuntoja pyritään sijoittamaan omatoimisuuden vahvistamiseksi monipuolisten palvelukeskusten lähelle.	Monipuolisten palvelukeskusten läheisyydessä asuvien 65 vuotta täyttäneiden määrä kartoitettu.	Kanslia/strategiat ja kehitys	Kartoitus tehty, jaetaan siitä tietoa verkostossa ja päivitetään kartoitus uusien tilastojen ilmestyessä.	
	Kartoitetaan monipuolisten palvelukeskusten ympäristön asuntokanta	Kanslia/strategiat ja kehitys	Selvitystä tarkennetaan vuoden 2017 aikana.	
	Ikäihmisten muuttoalttius on muuta väestöä pienempi, halukkuutta pysyä omalla tutulla asuinalueella, toteutetaan asumisen vaihtoehtoja eri puolille kaupunkia	Kanslia/strategiat ja kehitys	ks. Tavoite 4.	
6. Helsingin kaupungin asunnot Oy:n (Heka Oy) vapautuvien esteettömien vuokra-asuntojen jaossa huomioidaan liikkumis- ja toimimisesteiset.	Ks. Tavoite 1 hakuprosessin kehittämisestä			
7. UUSI TAVOITE: Lisätään neuvontaa ja tietoa asumisen vaihtoehtoista	Suomen- ja ruotsinkieliset esitteet asumisvaihtoehtoista	Kanslia/strategiat ja kehitys	Esitteet painettu ikäihmisten minimessujen yhteydessä, saa pyytämällä kansliasta	
	Asumista ja elämää Helsingissä -minimessut	Kanslia/strategiat ja kehitys sekä osallisuus ja neuvonta	Pidetty syksyn 2015 aikana neljässä palvelukeskuksessa	
	Parannetaan tiedotusta valtion korjausavustuksista	Kanslia/strategiat ja kehitys sekä kiinteistöviraston asunto-osasto	Korjausavustusten myöntäminen siirtyy 1.1.2017 valtion ARA:n vastuulle.	
	Yhteisökoordinaattori-mallin kehittäminen	Kanslia/strategiat ja kehitys	Selvitetään mahdollisuudet vuoden 2017 aikana. Tutustuttu aiheesta tehtyyn tutkimukseen.	
	Internetsivujen kehittäminen ja toimijoiden kokoaminen yhteen	Kanslia/strategiat ja kehitys	Laaditaan materiaalia ikäihmisille toteuttavaan sivustoon, jota valmistella vuoden 2017 aikana.	
	Muistikylä-konseptin asumisvaihtoehtojen kartoitus	Kanslia/strategiat sekä kehitys ja sosiaali- ja terveysvirasto	Tehdään vuoden 2017 aikana, sosiaali- ja terveysvirasto edistänyt hankkeita Mariassa ja Koskelassa. Asuntorakenteen näkökulmasta selvitetään kun tontit luovutettu ja hankkeet suunniteltu pidemmälle.	

# Muistiystävällinen Helsinki

**Tavoite: Liikkuva aktiivinen asukas turvallisessa ja muistiystävällisessä Helsingissä – iästä riippumatta.**

Verkostossa olemme jakaneet tietoa keskenämme ja poimineet uusia yhteistyön muotoja esiin aivoterveiden edistämiseksi:

