



*Vanhuksen  
koti keskellä  
kaupunkia*



LAATUA VANHUKSEN ELÄMÄÄN OMASSA KODISSA

**V**anhusten toimintakyvyn tukeminen ja heidän kotona asumisensa edistäminen ovat tavoitteita, joihin vastaamiseksi tarvitaan tavoitteellista yhteistoimintaa, konkreettisia tekoja ja vanhusten oman äänen kuulemistä. Liikkumiskyvyn heikentyminen ja muistisairaudet heikentävät vanhusten toimintakykyä ja arkiselviytymistä sekä vaikuttavat heidän osallistumiseensa, toimintaansa ja toimijuuteensa.

Vanhuksella on oikeus elää täysipainoista elämää ja osallistua mielekkäisiin toimintoihin silloinkin, kun hänen toimintakykynsä on alentunut. Toimintakyvyn heikentyminen tarkoittaa kuitenkin monelle vanhukselle syrjäytymistä toiminnasta, osallistumisen vaikeutumista ja yksin jäämistä. Esimerkiksi liikkumiskyvyn vaikeutuminen sekä saattoavun puute voivat johtaa vanhuksen kotiin eristäytymiseen, koska hän ei enää pääse omin avuin ulos.

Tarvitsemme välineitä tunnistaa riittävän ajoissa arkiselviytymisen muuttuminen ja syrjäytymiseen johtavat riskitekijät. Toimintakyvyn ja voimavarojen monipuolinen arviointi sekä tuen räätälöinti vanhuksen omiin tarpeisiin, tavoitteisiin ja kokemuksiin on keino edistää hänen hyvinvointiaan ja laadukasta elämää kotona.

## **Projektin päämäärä**

Vanhuksen koti keskellä kaupunkia –projektin (2008-2010) päämääränä on luoda edellytyksiä liikkumiskyvyltään heikentyneiden ja muistisairauden alkuvaiheessa olevien vanhusten liikkumiselle, osallistumiselle, toiminnalle ja toimijuudelle kaupunkiolosuhteissa. Projektissa kehitetään toimintakyvyn laaja-alaista arviointi- ja tukimallia kotona asumisen edistämiseksi.



## Projektin tavoitteet

Projektin tavoitteina on

- selvittää kaupungissa asuvien 75 vuotta täyttäneiden henkilöiden toimintakykyä, arkiselviytymistä ja toimintaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä
- luoda menetelmiä laaja-alaiseen toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen
- lisätä liikkumiskyvyltään heikentyneiden ja muistisairauden alkuvaiheessa olevien ihmisten edellytyksiä hyvään elämään yksilöllisten tukiohjelmien avulla
- edistää verkostomaista toimintatapaa vanhusten liikkumisen, osallistumisen, toiminnan ja toimijuuden edistämiseksi

## Toteutus

Projekti toteutetaan Helsingin keskustan Kampinmalmin alueella yhteistyössä alueen kunnallisten, yksityisten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Kaikki halukkaat toimijat alueella ovat tervetulleita projektin yhteistyökumppaneiksi.

## Yhteistyötahot

Helsingin kaupungin terveystarasto

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto

Helsingin kaupungin liikuntavirasto

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry

Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry / Palvelutalo Domus

## Yhteystiedot



### Ikäinstituutti

Projektipäällikkö  
Pertti Pohjolainen  
pertti.pohjolainen@ikainst.fi  
Gsm. 050-336 4284

Projektipäällikkö  
Sirkkaliisa Heimonen  
sirkkaliisa.heimonen@ikainst.fi  
Gsm. 050-550 2312

Tutkija  
Tommi Sulander  
tommi.sulander@ikainst.fi  
Gsm. 040-778 4427

Projektitutkija  
Elisa Virkola  
elisa.virkola@ikainst.fi  
Gsm. 040-484 1172

Projektisuunnittelija  
Riitta Koivula  
riitta.koivula@ikainst.fi  
Gsm. 040-582 9892

Projektin etenemistä voi seurata Ikäinstituutin [www-sivuilta](http://www.ikainst.fi).

**[www.ikainst.fi](http://www.ikainst.fi)**



**Ikäinstituutti**

