

# TÄYTTÄ ELÄMÄÄ IKÄÄNTYNEENÄ

LÅT LIVET PULSERA SOM ÄLDRE

Suunnitelma Espoon ikääntyneen väestön  
hyvinvoinnin tukemiseksi 2016–2021



# SUUNNITELMA ESPOON IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN HYVINVOINNIN TUKEKSI 2016–2021

Espoon kaupunki

Valmistelun koordinointi:  
Maria Rysti

Poikkihallinnollinen projektiryhmä 2015–2016

Työryhmä: Matti Lyytikäinen, Maria Rysti, Niina Savikko ja Seija Viljamaa

Valtuusto hyväksyi suunnitelman  
Espoon ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi 22.8.2016

Työryhmä kiittää espoolaisia senioreita ja yhteistyökumppaneita aktiivisesta  
osallistumisesta suunnitelman muokkaamiseen.

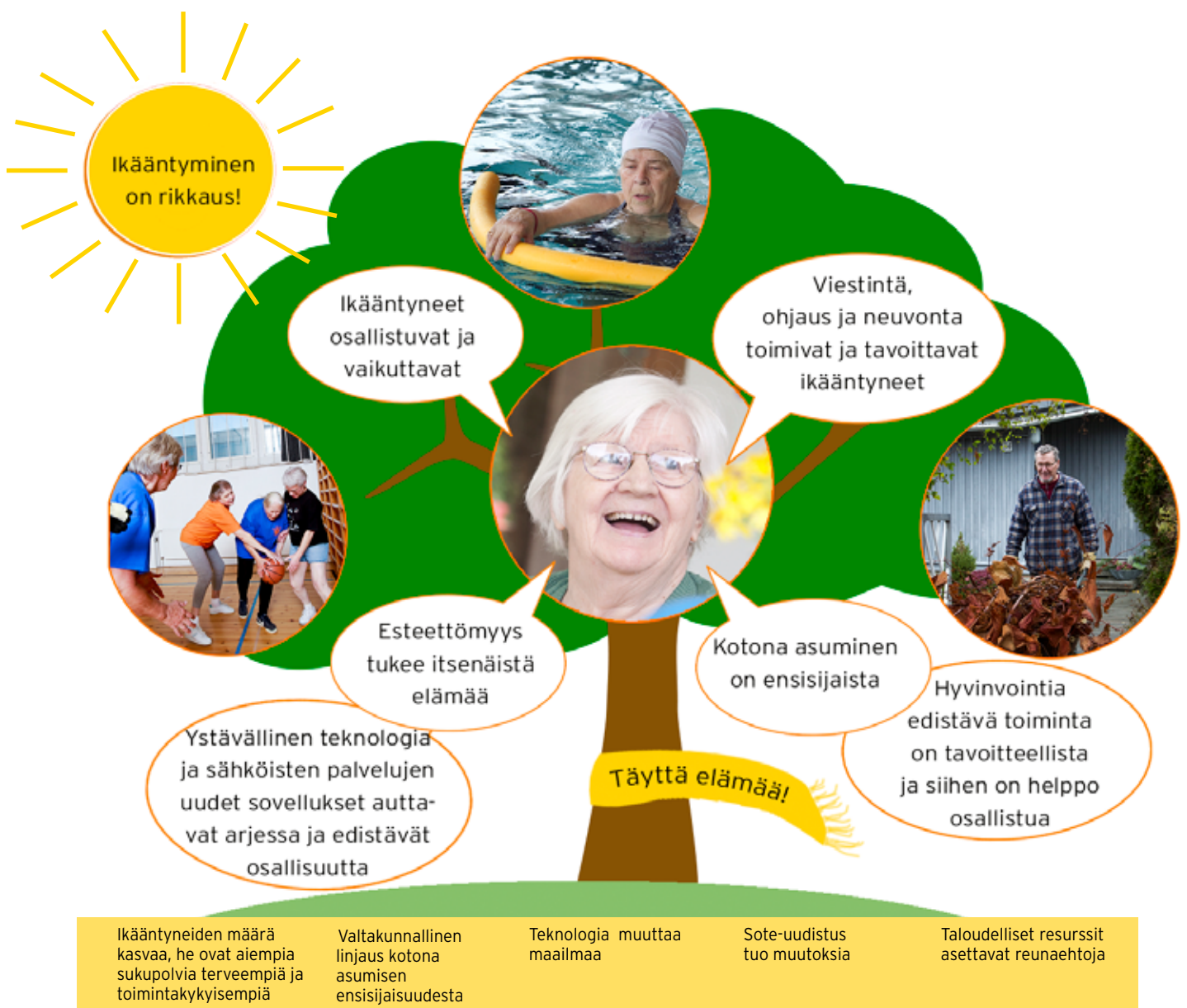
Kannen kuva: ohjattu kauppakeskuskävely Sellossa, Olli Häkämies

Taitto: Espoon kaupungin viestintä  
Paino: Espoon kaupungin painatuspalvelut

Espoon kaupunki  
Sosiaali- ja terveystoimen julkaisusarja 2/2016  
ISSN 1236-4193

# SISÄLLYS

<b>I JOHDANTO</b>	<b>5</b>	Espoolaisten ikääntyneiden palvelutarpeeseen vaikuttavia tekijöitä.....	23
<b>II IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN</b>	<b>7</b>	lääkäiden henkilöiden palvelujen riittävyys ja laatu .....	23
Jokainen päättää itse elintavoistaan .....	8	<b>VI VALTAKUNNALLISET JA ESPOON SUUNTAVIIVAT</b>	<b>24</b>
Esteettömyys .....	8	Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista .....	24
Luonto ja ympäristö .....	9	Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi .....	25
Liikunta.....	9	Espoo-tarina.....	25
Kulttuuri, harrastukset.....	10	<b>VII SUUNNITELMAN VISIO</b>	<b>26</b>
Osallisuus, yksinäisyyden ehkäiseminen.....	10	<b>VIII SUUNNITELMAN LINJAUKSET, TAVOITTEET JA TOIMENPIDEAIHEET</b>	<b>27</b>
Ravitsemus .....	11	Periaatteet ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa.....	27
Aivoterveysten edistäminen.....	11	Suunnitelman linjaukset .....	27
Terveyden edistäminen, sairauksien hoito.....	11	Linjausten mukaiset tavoitteet ja toimenpideaiheet ohjelman alkuvuosille.....	28
<b>III TOIMINTAYMPÄRISTÖN MERKITTÄVIMMÄT MUUTOKSET</b>	<b>12</b>	1. Linjaus: Hyvinvointia edistävä toiminta on tavoitteellista ja siihen on helppo osallistua .....	28
Ikääntyneiden määrä kasvaa, he ovat aiempia sukupolvia terveempiä ja toimintakykyisempiä.....	12	2. Linjaus: Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat .....	29
Valtakunnallinen linjaus kotona asumisen ensisijaisuudesta.....	13	3. Linjaus: Viestintä, ohjaus ja neuvonta toimivat ja tavoittavat ikääntyneet .....	30
Taloudelliset resurssit asettavat reunaehdoja.....	14	4. Linjaus: Ystävällinen teknologia ja sähköisten palvelujen uudet sovellukset auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta.....	31
Teknologia muuttaa maailmaa .....	14	5. Linjaus: Esteettömyys tukee itsenäistä elämää .....	31
Sote-uudistus .....	14	6. Linjaus: Kotona asuminen on ensisijaista.....	32
<b>IV ESPOOLAISTEN NÄKEMYKSIÄ HYVÄSTÄ IKÄÄNTYMISESTÄ</b>	<b>15</b>	<b>IX PALVELURAKENTEEN JA PALVELUJEN KEHITTÄMINEN</b>	<b>33</b>
Espoolaisten hyvinvoinnin osatekijöistä.....	15	<b>X SUUNNITELMAN TOTEUTUMISEN SEURANTA</b>	<b>35</b>
Hyvän ikääntymisen edellytykset Espoossa.....	16	<b>LIITTEET</b>	<b>37</b>
Asuminen ja elinympäristö .....	16	Liite 1.....	37
Osallistuminen ja toimijuus.....	16	Liite 2 .....	41
Tieto, ohjaus ja neuvonta.....	17		
Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen.....	17		
<b>V TIETOA ESPOOLAISISTA IKÄÄNTYNEISTÄ</b>	<b>18</b>		
Ikääntyneiden määrän kehitys Espoossa .....	18		
Yksinasuminen .....	20		
Pienituloiset .....	20		
Koulutustaso .....	21		
Ikääntyneet maahanmuuttajat Espoossa .....	21		
Muistisairaat .....	22		
Hyvinvoinnin tila .....	22		



Suunnitelma Espoon ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi 2016–2021 pähkinänkuoressa

# JOHDANTO

## TÄYTTÄÄ ELÄMÄÄ IKÄÄNTYNEENÄ

Kaupunkitasoinen suunnitelma Espoon ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi "Täyttä elämää ikääntyneenä" korostaa kaupungin kaikkien toimialojen yhteistä vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja uudenlaista yhteistyötä kumppaneiden kanssa. Ikääntyneet kuntalaiset otetaan mukaan heitä koskevien toimintojen ja palvelujen kehittämiseen ja heitä kuunnellaan sopivimpien toimintatapojen löytämiseksi.

Ikääntyneenä ihmiset ovat keskenään erilaisempia kuin missään muussa ikäryhmässä. Vanhuuseläkeikäisten ryhmään mahtuu myös useampi sukupolvi. Yhtä ja samanlaista vanhuutta ei ole. Tämä suunnitelma tarkastelee Espoon koko ikäväestöä. Kuviosta s. 6 näkyy, että yli 91 prosenttia espoolaisista yli 65-vuotiaista on täysin itsenäisiä ja käyttää samoja peruspalveluja kuin muunkin ikäiset espoolaiset. Alle 9 % ikääntyneistä tarvitsee varsinaisia vanhustal palveluja.

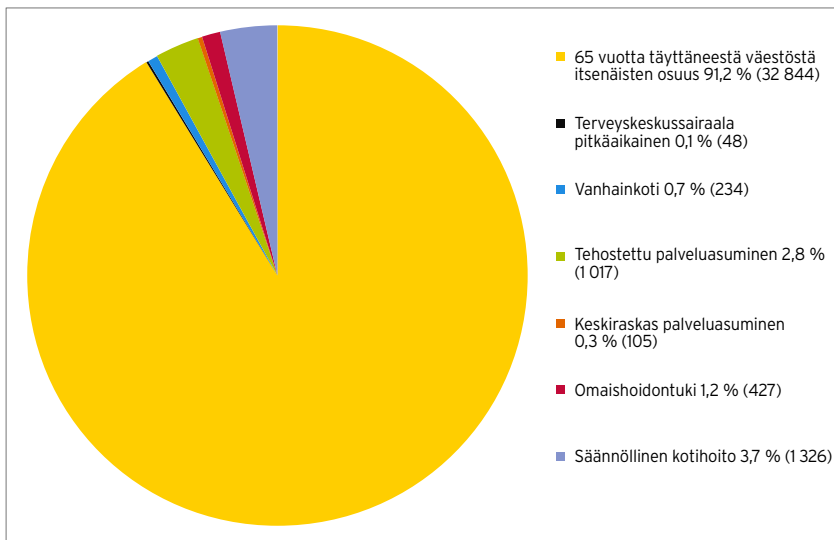
Suunnitelman uudistamistyön aikana sosiaali- ja terveydenhuollon ja aluehallinnon uudistuksen eli sote-uudistuksen yksityiskohdat eivät olleet vielä tiedossa. Tämä kaupunkitasoinen suunnitelma ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi on tarpeen sote-uudistuksen toteuduttuakin. Suuri osa tässä suunnitelmassa esitetyistä asioista on kaupungin tehtävänä sote-uudistuksesta huolimatta, sillä ne liittyvät vanhustal palvelulain 2. luvun mukaisiin kunnan yleisiin velvollisuuksiin.

Suunnitelma on myös vanhustal palvelulain 5§ edellyttämä suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi Espoossa.



Kuva: Jussi Heilmäki

Säännöllisten ja ympärivuorokautisten palvelujen piirissä sekä itsenäisesti selviytyvien osuus ja lukumäärä 65 vuotta täyttäneistä espoolaisista, poikkileikkaustieto 31.12.2014



Suunnitelman visioksi tarkentui Espoon ikääntymispoliittisen ohjelman 2009–2015 visio ”täyttä elämää ikääntyneenä”. Suunnitelman kuusi linjausta ohjaavat, mihin suuntaan ikääntyneen väestön hyvinvointia kehitetään Espoossa. Konkreettisesti linjausten tavoitteisiin päästään erilaisilla toimenpiteillä, joita toimialat toteuttavat yhdessä kumppaneiden kanssa. Linjausten taustalla ovat espoolaisten ikääntyneiden, vanhuseuvoston, kumppaneiden ja kaupungin toimijoiden tuottamat tiedot siitä, mikä on tärkeää, että Espoossa voi ikääntyneenä elää täyttä elämää. Linjauksia pohdittaessa on myös tiedostettu keskeiset toimintaympäristön muutokset. Seminaarissa loppusyksyllä 2015 tarkennettiin linjauksia ja työstettiin toimenpideohjeita. Yli puolet seminaarin osallistujista oli ikääntyneitä.



Linjaukset ovat:

1. Hyvinvointia edistävä toiminta on tavoitteellista ja siihen on helppo osallistua
2. Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat
3. Viestintä, ohjaus ja neuvonta toimivat ja tavoittavat ikääntyneet
4. Ystävällinen teknologia ja sähköisten palvelujen uudet sovellukset auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta
5. Esteettömyys tukee itsenäistä elämää
6. Kotona asuminen on ensisijaista

Tämä on suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Iäkkäiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestäminen ja kehittäminen esitetään tarkemmin palvelurakenteen ja palvelujen kehittäminen -liitteessä. Suunnitelma edellyttää konkreettista toimeenpanoa, arviointia ja seuranta toteutuakseen ja täyttääkseen siihen sisällytetyt tavoitteet.

## II

# IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Hyvinvoinnin edistäminen ja hyvinvointierojen kaventaminen painottuvat Espoo-tarinassa eli Espoon kaupungin strategiassa. Hyvinvointia arvioidaan usein suhteessa terveyteen, elinoloihin, toimeentuloon, koulutukseen ja elintapoihin. Se liittyy myös vahvasti ihmisen omiin kokemuksiin onnellisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja sosiaalisista suhteista. Hyvinvoinnin perustan muodostavat useimmiten läheiset ihmissuhteet. Espoolaiset huolehtivat aktiivisesti ja omatoimisesti itsestään ja läheisistään, mutta kukaan ei jää tukea vaille, vaikka omat voimat eivät riitä.

Moni ikääntynyt elää itselleen mielekkäällä tavalla ja kokee terveytensä hyväksi, vaikka hänellä onkin pitkäaikaissairauksia ja niihin lääkitystä. Elämänlaatu voidaan määritellä yleiseksi hyvinvoinniksi, joka sisältää sekä ulkoisesti havaittavia tekijöitä että henkilökohtaisia painotuksia.

Ikääntyneiden hyvinvointia edistävästä tekijöistä on runsaasti tutkimustietoa ja lisäksi on valtakunnallisia suosituksia esimerkiksi ikääntyneiden liikunnasta, ravitsemuksesta ja alkoholin käytöstä. Kansallisessa muistiohjelmassa on linjauksia aivoterveysten edistämiseksi.

