



# Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2024

Lempäälän kunta  
7.12.2023

## Sisällys

|   |           |
|---|-----------|
| Johdanto .....  | 2         |
| Lainsäädäntö ja ohjaavat asiakirjat .....   | 4         |
| Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet Lempäälässä .....                 | 6         |
| Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma vuonna 2024 .....                                      | 7         |
| Valmistelu ja päätöksenteko .....   | 7         |
| Toimenpidesuunnitelmat vuodelle 2024 .....  | 8         |
| Lopuksi .....   | 12        |
| <b>Liite 1. Ikääntyneiden hyvinvointi työpajoissa ja kootut kehittämiskohteet 2024 ....</b> | <b>13</b> |

## Johdanto

Lempäälän kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä ohjaa hyvinvointikertomus ja suunnitelma sekä sen alaohjelmat 2022-2024 (Lempäälän kunnan valtuusto 31.8.2022 §50). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista on muuttunut vuonna 2022. Uuden lain 604/2022 tarkoituksena on parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa ja hyvinvointialueella.

Kunnan ja hyvinvointialueen yleisiä velvollisuuksia ovat kunnan yhteistyövelvoitteet annetun lain §6:n 4 momentissa (612/2021) ja suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi. Kuntien on §5:n mukaan laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain §6:ssä tarkoitettua suunnitelmaa. Lempäälän kunnan ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma on laajan hyvinvointisuunnitelman oheissuunnitelma ja siinä määritellään ne tavoitteet ja toimenpiteet, joilla ikääntyvien kuntalaisten hyvinvointia edistetään vuonna 2024. Hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenne on vahvistettu kunnanvaltuustossa 31.8.2022 osana Lempäälän kunnan laajaa hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa. Kunnan hyvinvointityöryhmä sekä ikäryhmittäiset kumppanuustiimit toimivat poikkihallinnollisina yhteistyöryhminä Lempäälän kunnan, kolmannen sektorin, Pirkanmaan hyvinvointialueen ja vaikuttamistoimielimien välillä. Alla on esitelty hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenne Lempäälässä.



Tavoitteet ja toimenpiteet suunniteltiin yhteistyössä ikääntyneiden kumppanuustiimin kanssa ja seniori- ja vammaisneuvoston sekä yhteisölautakunnan antamat kommentit on huomioitu. Yhteistyön tuloksena syntyi ikäihmisten hyvinvointisuunnitelmaan tavoitteet ja toimenpiteet vuodelle 2024.

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman painopisteissä ja tavoitteissa on huomioitu kuntastrategian painopisteet. Lempäälä tarjoaa palvelut ihmisille mutkattomasti kasvokkain tai digitaalisesti ja luo toimintaedellytyksiä vapaaehtoistoiminnalle ja panostaa edistävään ja ennaltaehkäisevään toimintaan, jolla edistetään monipuolisesti kuntalaisten hyvinvointia. Pirkanmaan hyvinvointialueella luodut Hyvinvoinnin painopisteet vastaavat Lempäälän kunnan vastaavia teemoja. Seuraava taulukko kuvaa samankaltaisuuksia kunnan ja Pirkanmaan hyvinvointialueen tavoitteiden välillä.

| Lempäälän kuntastrategian painopisteet                      | Lempäälän kunnan hyvinvointisuunnitelman painopisteet | Pirkanmaan hyvinvointialueen ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman painopisteet                                      |
|---|---|--|
| Kyllä. Asennetta ja aktiivisuutta.                          | Liikkumisen aktivointi                                | Liikkumisen ja aktiivisuuden edistäminen   |
| Kyllä. Yhdessä tekemistä Suomen suurimmassa kyläyhteisössä. | Kulttuurihyvinvointi ja osallisuus                    | Yksilöllisten hyvinvointia edistävien valintojen mahdollistaminen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen |
| Kyllä. Asennetta ja aktiivisuutta.                          | Mielenterveys ja päihteettömyys                       | Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen   |
| Kyllä. Kestävää kasvua ja viihtyisyyttä.                    | Kestävä elämäntapa                                    | Arjen turvallisuuden lisääminen<br>Hyvinvointia edistävä ympäristö   |

Lainsäädäntö, ohjaavat asiakirjat ja tutkimukset tukevat osaltaan näitä painopisteitä. Ne sopivat kunnan strategiakohtiin, Lempäälän hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2022-2024 ja sen painopistealueisiin.

