

# Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikääntyneiden omalta kanavalta – POPsote tarjoaa kuntoutusta ikäihmisille television välityksellä

**Uusi, ikäihmisille suunnattu Koti TV on käytettävissä myös Pohjois-Pohjanmaalla. Kanavan kautta tarjotaan liikunnallista etäkuntoutusta, muistikuntoutusta ja kulttuuria iäkkään ihmisen arkeen. Ikäihmisten hyvinvointia tukevan etäkuntoutusohjelman käynnistää Pohjois-Pohjanmaan sote-palvelujen uudistushanke POPsote yhteistyössä Kuntoa kansalle -palvelun kanssa.**

Lähetykset alkavat 14.12.2020. Kaksi ensimmäistä viikkoa Koti TV -kanava näkyy koko Suomessa antenni-tv-talouksissa. Palvelu on Pohjois-Pohjanmaan asukkaiden käytössä kesäkuun loppuun asti.

Ikääntyneille suunnattua kuntouttavaa ohjelmaa lähetetään joka arkipäivä kello 11–13. Ohjelmassa on liikuntaa sekä muistin ja oppimisen vahvistamiseen ja ylläpitoon liittyviä harjoitteita.

Ohjelma on nähtävissä antennitalouksissa television kanavapaikalta 33. Kaapelitalouksissa kanavapaikka voi vaihdella. Ohjelma on katsottavissa myös internetissä osoitteessa [kotitv.fi](http://kotitv.fi).

Kanava on käyttäjille maksuton ja helppokäyttöinen: TV:n avaus, oikea kanava ja ruudun ääreen. Ohjelman hyödyntäminen ei vaadi muita laitteita tai digitaitoja.

## Tavoitteena hyvinvoiva ikäihminen

Kansallinen tavoite on, että iäkäs ihminen voi elää hyvää arkea ja asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, jopa elämänsä loppuun saakka. Samaa tavoitellaan POPsotessa. Kotikuntoutuksen merkitys kotona pärjäämiselle on suuri. ”POPsoten tavoitteena on kehittää ja yhtenäistää etäkuntoutusta sekä luoda etäkuntoutuksen toimintamalli”, sanoo POPsoten digihankkeen projektikoordinaattori **Lahja Eriksen**.

Korona-aikana etäpalveluiden tarve on kasvanut. Ikäihmiset kaipaavat aktiviteettia koteihin. Koti TV:n palvelut täydentävät kuntoutusta ja palvelun odotetaan tuovan rytmiä ikääntyneen arkeen.

Koti TV:tä voidaan hyödyntää kunnissa eri tavoin. Sitä voidaan käyttää kunnissa ikääntyneille tehtyjen omien kuntoutussuunnitelmien tukena. Ohjelma voidaan ottaa osaksi palveluohjausta.

Koti TV on yksi POPsoten yhdessä kuntien kanssa aloittamista yhteistyön muodoista ikääntyneiden palveluiden parantamiseksi. Se on ennakoivaa ja ehkäisevää toimintaa, joka auttaa siinä, että ikääntynyt voi itsenäisesti tai tuettuna pitää toimintakyvystään huolta ja elää hyvää arkea.

## Huomioidaan ikäihminen hänen arjessaan

Pohjois-Pohjanmaa on yksi Suomen nopeimmin ikääntyvistä maakunnista. ”Haluamme olla ikäystävällinen maakunta. Koti TV:n avulla huomioidaan ikääntynyt hänelle tutussa ympäristössä, hänen omassa kodissaan ja tutulla tavalla, television välityksellä”, kertoo tausta-ajatuksesta POPsoten ikäihmisten palveluiden kehittämisohjelmaa koordinoiva **Satu Kangas**.

Kokeilu vahvistaa Pohjois-Pohjanmaan kuntien ikäihmisten kanssa työskentelevien ammattilaisten välistä yhteistyötä – myös tulevaa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialuetta ajatellen.

Koti TV:n ohjelmat on suunniteltu ja tuotettu yhdessä ikäihmisten kuntoutuksen ja etäoppimisen ammattilaisten kanssa, kuntien vanhustyön ja omais- ja senioriverkostojen asiantuntijoita kuullen.

Palvelun sisältö on räätälöity sopimaan toimintakyvyltään eri tasoisille ikäihmisille – se tavoittaa sekä kotona asuvat että kotipalveluita hyödyntävät ja tehostetun palveluasumisen piirissä olevat ikääntyneet. Harjoituksissa on huomioitu ikäihmisten toimintakyvyn eri tasot. Näin tarjonnasta voi muokata yksilölliseen tarpeeseen sopivan viikko-ohjelman.

Palvelusta kannattaa kertoa omille läheisille ja auttaa heitä löytämään Koti TV omasta televisiostaan. Koti TV:n ohjelmaa voidaan hyödyntää myös osana järjestöjen toimintaa.

## Mistä kuntoutusohjelman kanava löytyy?

Koti TV löytyy antennitalouksissa television kanavapaikalta 33. Kaapelitalouksissa kanavapaikka voi vaihdella. Useimmat televisiot etsivät uudet kanavat itsestään automaattisesti, ja sijoittavat sen vastaanottimen kanavavalikkoon ilman, että katsojan tarvitsee tehdä mitään. Jotkin televisiot tai digiboksit saattavat kuitenkin vaatia kanavien virittämisen uudelleen. Kanavan virittämisen voi tehdä manuaalisesti tai antaa vastaanottimen tehdä sen automaattisesti.

Osa ikäihmisistä voi tarvita apua kanavan virittämiseen. POPsoten väki toivoo, että ikääntyneiden omaiset voisivat olla tässä apuna, jotta palvelu löytyy. Levitetään jouluiloa ja hyvinvointia tälläkin tavoin!

Ohjeet kanavahaun tekemiseksi löytyvät Digitan verkkosivuilta [www.digita.fi/kanavahaku](http://www.digita.fi/kanavahaku). Lisäksi neuvoa kanavan asennukseen saa Digita Infosta arkisin maanantaista perjantaihin kello 8.00–16.00. Digita Infon puhelinnumero on 020 411 7676 ja sähköpostiosoite [info@digita.fi](mailto:info@digita.fi). Koti TV:n ohjelma on katsottavissa myös internetissä osoitteessa [kotitv.fi](http://kotitv.fi).

**Lisätiedot medially:**

projektikoordinaattori Lahja Eriksen, asukkaan ja ammattilaisen digipalvelut, POPsote  
[lahja.eriksen@ouka.fi](mailto:lahja.eriksen@ouka.fi)  
p. 040 1913315

projektikoordinaattori Satu Kangas, ikääntyvien palvelut, POPsote  
[satu.kangas@popsote.fi](mailto:satu.kangas@popsote.fi)  
p. 050 345 0621