Seuraavassa on kuvattu tarkemmin keskeisiä ikääntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä määrittäviä asioita.



Kuva: Tuire Ruokosuo

## JOKAINEN PÄÄTTÄÄ ITSE ELINTAVOISTAAN

**Elintavoilla on ratkaiseva merkitys** ikääntyneiden hyvinvointiin ja elinvoimaisten vuosien jatkumisessa sekä omatoimisuuden säilymisessä. Elintapojen muuttaminen terveellisempään suuntaan kannattaa yleensä aina, myös korkeassa iässä. Harvoin on liian myöhäistä esimerkiksi lisätä liikuntaa, lopettaa tupakointi, muuttaa ruokailutottumuksiaan terveellisempään suuntaan tai alkaa harrastaa kulttuuria.

**Espoo auttaa monin tavoin ikääntyneitä** edistämään hyvinvointiaan. Kaupunki tarjoaa toimintaa ja palveluja sekä tiloja ja resursseja vanhusjärjestöjen ja muiden toimijoiden käyttöön. Ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää toimintaa kehitetään yhdessä ikääntyneiden ja heidän läheistensä kanssa, jotta se vastaisi parhaalla tavalla espoolaisten tarpeisiin. Hyvinvoinnin edistäminen on kaikkien asia. Siinä ovat mukana kaupungin eri toimialat ja yksiköt, vanhusjärjestöt ja muu kolmas sektori, oppilaitokset ja yritykset.

## ESTEETTÖMYYS

Elinympäristön, asumisen, kaupunkirakenteen ja liikuttamisen esteettömyys tukee mahdollisimman itsenäistä elämää. Esteettömyyttä ovat myös palvelujen saataavuus, välineiden käytettävyys, tiedon ymmärrettävyys ja mahdollisuus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Esteettömyyttä on lisäksi ikämyönteinen ilmapiiri. Espoon esteettömyyssuunnitelma ohjeistaa laajasti kaupungin omat tulos- ja toimintayksiköt toimimaan siten, että Espoossa suunnitellaan, kunnossapidetaan ja rakennetaan esteetöntä, turvallista ja laadukasta ympäristöä.

**Esteettömyys huomioidaan kaavoituksessa**, uusissa julkisissa rakennuksissa, perusparannushankkeissa ja yleisissä tiloissa. Esteettömyys on osa normaalia suunnittelutyötä. Esteettömyyttä on ohjeistettu tie-, katu-, puisto- ja talosuunnitelmissa. Kahdeksasta alueellisesta esteettömyyskartoituksesta saadut parannustoimenpiteet on sisällytetty rakennusohjelmiin. Esteettömyysratkaisut vaikuttavat ympäristön käyttöön pitkällä aikavälillä, ja hyvin suunniteltuina ja korkeatasoisesti toteutettuina ne edistävät ympäristön kestävä kehitystä.

Esteettömyydessä havaituista ongelmista Espoossa voi ilmoittaa sähköisessä palautejärjestelmässä tai ottamalla yhteyttä puhelimitse kaupungin esteettömyysneuvojaan tai sähköpostilla [esteeton.espoo@espoo.fi](mailto:esteeton.espoo@espoo.fi).





## LUONTO JA YMPÄRISTÖ

**Luonnossa liikkuminen** ylläpitää hyvinvointia. Liikkumisen ei tarvitse olla raskasta, jo muutaman minuutin luonnossa oleskelu lisää hyvää oloa. Luonnossa liikkuminen lisää myönteisiä tunteita ja vähentää esimerkiksi ahdistusta ja stressiä. Ulkona liikkussa vastustuskyky kasvaa, mikä auttaa pysymään terveenä. Pelkkä luontokuvien katselu edistää esimerkiksi leikkauspotilaiden paranemista. Luonnossa oleskelu kehittää myös oppimisvalmiuksia. Luontoliikunta pidentää elinikää ja parantaa elämänlaatua. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat kaikkien saatavilla, luonnossa liikkuminen on yleensä maksutonta ja helppoa. Espoossa lähiluonto on monimuotoinen ja houkuttelee liikkumaan.

**Espoon rantaraitti tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikua** ja virkistäytyä merellisessä ympäristössä. Rantavyöhykkeelle on kaavoitettu alueita rantapuistoiksi, pienvenesatamiksi sekä uimaranta-alueiksi. Näiden alueiden kautta tai tuntumassa rantaraitti kulkee. Yhtenäistä raittia on suunniteltu ja toteutettu jo parinkymmenen vuoden ajan. Kevyelle liikenteelle tarkoitettuja, muusta liikenteestä täysin erillään olevia rantaraittiosuuksia on valmistunut jo noin neljäkymmentä kilometriä ja suunnitteilla on noin 10 km lisää.

**Espoossa on kaikkiaan 26 luontopolkua**, joista Espoon kaupunki ylläpitää yhdeksää. Kaupungin ylläpitämät polut sijaitsevat eri puolilla Espoota, ja ne antavat hyvän kuvan Espoon luonnon monipuolisuudesta ja monimuotoisuudesta.

Kosteimpiin paikkoihin on rakennettu pitkospuut ja jyrkimmille kallio-osuuksille kulkua helpottavat portaat. Osa luontoreiteistä on esteettömiä, esimerkiksi Villa Elfvikin esteetön luontopolku ja osa Nuuksion ulkoilureiteistä. Useimmille luontopoluista järjestetään myös opastettuja luontoretkiä.

Hyvinvointia edistävä toiminta on tavoitteellista ja siihen on helppo osallistua.

## LIIKUNTA

**Ikääntyessä liikunnan merkitys korostuu.** Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus tukee terveyttä ja toimintakykyä sekä lieventää ja ennaltaehkäisee sairauksia ja vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan. UKK-instituutin valtakunnallinen ikääntyneiden liikuntasuositus painottaa terveys- ja kuntoliikunnan sopivan kaikenikäisille ja korostaa liikunnan säännöllisyyden hyötyjä ikääntyessä. Ikääntyneillä henkilöillä lihasvoiman puute on keskeisin toimintakykyä rajoittava tekijä. Lihasvoimaharjoittelu on tehokkain keino ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Ohjattu ryhmäliikunta ja yhdessä liikkuminen tukee yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

**Espoossa ohjattua liikuntatoimintaa ikääntyville** tarjoavat useat eri tahot, kuten kaupungin liikuntapalvelut, työväenopisto, vanhusten palvelut, monet urheiluseurat, yhdistykset sekä yksityiset kuntosalit ja fysioterapiayritykset. Liikuntatarjontaa on monipuolisesti kaikilla Espoon suuralueilla. Osaan toimintaan voi tulla mukaan myös ilman ennakoilmoittautumista.

**Espoon kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaa** uimahalleissa, kuntosaleilla ja ulkoiluryhmissä espoolaisille, jotka ovat lunastaneet maksuttoman 68 + -Sporttikortin. Kortin voi lunastaa sen vuoden alusta, jolloin täyttää 68 vuotta. Vuonna 2015 Sporttikorteilla kirjattiin lähes 150 000 uimahallikäyntiä. Kortilla voi uimahalliin ottaa maksutta mukaan myös uintiyöstävän. Kortilla pääsee kesäisin matkustamaan maksutta Espoon saaristoveneillä.

Espoon kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaa uimahalleissa ja kuntosaleilla niille espoolaisille omaishoitajille, joilla on voimassa oleva omaishoidon sopimus ja joiden hoidettavana on espoolainen henkilö. Tällä halutaan tukea monipuolisesti omaishoitajien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamista.



Matalan kynnyksen liikunta- ja tanssitapahtumia järjestetään säännöllisesti eri puolilla Espoota. Vanhusten palvelukeskuksissa on liikuntaryhmiä ja kuntoilulaitteita avoimesti käytettävissä. Espoon kauppakeskuksissa järjestetään ohjattuja maksuttomia kauppakeskuskävelyjä. Tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden tukemisen kautta edistää ikääntyneiden itsenäistä elämistä ja kotona asumista mahdollisimman pitkään.

## KULTTUURI, HARRASTUKSET

**Taide ja kulttuuritoiminta vaikuttavat** hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimusten mukaan kulttuuririennoissa käyminen edistää terveyttä ja lisää elinvuosia. Aktiivisen kulttuuriharrastuksen on todettu olevan yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemuksiin sekä pitkään ikään. Kulttuurista ja taiteesta voi nauttia kaiken ikäisenä ja syventyä niiden avulla mielihyvää tuottaviin asioihin. Terveyden kannalta olennaisinta näyttää olevan se, että kulttuuriharrastuksiin liittyy yhdessä toimimista. Muiden kanssa toimiminen lisää ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja keskinäistä luottamusta.

**Espoon monipuoliset kulttuuripalvelut** mahdollistavat kulttuuritoimintaan osallistumisen asuinpaikasta riippumatta. Kirjastolla on laaja palveluverkosto ja sen palveluihin kuuluu lainauksen lisäksi paljon muuta matalan kynnyksen toimintaa ja maksuttomia tapahtumia sekä maksuttomia tiloja senioriryhmien käyttöön. Kirjaston pajatoiminta mahdollistaa yhdessä oppimisen

ja luontevat ylisukupolviset kohtaamiset, kirjastoissa senioreilla on mahdollisuus oppia muun muassa tietoyhteiskuntataitoja. Ne, jotka eivät enää pääse itse kirjastoon, voivat käyttää Kotikirjaston palveluja.

Näyttelykeskus WeeGeellä on maksuton sisäänkäynti yli 70-vuotiaille. Kulttuuritaloissa on tarjolla myös ilmaisia tai edullisia tapahtumia, näistä monet ajoittuvat iltapäiviin. Vapaaehtoisista kulttuurikavereista saa seurata kulttuuritilaisuuksiin, mikäli yksin lähteminen tuntuu vaikealta. Kulttuuriketju-toiminta vie kulttuuritarjontaa myös palvelutaloihin ja hoivakoteihin.

## OSALLISUUS, YKSINÄISYYDEN EHKÄISEMINEN

**Osallisuus, sosiaalinen aktiivisuus ja vastavuoroisuus** lisäävät tutkitusti hyvinvointia. Yksinäisyys on merkittävä hyvinvointia heikentävä tekijä. Eläkkeelle jäämiseen, leskeksi jäämiseen tai toimintakyvyn heikkenemiseen voi liittyä riski eristäytymiseen ja syrjäytymiseen. Tutkimusten mukaan yksinäisyys lisää kuolleisuutta lähes yhtä paljon kuin tupakointi ja enemmän kuin lihavuus tai huono fyysinen kunto. Haasteena on löytää yksinäisyyttä kokevat henkilöt. Vuonna 2016 käynnistyneessä alueellisessa vanhusjärjestöyhteistyössä on



tavoitteena muun muassa löytää yksinäisiä ikääntyneitä henkilöitä ja saada heitä mukaan tapahtumiin ja toimintaan. Seniori-Vamos -projektissa 2016–2017 etsitään ja löydetään syrjäytyneitä ikääntyneitä ja kehitetään mallia kotiin vietävästä vapaaehtoistoiminnasta.

Osallistumismahdollisuudet pitävät yllä ikääntyvien toimintakykyä ja voivat osaltaan vähentää yksinäisyyttä. Sosiaalista vuorovaikutusta voi oppia ja lisätä vielä vanhanakin. Vanhusjärjestötoiminta, palvelukeskukset, kirjastot, osallistavat ryhmät ja kurssit sekä matalan kynnyksen toiminnot ja tapahtumat luovat luonnollisia kohtaamispaikkoja ikääntyneille.

## RAVITSEMUS

---

**Hyvät ruokailutottumukset pitävät virkeänä** ja ehkäisevät muistivaikeuksia. Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia ja nopeuttaa toipumista. Oleellista on huolehtia riittävästä energian, proteiinien, D-vitamiinin ja nesteen saamisesta. Ikääntyneiden alkoholin käytöstä on valtakunnallinen suositus.

Ikääntyneille kohdennettua ravitsemustietoa esitellään erilaisissa senioreiden tapahtumissa sekä maksuttomilla Intoa Elämään -hyvinvointikursseilla, joiden tapaamisiin sisältyy myös yhteinen lounashetki palvelukeskuksissa. Hyvinvointikurssin yhtenä teemana on ravitsemus, jota varten osallistujat kartoittavat omaa ravitsemustaan yksinkertaisella ravitsemuspäiväkirjalla, saavat tietoa ravitsemussuosituksista ja voivat kokeilla ryhmän tuella pieniä muutoksia ravitsemukseensa. Terveysasemilla annetaan kroonisia sairauksia sairastaville ravitsemusneuvontaa. Kotihoidossa ja pitkäaikaishoidossa arvioidaan asiakkaiden ravitsemustilaa yksilöllisesti ja puututaan ravitsemuksen vajeisiin.

## AIVOTERVEYDEN EDISTÄMINEN

---

**Liikunta, ravitsemus ja päihteettömyys** ja muut hyvinvoinnin osatekijät tukevat aivoterveyttä. Niiden lisäksi

aivojen käyttäminen pitää yllä älyllistä kapasiteettia ja ehkäisee osaltaan muistisairautta. Ikääntyneenäkin kannattaa haastaa aivojaan esimerkiksi uuden oppimisella tai peleillä.

Aivojen muovautuminen jatkuu läpi elämän kiinteässä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Periaatteessa uusien asioiden oppimiselle ei aivoissa ole ikärajaa, sillä kyky oppia uutta säilyy läpi elämän, vain oppimistapa ja -nopeus iän myötä muuttuvat. Aivotutkimus osoittaa, että älyllisissä toiminnoissa tarvitaan eri aivoalueiden yhteistyötä. Jos aivokapasiteetti on alikäytössä, aivojen toiminta jähmettyy vähitellen ja niiden uudelleen aktivointi vaatii aktiivista työtä. Mitä enemmän aivoja käytetään, sitä enemmän voi oppia uutta. Vuonna 2016 Espoossa käynnistyy aivoterveystyön edistämisen kampanja, jossa tuotetaan muun muassa helppokäyttöinen käsikirja itsenäisesti tai ryhmässä toteutettaviin harjoitteisiin. Harjoitteet ovat fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen että sosiaaliseen näkökulmaan liittyviä harjoitteita.

## TERVEYDEN EDISTÄMINEN, SAIRAUKSIEN HOITO

---

**Terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy** edistää hyvinvointia ja toimintakykyä. Ikääntyneiden kausi-influenssarokotteen hyödyllisyydestä on vahvaa näyttöä. Sairauksien, esimerkiksi diabeteksen, verenpainetaudin, eteisvärinän ja korkean kolesterolin, hyvä hoito lisää tutkimusten mukaan elinvuosia. Hammashoito ja varsinkin ennaltaehkäisevä suunterveydenhoito on yhteydessä ikääntyneiden muuhun terveyteen.

Ikääntyneitä tavoitetaan hyvin Espoon terveysasematoiminnassa. Vuoden 2014 aikana ikäryhmästä 65–74 -vuotiaat asioi 77 % terveysasemilla. Vastaavasti 75–84-vuotiaista asioi terveysasemalla 88 % ja yli 85 -vuotiaista 77 %. Kohdennetuista terveystarkastuksista on tutkimusten mukaan hyötyä. Omaishoitajille on suunnitteilla hyvinvointi- tai terveystarkastuksia.