Lempäälässä asuu noin 4350 yli 65 vuotiasta. Lempääläisiä 75-vuotta täyttäneitä on noin 1880. Tilastotietojen mukaan ikäihmisistä yksinasuvia oli vuonna 2022 noin 45%. Omaishoidon piirissä olevia 75 vuotta täyttäneitä oli 2,3% vuonna 2022. Väestöennusteen mukaan 75 vuotta täyttäneiden määrä kasvaa vuoteen 2040 mennessä Lempäälässä noin 1500:lla eli miltei kaksinkertaistuu vuodesta 2022. Väestöennuste kuvaa tulevaa väestönkehitystä. Ennusteessa on laskettu, mikä olisi Lempäälän tuleva väestö, jos viime vuosien väestönkehitys jatkuisi samanlaisena. Tiedot julkaistaan Tilastotietokeskuksessa kolmen vuoden välein.

Taulukko: Ikääntyneiden osuus lempääläisistä vuonna 2040 Tilastotietokeskuksen ennusteen mukaan, jos väestönkasvu jatkuu samanlaisena vuodesta 2022 (Lähde: Tilastotietokeskus).

| % -osuus Lempäälän väestöstä vuonna 2040 |      |
|--|------|
| yli 65 vuotiaat                          | 20,1 |
| yli 75 vuotiaat                          | 10,6 |
| yli 85 vuotiaat                          | 2,8  |

## Lainsäädäntö ja ohjaavat asiakirjat

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeutetussa iässä olevia. Iäkkäänä puolestaan pidetään henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt korkea iän myötä alkaneiden sairauksien tai muiden syiden vuoksi.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä § 6 velvoittaa kuntia edistämään hyvinvointia ja terveyttä kunnassa. Kunnalla on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin. Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet.

Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) painottaa julkisessa ja yksityisessä toiminnassa noudatettavaa yhdenvertaisuutta ja syrjinnän ehkäisyä. Viranomaisen edellytetään arvioivan, miten sen toiminnat vaikuttavat eri väestöryhmiin ja miten yhdenvertaisuus erilaisissa kieli-, kulttuuri- ja perheyhteisöissä toteutuu. Ikäihmisten hyvinvointia ohjaa useita ohjelmia, joissa on erilaisia painotuksia.

### **Hallitusohjelma Vahva ja välittävä Suomi (Valtioneuvoston julkaisu 2023:58) pitää tärkeänä:**

- Kotona asuvien ikäihmisten ja omaishoitajien toimintakyvyn ylläpitämistä sekä etsivän vanhustyön tehostamista.
- Palvelujärjestelmään kohdistuvan kuorman keventämiseksi panostetaan keskeisiin ennaltaehkäiseviin toimiin. Tavoitteena on kulttuurin ja taiteen sekä liikunnan laajempi hyödyntäminen ennaltaehkäisevässä työssä.
- Poikkihallinnollisesti ja yhdessä järjestöjen kanssa toteutetaan kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma, jolla vahvistetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vaikuttavuutta.

### **Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen periaatepäätös vuoteen 2030 (VN periaatepäätös 2021:14) korostaa:**

- Kaikilla hallinnonaloilla tavoitteena tulee olla hyvinvoinnin eriarvoisuuden vähentäminen ja toiminnan painopisteen siirtäminen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseen.
- Kärkitekemoina ovat mahdollisuus osallisuuteen, hyvät arkiympäristöt, hyvinvointia terveyttä ja turvallisuutta edistävä toiminta ja palvelut sekä päätöksenteon vaikuttavuus.

### **Kansallisen Ikäohjelman periaatepäätös vuoteen 2030 (VN periaatepäätös 2022:70).**

- Avaintemoiksi on nostettu toimintakykyisenä ja hyvinvoivana ikääntyminen, osallisuuden edistäminen, hyvinvoinnin riskitekijöiden varhainen tunnistaminen, asumisen ja asuinympäristöjen ikäystävällisyys sekä ikäihmisiä koskevien päätösten vaikuttavuuden arviointi.

### Pirkanmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma vuosille 2024–2025

Pirkanmaan hyvinvointialueen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma vuosille 2024 - 2025 sisältää painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet, joilla Pirkanmaan hyvinvointialue omassa toiminnassaan ja yhdessä kumppaniensa kanssa tukee ja edistää ikääntyneiden hyvinvointia seuraavina vuosina. Hyvinvoinnin painopisteiksi on suunnitelmassa määritelty yksilöllisten valintojen mahdollisuus, liikkuminen ja aktiivisuus, mielen hyvinvointi, osallisuus ja yhteisöllisyys, arjen turvallisuus ja hyvinvointia edistävä elinympäristö.