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Kansalaistiedottaminen terveistä elämäntavoista ja toimintaa aivoterveiden edistämiseksi	Maailman Alzheimer-päivä Helsingin Alzheimer-yhdistys ja Muistiliitto järjestivät näkyvän kampanjan muistiviikolla syyskuussa.	Vuosittain viimeksi 21.9.16	
	Alzheimer-yhdistyksen ja HJK:n yhteishanke muistisairaiden liikunnan edistämiseksi.	Viikoittainen ryhmä kokoontuu HAY:ssä.	
	Palvelukeskuksissa on monipuolista toimintaa ja arkea tukevia palveluja kotona asuville eläkeläisille, Metropolian AMK:n opiskelijoiden ohjaamia ”Aivoterveiden edistäminen”-kurseja, lisäksi eri järjestöjen ja yhdistysten ohjausta ja neuvontaa, ryhmiä, luentoja ja tapahtumia.	Säännöllistä toimintaa	
	Omahoitovalmennusryhmien ohjaajia koulutettu v. 2016 nykyisin näitä muistisairaille ja heidän puolisoilleen aktiivisen elämäntapaan kannustavia ryhmiä järjestetään monipuolisissa palvelukeskuksissa säännöllisesti	Säännöllistä toimintaa 4:lla alueella valmennus x2/vuosi	
	Terveysasemilla kokoontuu ryhmiä liittyen elämäntapaohjaukseen aivoterveiden edistämiseksi. ravitseminen, liikunta, alkoholi, ehkäisemään mm verenpainetauti, diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia.	Säännöllistä toimintaa.	
	Geriatrian ja neurologian poliklinikka kuukausittain ryhmiä, joissa keskustellaan aivoterveiden ja muistiin liittyvistä aiheista. Muistikoordinaattorit ohjasivat puolisoitajien tukiryhmänjakson. Osallistujat hoitivat puolisoitaan, joilla vaikeat geropsykiatriset oireet.	Säännöllistä toimintaa.	
	lääkäiden valtakunnallisen ulkoilupäivän teema: 'lääkäät valtaavat liikuntapuistot' yhdessä vapaaehtoisten ulkoiluystävien kanssa., ammattilais- ja vertaisohjaajille on materiaali valmiina (Liikkeellä voimaa vuosiin- toimenpideohjelma) . ”Vallataan ulkoliikuntapaikat” Ikäinstituutin koulutus ,materiaalit ja liikuntavirasto+ palvelukeskukset.	Keväällä ja syksyllä 2015 ”Uusi toiminta.	
	Suunterveyden merkityksen ymmärtäminen osana hyvinvointia. Useita tilaisuuksia on järjestetty henkilökunnalle ja palvelukeskuksissa.	Uutta toimintaa, joka jatkuu.	
	Muistikahvila toimintaa säännöllisesti palvelukeskusten ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen yhteistyönä.	Toiminta jatkuu.	
	Ruotsinkielisille tilaisuuksia Arbiksella mm. muistiruokakursseja ja liikunnasta.	Toiminta jatkuu ja kehittyy.	
Suomen muistiasiantuntijat ry:n ETNIMU-hanke lisää tietoa aivoterveidestä etnistaustaisille ikäihmisille. Hanke järjestää mm. kurseja ikäihmisille ja ammattilaisille koulutusta..	Alkaen kevästä 2015. Toiminta jatkuu vuoden 2017 loppuun asti. Vastaavaa toimintaa ei ole ollut aiemmin		

# Muistiystävällinen Helsinki

**Tavoite: Liikkuva aktiivinen asukas turvallisessa ja muistiystävällisessä Helsingissä – iästä riippumatta.**

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Liikuntaviraston toimintaa, joka tukee aivoterveyttä.	<p>Työkäisille suunnatut XXL-ryhmät</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ryhmässä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (BMI vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille.</li></ul> <p>Helsingin kaupungin henkilöstöliikuntapalvelut (ylipainoisten sisupussityhmät ym. matalankynnyksen toimintamuodot, UP aktiivisempi arki- istumisen vähentämisen kampanja)</p> <p>Erytisryhmien liikunta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Erytisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erytistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Erytisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.</li><li>Toimintakykyryhmät</li><li>Yhteistyö vammaisjärjestöjen kanssa</li></ul> <p>Senioriliikunta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Eritasoiset ikääntyneille suunnatut ryhmät (yli 63-vuotiaat)</li><li>Omaishoitajien ryhmä (Töölön palvelukeskus)</li><li>Muistisairaiden ryhmä (Kinaporin palvelukeskus)</li></ul> <p>Liikuntaneuvonta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>FunAction liikuntaneuvonta 13-17.- vuotiaille nuorille</li><li>JUMPIN-liikuntaneuvonta Suunnattu ylipainoisille (BMI 30 tai yli (lievää masennusta sairastaville nuorille, nuorille miehille, joiden asevelvolisuuskelpoisuus ei täyty, tai muutoin inaktiiveille 17-29-vuotiaille nuorille. Tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa.</li><li>Aktiivix-liikuntaneuvonta Suunnattu henkilöille, joilla on todettu tyyppin 2 diabetes tai diabetesriskipisteet ovat 12 &gt; tai selkeä ylipaino BMI 30 &gt;. Aktiivix- liikuntaneuvonnan tavoitteena on aktiivinen elämäntapa. Siihen pyritään henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen avulla. Liikuntaneuvonnassa mukana olijoita kannustetaan lisäämään arkiaktiivisuutta ja opetellaan aktiivisempaa elämäntapaa hyvinvoinnin lisäämiseksi yhden vuoden ajan liikuntaneuvojan opastuksella.</li><li>Liikkujax- liikuntaneuvonta Kurssimuotoinen liikuntaneuvonta, mikä on suunnattu ikääntyneille, jotka kokevat kuntonsa heikentyneen, mahdollisia haasteita arjessa selviytymisessä tai vaikeuksia ulkona liikkumisessa Kurssin tavoitteena on liikuntaneuvonnan ja liikuntakokeilujen kautta lisätä liikuntaa arkeen ja rohkaistua säännölliseen liikkumiseen.</li></ul> <p>Liikuntainfo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Järjestetään eripuolilla Helsinkiä</li></ul> <p>Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Info on maksutonta eikä siihen tarvitse ennakoon ilmoittautua.</p>	Kaikki nykyistä ja jatkuvaa toimintaa	