### III

## TOIMINTAYMPÄRISTÖN MERKITTÄVIMMÄT MUUTOKSET

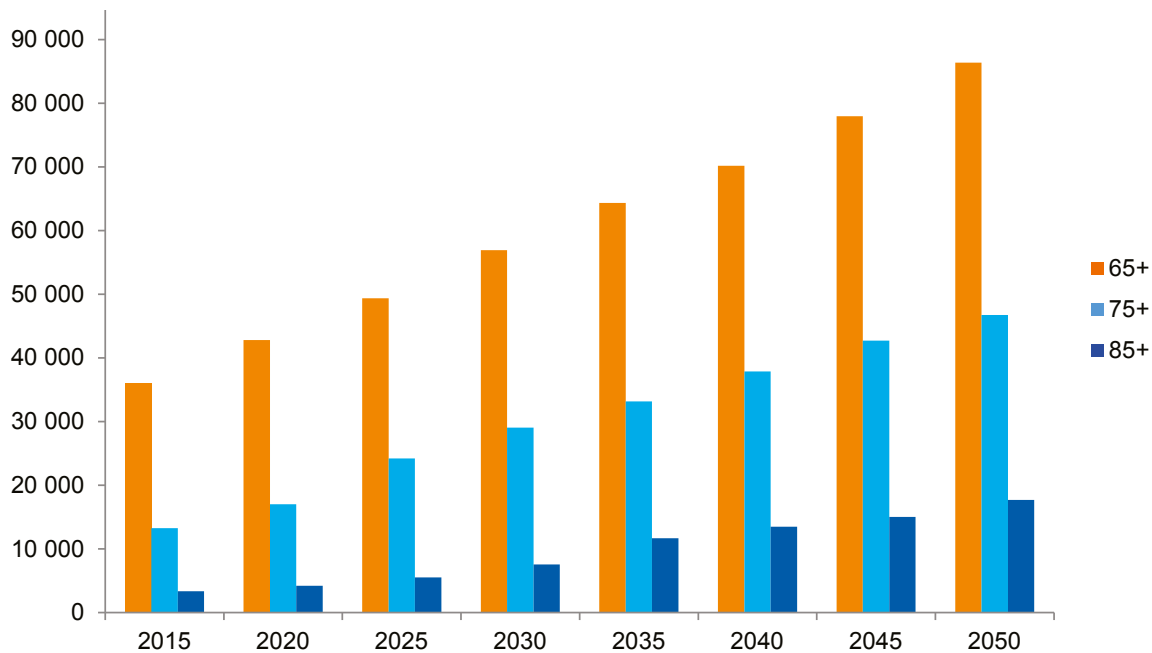
Yhteiskunta muuttuu jatkuvasti ja muutoksilla on vaikutusta ikääntyneen väestön elämään ja palveluihin. On hyvä ennakoida muutoksia. Merkittävimpiä ikääntyneen väestön palveluja koskevia muutoksia lähivuosille ja vuosikymmenille ovat väestön ikääntyminen, voimistuva kotona asumisen painotus, sote-uudistus, talouden asettamat reunaehdot ja kehittyvän teknologian hyödyntäminen. Nämä toimintaympäristömuutokset vaikuttavat espoolaisten elämään ja palveluihin.

### IKÄÄNTYNEIDEN MÄÄRÄ KASVAA, HE OVAT AIEMPIÄ SUKUPOLVIA TERVEMPIÄ JA TOIMINTAKYKYISEMPIÄ

Espoon väestön ikääntymiskehitys jatkuu voimakkaana pitkän aikavälin ennusteiden mukaan. Yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa 36 000 henkilöstä (vuonna 2015) noin 86 000 henkilöön vuoteen 2050 mennessä. Yli 75-vuotiaiden määrä vuodesta 2015 vuoteen 2050 kasvaa 13 000 henkilöstä lähes 47 000 henkilöön. Kasvu on siten yli 3,5 -kertainen vuoteen 2050 mennessä. Yli 85 -vuotiaiden määrä yli viisinkertaistuu tarkkailujaksolla noin 3400 henkilöstä lähes 18 000 henkilöön.



Kuva: Tuire Ruokostio



65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät vuosina 2015–2050 (Kaupunkitutkimus TA Oy)

Ikääntyneet ovat terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aiemmat sukupolvet, ja miesten elinajanodote lähestyy naisten elinajanodotetta. Vaikuttaa siltä, että yhä useammat pariskunnat voivat elää yhdessä pitkän vanhuuden, tosin moni ikääntynyt asuu yksin. Muistisairaiden lukumäärä kasvaa väestön vanhetessa. Tämä on tärkein vanhusten sosiaali- ja terveyspalveluja määrittävä tekijä.

Suurin osa nuorimpien eläkeikäisten ikäluokasta elää aktiivista elämää. Heillä on korkea koulutustaso ja paljon osaamista. Tässä ryhmässä on paljon potentiaalia, josta on iloa ja tukea myös muille. Ikääntyneiden maahanmuuttajien määrä on vielä pieni, mutta kasvaa. Erittain iäkkäiden määrä kasvaa voimakkaasti ja haastaa kehittämään ennaltaehkäisevää toimintaa ja palveluja.

## VALTAKUNNALLINEN LINJAUS KOTONA ASUMISEN ENSISIJAISUUDESTA

Suurin osa ikääntyneistä haluaa asua kodissaan, vaikka he tarvitsisivat ulkopuolista apua. Vuonna 2014 noin 92 prosenttia kaikista yli 75-vuotiaista espoolaisista asui kotona. Tavoitteena on, että tämä osuus kasvaa 93,5 prosenttiin vuoteen 2024 mennessä. Kotona asumisen ensisijaisuus on myös valtakunnallinen linjaus. Sekä vanhustalvelulaki että laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi korostavat palvelurakenteen uudistamista ja ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksien parantamista ja kotona asumisen ensisijaisuutta. Palvelurakenteen muuttaminen kotona asumista tukevaksi edellyttää asumisen, asumismuotojen, ympäristön ja palvelujen kehittymistä. Oleellista on asunnon ja asuinympäristön esteettömyys. Kehittämiskohteena on erityisesti muistisairaiden kotona

asumisen tukeminen. Omaishoito mahdollistaa monille apua ja tukea tarvitsevalle iäkkäälle kotona asumisen.

## TALOUDELLISET RESURSSIT ASETTAVAT REUNA-EHTOJA

Suomen huoltosuhde on muuttunut vuodesta 2010 siten, että huollettavia on enemmän kuin työikäisiä. Tämä kehitys jatkuu vielä useita vuosikymmeniä ja edellyttää työvoimapolitiittisten toimenpiteiden lisäksi palvelurakenteen uudistamista. Kestävyyssvaje haastaa toiminnan tehostamiseen ja uudistamiseen.

## TEKNOLOGIA MUUTTAA MAAILMAA

Teknologian kehitys muuttaa arkea monin tavoin. Ihmisten välinen vuorovaikutus helpottuu, arkisten asioiden hoitaminen on paikasta ja ajasta riippumatonta ja uusi teknologia helpottaa päivittäisten asioiden tekemistä. Toisaalta uuden teknologian hyödyntäminen edellyttää riittävää osaamista ja uusien taitojen oppimista. Ilman riittävää osaamista riskinä on asioiden hoitamisen vaikeutuminen entisestään ja pahimmassa

tapauksessa syrjäytyminen. Teknologian helppo käytettävyys on kaikkien käyttäjien etu.

Kehittyvän teknologian mahdollisuudet kannattaa hyödyntää ikääntyneiden parhaaksi. Tärkeää on myös ohjata ja kannustaa ikääntyneitä käyttämään ja opettelemaan sähköisten välineiden käyttöä.

## SOTE-UUDISTUS

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus on yksi hallituskauden tärkeimmistä rakenteellisista uudistuksista. Suomeen perustetaan enintään 19 sote-alueetta. Ne vastaavat kaikkien julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä alueellaan. Uudistuksen toteuduttua kunnat ja kuntayhtymät eivät enää järjestä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. Uudistuksen tavoitteena on muun muassa turvata yhdenvertaiset, asiakaslähtöiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut koko maassa. Sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluja halutaan vahvistaa. Hallitusohjelmassa korostetaan erityisesti terveyserojen kaventamista ja palveluiden kustannusten hallintaa. Kunnilla on jatkossakin aktiivinen rooli asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä.



Ystävällinen teknologia ja sähköisten palvelujen uudet sovellukset auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta.

## IV

---

# ESPOOLAISTEN NÄKEMYKSIÄ HYVÄSTÄ IKÄÄNTYMISESTÄ



Vuoden 2015 aikana koottiin useissa eri tilaisuuksissa ja kyselyillä espoolaisten ikääntyneiden käsityksiä hyvästä ikääntymisestä ja sen tukemisesta. Ikääntyneet kuntalaiset osallistuivat suunnitelman työstämiseen eri puolilla Espoota keskusteluissa, yleisöäänestyksellä, vastaamalla avoimiin kysymyksiin tai monivalinta-tehtäviin ja osallistamalla suunnitelman seminaareihin.

Suunnitelmaluonnosta esiteltiin ikääntyneille palvelukeskuksissa alkuvuodesta 2016. Tilaisuuksissa koottiin heidän kommenttejaan ja parannusehdotuksiaan luonnokseen.

### ESPOOLAISTEN HYVINVOINNIN OSATEKIJÖISTÄ

---

Syksyllä 2015 järjestettiin kuntalaisille kysely. Vastanneiden mukaan hyvinvoinnin ylläpitämisessä olivat tärkeimpiä seuraavat tekijät:

- Turvallinen elinympäristö
- Perhe ja sukulaiset
- Yhteydenpito ystäviin ja tuttaviiin
- Itsenäinen selviytyminen arjessa
- Tiedonsaanti ja neuvonta

Edellä mainitut hyvinvoinnin osatekijät myös toteutuivat vastaajien arvioin mukaan heidän kohdallaan hyvin. Tärkeysjärjestyksessä seuraavina hyvinvoinnin kannalta koettiin osallistuminen päätöksentekoon, hyvä talous ja hyvä terveys. Nämä asiat eivät toteutuneet vastaajien kohdalla yhtä hyvin.

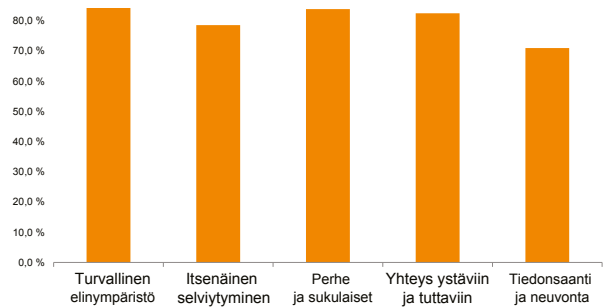
## HYVÄN IKÄÄNTYMISEN EDELTYKSET ESPOOSSA

Espoo on hyvä paikka elää, asua ja ikääntyä -teemaan otti kantaa yli 700 henkilöä vuoden 2015 aikana senioretilaisuuksissa, vanhusjärjestötapaamisissa, suunnitelmalyönn seminaareissa ja kyselyissä. Vastaajien käsitysten mukaan moni asia on Espoossa hyvin, mutta myös edistettävää ja kehitettävää löytyi. Moni vastaaja kertoi haluavansa asua kotona iäkkäänäkin, vaikka tarvitsisi ulkopuolista apua. Alueellisuus ja sen kehittäminen korostui palautteissa. Hyvän ikääntymisen kannalta tärkeiksi koetut asiat on luokiteltu neljään luokkaan:

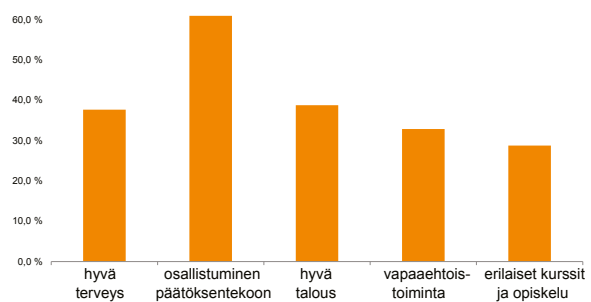
### ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖ

- Alueellisuuden huomioiminen
- Viihtyisä ympäristö, monipuoliset luontoelämykset ja ympäristöt
- Espoossa on maaseudun luonne ja kaupungin edut
- Esteettömyys ja saavutettavuus: esteetön liikkuminen, penkkejä, auraus ja hiekotus talvella, "helpot reitit" -asenne, toimiva ja edullinen joukkoliikenne, palvelulinjat, parkkipaikkoja, lähipalvelut, tarvittavien palvelujen saatavuus helpoksi, hissit
- Kokoontumis- ja harrastetilat lähietäisyydellä eläkeläisille
- Kotona asuminen mahdollisimman pitkään
- Kotona asumista tukevat ratkaisut
- Valinnanvapaus
- Asumisen vaihtoehtoja ja uusia ratkaisuja, elä ja asu -seniorikeskusten kehittyminen, yhteisöasumista, eri sukupolvia samassa talossa

### Mitkä asiat koettiin tärkeiksi hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja toteutuivat vastaajalla



### Mitkä asiat koettiin tärkeiksi hyvinvoinnin ylläpitämisessä mutta eivät toteutuneet vastaajalla



Kuviot: Hyvinvoinnin osatekijät ja niiden toteutuminen vastaajien käsityksen mukaan

### OSALLISTUMINEN JA TOIMIJUUS

- Toimintaa ja harrastuksia on tarjolla
- Toiminnan esteetön saatavuus ja saavutettavuus
- Liikuntaa, ystäviä, kulttuurivirikkeitä, kanssakäymistä toisten kanssa, lapset, lapsenlapset = hyvä elämä
- Naapurista ja toisista välittäminen ja muu vapaaehtoistyö
- Pidetään hyvää huolta toisistamme
- Pidetään yhteyttä toisiin
- Osallistuminen liikunta- ja muihin tapahtumiin – yhdessä olemisen ja tekemisen "meininkiä"



- Tehokas kumppanuus kaupungin ja muiden toimijoiden kesken, verkostot
- Järjestötoiminta: kaupungin tilojen parempi kohdentuminen ikääntyneiden käyttöön, retket, harrastekerhot ja etsivä työ

## TIETO, OHJAUS JA NEUVONTA

- Tieto toiminnasta ja palveluista saavuttaa kaikki
- Keskitetty tiedotus, neuvonta ja ohjaus
- Ohjausta ja neuvontaa saa helposti
- Avoin palvelutiski
- Löytyy helposti joku, jolle puhua
- Sähköisten palvelujen ja viestinnän hyvä käytettävyys, koulutusta, matala kynnyks oppimisessa, käytännön soveltaminen helpoksi
- Yksin eläessä – hyvät tekniset valmiudet uuden teknologian käytössä

## TERVEEN JA TOIMINTAKYKYISEN IKÄÄNTYMISEN TURVAAMINEN

- Ennaltaehkäisyn vahvistaminen: liikunta, ravitsemus, paino, sosiaalinen aktiivisuus, kulttuuri, aivoille haastetta, oppiminen, tapaturmien ehkäisy, rokotukset
- Vanhenevan ihmisen aktivointi heti eläkkeelle jäätyä
- Liikuntaresepti, liikunta on lääke, liikuntaryhmiä tarpeeksi, ilmoittautuminen sujuvaksi
- Toimintakyvyn ylläpito, etsivä työ, puskaradio, kampanjointi
- Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet
- Aktiviteetteihin osallistuminen, 68+ kortti on HYVÄ
- Naapuriapua tarjolle
- Jos voimavarat heikkenevät: apuna taloudellisesti jokaiselle vanhukselle sopivia palveluja, hyvä kotihoito, ruoka, kauppapalvelu, siivous, asioiden hoitoa, apua päivittäisiin askareisiin, kodinhoitoon
- Vapaaehtoisten panos
- Omaishoitajalle hyvä ohjaus ja koulutusta sairauksien ymmärtämiseksi
- Unelmien toteuttamista – harrastustoimintaa, pre-aktiivista koulutusta omien sairauksien hoidossa



# V

## TIETOA ESPOOLAISISTA IKÄÄNTYNEISTÄ

### SENIOREIDEN OSUUS ESPOON KOKO VÄESTÖSTÄ VUONNA 2015

<b>65+</b>	<b>36 001</b>	<b>13,6 %</b>
<b>75+</b>	<b>13 282</b>	<b>5,0 %</b>
<b>85+</b>	<b>3 369</b>	<b>1,3 %</b>

Espoolaisten ikääntyneiden toimintakyky ja terveys ovat keskimäärin paremmat verrattuna koko maan vastaavan ikäisiin. Ihmiset ovat kuitenkin iäkkäinä erilaisimpia keskenään kuin missään muussa elämänvaiheessa. Suurin osa yli 75 -vuotiaista elää itsenäistä ja aktiivista elämää ja käyttää peruspalveluja. Vain pieni osa tarvitsee varsinaisia vanhustal palveluja.