### Terve Suomi ja KUVA–seurannat kysymysten pohjalta

Ikääntyneiden hyvinvoinnista on kerätty tietoaineistoa laajasti valtakunnallisissa seurantatutkimuksissa (mm. Terve Suomi tutkimus 2022) sekä sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisen arvioinnissa (kansallinen KUVA-mittaristo 2022). Ikääntyneiden hyvinvointi rakentuu useista tekijöistä. Molemmissa seurannoissa hyvinvointi jaetaan vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin.

Hyvinvointia vahvistavat ja heikentävät tekijät koostuvat seuraavista kolmestatoista kohdasta:

| Hyvinvointia vahvistava tekijät |                           | Hyvinvointia heikentävät tekijät |                           |
|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Koettu elämänlaatu              | Asuinalueen toimivuus     | Turvattomuus                     | Taloudelliset vaikutukset |
| Turvallisuus                    | Kulttuuriosaaminen        | Psyykinen kuormitus              | Terveydelliset ongelmat   |
| Hyvä mielenterveys              | Hyvä ravitsemustila       | Osallisuuden puute               | Väkivaltakokoemukset      |
| Palvelujen saanti               | Luottamus palveluihin     | Haitalliset elintavat            | Ravitsemuksen puutteet    |
| Hyvä kohtelu                    | Vaikuttamismahdollisuudet | Riippuvuudet                     | Palveluiden puutteet      |
| Tiedon saanti                   | Digitaidot                | Liikkumattomuus                  | Kulkemisen vaikeudet      |
| Terveelliset elämäntavat        |                           | Digivaikeudet                    |                           |

Lisäksi Sotkanet-tietokantaan kertyy kuukausi- ja vuositasolla säännöllisin tiedonkeruin sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden piirissä olevien ikääntyneiden että muun ikääntyneen väestön hyvinvointiin liittyvää tietoa.

## Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet Lempäälässä

Hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenne on vahvistettu kunnanvaltuustossa 31.8.2022. Kaiken perustana on hyvinvointikertomus- ja suunnitelmatyö. Kunnan hyvinvointiryhmä eli hyte-työryhmä koostuu kunnan toimijoista ja Pirkanmaan hyvinvointialueen toimijoista. Kumppanuustiimeissä on sekä kunnan edustajia, Pirkanmaan hyvinvointialueen edustajia, kolmannen sektorin toimijoita, sekä vaikuttamistoimielinten edustajia. Kumppanuustiimit ovat ikäperusteisia.

**Kunnan hyvinvointityöryhmä** toimii hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimeenpanevana yhteistyöryhmänä (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä §6), jossa koota ja tuottaa tietoa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä hyvinvointityötä toteuttavista palveluista. Kunnan hyvinvointityöryhmässä valmistellaan hyvinvointikertomus ja vuosittainen hyvinvointiraportti vuosikellon mukaisesti sekä tuetaan ja seurataan hyvinvointisuunnitelman ja –ohjelmien toimeenpanoa poikkihallinnollisesti ja tuetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kumppanuustiimien työtä.

**Ikäihmisten kumppanuustiimi** toimii kunnan, hyvinvointialueen, muiden viranomaistoimijoiden, kolmannen sektorin ja yksityisen sektorin yhdyspintarakenteena hyvinvoinnin edistämisen ja ehkäisevän päihdetyön toimeenpanossa (Laki sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämisestä §6) sekä jalkauttaa vahvistettujen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemat ja ohjelmat. Kumppanuustiimi laatii työohjelmansa, joka perustuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vuosikelloon. Lisäksi ikäihmisten kumppanuustiimi kehittää ja toimeenpanee toimintakäytäntöjä ja työmenetelmiä, kuten ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma ja sen tavoitteet toimenpiteineen. Ikäihmisten kumppanuustiimi toteuttaa asiakaslähtöisiä yhteistoimintamuotoja ja tapahtumia yhteistyössä kunnan eri toimijoiden ja 3. sektorin kanssa. Ikäihmisten kumppanuustiimeissä on edustus vaikuttamistoimielimistä, seniori- ja vammaisneuvostosta.

# Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma vuonna 2024

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma vuodelle 2024 on Lempäälän laajan hyvinvointisuunnitelman oheissuunnitelma. Suunnitelmassa kuvataan toimenpiteitä, joilla hyvinvointia edistetään vuoden 2024 aikana sekä hyvinvoinnin edistämisen rakenteita Lempäälässä ja valtakunnallisia ikääntyneiden hyvinvointiin liittyviä ohjelmia.

Hyvinvointisuunnitelmaan asetetut tavoitteet huomioidaan taloussuunnitelmassa sekä palvelualueiden ja prosessien palvelusuunnitelmissa. Niiden toteutumista arvioidaan talousarvion seurannan yhteydessä. Tavoitteena on, että ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma nousee muiden oheissuunnitelmien ohella laajan hyvinvointisuunnitelman pääsuunnitelmaksi 2025-2029.

## Valmistelu ja päätöksenteko

Lempäälän kunnan Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma vuodelle 2024 on valmisteltu kunnan hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöryhmissä sekä seniori- ja vammaisneuvostoissa. Seuraavassa kuvassa on esitelty prosessi kesäkuusta joulukuuhun.

| Kesäkuu  | Elokuu                         | Syyskuu                        | Lokakuu                     | Marraskuu                          | Joulukuu                 |
|--|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Hyte-työryhmän ja kumppanuustiimien yhteiskehittämyöpaja | Ikäihmisten kumppanuustiimi    | Ikäihmisten kumppanuustiimi    | Ikäihmisten kumppanuustiimi | Lähetekeskustelu yhteisölautakunta | Päätös yhteisölautakunta |
|  | Seniori- ja vammaisneuvostossa | Seniori- ja vammaisneuvostossa | Seniorineuvostossa          | Kommentit seniorineuvostolta       |                          |
|  |                                | Hytetyöryhmä                   |                             | Hytetyöryhmä                       |                          |

Lempääläläisiä ikäihmisiä kuultiin kesä- ja elokuussa 2023 työpajoissa. Työpajoihin kutsuttiin mukaan kunnan eri toimijoita, kolmannen sektorin toimijoita, sidosryhmätoimijoita sekä kumppanuustiimit. Työpajoissa saatiin konkreettisia ehdotuksia tavoitteista ja toimenpiteistä ikäihmisten hyvinvointisuunnitelmaan.

Työpajojen tuotokset on esitelty Liitteessä 1. Ikääntyneiden hyvinvointi työpajoissa ja kootut kehittämiskohteet 2024.



## Toimenpidesuunnitelmat vuodelle 2024

Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi on muodostettu Lempäälän hyvinvointisuunnitelman 2022-2024 mukaisesti neljä toimenpidekokonaisuutta, jotka ovat 1) kulttuuri ja osallisuus, 2) liikkumisen aktivointi, 3) mielenterveys ja päihitteettömyys sekä 4) kestävä elämäntapa. Jokaiselle kokonaisuudelle on määritelty tavoitteet, toimenpiteet, vastuutaho sekä seurantatoimenpiteet (mittarit).

Jokainen tavoite ja toimenpide on tuotettu ikäihmisten kumppanuustiimissä, hyvinvointiyhteistyöryhmän ja kumppanuustiimien yhteiskehittämistyöpajoissa, seniorineuvostossa tai vammaisneuvostossa. Lisäksi yhteisölautakunta on käynyt lähetekeskustelun kokouksessaan.

| 1) KULTTUURIHYVINVOINTI JA OSALLISUUS   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| Tavoite   | Toimenpide   | Vastuutaho   | Toteutumisen seuranta   | Vaikutusten seuranta  |
| Mielekästä matalankynnyksen toimintaa   | Olemassaolevat toiminnot näkyväksi<br><br>Saavutettavan viestinnän kehittäminen<br><br>Monikanavaiset viestintätavat   | Yhteisöpalvelut<br>Ikäihmisten kumppanuustiimi<br>Lähtötori            | Tiedonsaannin seuranta kyselyillä<br><br>Some-kanavien raportit, esitteiden menekki | Osallistujien lukumäärän seuranta<br><br>Osallistujien lukumäärä  |
| Kulttuurin katvealueiden tunnistaminen ja saavutettavuuden kehittäminen                             | Pilotoidaan liikkuvaa kulttuuripalvelua<br>Viedään kulttuuri osaksi arjen palveluja  | Kulttuuripalvelut  | Tapahtumat kylillä, lukumäärä   | Osallistujien lukumäärä<br>Sanallinen palaute   |
| Muistisairaana tai ikääntyvän henkilön hyvinvointia edistävän kohtaamisen tai palvelun kehittäminen | Kuinka palvelun senioria -kampanjan järjestäminen eri sektoreiden kanssa.<br>Eri sektoreiden kouluttaminen tunnistamaan ikäihmiset potentiaalisena asiakkaana. | Seniorineuvosto<br>Julkinen-, yksityis- ja kolmannen sektorin toimijat | Palaute asiakkailta ja eri sektoreiden toimijoilta                                  | Näkyvyys ja kokonaisuhyvinvointi<br><br>Ikääntyvän väestön kokemus palveluiden toimivuudesta<br><br>Palveluntuottajien kysyntäodotusten täyttyminen |

