

## **Lahden ikäihmiset ja vanhukset – ”tehty kestäviksi”, mutta ...**

Arvoja kuvaavat iskulauseet, ”tehty kestäväksi” ja ”elämä on merkityksellistä”, löytyvät Lahden strategian visiosta vuoteen 2035. Valtuustososopimus vuoteen 2030 on puolestaan otsikoitu ”Hyvinvoinnin ja kasvun lahti”. Kummastakaan ei kuitenkaan löydy mainintaa ikäihmisistä tai vanhuksista. Näin siitäkin huolimatta, että meitä elämäntyömme tehneitä ja veroja maksavia on joka neljäs. Samalla on myös sivuutettu realiteetti jokaisen lapsen, nuoren ja työikäisen päivittäisestä, vääjäämättömästä vanhenemisesta – ehkä tuo iskulause ei koskekaan meitä asukkaita, ihmisiä.

*Tehty kestäväksi* -iskulause toteutuu ikäihmisten ja vanhusten kohdalla vain siten, että työ- ja toimintakykymme on mahdollista eri keinoin ylläpitää ja kohentaa. Asukkaiden hyvinvoinnin edistämisestä on kaupungilla lakisääteinen, pääasiallinen vastuu. Tehokkainta se on ennaltaehkäisevin, monipuolisin, toimintakykyä ja kuntoutumista edistävin keinoin. Hyvinvointialueen trendinä ovat puolestaan nopeat kotiutukset hoidon ja muiden toimenpiteiden jälkeen. Myös kotihoidon lisääminen. Jokainen ymmärtää sen, ettei tavanomaisten, kotona tehtävien pikakäyntien yhteydessä voida uskottavasti puhua asiakkaan toimintakyvyn parantamisesta tai pitkäjänteisestä, tiettyä asiantuntijuutta edellyttävästä kuntoutuksesta.

Mikä neuvoksi?

Jo nykyisten monipuolisten palvelujen lisäksi tarvitsemme ilmaisia ja esteettömiä vesiliikuntamahdollisuuksia sellaisille, jotka vielä kykenevät näitä hyödyntämään. Vesiliikunta, kuten vapaa uinti ja ohjatut vesijumpat kehittävät harjoittajansa työ- ja toimintakykyä. Eläkeikäisten työ tarkoittaa yhä useammin 24/7 tehtävää omaishoitajan työtä, lastenlasten hoitamista, vapaaehtoistoimintaa aktiivisena toimijana sekä oman arjen hallintaa. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että vanhusten hyvä toimintakyky on strategioissa kuviteltu iankaikkisuuden kestäväksi.

Vesiliikunnassa veden vaste ja noste edesauttavat nivelten liikkuvuuden, lihasvoiman ja tasapainon kehittämisessä. Allas mahdollistaa esim. alaraajaleikkausten ja muiden vaativien vammojen jälkeen liikkumisen lähes normaalisti, mutta kevennetysti. Mitä esteettömämpi ja tilavampi uimahalli-erityisallas -kuntosali-yhdistelmä on, sitä kuntouttavampia ne yhä useammalle ovat.

Ikäihmisten ja vanhusten hyvä työ- ja toimintakyky edellyttävät jatkuvaa harrastuneisuutta, mahdollisuuksia ja ohjausta. Monille vesiterapia- ja kuntosalikäytön esteenä ovat kustannukset ja/tai osaamisen vaje. **Tarvitsemme käytännön ratkaisuja. Ehdotuksemme on esitelty oheisessa liitteessä.**

*Lahden vanhusneuvosto*