Espoolaisuudelle on tyypillistä monikulttuurisuus sanan laajassa merkityksessä. Espoo on kaksikielinen ja kansainvälinen kaupunki. Monet ikääntyneet espoolaiset ovat tulleet muualta. Espoon kantaväestö oli pitkään ruotsinkielinen, tämä näkyy edelleen espoolaisessa senioriväestössä. Suomen- ja ruotsinkielisten lisäksi on toistaiseksi pieni, mutta tulevaisuudessa kasvava joukko vieraskielisiä ja kulttuuritaustoiltaan erilaisia espoolaisia senioreita.

Espoolaiset ikääntyneet vaikuttavat. Vuonna 2016 oli 256 yli 65-vuotiasta espoolaista erilaisissa kaupungin luottamustehtävissä.



## IKÄÄNTYNEIDEN MÄÄRÄN KEHITYS ESPOOSSA

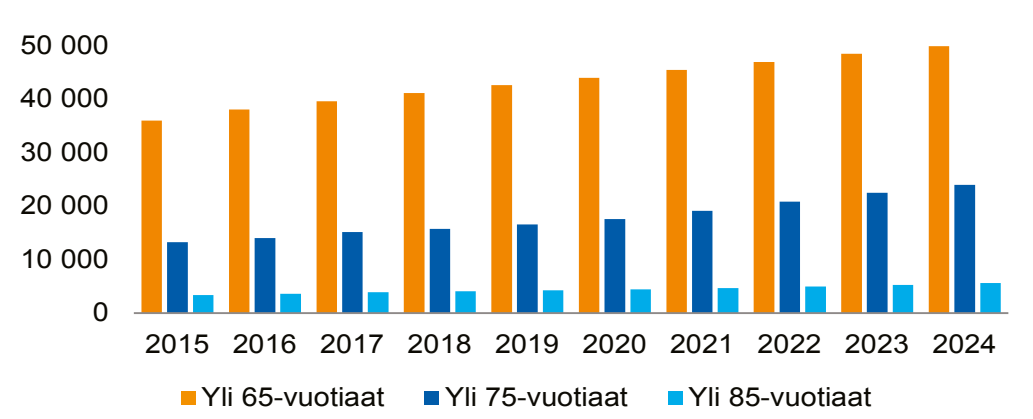
Espon väestön ikärakenne vanhenee nopeasti vuosien 2015–2024 tarkkailujaksolla (taulukko ja kuvio). Vuosien 2015–2024 aikana yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa keskimäärin noin 1 500 henkilöllä vuosittain (vuosina 2015–2024 kasvua on noin 2,9-5 % vuodessa edellisvuoteen verrattuna). Vastaavasti yli 75-vuotiaiden määrä kasvaa vuoteen 2018 mennessä keskimäärin noin 800 henkilöllä vuosittain (kasvua vuosina 2016–2018 on noin 5 % vuodessa edellisvuoteen verrattuna), mutta vuoden 2019 jälkeen kasvu on yli 1000 henkeä vuosittain (kasvua vuosina 2020–2024 on noin 5,4–9 % vuodessa edellisvuoteen verrattuna). Yli 65

-vuotiaiden osuus Espoon väestöstä oli vuoden 2015 lopussa 13,6 % ja vuonna 2024 osuuden arvioidaan olevan 16,5 %. Vastaavasti yli 75-vuotiaiden osuus vuoden 2015 alussa oli 5 % väestöstä ja osuuden arvioidaan olevan vuonna 2024 lähes 8 %. Yli 65 -vuotiaita henkilöitä oli vuodenvaihteessa 2013–2014 kaikkiaan 34 302 henkilöä, joista 29 425 oli suomenkielisiä, 4 102 ruotsinkielisiä ja muunkielisiä oli yhteensä 775.

Espon väestön ikääntyminen on valtakunnallisesti nopeaa. Suunnitelmakaudella yli 65- ja 75-vuotiaiden määrän osalta kasvu on 3-5 % vuosittain. 2020-luvulla erityisesti yli 75- ja 85-vuotiaiden määrän kasvu on nopeaa, mikä lisää palvelutarvetta.

Ikäryhmien koko ja osuus (%) väestöstä vuoden alussa	Vuosi									
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Yli 65-vuotiaat	36 001	38 081	39 625	41 139	42 618	44 017	45 495	46 983	48 486	49 897
Yli 75-vuotiaat	13 282	14 022	15 181	15 753	16 611	17 593	19 118	20 839	22 483	24 007
Yli 85-vuotiaat	3 369	3 642	3 898	4 091	4 277	4 469	4 693	4 961	5 278	5 636
Osuus väestöstä										
Yli 65-vuotiaat	13,6	14,1	14,4	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0	16,3	16,5
Yli 75-vuotiaat	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,6	7,1	7,5	7,9
Yli 85-vuotiaat	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9

65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät ja suhteellinen osuus (%) väestöstä vuosina 2015–2024 (Tilastokeskus, Espoon väestöennuste)



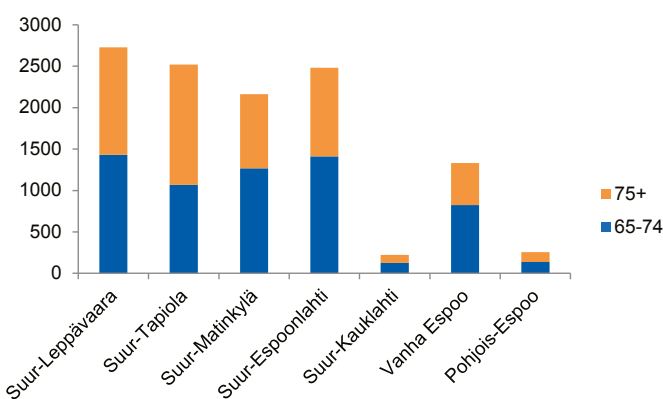
65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät vuosina 2015–2024 (Tilastokeskus, Espoon väestöennuste)

65 -, 75- ja 85-vuotiaiden määrän muutos	Vuosi									
	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
Yli 65-vuotiaat	5,8 %	4,0 %	3,8 %	3,6 %	3,3 %	3,4 %	3,3 %	3,2 %	2,9 %	
Yli 75-vuotiaat	5,6 %	8,3 %	3,8 %	5,4 %	5,9 %	8,7 %	9,0 %	7,9 %	6,8 %	
Yli 85-vuotiaat	8,1 %	7,0 %	4,9 %	4,5 %	4,5 %	5,0 %	5,7 %	6,4 %	6,8 %	
Yli 65-vuotiaat	2 080	1 544	1 514	1 479	1 399	1 478	1 488	1 503	1 411	
Yli 75-vuotiaat	740	1 159	572	858	982	1 525	1 721	1 644	1 524	
Yli 85-vuotiaat	273	256	193	186	192	224	268	317	358	

65 -, 75- ja 85 -vuotiaiden määrän muutos edelliseen vuoteen verrattuna vuosina 2016–2024 prosentuaalisena kasvuna ja absoluuttisina lukuina. (Tilastokeskus, Espoon väestöennuste)

## YKSINASUMINEN

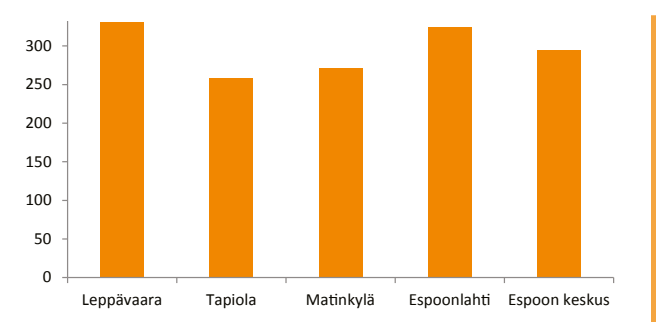
Espoossa asui yksin vuoden 2015 alussa noin 11 700 yli 65-vuotiaasta, mikä on 33 % kaikista saman ikäryhmän espoolaisista. Vastaava luku on Helsingissä lähes 60 % ja Vantaalla noin 34 %. Vuoden 2006 tietoihin verrattuna yksinasuvien osuus 75 vuotta täyttäneiden vastaavanikäisistä on hieman laskenut, mutta ikäväestön määrän kasvusta johtuen lukumääräisesti kasvanut. Leppävaara on ohittanut Tapiolan alueen yksinasuvien 75 vuotta täyttäneiden määrässä.



Yksinasuvien 65–74-vuotiaiden ja 75 vuotta täyttäneiden määrä Espoossa alueittain 1.1.2013

## PIENITULOISET

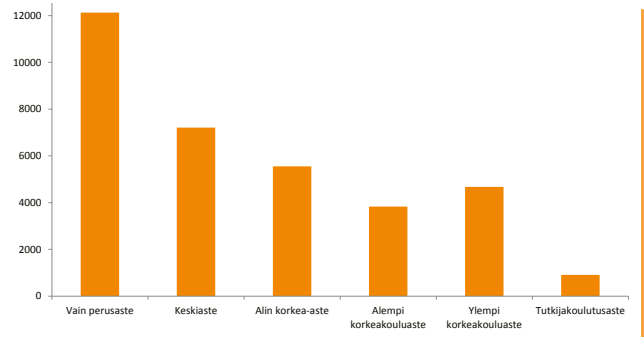
Espolaisten yksinasuvien yli 65-vuotiaiden käytettävissä oleva rahatulon mediaani vuonna 2012 oli vuodessa 19 216 euroa. Vastaava luku oli Helsingissä 18 110 euroa ja Vantaalla 17 438 euroa. Pienituloisia espoolaista yli 65-vuotiaista oli noin 4,6 % (1502 asuntokuntaa). Pienituloisella tarkoitetaan henkilöä, jonka tulot jäävät alle 60 %:n alueen mediaanitulosta. Helsingiläisistä yli 65-vuotiaista oli pienituloisia 7,4 % ja vantaalaista 6,2 %. Käytettävissä oleva rahatulon keskiarvo pienituloisilla espoolaisilla oli vuodessa 12 457 euroa. Vuonna 2014 toimeentulotukea sai 728 yli 65-vuotiaista espoolaista. Ikääntyneiden toimeentulotuen asiakkuuden syy on pääasiassa terveydenhuollon kustannukset ja asumisen kalleus, joita varten asiakas joutuu hakemaan avustusta. Eniten pienituloisia yli 65-vuotiaita on Leppävaaran alueella ja vähiten Tapiolan alueella.



Pienituloisten yksinasuvien espoolaisten yli 65-vuotiaiden määrät alueittain vuonna 2012

## KOULUTUSTASO

Espoolaista yli 65-vuotiaista reilulla puolella oli vuonna 2013 perus- tai keskiasteen koulutus (56 %) ja korkeakouluasteen oli suorittanut 43 %. Ikäryhmän koulutusaste on kohonnut selvästi vuodesta 2007, jolloin korkeakouluasteen oli suorittanut noin kolmannes yli 65-vuotiaista.



Espoolaisten yli 65-vuotiaiden koulutustaso vuonna 2013 (Tilastokeskus)

## IKÄÄNTYNEET MAAHANMUUTTAJAT ESPOOSSA

Espoossa asuvat ikääntyvät maahanmuuttajat ovat taustaltaan hyvin heterogeeninen joukko. Yli 65-vuotiailla maahanmuuttajilla oli vuoden 2014 tietojen mukaan 49 eri äidinkieltä. Tämän vuosikymmenen aikana ikääntyneiden maahanmuuttajien määrä Espoossa ei kehity väestötietojen valossa vielä kovin suureksi, kuitenkin yli 65-vuotiaiden vieraskielisten määrä lähes kaksinkertaistuu nykyisestä (872) vuoteen 2020 (1528) mennessä. Vastaavasti yli 65-vuotiaiden vieraskielisten osuus ikäryhmästä nousee nykyisestä 2,4 %:sta 3,6 %:iin vuoteen 2020 mennessä.

Valtaosaa kieliryhmistä edustavat yksittäiset ikääntyneet henkilöt. Muita kuin suomen- tai ruotsinkielisiä

65 vuotta täyttäneistä oli vuonna 2014 yhteensä 872 henkilöä (2,4 % samanikäisestä väestöstä), heistä 280 henkilöä (2,1 % samanikäisestä väestöstä) oli täyttänyt 75 vuotta.

Väestötietojen mukaan vuonna 2014 suurin ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmä olivat venäjää puhuvat, joita oli yli 65-vuotiaita 209 henkilöä, näistä 69 henkilöä oli täyttänyt 75 vuotta. Toiseksi suurin ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmä olivat eestiä puhuvat, joita oli yli 65-vuotiaita 105 henkilöä, näistä 33 oli täyttänyt 75 vuotta. Kolmanneksi eniten ikääntyneitä maahanmuuttajia oli englantia puhuva ryhmä, joita oli 95, näistä 75 vuotta täyttäneitä oli 23. Saksaa puhuvista oli 80 henkilöä täyttänyt 65 vuotta, heistä 41 oli täyttänyt 75 vuotta.