Kulttuurihyvinvointi ja osallisuus ovat merkittäviä hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Tavoitteena on tarjota ikäihmisille mielekästä vapaa-ajan tekemistä ja viestiä siitä saavutettavasti. Tähän pyritään kokoamalla olemassa olevat monipuoliset toiminnot näkyväksi ja kertomalla niistä monikanavaisesti muun muassa kunnan verkkosivuilla ja tapahtumakalenterissa sekä erilaisten esitteiden avulla kohderyhmä huomioiden. Erityisen tärkeä on huomioida, että tiedottamisessa huomioidaan ikääntyneiden suosimat tiedotuskanavat kuten paperiset esitteet, julkisten tilojen ja palvelubussien ilmoitustaulut sekä paperilomakkeet kyselyille.

Tavoitteena on myös kulttuurin katvealueiden tunnistaminen ja saavutettavuuden kehittäminen. Tätä kautta pyritään tunnistamaan kulttuurihyvinvointiin liittyviä tarpeita ja tuoda kulttuurihyvinvointi osaksi ikääntyvien kuntalaisten arkea. Tavoitteeseen pyritään muun muassa pilotoimalla liikkuvaa kulttuuripalvelua ja viemällä kulttuurisisältöjä osaksi arjen palveluita kuten kaikkia kuntalaisia palvelevaa kirjastoautoa.

Kulttuurihyvinvoinnin ja osallisuuden kokonaisuuden tavoitteena on myös muistisairaiden ja ikääntyneiden kuntalaisten hyvinvointia edistävän kohtaamisen ja palvelun kehittäminen järjestämällä kuinka palvelun senioria- kampanja yhteistyössä yksityisen sektorin kanssa. Seniorineuvosto toimii tiiviisti kampanjan parissa. Toimintaa laajennetaan mahdollisuuksien mukaan myös kolmannelle sektorille.

| 2) LIIKKUMISEN AKTIVOINTI   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| Tavoite   | Toimenpide  | Vastuutaho  | Toteutumisen seuranta  | Vaikutusten seuranta  |
| Ikääntyneiden kokonaisaktiivisuutta ja liikuntamahdollisuuksia lisätään | Voimaa Vanhuuteen – hankkeen hyvien käytänteiden laajentaminen ja juurruttaminen<br>Ikiliikkuja -työryhmä osallistaa kumppanuustiimiä toiminnan suunnitteluun | Ikiliikkuja työryhmä<br><br>Ikäihmisten kumppanuustiimi                 | Ikäihmisten kumppanuustiimi raportoi hyte-työryhmälle vuosiraportoinnin yhteydessä | Vertaisohjaajien lukumäärä<br><br>Asiakastyytyväisyyskysely |
| Ilmiöpohjainen liikkumisen edistäminen esim. kävelypöytäohjelma         | Tietopaketit kotisivuille<br>Materiaalin tuotanto keskusjärjestöjen kanssa  | Yhteisöpalvelut<br>Ikäihmisten kumppanuustiimi<br>Sote-keskus/lähtötori | Olemassa oleva materiaali ajantasaista   | Asiakastyytyväisyyskysely                                   |

Liikunnallinen elämäntapa parantaa elämänlaatua ja tukee itsenäistä arjessa selviytymistä. Tavoitteena on lisätä ikääntyvien kuntalaisten kokonaisaktiivisuutta ja liikuntamahdollisuuksia sekä edistää liikkumista ilmiölähtöistä työskentelytapaa hyödyntämällä. Tavoitteisiin pyritään muun muassa juurruttamalla voimaa vanhuuteen -hankkeen hyviä käytäntöjä ja tuottamalla tietopaketti kunnan verkkosivuille. Tietopaketin avulla ikääntyvät kuntalaiset saavat tietoa mm. liikuntaryhmistä ja -neuvonnasta, esteettömistä reiteistä sekä liikuntapaikkojen käyttöehdoista.