# Muistiystävällinen Helsinki

Tavoite: Liikkuva aktiivinen asukas turvallisessa ja muistiystävällisessä Helsingissä – iästä riippumatta.

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Sosiaalisten suhteiden ylläpito ja edistäminen osana aivoterveyttä ja hyvinvointia	Palvelukeskusten muistitoimintaa kehitetään sekä kohdennetaan toimintaa enemmän tukea tarvitseville kotona asuville eläkeläisille. Omaisyhteistyötä lisätään. Avoin muistiryhmä-toiminta hiljattain muistidiagnoosin saaneille on levinnyt Kampin lisäksi Koskelan ja Riistavuoren palvelukeskuksiin. Palvelukeskuksiin on mahdollista tehdä tutustumiskäyntejä ja ohjaajan kanssa mieltä itselle sopivaa ja mielekästä toimintaa.	Säännöllistä ja kehittyvää toimintaa	
	Monipuolisten palvelukeskusten toiminnan tunnetuksi tekeminen ja laadun jatkuva kehittäminen. Monipuolinen yhteistyö eri järjestöjen kanssa mahdollistaa todella laajan ohjelmatarjonnan ympäri kaupungin	Jatkuvasti uusia toimintamuotoja.	
Henkilökunnan koulutusta on järjestetty mm aiheista:	Kaltointohteluun puuttuminen ja ehkäiseminen. Useita työpajoja on järjestetty moniammatillisella lähestymistavalla. Uusi laaja koulutuskokonaisuus.	2015	
	Muistikoulutuspäivät Sote-viraston henkilökunnalle. Lääkäreille ajoterveyskoulutus 6/2016.	17.11. ja 29.11.16.Toiminta jatkuu ja kehittyy.	
	Muistisairaana ihmisen kohtaaminen ja hoito kotona, sairaalassa ja laitoshoidossa monilla eri näkökulmilla lähestyen.	Toiminta jatkuu ja kehittyy.	
	Itsemääräämisoikeuskoulutuksia	Toiminta jatkuu.	
Kuntalaisten aivoterveystiedon edistäminen	Itä-Helsingissä aloitetaan kaupungin kotihoidon ja – vapaaehtoistoiminnan sekä alueen muiden toimijoiden kanssa yhteistyöprojekti, jonka tarkoituksena on rakentaa uudenlaista, kotiin suuntautuvaa vapaaehtoistoiminnan mallia. Vapaaehtoistoiminnan kurssi valmistaa vapaaehtoisia toimimaan kotona asuvien, muistisairaiden, ikäihmisten kaverina.	Keväällä 2016	
	Verkostomme järjesti v. 2016 Kampin palvelukeskuksessa Muistiystävällinen Helsinki verkoston- messut. Esittelemme verkostolaisten tuottamaa toimintaa aivoterveystiedon edistämiseksi Helsingissä. Muistitietoa on tarjolla laaja-alaisesti. Osallistujia tapahtumissa yli 1000 henkilöä. Saadun palautteen pohjalta kehitämme toimintaa edelleen.	9.3.2016 klo 13-18 23.11.2016 klo 13-17	
	Osallistuimme Stadin ikäohjelma-hankkeen asukastapahtumiin useissa palvelukeskuksissa.	Kevään 2016 aikana x5	
	Palveluiden järjestäminen lähellä on tärkeää, muistisairaille erityisesti. Kannustamme lähiö- ja kortteliliikuntaan ja kaupunki panostaa myös muistisairaiden kotikuntoutukseen.	mm. Naapuripiiri toiminta	