Espoon ikääntynyt väestö kielen mukaan vuonna 2014	Espoon ikääntynyt väestö kielen mukaan vuonna 2014			Osuus Espoon yli 65-v. väestöstä (%)
	65–74	75+	Yhteensä	
Vieraat kielet yhteensä	592	280	872	2,4
Venäjä	140	69	209	0,58
Viro	72	33	105	0,29
Englanti	72	23	95	0,26
Saksa	39	41	80	0,22
Persia	21	16	37	0,1
Vietnam	19	12	31	0,08
Somali	19	9	28	0,07

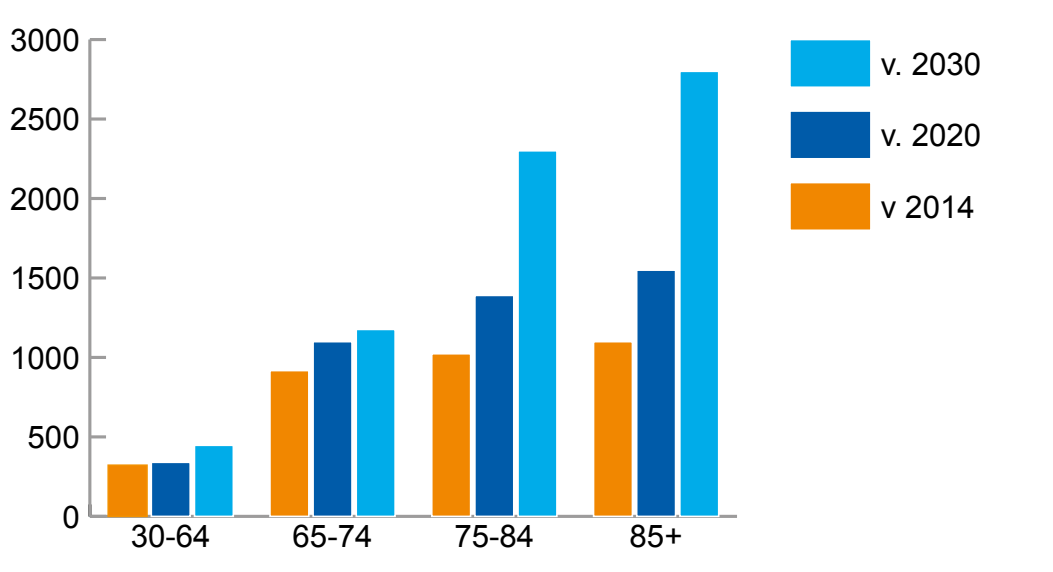
Espoon ikääntynyt vieraskielinen väestö kielen mukaan vuonna 2014 (Tilastokeskus)

## MUISTISAIRAAT

Etenevä muistisairaus on suurin yksittäinen iäkkäiden ihmisten pitkäaikaisen hoidon (omaishoito, kotihoito, pitkäaikaishoito) tarpeen aiheuttaja. Ikääntyvän väestön määrän kasvaessa myös muistisairauksia sairastavien määrä tulee kasvamaan, mikä merkitsee myös palvelutarpeen kasvua. Mini-Suomi-tutkimuksen laskentakaavan mukaan Espoossa oli arviolta 3360 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavaa vuonna 2014. Vastaavasti ennusteen mukaan lukumäärä kasvaa vuoteen 2020 mennessä noin 1000:lla ja vuoteen 2030 mennessä noin 3300:lla verrattuna vuoteen 2014. Lähivuosina (2014-2020) keskivaikeaa ja vaikeaa muistisairautta sairastavien määrä tulisi ennusteen mukaan kasvamaan keskimäärin noin 170 henkilöllä vuosittain.

Arvio perustuu Espoon viralliseen väestöennusteeseen sekä Mini-Suomi-tutkimuksen laskentakaavaan muistisairauksien esiintyvyydestä.

Viimeisimmät kansainväliset tutkimukset saattavat viitata kuitenkin, että esiintyvyys ei olisi näin suuri johtuen muun muassa väestön koulutustason, terveyden ja elintapojen kohentumisesta. Absoluuttiset luvut muistisairaiden lukumäärässä kuitenkin kasvavat johtuen ikääntyneiden määrän kasvusta. Näin ollen muistisairauksiin liittyvä palvelutarpeen kasvu on edelleen merkittävää Espoossa.



Ennuste keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavien määrän kehityksestä vuosina 2014–2030 eri ikäluokissa.

## HYVINVOINNIN TILA

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) alueellisen terveyden ja hyvinvoinnin tutkimuksen (ATH 2012–2013) mukaan espoolaisista 55–74-vuotiaista sekä 75 vuotta täyttäneistä suurempi osa koki elämänlaatussa keskimäärin hyväksi kuin koko Suomen vastaavan ikäiset keskimäärin. Näiden ikäryhmien itsensä onnelliseksi kokeminen ja tyytyväisyys ihmissuhteisiin olivat samaa luokkaa kuin muun maan vastaavan ikäisillä. Yksinäisiksi itsensä koki espoolaista 75 vuotta täyttäneistä suunnilleen yhtä moni kuin muun Suomen vastaavan ikäisistä, mutta ikäryhmässä 55–74 vuotta espoolaiset kokivat vähemmän yksinäisyyttä kuin koko maan vastaavan ikäiset. Espoolaisten ikääntyvien molemmissa ikäryhmissä oltiin tyytyväisempiä asuinalueen olosuhteisiin kuin vastaavan ikäisten ryhmissä koko Suomessa. Sekä 55–74 -vuotiaiden että 75 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä oli enemmän aktiivisesti osallistuvia kuin koko Suomessa vastaavissa ikäryhmissä. Molemmissa ikäryhmissä espoolaiset pitivät enemmän yhteyttä kotitalouden ulkopuolisiin sukulaisiin ja ystäviin kuin keskimäärin koko Suomessa. ATH-tutkimuksen valossa espoolaisen ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tila on monien hyvinvoinnin indikaattoreiden mukaan parempi kuin koko Suomen vastaavan ikäisillä keskimäärin. Kuitenkin varsinkin yksinäisyyden torjuntaan ja vähenemiseen tarvitaan myös Espoossa eri toimijoiden panosta ja toimenpiteitä.

	Espoo 55–74-v. %	Suomi 55–74-v. %	Espoo 75+ -v. %	Suomi 75+ -v. %
Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus	66,3	56,5	45,9	41,1
Itsensä suurimmaksi osaksi aikaa viimeisten 4 viikon aikana onnelliseksi kokeneiden osuus	49,2	50,3	47,1	47,5
Niiden osuus, jotka olivat tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa	82,4	82,4	85,1	84,5
Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus	6,3	7,5	13	13,4
Aktiivisesti osallistuvien osuus	30,8	27,3	30,4	23,7
Niiden osuus, jotka olivat tyytyväisiä asuinalueensa olosuhteisiin	87,8	84,2	88,6	85,8
Vähintään kerran viikossa kotitalouden ulkopuolisiin ystäviin ja sukulaisiin yhteyttä pitävien osuus	78,4	76,2	82,8	79,4

Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuloksia vuodelta 2013 espooisten hyvinvoinnin tilasta verrattuna koko Suomen vastaaviin tuloksiin (THL)

## ESPOOLAISTEN IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUTARPEESEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Espoolaisilla on Suomen keskitasoon verrattuna hyvä koulutus- ja tulotaso. Espoolaisten iäkkäiden toimintakyky on parempi ja hoidon tarve pienempi verrattuna koko maan vastaavan ikäisiin. THL:n sairastavuusindeksin tulosten mukaan espooisten sairastavuus on muita suuria kuntia vähäisempää. Poikkeuksena yleisestä suuntauksesta espooisten sairastavuus syöpään on keskiarvoa korkeampi. Myös dementia-indeksi on lähellä kaupunkien keskiarvoa. Nämä ilmiöt liittyvät espooisten valtakunnallisesti keskimääräistä pidempään elinikään.

## IÄKKÄIDEN HENKILÖIDEN PALVELUJEN RIITTÄVYYS JA LAATU

Vanhuspalvelulaki (6§) edellyttää kuntia arvioimaan vuosittain iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaalipalvelujen riittävyyttä ja laatua. Espoossa arviointi on tehty vuoteen 2015 mennessä kaksi kertaa. Arvioinnin perusteella Espoossa iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palveluiden saatavuus on ollut hyvällä tasolla. Palveluiden laatu on kehittynyt myönteisesti ja on Suomen keskiarvoa korkeammalla tasolla. Palveluista kerätty asiakaspalaute on ollut pääasiassa myönteistä.



## VI

# VALTAKUNNALLISET JA ESPOON SUUNTAVIIVAT

Espoon suunnitelmaa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi ohjaavat merkittävimmät valtakunnalliset ja Espoon kaupungin strategiset suuntaviivat.

## LAKI IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN TOIMINTAKYVYN TUKEMISESTA SEKÄ IÄKKÄIDEN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISTA

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista eli ns. vanhuspalvelulaki tuli asteittain voimaan 1.7.2013 alkaen. Lain tarkoitus on tukea koko ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista sekä parantaa mahdollisuutta osallistua palvelujen kehittämiseen kunnassa. Lisäksi lain tarkoitus on parantaa iäkkäiden henkilöiden mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä vaikuttaa palvelujensa sisältöön ja toteuttamiseen. Laissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen



Seniöri Tapiolassa / ComplicMauri Raitilainen



vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. Lain eri pykälien velvoitteet kohdistuvat joko ikääntyneeseen väestöön tai iäkkäisiin henkilöihin.

## LAATUSUOSITUS HYVÄN IKÄÄNTYMISEN TURVAAMISEKSI JA PALVELUJEN PARANTAMISEKSI

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Kuntaliiton julkaiseman laatusuosituksen kokonaistavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntymisen koko ikääntyneelle väestölle sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille. Laatusuositus koostuu seuraavista osioista 1) osallisuus ja toimijuus, 2) asuminen ja elinympäristö, 3) mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, 4) oikea palvelu oikeaan aikaan, 5) palvelujen rakenne, 6) hoidon ja huolenpidon turvaajat ja 7) johtaminen. Laatusuositus tukee iäkkäiden palvelujen kehittämistä ja arviointia kunnissa.

## ESPOO-TARINA

Espoo-tarina kertoo kaupungin strategiset linjat. Vuoteen 2017 asti voimassa olevan Espoo-tarinan vision mukaan verkostomainen viiden kaupunkikeskuksen Espoo on vastuullinen ja inhimillinen edelläkävijäkaupunki, jossa kaikkien on hyvä asua, oppia, tehdä työtä ja yrittää ja jossa espoolainen voi aidosti vaikuttaa. Espoo-tarinan arvot ovat asukas- ja asiakaslähtöisyys, vastuullinen edelläkävijäisyys sekä oikeudenmukaisuus. Espoo-tarina korostaa omaisten, vertaisten, yhdistysten, seurakuntien, palveluja tarjoavien yritysten ja kaupungin yhteistyötä iäkkäiden hyvinvoinnin ja kotona selviytymisen tukemisessa.

Espoo-tarinan mukaan vastauksena kaupungin suurimpiin haasteisiin toteutetaan toimialarajat ylittäviä kehitysohjelmia. Elinvoimaa ikääntyville -kehitysohjelmassa (2013–2017) on kehitetty useita matalan kynnyksen toimintamuotoja ja viestintää ikääntyville. Näitä ovat

esimerkiksi kauppakeskuskävelyt, seniorisynttärिताhtumat, esteettömän asumisen infokampanja, seniorin infokortti ja Elinvoimaa ikääntyville -info- ja teemaliite Länsiväylä-lehdessä (liitteen levikki on noin 130 000). Seniorin infokortteja on jaettu eri tapahtumissa, yhteispalvelupisteissä, kirjastoissa ja palvelukeskuksissa sekä se lähetettiin kaikille 65 vuotta täytäneille espoolaisille (noin 36 000 kpl) syksyllä 2015 kausi-influenssarokotuskampanjan yhteydessä.



Elinvoimaa ikääntyville -liite Länsiväylä-lehdessä toukokuussa 2015



Seniorin infokortti

## VII

# SUUNNITELMAN VISIO

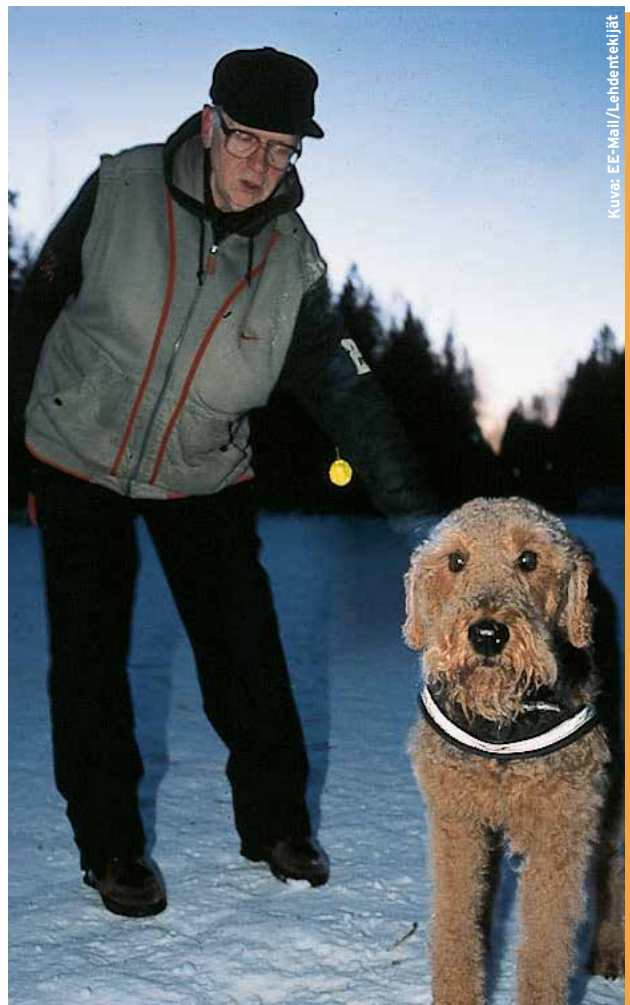
*Täyttää elämää ikääntyneenä  
– Låt livet pulsera som äldre*

Espoon ikääntymispoliittisen ohjelman 2009–2015 hyvä visio viitoittaa ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemista myös vuosina 2016–2021.

Suunnitelman visio on:  
Täyttää elämää ikääntyneenä – Låt livet pulsera som äldre

Ikääntyminen on myönteinen asia Espoossa. Espoolaiset ikääntyneet rakentavat itse ja yhdessä elämänsä sekä asuvat ja elävät kotonaan turvallisesti.

Toimimme tavoitteellisesti terveyttä ja hyvinvointia edistäen ja kannamme kaikki vastuuta espoolaisen ikääntyneen väestön hyvinvoinnista ja tasavertaisesta asemasta.



## VIII

# SUUNNITELMAN LINJAUKSET, TAVOITTEET JA TOIMENPIDEAIHEET

Suunnitelman linjauksiin vaikuttavat vanhuslaki, valtakunnalliset vanhustenhuollon linjaukset, laatusuositus, Espoo -tarina, tutkittu tieto, toimintaympäristön muutokset ja espoolaisten tarpeet.

## PERIAATTEET IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN TUKEMISESSA

Suunnitelman periaatteet koskettavat kaikkia linjauksia ja ohjaavat niiden toimeenpanoa. Periaatteet on johdettu Espoo-tarinasta ja niitä on muokattu yhteistyössä Espoon vanhusneuvoston kanssa.