| <b>3) MIELENTERVEYS JA PÄIHTEETTÖMYYS</b>                          |   |  |   |                             |
|--|---|--|---|-----------------------------|
| <b>Tavoite</b>   | <b>Toimenpide</b>                               | <b>Vastuutaho</b>  | <b>Toteutumisen seuranta</b>                          | <b>Vaikutusten seuranta</b> |
| Osallistuminen matalan kynnyksen toimintaan helpottuu ja lisääntyy | Kahvitreffit - tapaamissarjan toimintaa kylille | Yhteisöpalvelut<br>Ikäihmisten kumppanuustiimi<br>Lähtorit | Kahvitreffit mallinnettu Innokylään<br>Palautekyselyt | Palautteet                  |
| ”Kun huoli herää” palvelu -polku                                   | Palvelun polun kehittäminen ja mallinnus        | Ikäihmisten kumppanuustiimi<br>Sote-keskus/Lähtorit        | Kun huoli herää - palvelu mallinnettu Innokylään      | Palautteet                  |

Mielenterveyttä ja päihteettömyyttä tukemalla voidaan edistää merkittävästi ikääntyvien kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on lisätä matalan kynnyksen toimintaa ja kehittää ”kun huoli herää”-palvelupolkua.

Matalan kynnyksen toiminta tarjoaa mielekästä vapaa-ajantekemistä ja edistää näin sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Toimintaa lisätään mm. kahvitreffit tapahtumasarjalla, jonka tiimoilta kylillä järjestetään kahvitrefejä joiden tarkoituksena on tarjota maksuttomia matalan kynnyksen tapahtumia joissa keskustellaan ikääntyviä kuntalaisia koskevista asioista kuten kulttuurihyvinvoinnista, liikunnasta, digipalveluista jne. Toimintamalli tukee molemminpuolista tiedonvaihtoa palvelutarpeista.

Kun huoli herää- palvelupolun kehittämisen avulla tarjotaan kuntalaisille sekä ammattilaisille tietoa niistä toimenpiteistä, joilla voidaan tukea ikääntyviä kuntalaisia erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa. Palvelupolku lisää tietoisuutta siitä, miten voidaan tukea ikääntyvien kuntalaisten itsenäistä arjessa selviytymistä ja laadukasta jokapäiväistä elämää. Palvelupolkua kehitetään yhteistyössä eri toimijoiden kuten hyvinvointialueen kanssa.

| <b>4) KESTÄVÄ ELÄMÄNTAPA</b>                                    |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Tavoite</b>  | <b>Toimenpide</b>   | <b>Vastuutaho</b>   | <b>Toteutumisen seuranta</b>   | <b>Vaikutusten seuranta</b>   |
| Kuntalaisten elinympäristö tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia | Olemassa olevien liikuntapaikkojen saavutettavuuden ja esteettömyyden kehittäminen  | Yhdyskuntapalvelut<br>Yhteisöpalvelut<br>Neuvostot                                  | Kysely liikuntapaikkojen koetusta saavutettavuudesta ja esteettömyydestä | Esteettömien ja saavutettavien liikuntapaikkojen määrä on lisääntynyt |
| Julkisten tilojen ja alueiden esteettömyyskartoitukset          | Suunnitteilla olevien julkisten tilojen, ml. liikuntapaikat, saavutettavuuden ja esteettömyyden huomioiminen Ikäihmisten ja asiantuntijoiden yhteistyössä tehdyt esteettömyyskartoitukset eri paikoissa | Vammaisneuvosto<br>Seniorineuvosto  | Esteettömyyskartoitukset   | Kartoitusten lukumäärä, vähintään 2/vuosi                             |
| Hissiin liittyvien avustuskäytänteiden selvittäminen            | Hissiin liittyvien avustuskäytänteiden tiedottaminen ikääntyville, jotka asuvat hissittömissä asunnoissa  | Vammaisneuvosto<br>Seniorineuvosto<br>Lempäälän Vuokratodit<br>kokemusasiantuntijat | Yhteistiedotustilaisuudet  | Vähintään yksi hissihanke käynnistyy Tiedotustilaisuuksien lukumäärä  |

Kestävä elämäntapa on lähtökohta hyvinvoinnille ja terveydelle sekä sen edistämiseksi. Tavoitteena tämän kokonaisuuden osalta on taata kuntalaisille kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä elinympäristö ja tehdä liikuntapaikoille esteettömyyskartoituksia. Uusia julkisia tiloja suunnitellessa tulisi erityisesti hyödyntää vammaisneuvoston taitoa ja kokemusta esteettömyysuunnittelussa. Esteettömyyttä kehittämällä, ja saavutettavuus ja esteettömyys huomioimalla jo suunnitteluvaiheessa voidaan tarjota kaikkia kuntalaisia palvelevia liikuntaympäristöjä.