# Luotuja liikkumaan

Tavoite	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Lisätään mahdollisuuksia kulkea ja toimia Helsingissä parantamalla joukkoliikenteen esteettömyyttä sekä kehittämällä uudenlaisia yhteisöllisiä kulkemismuotoja	Näin kuljet Helsingissä –opas	2016, julkaisua vailla	
	HSL:n kouluttamat vertaisneuvojat rekrytoitu yhteistyössä Kontulan MPK:n kanssa, kausi 10.10.16-9.4.17	2017	
	seniori-infot	2015	
	pysäkinimikuulutukset	2017, viivästynyt	
	pysäkiniminäytöt	2017, viivästynyt	
	julkisten käytön harjoittelu kaupungin fysio- tai toimintaterapeutin kanssa	2015	
	Reittioppaan uudistus (reaaliaikainen data ja paikannus)	2017 beta käytössä	
	Matkakortin lataaminen verkossa	2017	
	Kolmivuotisen hankkeen suunnittelu, jossa tavoitteena kehittää yhteisöllisiä toiminta-alustoja esimerkiksi vapaaehtoisille kimpakyydeille, naapuriavulle jne. Päähakijana Yhteismaa ry	2017-2019, RAY-rahoitus päätös saatu, odotetaan STM:n hyväksyntää	
Lisätään mahdollisuuksia aktiiviseen toimijuuteen ja kannustetaan arkiaktiivisuuteen, lisätään tietoa aktiivisuuden ja osallistumisen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin	Elämymatka lattialle – artikkeli Hesariin ja kampanjasivusto, pilotoitu Aivoterveysmessuilla 11/16	2017	
	Infograafi: tutkimusnäytön kautta aktiivisuuden ja sosiaalisen toiminnan merkitys hyvinvointiin ja terveyteen	2017, käsikirjoitusvaiheessa	
	Esitys liikunnan, kuntoutuksen, kulttuurisen vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan yhdistävästä LiikKuVa-verkostosta SKH:n joryissä 12/2016, LiV:n jory 01/2017	2017	
	Omaishoitoasiakkaille toimintaterapian soittoaika sekä toimintaterapeutin infot valmennuksissa	2016	
Lisätään mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan ja kannustetaan liikkumiseen	Ulkoliikuntapaikat palvelukarttaan	2016	
	Ikäihmisille liikkumista tukevia teknisiä ratkaisuja (esim. askelmittarit)	2017? Ei edistetty	
	Ulkona liikkumisen turvallisuus = esteettömiksi määritellyt reitit ovat valaistuja	2016	
	Liikennevalojen ikäihmisystävällisyys	Paikallisesti huomioitu, ei systemaattisesti	
	Ikäihmisten pyöräilyn lisääminen – ei edistetty verkoston toimesta, muuten kaupungin kyllä		
	tieto monikulttuurista liikuntaryhmistä palvelukarttaan	2016	
	kulttuurisesti esteettömien liikuntaryhmien ja vain naisille suunnattujen uimaopetusten lisääminen	Alkaen 2015	
	ulkoliikunta- ja lenkkiryhmiä liikuntaesteisille henkilöille	Alkaen 2015	



# Käyttäjälähtöiset palvelut

**Tavoite: Järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lainsäädännön ja laatusuositusten mukaisesti ja asukkaita ja asiakkaita kuullen.**

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Varmistetaan, että sosiaali- ja terveyspalveluissa on selkeät rakenteet, joissa ikääntyneiden ja omaisten osallistuminen on mahdollista	Palvelujen uudistaminen: Perhekeskusten, terveys- ja hyvinvointikeskusten ja monipuolisten palvelukeskusten toimintamallien kehittäminen on keskeinen osa uudistustyötä. Palvelukeskusten toiminnan keskiössä ovat strategian mukaisesti integroidut palvelukokonaisuudet, eri asiakasryhmien tarpeiden määrittely (asiakassegmentointi) ja segmenttien mukaisesti räätälöidyt ydinprosessit, joilla varmistetaan eri asiakasryhmien tarpeisiin vastaaminen.	Vuonna 2016 ja edelleen	
	Nykyisten monipuolisten palvelukeskusten toimintamallia ja verkostoa kehitetään entistä paremmin kotona asumista tukevaksi muun muassa lisäämällä kotihoidon asiakkaiden ohjausta monipuolisen palvelukeskuksen palveluihin	Vuonna 2016 ja edelleen	
	Muistisairaiden iäkkäiden henkilöiden hoitoa kehitetään muistikyläideologian suuntaan, jossa muistisairas asukas liikkuu ja ulkoilee turvallisessa ympäristössä oman valintansa mukaan. Koskelan muistikylän tarvekuvaus on käynnistynyt ja muistikylään suunnitellaan sosiaali- ja lähityötä osaksi monipuolisen palvelukeskuksen toimintojen kokonaisuutta	Vuonna 2016 ja edelleen	
	Monipuolisen palvelukeskuksen uudistamisen työpajoissa on mukana kokemusasiantuntijoita	Vuonna 2016 ja edelleen	
Sosiaali- ja terveysvirastossa laaditaan asiakasosallisuussuunnitelmat osallisuuden muotojen kehittämiseksi.	Asiakastyytyväisyyskysely toteutettu.	Syksyllä 2016	
	Asiakkailla ja omaisella on mahdollisuus osallistua asiakkaan hoidon suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Asiakkaiden osallistumista seurataan RAI-järjestelmän avulla kaksi kertaa vuodessa.	Seurataan kaksi kertaa vuodessa.	