### 1. Otamme kaikki vastuuta

Kaikkien vastuulla on edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja arvokasta vanhuutta Espoossa. Läheiset ja muu ikääntyneen lähipiiri ovat tärkeitä toimijoita. Lisäksi toimintaa ja palveluja järjestetään yhteistyössä järjestöjen ja muun kolmannen sektorin toimijoiden, oppilaitosten ja yritysten kanssa.

### 2. Yhteistyössä poistamme esteitä ja luomme toimintaedellytyksiä

Toimintaa ohjaa myönteinen asenne hyvinvoinnin edistämiseen ja ratkaisujen löytymiseen.

### 3. Kuuntelemme ja kohtelemme ikääntyneitä kunnioittavasti ja tasavertaisina

Ikääntyneet käyttävät yhdenvertaisina samoja palveluja kuin muutkin kuntalaiset. Suomen- ja ruotsinkielisten lisäksi on kasvava joukko muunkielisiä ja kulttuuritaustoiltaan erilaisia ikääntyneitä espoolaisia, joiden tavat ja tarpeet monipuolistavat espoolaisuutta.

## SUUNNITELMAN LINJAUKSET

1. Hyvinvointia edistävä toiminta on tavoitteellista ja siihen on helppo osallistua
2. Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat
3. Viestintä, ohjaus ja neuvonta toimivat ja tavoittavat ikääntyneet
4. Ystävällinen teknologia ja sähköisten palvelujen uudet sovellukset auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta
5. Esteettömyys tukee itsenäistä elämää
6. Kotona asuminen on ensisijaista

## LINJAUSTEN MUKAISET TAVOITTEET JA TOIMENPIDEAIHEET ALKUVUOSILLE

Suunnitelmassa esitetään linjauksille toimenpideaiheita, joista kukin toimiala tai muu toimija muokkaa varsinaisen tarkan toimenpiteen ja sille mittarit ja vastuut. Näin toteuttajalle annetaan mahdollisuus päästä linjauksen tavoitteeseen kulloinkin parhaalla mahdollisella konkreettisella toimenpiteellä. Suunnitelman seurantarayhmä arvioi vuosittain toimialojen toimenpiteiden syntymistä ja toteutusta. Toimialojen lyhenteet ovat: sivistystoimi (SITO), sosiaali- ja terveystoimi (SOTET) ja tekninen ja ympäristötoimi (TYT)



### 1. LINJAUS:

#### HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ TOIMINTA ON TAVOITTEELLISTA JA SIIHEN ON HELPPU OSALLISTUA

**Tavoitteet:** Kaupunki ja yhteistyötahot järjestävät eri puolilla Espoota tutkittuun tietoon tai hyviin kokemuksiin perustuvia monipuolisia, hyvinvointia edistäviä matalan kynnyksen toimintoja ikääntyneille. Näitä ovat mm. järjestöjen toiminta, 68+ liikuntakortti, työväenopiston kurssit, kulttuuritilaisuudet, osallistavat ryhmätoiminnot, kauppakeskuskävelyt ja palvelukeskusten toiminta sekä mahdollisuus toimia vapaaehtoistoiminnassa. Terveyttä edistävää sekä ennaltaehkäisevää toimintaa ja palveluja on saatavilla väestö- ja yksilötasolla kaupungin eri alueilla yhdenvertaisesti. Näitä ovat esimerkiksi rokotukset ja hyvä kroonisten sairauksien hoito ja seuranta.

Toimenpideaiheet lähivuosille (pääasiallinen vastuutaho suluissa):

- Hyvinvointia edistävän toiminnan kehittäminen ja lisääminen (poikkihallinnollinen työryhmä\* ja toimialat):
  - ikääntyneiden omaehtoisen toiminnan tukeminen
  - eri ikä- ja intressiryhmien yhteistoimintaa
  - kroonisia sairauksia sairastaville lisää ryhmiä ja preventiivistä ryhmätoimintaa
  - päihteiden käyttöön ja tupakointiin vaikuttaminen
  - riskiryhmien hyvinvointitapaamiset ja kohdenneet terveystarkastukset
  - ikääntyneen väestön ravitsemustietouden ja hyvän ravitsemuksen edistäminen
  - palvelukeskustoiminnan sisällön ja verkoston kehittäminen
  - ikääntyneiden liikunnan tukeminen ja edistäminen
- Etsivä vanhustyö löytää (SOTET)
- Ikääntyneiden neuvonnan ja ohjauksen vahvistaminen, tietoa on saatavilla helposti (SOTET)
- Poikkihallinnollinen ELO-työryhmä\* uudistetaan ja virallistetaan.

## 2. LINJAUS:

### IKÄÄNTYNEET OSALLISTUVAT JA VAIKUTTAVAT

**Tavoitteet:** Ikääntyneet saavat riittävästi tietoa osallistumismahdollisuuksista ja pääsevät tapahtumiin. Yhteisöllisyyttä edistetään ja luodaan kohtaamismahdollisuuksia. Tavoitteena on, että vanhusjärjestöillä ja muilla ikääntyneiden ryhmillä on alueellisesti tasa-arvoiset toimintamahdollisuudet, kuten kokoontumistiloja ja tukea. Toimintaa ja palveluja kehitetään yhteistyössä ikääntyneiden ja vanhusneuvoston kanssa. Vanhusneuvoston ja kaupungin toimialojen yhteistyötä parannetaan.

Toimenpideaiheet lähivuosille (pääasiallinen vastuutaho suluissa):

- Kokoontumistilojen käyttömahdollisuuksien parantaminen (TYT):
  - luodaan eläkeläis- ja senioriyhdistyksille tila- ja toimintaedellytykset ja yhteiset pelisäännöt kaupungin tilojen luovuttamiselle vanhusryhmien käyttöön
- Vanhusneuvoston toiminnan kehittäminen (konsernihallinto):
  - vanhusneuvostolla on aktiivinen rooli Täyttä elämää ikääntyneenä -suunnitelman seurannassa ja toteutuksen tukemisessa
  - lautakuntien ja vanhusneuvoston yhteistoiminnan kehittäminen
  - toimialojen edustajat vanhusneuvoston kokouksiin pysyviksi asiantuntijajäseniksi
  - vanhusneuvoston yhteysjäsenillä on mahdollisuus osallistua lautakuntien kokouksiin asiantuntijajäseninä (vrt. Nuorisovaltuusto)
- Ikääntyneiden vaikutusmahdollisuuksien parantaminen (poikkihallinnollinen työryhmä ja toimialat):
  - senioreiden osallisuus kehittämistyössä
  - alueelliset asukas- ja asiakasraadit
- Uusien toimintamuotojen kehittäminen (poikkihallinnollinen työryhmä ja toimialat):
  - eri sukupolvien yhteinen toiminta ja kulttuuriperinnön siirtäminen
  - lapset, nuoret, perheet, maahanmuuttajat
- Ikääntyneen osallistumisen tukeminen huomioiden hänen voimavaransa ja valintansa (SOTET)



Kuva Olli Häkämies

### 3. LINJAUS:

#### VIESTINTÄ, OHJAUS JA NEUVONTA TOIMIVAT JA TAVOITTAVAT IKÄÄNTYNEET

**Tavoitteet:** Ikääntyneet voivat elää mahdollisimman itsenäistä arkea, kun he itse löytävät helposti tarvitsemansa tiedon ja ratkaisuja arjen kysymyksiinsä sekä saavat uutta tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Ikääntyneet ovat mukana kehittämässä viestintää ikääntyneille sopivaksi. Omaehtoinen tiedonsaanti on ensisijaista. Tarvittaessa keskitetyt neuvontapalvelut varmistavat ikääntyneille henkilökohtaisen ohjauksen ja palvelutarpeen selvittämisen sekä ohjaavat toimiin ja palveluihin.

Toimenpideaiheet lähivuosille (pääasiallinen vastuutaho suluissa):

- Tiedottamisen parantaminen (kaupungin viestintä):
  - Espoo.fi-sivujen uudistuksen yhteydessä v. 2016 kootaan ikääntyneitä koskevat palvelut, uutiset ja tapahtumat yhteen, helposti löydettävään Seniorit-kokonaisuuteen, jossa huomioidaan alueellisen tiedottamisen tarve
  - jatketaan Elinvoimaa ikääntyville -liitteen julkaisemista
  - kirjaston tietotekniikkaopastusten lisääminen, esimerkiksi järjestetään Kanta-palvelujen käyttöön sekä kaupungin sähköisten palvelujen käyttöön liittyvää opastusta senioreille esimerkiksi jonkin järjestön tai oppilaitoksen tuottamana
- Neuvonnan kehittäminen (SOTET):
  - ikääntyneiden matalan kynnyksen neuvontaa on alueellisesti tarjolla, se on hyvin tiedossa ja helposti tavoitettavissa
  - monipuolinen sähköinen, vuorovaikutteinen viestintä parantaa ikääntyneiden mahdollisuutta saada tietoa ja neuvontaa



Kuva: Jussi Heilmäki

#### 4. LINJAUS:

### YSTÄVÄLLINEN TEKNOLOGIA JA SÄHKÖISTEN PALVELUJEN UUDET SOVELLUKSET AUTTAVAT ARJESSA JA EDISTÄVÄT OSALLISUUTTA

**Tavoitteet:** Teknologian käyttäminen on yksinkertaista ja tukee ikääntyneiden arkipäivän elämää. Opastusta ja rohkaisua teknisten välineiden hankintaan ja käyttöön on helposti saatavilla. Ikääntyneet hyödyntävät uusia ratkaisuja. Teknologia on monimuotoista ja edistää aktiivista hyvinvointia ja vuorovaikutusta.

Toimenpideaiheet lähivuosille (pääasiallinen vastuu-taho suluissa):

- Uusien ratkaisujen hyödyntäminen (toimialat):
  - otetaan ennakkoluulottomasti uutta käyttäjäystävällistä teknologiaa käyttöön esimerkiksi kuvayhteys, muistisairaana navigaattori" (GPS käyttöön muistisairaille)
  - sähköisten korttien yhteiskäyttö (sportti-, kirjasto- ja kaupunkikortti)
  - teknologian hyödyntäminen pitkäaikais-sairauksien seurannassa
  - sähköisen tilavarausjärjestelmän käyttöönotto
- Tietokoneen ja muiden sähköisten viestintävälineiden käytön opastuksen parantaminen (poikkihallinnollinen työryhmä ja toimialat):
  - kirjastot, oppilaitokset, tietokonehuoneet käyttöön, yhdistysten järjestämät koulutukset, yhteispalvelupisteet ja toimialojen asiakaspalvelupisteet

#### 5. LINJAUS:

### ESTEETTÖMYYS TUKEE ITSENÄISTÄ ELÄMÄÄ

**Tavoitteet:** Esteettömyys käsitetään laajasti. Se koskee ympäristöä, tiedonsaantia ja mahdollisuutta osallistua. Elinympäristön, asumisen, kaupunkirakenteen ja liikkumisen esteettömyys tukee mahdollisimman itsenäistä elämää. Ikääntyviä ohjeistetaan arvioimaan asuinympäristönsä esteettömyyttä riittävän ajoissa. Arvioinnin ja toimenpiteiden tueksi on saatavilla neuvontaa ja ohjausta. Esteettömyyttä on myös ikämyönteinen asenneilmapiiri.

Toimenpideaiheet lähivuosille (pääasiallinen vastuu-taho suluissa):

- Esteettömyyden huomioiminen rakennusten ja ympäristön suunnittelussa ja ratkaisuissa (TYT):
  - "design for all", tilat ja toiminta on suunniteltu kaikille sopiviksi
  - mahdollistetaan esteetön liikkuminen kaikille
  - ikäihmisten kotona asumisen helpottamiseksi Espoon kaupunki tukee hissien rakentamista vanhoihin kerrostaloihin myöntämällä hissiavustuksia
- Kulkemisen helpottaminen (TYT):
  - toimiva joukkoliikenne
  - selvitetään kutsuperusteisen joukkoliikenteen mahdollisuudet korvata palvelulinjat
  - sujuva poikittaisliikenne
  - ikäystävälliset joukkoliikennemaksut
- Lisätään neuvontaa esteettömistä ulkoilu-paikoista (TYT)
- Turvallisuusvaatimusten ja esteettömyyden ristiriitaisuuksien sovittaminen (TYT)

## 6. LINJAUS:

### KOTONA ASUMINEN ON ENSISIJAJAISTA

**Tavoitteet:** Valtaosa ikääntyneistä haluaa asua toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta omassa kodissaan. Tuemme heidän mahdollisuuksiaan asua kotona. Muistisairaiden espoolaisten mahdollisuudet asua kotonaan entistä pidempään paranevat. Kotona asumista turvaavat monipuoliset hyvinvointia tuottavat toiminnot sekä tarvittaessa oikein kohdenneet ja riittävät palvelut. Omaishoidon tukea kehitetään vastaamaan yksilöllisemmin omaishoitoperheiden tarpeisiin. Kotona asumisessa painottuu ihmisarvoinen elämä.

Toimenpideaiheet lähivuosille (pääasiallinen vastuutaho suluissa):

- Lisätään kevyempiä palveluita ja tukea kaikille ikääntyneille esimerkiksi lumen luonti, lampun vaihto: hyödynnetään ja kehitetään koti- tai kylätalkkari- ja vapaaehtoistoimintaa (toimialat)
- Kehitetään erilaisia yhteisöllisiä asumisratkaisuja ja sukupolvet yhdistävää toimintaa, naapurista välittämisen kulttuurin edistäminen (poikkiallinen työryhmä ja toimialat)
- Kotihoitoa ja kuntouttavia palveluja kehitetään ja lisätään (SOTET)

Esteetön elinympäristö  
tukee itsenäistä elämää





# IX

---

## PALVELURAKENTEEN JA PALVELUJEN KEHITTÄMINEN

Kotona asumisen ensisijaisuus ja avohoitopainotus ohjaavat palvelurakenteen kehittämistä. Tietoa, neuvontaa ja ohjausta kehitetään ja lisätään, jotta ikääntyneet löytävät varhaisessa vaiheessa ratkaisuja arjen tilanteisiin. Kotihoidon ja muiden avopalvelujen tarjontaa lisätään. Omaishoidon tuen osuutta kasvatetaan ja omaishoitajien tukitoimia kehitetään vastaamaan entistä paremmin omaishoitajien erilaisia tarpeita ja tilanteita. Avopalveluja ja tukitoimintaa tuottavat kaupungin lisäksi vapaaehtoistoimijat ja yhteistyökumppanit.

Ikääntyneiden äkillisten sairauksien hoito ja kuntoutus järjestetään viiveettä ja kotiutus suunnitellaan hyvin ja toteutetaan hallitusti. Terveysasematoiminnassa kehitetään omalääkäriyppistä palvelua iäkkäille potilaille. Ikääntyneiden mielenterveys- ja päihdepalveluja vahvistetaan lisäämällä psykiatrisen sairaanhoidon osaamista palvelutarpeenarvioinnissa ja kotihoitotilanteissa.

Ikääntyneen väestön ja iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien vanhusten palvelujen keskeiset kehittämissuunnitelmat vuoteen 2021 on valmisteltu vanhusten palvelujen johtoryhmän toimesta ja esitetään liitteessä 1. Sivulla 34 on esitetty liitteen taulukko vanhusten palvelujen määrällisistä tavoitteista vuoteen 2021.