Tavoitteena on myös hissiin liittyvien avustuskäytänteiden selvittäminen. Hissittömyys vaikeuttaa ikääntyvien henkilöiden itsenäistä kotona selviytymistä, joten avustuskäytänteistä tiedottaminen hissittömissä asunnoissa asuville tukee hyvinvointia, asumisen turvallisuutta ja arjessa selviytymistä.

## Lopuksi

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman 2024 valmisteluun ovat osallistuneet kunnan tehtäväalueiden edustajat, hyvinvointialueen edustajat, vaikuttamistoimielimet, ikääntyneiden kumppanuustiimi sekä kolmas sektori ja muut sidosryhmät.

Lempäälän kunnan vuoden 2022 hyvinvointiraportissa nostettiin esiin tarve monikanavaisemmalle tiedottamiselle ja laajemmalle ohjaukselle palveluiden pariin. Vuoden 2024 ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmassa kehitetään viestintää, liikkumista ja liikkumispaikkoja, luodaan matalan kynnyksen toimintaa, pilotoidaan liikkuvaa kulttuuripalvelua sekä kehitetään palveluita huomioimaan ikääntyvien tarpeet paremmin.

Hyvinvointisuunnitelman parissa työskentely on auttanut tunnistamaan jo olemassa olevia hyviä käytäntöjä hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös uutta toimintaa käynnistetään ja tuleviin haasteisiin varaudutaan ja uusia tarpeenmukaisia toimintamalleja kehitetään. Toisaalta työskentelyn aikana on tunnistettu ns. pimeitä kohtia tai heikkoja toimenpiteitä, jota aikaisemmin ei ole Lempäälän kunnassa tunnistettu. Suunnitelman vuosiseurannalla ja arvioinnilla toimintaan saadaan pitkäjänteisyyttä ja vaikuttavuutta.

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2024 on lajissaan ensimmäinen ja siksi myös ainoastaan yhden vuoden suunnitelma. Tästä suunnitelmatyöstä on opittu ja pystytään huomattavasti kehittämään eteenpäin, kun suunnittelemme ikääntyneiden hyvinvoinnin tavoitteita ja toimenpiteitä vuosille 2025-2029.

## LIITE 1. Ikääntyneiden hyvinvointi työpajoissa ja kootut kehittämiskohteet 2024

Lempäälän kunnassa on kartoitettu ikäihmisten tarpeita. Kumppanuustiimien yhteiskehittämisessä nousi esiin kesällä 2023 hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia asioita Lempäälässä. Näitä on esitelty sekä taulukossa että sen alapuolella tekstiosuuksina:



- terveyskeskuksen palvelut, diabeteshoito
- kirjastopalvelut, jotka tarjoavat myös digitukea ja palvelua näkövammaisille
- seurakunnan tarjoamat palvelut ikääntyneille, diakoniatyö
- järjestötoimintaa ja ryhmiä on monipuolisesti tarjolla, aktiiviset eläkeläisjärjestöt
- kulttuuripalvelut, 60+ toiminta, kulttuuriluotsit
- luonto, ulkoilureitit ja ulkoilutapahtumat
- liikuntapalvelut ja Voimaa vanhuuteen työ
- talviuinti
- vapaaehtois- ja vertaistoiminta ja niistä saatu tuki
- hävikkiruokatarjoilu, yhteisöruokailut
- kauppapalvelut
- Ideapark
- palvelubussi nauhataajamassa
- asumisen monipuoliset vaihtoehdot
- Hyvinvointi-kioskit, Lähitori
- kotihoito

Hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavat asiat ovat Lempäälässä eri tahojen tuottamia palveluita ja ajan ilmiöitä. Tekstiosa on kaavion alapuolella. Tekstiosassa on teemat palvelutoiveiden ja ilmiöiden selkeämpään hahmottamiseen.



