

Vanhusneuvostojen yhteistapaaminen, muistio 9.5.2025

Paikka Teams

Läsnäolijat

Asikkala: Seija Upola, Anneli Upola, Aila Kekkonen, Sirkka Kesäniemi, Sari Juutilainen, Pirkko Kotiniitty, kunnan edustajat; Marja Koivisto, Salla Miettinen ja Miina Kukkonen

Hartola: Kari Ruoppi, Vuokko Heikkilä ja Hilikka Saarimäki, Ritva Sulkumäki, Johanna Huttunen

Heinola: Anja Välitorala, Liisa Aalto, Asta Juvonen, Martti Rauhala ja Pekka Kantanen

Hollola: Antti Anttonen, Irma Tarvainen, Kaisa Partanen, Eila Iso-Kuortti ja Eija Jokinen

Iitti: Erkki Peltola, Eija Taavila ja Irina Barkman

Kärkölä: Sirpa Kinnari, Saija Kelahaara, Hilikka Liikonen, Kaija Teppola, Hannu Rajala, Timo Ruohonen, Pirkko Eerola ja Kaisu Serkelä

Lahti: Inga-Maija Hyppölä, Heidi Kirkonpelto ja neljä vanhusneuvoston jäsentä

Orimattila: Markku Viljanen, Päivi Rantalainen ja Anni Myllylä

Padasjoki: Eeva-Riitta Kusmin, Pekka Valtonen, Seija Karevaara, Silja Savola, Pirkko Kaurén ja Mira Viikman

Tilaisuuden avaus, Hyvinvointialueen vanhusneuvoston puheenjohtaja

Inga-Maija Hyppölä avasi tilaisuuden ja kertoi tapaamisen aikataulusta ja sisällöstä.

Yhteinen keskustelu avataan tapaamisen loppupuolella.

Terveyskoordinaattori Heli Hautalahti

Käytiin läpi viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (liite 1), jossa käsiteltiin uudet liikkumisen suositukset ja miten arkiarkiaktiivisuudesta saa virtaa päivään.

Lisäksi ohje Ikääntyneiden hyvinvointiohjaukseen, ”Tee itsellesi hyvää ja varaa aika hyvinvointiohjaukseen!” (liite 2). Käyty läpi miten oman kunnan liikuntaneuvojalle voi varata ajan (liite 3). Ajanvaraukseen on noin 2–3 viikkoa jonoa. Aikojä saa hyvin.

Tehtiin yhdessä tupajumppaa ohjeiden mukaan (liite 4). Tupajumppa ohjeita voi tulostaa jaettavaksi.

Ikäihmisen ravitsemussuositukset, johtava ravitsemusterapeutti Raisa Valve

Käytiin läpi esitys terveyttä edistäviä ruokavalintoja poimintoja uusista suosituksista (liite 5).

Poimintoja esityksestä:

- Kaikki ikäryhmät hyötyvät kasvispohjaisista rasvoista
- Peruna on ympäristöystävällisempi vaihtoehto kuin esimerkiksi riisi
- Valmisruoat voivat olla terveellisempiä kuin itse tehty – vähemmän suolaa ja lihaa
- Puoli kiloa päivässä: kypsennetyt, soseutetut ja raa’at kaikki yhtä hyviä
- Kasviksia ei suositella keittämään runsaassa vedessä, jolloin veteen liukenee vitamiinit ja menee viemäristä alas. Mikrossa lämmittäminen suositeltavampaa
- Ikääntyneelle saattaa tulla B12 vitamiinin puute/imeytyminen heikkenee
- Yksi kananmuna päivässä on ok, jos ei ole sydän- ja verisuonisairauksia. Kananmunan keltuainen lisää kolesterolia
- Palkokasveilla voi korvata lihaa tai kalaa

- Pavut aiheuttavat alussa vatsavaivoja, mutta niihin voi tottua. Papujen totuttelu kannattaa aloittaa kaupan valmiista pavuista, jotka ovat säilötty suolaliemeen
- Yli 75- vuotiaille suositellaan D vitamiinilisää ympäri vuoden 10-20mikrog purkista ruoan lisäksi

Kuulumisia, palautetta ja toiveita alueen vanhusneuvostolle

Käytiin keskustelua syksyn 2025 tapaamisesta. Orimattila kutsui vanhusneuvostot koolle, jolloin syksyn tapaaminen toteutettaisiin läsnäolotapaamisena. Hyvinvointialueen vanhusneuvosto on apuna järjestelyissä. Orimattilassa yhteyshenkilönä Anni Myllylä.

Ajankohtaa seuraavalle yhteistapaamiselle ei vielä päätetty, mutta se voitaisi nostaa esille elokuussa.

Ideoita seuraavaan tapaamiseen:

- Kunnat voisivat esitellä oman kunnan asioita muille ja jakaa hyväksi todettuja toimintatapoja
- Yhdessä ideointia
- Ilmiölähtöisesti mietittäisi teemaa
- Tempaus vaikuttamistoimielimiltä, yhteydessä vanhustenviikkoon?