### Vanhusten palvelujen palvelurakenteen määrälliset tavoitteet

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ja Kuntaliiton julkaisemassa laatusuosituksessa esitetään valtakunnalliset tavoitteet eräille vanhusten palveluille. Kuntia kehoitetaan kuitenkin asettamaan omat tavoitteensa suhteessa kunnan asukkaiden tarpeisiin. Taulukossa sivulla 34 on esitetty Espoon palvelurakenteen toteuma vuoden 2014 lopussa, STM:n tavoitetasot ja asetettu Espoon tavoitteet vuoteen 2021.

Espoon tavoiteluvuissa kotona asuvien osuus on korkeammalla ja kotihoidon peittävyys matalammalla tasolla kuin laatusuosituksessa. Perusteena tälle on espoolaisten valtakunnan muuta väestöä parempi terveys sekä nuorempi ikärakenne. Tavoitteena on myös tarjota tehokasta hoitoa ja kuntoutusta kotihoidon alkuvaiheessa (esim. potilaan kotiuduttua sairaalasta), jolla pystytään vähentämään säännöllisen kotihoidon tarvetta sekä kehittää muita säännöllistä kotihoitoa korvaavia palveluita. Lisäksi Espoo haluaa erityisesti tukea omaishoitajien jaksamista riippumatta siitä onko hän virallinen omaishoitaja vai ei.

Palvelu	Toteuma 31.12.2014 (% ikäryhmästä)	STM laatusuositus viitearvot vuodelle 2017 (% ikäryhmästä)	Tavoite 2021 (% ikäryhmästä)
Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet	92,0	91,0–92,0	93,0
Säännöllisen kotihoidon piirissä 31.12. olleet 75 vuotta täyttäneet asiakkaat	8,3	13,0–14,0	9,0
Omaishoidon tuen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat vuoden aikana	2,8	6,0–7,0	6,0–7,0
Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen* 75 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12.	6,6	6,0–7,0	7,0
Vanhainkodeissa [VK] tai pitkäaikaisessa laitoshoidossa terveyskeskuksissa [TK] olevat 75 vuotta täyttäneet 31.12.	1,7 [VK 1,4, TK 0,3]	2,0–3,0	0

\*tehostetun palveluasumisen yksiköissä henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Kelan määritelmän mukaan tehostetun palveluasumisen yksiköt ovat avohoidon yksiköitä erotuksena vanhainkodeista.

Palvelurakenteen toteuma vuoden 2014 lopussa, STM:n laatusuosituksen viitearvot vuodelle 2017 ja Espoon vanhusten palveluiden tavoitearvot vuodelle 2021



# X

## SUUNNITELMAN TOTEUTUMISEN SEURANTA

Viestintä, ohjaus ja neuvonta toimivat ja tavoitavat ikääntyneet

Suunnitelman toteutumisen seurantaan varten muodostetaan poikkihallinnollinen seurantaryhmä, jossa on vanhusneuvoston vahvan edustuksen lisäksi toimialojen edustus. Suunnitelman seurantaraportti käsitellään vanhusneuvostossa vuosittain. Uudet toimenpideesitykset hyväksytään seurantaryhmässä. Seurantaryhmän työskentelyn eteneminen on nähtävillä kaupungin internetsivulla. Ohjelman toteutumista seurataan myös kaupungin normaalien seurantojen yhteydessä lautakunnissa, kaupunginhallituksessa ja valtuustossa.



Lähdemateriaaleja:

Espoo-tarina, Espoon kaupunki 2012

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, 2013

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, STM ja Kuntaliitto 2013

Kuuden suurimman kaupungin vanhusten sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannusten vertailu 2014, Anssi Vartiainen, Kuusikko-työryhmän julkaisusarja 2015

Vuoden 2016 talousarvio sekä taloussuunnitelma, Espoon kaupunki 2015

Miten seniorit voivat? Miten varautua espoolaisten iäkkäiden palvelutarpeeseen? Kaisu Pitkälä 2016

Väestöennuste ja muita tietoja espoolaisista, Tilastokeskus

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus, THL 2012-2013

Quality of Life in Old Age, Mollenkopf & Walker 2007

Gerontologia, Heikkinen & Rantanen (toim.) 2008

Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Huusko, Strandberg & Pitkälä (toim.) 2006

Kulttuurifriikki elää pidempään kuin sohvaperuna, Hyyppä 2013

Aivojen hyvinvointi ja muisti, Juva Kati 2013

Liitteet:

1. Vanhuspalvelujen palvelurakenteen kehittäminen
2. Toimenpideideat

### IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN JA IÄKKÄIDEN HENKILÖIDEN TARVITSEMIEN VANHUSTEN PALVELUJEN KESKEISET KEHITTÄMISLINJAUKSET VUOTEEN 2021

#### PALVELURAKENTEEN KEHITTÄMISEN KESKEISET PERIAATTEET

Espoon palvelurakenteen kehittämisen keskeiset periaatteet nousevat suunnitelmasta ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi. Palvelurakenteen kehittämisen keskeiset periaatteet ovat:

- Asiakas- ja perhelähtöisyys
- Ennaltaehkäisyyn panostaminen
- Kotona asumisen ensisijaisuus
- Asiakkaan valinnanvapauden lisääminen
- Monituottajamalli

#### Asiakas- ja perhelähtöisyys

Asiakkaat ovat mukana kehittämässä ja arvioimassa palveluja, jotta palvelut vastaisivat heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin.

Usein iäkäs asiakas tarvitsee hyvinvointinsa ylläpitämiseksi useamman kuin yhden palveluntuottajan palveluita. Asiakaslähtöisten palvelujen saatavuus varmistetaan yksilöllistä palveluohjausta vahvistamalla, jolloin vastuutyöntekijä huolehtii asiakkaan tarpeista yli organisaatorajojen. Perheenjäsenten osallistuminen asiakkaan palvelujen suunnitteluun ja toteutukseen mahdollistetaan asiakkaan toiveen mukaisesti.

#### Ennaltaehkäisyyn panostaminen

Ennaltaehkäisevän työn tavoitteena on hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä kotona asumisen tukeminen. Ennaltaehkäisevä työ on osana kaikkea toimintaa. Se nähdään laajana kokonaisuutena, johon kuuluu toimenpiteitä yhdistysten toimintaedellytysten varmistamisesta pitkäaikaishoidon asiakkaan toimintakyvyn tukemiseen. Hoidon laadun ja potilas- / asiakasturvallisuuden kehittäminen kuuluu vahvasti ennaltaehkäisyyn.

Ennaltaehkäisevään työhön kuuluu tiedottaminen, neuvonta ja ohjaus. Espoolaiset saavat monipuolista tietoa terveellisistä elintavoista, aktiviteetista, toiminnoista ja palvelusta. Tietoa on saatavilla erilaisista lähteistä kuten ilmaisjakeluista, netistä, tiedotteista ja sanomalehdistä. Neuvonnalla ja palveluohjauksella varmistetaan palvelujen oikeudenmukainen, tarkoituksenmukainen ja ajantasainen käyttö. Ennaltaehkäiseviin palveluihin kuuluu myös monipuolinen palvelukeskusten toiminta, ryhmätoiminnat ja omaishoitajien jaksamisen tukeminen.

#### Kotona asumisen ensisijaisuus

Valtaosa ikääntyneistä haluaa asua omissa kodissa mahdollisimman pitkään. Kotona asumisen ensisijaisuus ilmenee myös valtakunnallisista linjauksista. Tämä edellyttää hyvinvoinnin edistämistä, sairauksien ennaltaehkäisyä sekä kotiin tuotavien palvelujen parantamista.

Kotona asumisen ensisijaisuus merkitsee myös laitoshoidon vähentämisestä ja muuttamista kodinomaiseksi asumispalveluksi sekä moniportaisen palvelujärjestelmän muuttamista yksiportaiseksi.

#### Asiakkaan valinnanvapauden lisääminen

Kuntalaiset haluavat valita erilaisista palveluvaihtoehdoista itselleen parhaiten sopivan. Asiakkaan valinnanvapautta lisätään mahdollistamalla asiakkaalle valinnan mahdollisuus useampaan palveluun ja useamman eri palveluntuottajan valikoimasta. Valinnanvapauden lisääminen edellyttää myös nykyistä parempaa tietoa tarjolla olevista palveluista sekä ohjausta palvelujen valintaan, jotta asiakkaat pystyvät tekemään tietoisia päätöksiä.

## Monituottajamalli

Palvelujen järjestämistapana on monituottajamalli, jossa tuottajina on julkisen sektorin lisäksi myös yksityisiä ja kolmannen sektorin palvelun tuottajia. Monituottajamallissa paras hinta-laatusuhde ratkaisee. Monituottajamalli kannustaa kehittämään palveluja entistä laadukkaammiksi ja kustannustehokkaammiksi. Palveluja ja toimintaa kehitetään siten, että palvelut tukevat entistä paremmin kotona asumista, asiakkaan näkökulman huomioimista ja tuottavuutta.

## Palvelurakenteen määrälliset tavoitteet

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) ja Kuntaliitto ovat vuonna 2013 antaneet laatusuosituksen (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:11), jossa esitetään valtakunnalliset tavoitteet eräille vanhusten palveluille. Laatusuosituksessa kehoitetaan kuntia kuitenkin asettamaan omat tavoitteensa suhteessa kunnan asukkaiden tarpeisiin. Taulukossa 1 on esitetty Espoon palvelurakenteen toteuma vuoden 2014 lopussa, STM:n tavoitetasot ja asetettu Espoon tavoitteet vuoteen 2021.

Espoon tavoiteluvuissa kotona asuvien osuus on korkeammalla ja kotihoidon peittävyys matalammalla

tasolla kuin laatusuosituksessa. Perusteena tälle on espoolaisten valtakunnan muuta väestöä parempi terveys sekä nuorempi ikärakenne. Tavoitteena on myös tarjota tehokasta hoitoa ja kuntoutusta kotihoidon alkuvaiheessa (esim. potilaan kotiuduttua sairaalasta), jolla pystytään vähentämään säännöllisen kotihoidon tarvetta sekä kehittää muita säännöllistä kotihoitoa korvaavia palveluita. Lisäksi Espoo haluaa erityisesti tukea omaishoitajien jaksamista riippumatta siitä onko hän virallinen omaishoitaja vai ei.

## Palveluiden järjestämistapa

Palvelurakenteen kehittämisen keskeisinä periaatteina ovat asiakkaan valinnan vapauden lisääminen ja monituottajamallin laajentaminen. Tavoitteena on, että saadaan paras mahdollinen hinta-laatusuhde palveluille. Taulukossa 2 on kuvattu palveluiden järjestämisen nykytila ja tavoitetila vuoteen 2021 mennessä. Myös ikäihmisten hoiva-asumispalvelut tuotetaan monituottajamallilla. Espoo toimii yksiportaisen hoiva-asumisen mallin mukaisesti, jossa asukkaan ei tarvitse muuttaa elämänsä loppuvaiheessa. Tavoitteena on, että hoiva-asumispaikat jakautuvat Espoossa alueellisesti ikäihmisten määrän suhteessa ja sijaitsevat keskeisillä paikoilla hyvien joukkoliikenneyhteyksien äärellä.

Palvelu	STM laatusuositus		
	Toteuma 31.12.2014 (% ikäryhmästä)	tavoitetaso vuodelle 2017 (% ikäryhmästä)	Tavoite 2021 (% ikäryhmästä)
Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet	92,0	91,0–92,0	93,0
Säännöllisen kotihoidon piirissä 31.12. olleet 75 vuotta täyttäneet asiakkaat	8,3	13,0–14,0	9,0
Omaishoidon tuen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat vuoden aikana	2,8	6,0–7,0	6,0–7,0
Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12.	6,6	6,0–7,0	7,0
Vanhainkodeissa [VK] tai pitkäaikaisessa laitoshoidossa terveyskeskuksissa [TK] olevat 75 vuotta täyttäneet 31.12.	1,7 [VK 1,4, TK 0,3]	2,0–3,0	0

Palvelurakenteen toteuma vuoden 2014 lopussa, STM:n laatusuosituksen tavoitteet vuodelle 2017 ja Espoon vanhusten palveluiden tavoitearvot vuodelle 2021

Palvelu	Nykytila vuonna 2015	Tavoitetila vuonna 2021
Seniorineuvonta ja palveluohjaus	Omaa toimintaa. Organisatorisesti hajautettuna, asiakkaat saavat neuvontaa ja ohjausta eri toiminnoissa.	Omaa toimintaa. Organisatorisesti keskitetty. Asiakkaat saavat neuvontaa ja ohjausta ensisijaisesti lähi-, puhelin- tai sähköisinä palveluina.
Palvelukeskustoiminta	Vanhusten palvelut järjestää tilat (kuusi palvelukeskusta), Espoo Catering järjestää ateriat. Toimintaa toteuttavat kaupungin työntekijät, järjestöt ja muu kolmas sektori.	Palvelukeskus toimii kuudella alueella. Tilat vanhusten palveluiden lisäksi kaupungin muilta toimijoilta ja yksityisiltä. Valittu palveluntuottaja järjestää ateriat. Toimintaa toteuttavat kaupungin työntekijät, järjestöt ja muu kolmas sektori sekä yksityiset. Alueellinen palvelu.
Kotihoito	Pääosin omaa toimintaa, osittain ostopalvelua ja palveluseteli.	Omaa toimintaa ja ostopalvelua. Mahdollistetaan osittainen ulkoistaminen. Palveluseteli käytössä. Lähipalvelu.
Päivätoiminta	Pääosin omaa toimintaa, osittain ostopalveluna.	Omaa toimintaa täydennettynä palvelusetelillä ja ostopalvelulla. Alueellinen palvelu.
Sairaalapalvelut	Omaa toimintaa, vaativaa saattohoitoa ostetaan.	Omaa toimintaa. Palveluja myydään muille kunnille. Vaativaa saattohoitoa ostetaan. Hybridipalvelut erikoissairaanhoidon kanssa. Keskitetty palvelu.
Palvelutalotoiminta/ Tuettu senioriasuminen	Kolme omaa palvelutaloa. Yksityisiä palvelutaloja.	Omien palvelutalojen toiminta lakkaa palvelutaloina ja muuttuu elä ja asu - seniorikeskusten tuetuksi senioriasumiseksi. Tuettu senioriasuminen voidaan toteuttaa omana toimintana, ostettuna tai palvelusetelillä. Alueellinen palvelu.
lääkäiden (75 täyttäneet) tehostettu palveluasuminen	Pääosin ostopalveluna, osin omana toimintana.	Pääosin ostopalveluna, osin omana toimintana, osin palvelusetelillä asiakkaan valinnanvapautta lisäten. Alueellinen palvelu. Selvitetään mahdollisuudet ikäihmisten perhehoidon järjestämiseksi myös muille kuin omaishoidossa oleville ikäihmisille.
lääkäiden (75 täyttäneet) pitkäaikainen laitoshoido	Omaa toimintaa.	Toiminta lakkaa laitoshoidona ja muuttuu tehostetuksi asumispalveluksi ja tuetuksi senioriasumiseksi.

Taulukko 2: Palveluiden järjestämistavan nykytila vuoden 2015 lopussa sekä tavoite vuoteen 2021.