# Käyttäjälähtöiset palvelut

Tavoite: Järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lainsäädännön ja laatusuosituksen mukaisesti ja asukkaita ja asiakkaita kuullen.

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Kotona asumisen tukeminen	Kotihoitoa on vahvistettu mm. vakanssilisäyksillä vuosina 2011-2016. Ostopalvelua on lisätty.	Vuonna 2016	
	Kotihoidon ja Helsingin palvelukeskuksen yhteistyössä tuottamaa etähoitopalvelu on käytössä ja käyttö laajenee edelleen vuonna 2017.	Vuonna 2016 ja käyttö laajenee 2017	
	Kotihoidon palveluseteli otettiin käyttöön yksityisen palvelutalojen asiakkaille. Käyttöä laajennetaan edelleen.	Vuonna 2016 ja käyttö laajenee 2017	
	Kotiutustiimitoiminta on vakiintunut.	Vuonna 2016	
	Kotikuntoutustoimintaa on kehitetty. Etäkuntoutustoiminta on aloitettu ja laajenee vuonna 2017 koko Helsinkiin.	Vuonna 2016 ja laajenee 2017	
	Palvelukeskustoimintaa on vahvistettu. Hopeatien, Koskelan, Myllypuron ja Rudolfin palvelukeskukset aloittivat toiminnan vuonna 2015. Jalkautuva toiminta on lisääntynyt.	Vuonna 2015	
	Muistivastuuhoitajatoiminnan kehittäminen ja CERAD-muistitestausta terveysasemilla alkoi omana toimintana vuonna 2016. Muistisairausdiagnoosin jälkeistä seuranta on parannettu ja edelleen kehitetään terveysasemien, kotihoidon ja palvelukeskusten entistä tiiviimmällä yhteistyöllä. Terveysasemien potilasohjausta muistisairauksissa on parannettu: ihmisiä ohjataan muistitutkimuksiin kaupungin erikoislääkäripoliklinikoille sujuvasti.	Vuonna 2016	
Geriatrian poliklinikan toimintaa on vahvistettu. Muistikoordinaattoritoiminta on keskitetty alueilla ja yhteistyö geriatrian pkl:n kanssa on tiivistynyt. Kaksi muistikoordinaattoria on saatu lisää: ruotsinkielinen ja vastaava muistikoordinaattori. Tutkimuksiin pääsy poliklinikoille on nopeutunut ja geriatrian poliklinikan toiminnassa sujuvoitetaan edelleen tutkimus- ja hoitoprosessia.	Vuonna 2016		
Palveluneuvontaa- ja ohjausta uudistetaan	Ikääntyneiden palveluneuvonnan runkona toimivat palvelukeskukset, joissa on toiminut 1.2.2016 alkaen yhdestä puhelinnumerosta puhelinneuvontaa tarjoava neuvontarinki.	1.2.2016 alkaen	
	Keskitetty palveluohjausyksikön käynnistämistä valmistellaan. Toiminta käynnistyy loppuvuodesta 2017	Loppuvuodesta 2017	
Omaishoitajien jaksamisen tukeminen	Omaishoitajien jaksamista on tuettu muun muassa ottamalla käyttöön alkuvuodesta 2016 omaishoitajille suunnattu, ensisijaisesti sähköinen terveys- ja hyvinvointitarkastus.	Alkuvuodesta 2016	
	Omaishoidon uudistetun lainsäädännön toimenpiteet otetaan käyttöön suunnitellusti.	Vuosina 2016 ja 2017	