

---

## Virtuaalista ryhmätoimintaa yksinäisille

Yksinäisyys on yksi suurimmista haasteista ikääntyneiden hyvinvoinnin kehittämisessä. Liikuntakyvyn heiketessä ja oman ikäisen ystävä- ja sukulaispiirin harvetessa sosiaaliset kontaktit vähenevät. Tätä voidaan vähentää paitsi järjestämällä erilaista sosiaalista ja ryhmätoimintaa monipuolisissa palvelukeskuksissa, myös virtuaalisten etäyhteyksien avulla. Moni ikääntynyt käyttää jo nyt esimerkiksi Skypeä ollessaan yhteydessä kaukana oleviin sukulaisiinsa. Kaikilla ei kuitenkaan ole riittävää tietotaitoa ja omaa verkostoa, johon olla yhteydessä.

Kotihoidossa toteutetaan jo nyt virtuaalista kotihoitoa ja virtuaalikuntoutusta, joka toimii hyvin myös ryhmissä. Osa etäkotihoidon asiakkaista on lisäksi rakentanut omia keskinäisiä ryhmiään. Toistaiseksi tämä on mahdollista vain kotihoidon asiakkaille, jotka ovat valmiiksi toimintakyvyltään heikentyneitä ja avun tarpeessa. Toimintakyvyn laskua estämään tarvittaisiin myös ennaltaehkäisevää sosiaalista ja ryhmätoimintaa. Tutkimusten mukaan muistin suhteen toimintakykyisten ikääntyneiden ryhmätoiminta vähentää myös kognition alenemista jatkossa.

Esitämme, että Helsinki selvittää mahdollisuuksia järjestää myös muille ikääntyneille kuin kotihoidon asiakkaille mahdollisuutta osallistua virtuaalisen ryhmätoimintaan. Tämä edellyttää sekä ikäihmisen koulutusta, teknisiä laitteita että henkilöresursseja.

Helsingissä 13.03.2019

Juva Kati

Jäsen

Vihreä valtuustoryhmä

(1 + 5 allekirjoitusta)

Vanhanen Reetta

Moisio Elina

Asko-Seljavaara Sirpa

Alametsä Alviina

Hernberg Kaisa