### Keskeiset palveluiden sisällön kehittämisen linjaukset

Palveluiden sisällön kehittämisessä keskeisinä periaatteina ovat edellä kuvatut asiakas- ja perhelähtöisyys, ennaltaehkäisyyn panostaminen ja kotona asumisen

ensisijaisuus. Näitä on kuvattu yksityiskohtaisemmin kunkin palvelun osalta taulukossa sivulla 40: Keskeiset palveluiden sisällön kehittämisen linjaukset vuoteen 2021.

Palvelu	Keskeiset palveluiden sisällön kehittämisen linjaukset vuoteen 2021
Seniorineuvonta ja palveluohjaus	<p>Seniorineuvonta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan alueellisia matalan kynnyksen neuvontapisteitä, joista saa monipuolista neuvontaa ja ohjausta kolmannen, yksityisten ja julkisen sektorin toimintoista ja palveluista.</li> <li>Kehitetään ja otetaan käyttöön sähköinen palvelutarjotin.</li> <li>Otetaan käyttöön etäkuvayhteys neuvonnassa ja ohjauksessa.</li> <li>Kehitetään ikääntyneelle väestölle kohdennettua viestintää.</li> </ul> <p>Keskitetty palvelutarpeen selvittäminen ja palveluohjaus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään yksilöllistä palveluohjausta, jonka osana vahvistetaan vastuutyöntekijämallia.</li> <li>Asiakkaan tarpeista lähtevät hoito- ja palvelusuunnitelmat ohjaavat palvelutuotantoa.</li> <li>Järjestetään ennaltaehkäiseviä terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä erityisesti niille, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan tutkimustiedon tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyvän palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä.</li> </ul>
Palvelukeskus-toiminta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään palvelukeskuksia kaikille avoimiksi alueelliseksi olohuoneiksi ja hyödynnetään yhteistyökumppaneiden palvelukeskusverkostoja.</li> <li>Monipuolistetaan hyvinvointia edistävää toimintaa yhteistyössä kaupungin, kolmannen sektorin, oppilaitosten ja vapaaehtoisten toimijoiden kanssa. Kaupungin ensisijainen rooli on koordinoida toimintaa.</li> <li>Lisätään kohdennettua ja vaikuttavaa ryhmätoimintaa.</li> </ul>
Kotihoito	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään asiakaspalvelu- ja teknologiaosaamista.</li> <li>Hyödynnetään mobiileja työvälineitä ja muuta teknologiaa.</li> <li>Otetaan käyttöön etäkotihoito kuvayhteyttä hyödyntäen.</li> <li>Kehitetään kotiutuvien potilaiden hoitoa ja kotikuntoutusta yhdessä sairaalan kanssa.</li> <li>Lisätään kotihoidon lääkäripanosta.</li> </ul>
Päivätoiminta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Säilytetään päivätoimintaryhmien määrä ennallaan. Lisääntyvään palvelutarpeeseen vastataan kevyemmällä ja räätälöidyillä ryhmätoiminnoilla.</li> <li>Mahdollistetaan osapäiväinen päivätoiminta.</li> <li>Mahdollistetaan erilaisia päivätoimintaryhmiä eri asiakasryhmille.</li> <li>Kehitetään yhteistyötä päiväsairaalan kanssa.</li> </ul>
Omaishoidontuki	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolistetaan omaishoitajien tukemisen palvelutarjotinta (mm. sopeutumisvalmennus, terveystarkastukset, ryhmätoiminta, vapaapäivien järjestämistavat, verkkokoulutukset, perhehoito, yhteistyökumppaneiden kanssa)</li> <li>Parannetaan omaishoitajien systemaattista palveluohjausta.</li> <li>Nimetään omaishoitajaperheille vastuutyöntekijä aiempaa useammin.</li> <li>Tuetaan omaishoitajia, jotka eivät ole omaishoidon tuen palkkion piirissä.</li> <li>Perustetaan asiakasraati omaishoitajille.</li> </ul>
Sairaalapalvelut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pidetään sairaalan paikkamäärä ennallaan ja lisätään polikliinisiä ja kotiin vietäviä palveluita.</li> <li>Espoon sairaala asemoituu osaksi Jorvin kampusta ikääntyneiden hoidon ja kuntoutuksen osaamiskeskukseksi.</li> <li>Lisätään potilaan aktiiviseen kuntoutumiseen käytettyä aikaa.</li> <li>Syvennetään erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon toiminnallista integraatiota ja järjeistetään sekä hoitoon liittyviä että hoitoa tukevia tukipalveluita.</li> <li>Siirretään hoitoa ja kuntoutusta sairaalan sinien ulkopuolelle hyvinvointiteknologiaa hyödyntäen ja sairaala ottaa enemmän vastuuta kotiutuvien potilaiden hoidosta.</li> <li>Vahvistetaan potilasturvallisuuskulttuuria.</li> </ul>
Palvelutalo / Tuettu senioriasuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Otetaan käyttöön uusi asumismuoto, tuettu senioriasuminen, Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskussa vuonna 2017.</li> <li>Kehitetään tuettuun senioriasumiseen kotihoidon toimintamalli, jossa asiakas hyötyy yhteisöllisyydestä ja samassa rakennuksessa sijaitsevan palvelukeskuksen mahdollisuuksia.</li> <li>Luodaan palvelusetelimalli yksityisiin palvelutaloihin.</li> <li>Kehitetään yhteistyötä yksityisten palvelutalojen kanssa.</li> </ul>
lääkkäiden (75 täytäneet) tehostettu palveluasuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään monituottajamalliin perustuvaa alueellista palveluverkkoa yhteistyössä teknisen- ja ympäristötoimen kanssa.</li> <li>Jatketaan elä ja asu -keskusten rakentamista kaikkiin kaupunkikeskuksiin.</li> <li>Lisätään muistipalvelukeskusten määrää joko omana toimintana tai ostopalveluna ja kehitetään muistipalvelukeskuksia tukemaan kotona asuvien muistisairaiden läheisiä sekä muun avohoidon tueksi.</li> <li>Vahvistetaan yhteistyötä omaisten ja vapaaehtoisten kanssa.</li> <li>Kohdistetaan tehostettu palveluasuminen pääasiassa muistisairaille.</li> </ul>



## LIITE 2

---

### ESPOON SUUNNITELMA IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN HYVINVOINNIN TUKEMISEKSI 2016–2021, SUUNNITELMAN LINJAUKSET JA NIIDEN TOTEUTUMISEKSI ESITETTYJÄ TOIMENPIDEIDEOITA

1. Hyvinvointia edistävä toiminta on tavoitteellista ja siihen on helppo osallistua

Toimenpideideoita:

- Edulliset joukkoliikennemaksut
- Järjestöille ilmaisjakelulehdissä maksuton ilmoituspaikka
- Retkiä luontoon, sieniretkiä
- Tiedotus! Tekstiviestit ja FB-ryhmät
- Eri ikä- ja intressiryhmien yhteistoiminnan kehittäminen
- Myös omaehtoista esim. mamut - seniorit tai mummi- ja vaaritoiminta
- Tiedotetaan yhteisöllisyyttä mahdollistavista tiloista
- Tilat, kaikenikäisten kohtaamistilat, kirjastot
- "Ilmianna yksinäinen vanhus" positiivinen ilmiantorinki
- Myös omanikäisten harrastusryhmiä
- Palvelukeskusten kehittäminen, tanssisali Espooseen
- Sallitaan riskinotto senioritoiminnassa - ei liikaa holhoamista
- Osaavat seniorit = win-win
- Esim. työelämään pyrkivät nuoret + eläkkeellä oleva mentori
- Kroonisia sairauksia sairastaville ryhmiä + preventiivistä ryhmätoimintaa
- Vapaaehtoiset avuksi senioreiden palveluihin
- 68+ kortti voisi olla 65+, koska olisi hyvä alkaa liikuntaharrastukset heti eläkkeelle jäädessä

2. Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat

Toimenpideideoita:

- Kolmannen iän seniorien osaamisen hyödyntäminen: vastavuoroisuus, voimavara
- Huolehditaan, että vanhusryhmillä on eri kaupunginosissa mahdollisuus käyttää kokoontumistiloja
- Joukkoliikenne: poikittaisliikenne esim. Pohjois-Espoo/Matinkylä - Sello
- Kutsuohjattu bussi - enemmän ikääntyneiden ja vammaisten käyttöön
- Sähköiset infotaulut
- Senioripalsta lehtiin
- Vanhusneuvoston toimintasääntö uudistetaan
- Kulttuuriperinnön siirtäminen: lapset, nuoret, perheet, maahanmuuttajat, esim. suomalaiset tanhut
- Osallistuminen päätöksentekoon
- Uusia muotoja toimintaan
- Musiikki laulaminen
- Selkokielen tiedottaminen
- Alueelliset asiakasraadit
- Suur-alue -kohtaiset illat/foorumi
- Suur-alueille tiedotuksellinen aluekoordinaattori
- Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori/seniorinevonta
- Seniorien itse järjestämät tapahtumat = koordinointi, tuki mentorointi
- Juhla- ja tapahtumatilat/ kaupungin tuki, koulut viikonloput
- Lehtiin juttuvinkkejä
- Toimivat seniorit yhdessä taloyhtiön perheiden kanssa - perheleirit
- Linjausten toteutuminen tapahtumallisuuden kautta esim. seminaari

### 3. Viestintä, ohjaus ja neuvonta toimivat ja tavoittavat ikääntyneet

#### Toimepideideoita:

- Kun muuttaa Espooseen, kaupungin tulisi lähettää tietoa senioreille
- Kaupunki voisi lähettää kerran vuodessa henkilökohtaisen kirjeen vanhuksille, jossa informoidaan ikäihmisille tarkoitettuja palveluja
- Tiedottaminen, kahden suunnan asiakaspalaute, opetusohjelmaan eri ikäpolvet
- Kirjastot, Omnia opastus tietokoneen käyttöön, tietokonealuokat käyttöön -> turvallinen netin käyttö
- Kaikilta toimialoilta ohjaus neuvontaan
- Vanhusjärjestöjen ilmoitukset Länsiväylään ilmaiseksi
- Kaupungin omissa lehdissä tulisi voida ilmoittaa
- Asuinalueilla, odotustiloissa alueelliset tiedot/info
- Kaupungin sivuille järjestöjen yhteystiedot ja toiminta
- Sähköinen palvelutori
- Kotihoidon henkilökunta voi jakaa tiedotusmateriaalia + varmistaa, että se tulee ymmärretyksi
- Sähköinen viestintä -> seniorisivut ja omaisille tietoisuus
- Neuvontapuhelin
- Senioreitten osallistaminen

### 4. Ystävällinen teknologia ja sähköisten palvelujen uudet sovellukset auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta

#### Toimenpideideoita:

- Sähköiset infotaulut: kauppa, apteekki, terveysasema, metroasema, alueellinen info
- Videokuvayhteys (liikuntaryhmät)
- Ongelmana muuttuvat ohjelmat -> helppo netti (Laurea)
- Hakemusten täyttö vaikeaa -> avustaminen/vertaistuki
- Korttien yhteiskäyttö (sportti, kirjasto, kaupunkikortti)
- GPS käyttöön muistisairaille

- "muistisairaana navigaattori"
- Espooseen kaikille valokaapeli + opas
- Yliopisto yhteistyö/AMK
- Lääkemuistuttaja
- Tekoäly

### 5. Esteettömyys tukee itsenäistä elämää

#### Toimenpideideoita:

- Asuinympäristön esteettömyys osaksi rakentamisen suunnittelua
- Design for all - raskaat ovet, kieli, yhteisö
- Miten madalletaan kynnyksiä osallistua?
- Tarvitaan enemmän pienasuntoja
- Asumisen neuvonta edistämään esteettömyyttä
- Miten pääsee osallistumaan?
- Uudenlaiset liikkumisen muodot
- Esimerkkinä lumenauraus, joka tukkii vanhusten omakotitalojen ulospääsyn
- Liikkumista puistoissa pitää edistää (mahdollistetaan ulkoliikunta pyörätuoleille, julkinen liikenne ym.)
- Neuvontaa esteettömistä ulkoilupaikoista (lisätään sähköistä neuvontaa)
- Sähköisiä asiointikanavia pitää suunnitella esteettömiksi
- Digitaalinen esteettömyys
- Sujuvuutta teknologialla
- Nettisivut esteettömiksi
- Putkiremonttien yhteydessä esteettömyys
- Turvallisuus ja kynnyksettömyys ristiriidassa nyt
- Ovien paino, kynnykset yms.
- Itsemääräämisoikeuksien rajat
- Toimivatko savu/palohälyttimet?

### 6. Kotona asuminen on ensisijaista

#### Toimenpideideoita:

- Omaishoitajille hoitotoimenpiteiden ohjeistus
- Omaishoitajien tuki ja vertaistuki

- Kevyempiä palveluita niille, jotka eivät täytä kotihoidon kriteerejä
- Erilaisia asumisratkaisuja yhteisöllisyyden tukemiseen (yksinäisyys) sekä toimintaa lähelle ja vertaistukea
- Sukupolvet yhdistävää toimintaa ja ratkaisuja
- Kotona asumista mahdollistavat palvelut pienissä askareissa (lumen luonti, lampun vaihto -> kotitalkkaritoiminta)
- Vapaaehtoistoiminta (keikka-apu) edellytykset/mahdollistaminen
- "Naapurista välittäminen" - yhteisöllisyys
- Kuntouttavat palvelut kotona
- Muistisairailta teknologian hyödyntäminen -> hankkeita kumppanuutta hyödyntäen
- Viestintä useita kanavia pitkin - tietoa kotona
- Asumisen tueksi sekä kodin että ympäristön turvallisuus - rikollisuuden torjunta - netti
- Hissit vanhoihin kerrostaloihin
- Vapaaehtoistoiminnan "valvonta" rekisteröinti ja nimikyltit
- Yhdistysten tiedotus ilmaiseksi ilmaisjakelulehtiin
- Joukkoliikenteen laajemmat ilmaisetmatkat ikääntyneille
- Kylätalkkarit



# SENIORI

## Hyvä tietää:

- Liikunta ja hyvä ravinto ylläpitävät ja edistävät toimintakykyä ja terveyttä
- Ota tavaksi: liikuntaa joka päivä, hiki on hyväksi!
- Henkinen aktiivisuus ja sosiaalinen toiminta vähentävät muistihäiriön riskiä
- Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina – iäkkäänäkin
- Arvioi ajoissa kotisi esteettömyyttä, kysy tarvittaessa lisää seniorineuvonnasta

## Tervetuloa:

- Lähe mukaan liikunta- ja hyvinvointiryhmiin
- Ryhdy vapaaehtoiseksi tai pyydä vapaaehtoista auttajaksi
- Tutustu toimintaan palvelukeskuksissa, kirjastoissa, työväenopistossa, liikuntapaikoilla, kulttuuritaloissa ja kaupunginmuseoissa ja yhteispalvelupisteissä

## Löydä tietoa julkaisuista tai Espoon www-sivuilta, esimerkiksi:

- Iäkkäiden asuminen Espoossa, kuinka järjestäisin asumiseni?
- Seniorin palveluopas
- Espoon työväenopiston ikäihmisten opinto-ohjelma

## Kysy lisää:

- Seniorineuvonnasta p. 09-816 33 333
- Liikuntaneuvonnasta p. 09-816 60 800
- Yhteispalvelupisteistä p. 09-816 57 070