Kun kesällä 2023 pohdittiin hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia asioita Lempäälässä, päädyttiin luomaan vastauksia selkiyttämään teemat. Vastaukset jaettiin kuuden teeman alle. Teemat on esitelty erikseen tämän kappaleen alla ja ne on koottu täysin satunnaisesti.

#### Teema 1: Esteettömyys, ympäristö, kuljetuspalvelut

- taajamien lähiliikunta-mahdollisuuksien puute
- kulkuyhteydet, kuljetuspalvelujen puute, esimerkiksi kulkeminen tapahtumiin, tulevaan uimahalliin
- esteelliset ympäristöt, penkkien puute, teiden kunnossapidon ja aurauksen puute

#### Teema 2: Teemat: saavutettavuus, digitaidot, viestintä, tiedonsaanti, neuvonta

- tilojen puute
- tarvittava tieto ei löydy tai tavoita, puhelinnumerot, sekavat internet-sivut, tiedottamisen yksipuolisuus
- digitaalisten palvelujen puute
- neuvontapalvelujen puute
- palvelujen saatavuuden haasteet: viittomia ja selkokieliä lisää viestintään
- henkilökunnan vaihtuvuus, kasvottomat palvelut
- laadukkaita tapahtumia enemmän

#### Teema 3: sote-palveluihin pääsy, avun saaminen, hoivaköyhyys

- lääkäriin pääsyn vaikeudet
- avun saamisen vaikeus tai puute, hankaluudet asioiden hoitamisessa
- palveluiden saamisen vaikeudet, tuettuun asumiseen pääsyn vaikeus, kun kotona ei pärjää

#### Teema 4: asumisen kysymykset

- asumispalvelujen monipuolisuutta lisää: yhdessä asumisen ja yhteisöllisten ratkaisujen puute

#### Teema 5: tukihenkilöt/ rinnalla-kulkijat, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet

- tukihenkilöiden puute
- iäkkäiden omaishoitajien jaksamisen haasteet
- sosiaalisten kontaktien ja keskusteluseuran puute
- pelot, huolet omasta pärjäämisestä, koronan jättämä pelko
- ikääntyvien seksuaalisuudesta vaikeneminen, seksuaalivähemmistöjen sivuuttaminen
- yksinäisyys

#### Teema 6: syrjäytyminen, yksinäisyys, kaltoinkohtelu, talous

- väkivaltaisuus, kaltoinkohtelu, taloudellinen hyväksikäyttö
- syrjäytyminen ja sivuun jääminen
- Miten tavoittaa sivuun jääneet ikääntyneet?
- taloudelliset huolet, palvelujen maksullisuus
- päihteiden käyttö

Työpajoissa ilmenneitä kuntalaisten huolia on paljon ja ne ulottuvat usealle elämänalueelle ja usean eri palveluntuottajan palveluihin. Tämä asettaa erityisiä haasteita etsivään työhön. Heterogeenisuus vaikuttaa ihmisten ajatuksiin ja tekoihin, eri ihmiset tarvitsevat eri palveluja ja eri ihmiset hyötyvät eri palveluista.

Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi toivottuja toimenpiteitä on koottu yhteen työpajatyöskentelystä seuraaviin kehittämiskohteisiin Lempäälän kunnassa:

- Kohtaamispaikat: Korttelikahvilat taajamiin, avoimia keskustelutilaisuuksia esim. päihteistä
- Kuljetus: Koulubussien hyödyntäminen, palvelubussi- aikaulujen saavutettavuus
- Esteettömyys: Saavutettavat ja esteettömät luonto-/ ulkoilureitit ja lähiliikuntapaikat, kävelyreitit penkeillä ja käsijohteilla
- Viestintä: Kunnan internetsivujen selkeyttäminen
- Kirjasto: Poistokirjojen kierrätys ikäihmisille, lukuhetki ikäihmisille vrt. lasten satuhetki, kirjastoihin omatoimiaikaa
- Alueellinen kehittäminen: Kulttuurin katvealueet: Sääksjärvi teatteria, näyttelyitä, konsertteja

Syksyllä 2023 ikäihmisten kumppanuustiimin, vammaisneuvoston ja seniorineuvoston kokouksissa tehtiin yhdessä toimenpiteitä Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmaan. Alla olevissa taulukoissa on esitelty näissä rakenteen osissa esiin tulleet toimenpiteet. Prosessiin kuuluu tavoite, toimenpide, vastuutaho, toteutumisen seuranta ja vaikutusten seuranta, jotka on esitetty lihavoiduissa teksteissä.