



**LUONNOS 12.1.2022**

**TÄYTTÄ ELÄMÄÄ IKÄÄNTYNEENÄ** - Låt livet pulsera  
för seniorer

**Suunnitelma Espoon ikääntyneen väestön  
hyvinvoinnin tukemiseksi 2022-2025**

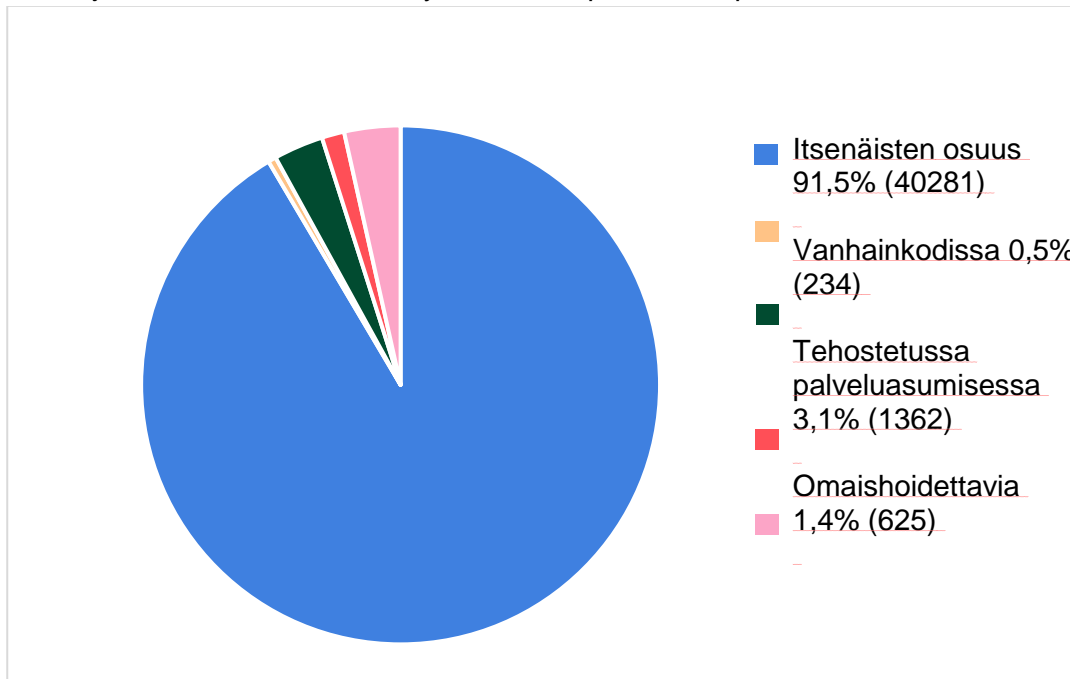
## 1. JOHDANTO

Kaupunkitasoinen Espoon suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi ”Täyttä elämää ikääntyneenä” on päivitetty vuosille 2022-2025. Suunnitelma korostaa kaupungin kaikkien toimialojen yhteistä vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisestä ja uudenlaista yhteistyötä nykyisten ja uusien kumppaneiden kanssa. Ikääntyneet kuntalaiset otetaan mukaan heitä koskevien toimintojen ja palvelujen kehittämiseen ja heitä kuunnellaan sopivimpien toimintatapojen löytämiseksi.

Uusi merkittävä kumppani on Länsi-Uusimaa –hyvinvointialue, jonka odotetaan toteuttavan osaltaan tätä suunnitelmaa vuodesta 2023 eteenpäin. Länsi-Uudenmaan ikääntyneiden hyväksi voidaan saavuttaa monia synergiaetuja yhdistämällä osaamista ja voimavaroja kuntien ja hyvinvointialueen kesken.

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 ikääntynyttä väestöä. Oheisesta kuviosta näkyy, että yli 91,5% espoolaisista yli 65 –vuotiaista on täysin itsenäisiä ja käyttää samoja peruspalveluja kuin muunkin ikäiset espoolaiset. Alle 8,5% ikääntyneistä tarvitsee varsinaisia vanhuspalveluja.

Kuvio X. Säännöllisten ja ympärivuorokautisten palvelujen piirissä sekä itsenäisesti selviytyvien osuus ja lukumäärä 65 vuotta täyttäneistä espoolaisista poikkileikkaustieto 31.12.2020



Espoon sosiaali- ja terveystalvet siirtyvät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle vuonna 2023. Tämä kaupunkitasoinen suunnitelma ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi on tarpeen sote -uudistuksen toteuduttuakin. Moni tässä suunnitelmassa esitetyistä asioista on kaupungin tehtävänä sote – uudistuksesta huolimatta, sillä ne liittyvät vanhuspalvelulain 2. luvun mukaisiin kunnan yleisiin velvollisuuksiin. Suunnitelmasta nostetaan myös ikääntyneiden osalta Espoon hyvinvointikertomukseen – ja suunnitelmaan tavoitteita ja toimenpiteitä. Suunnitelma on samalla vanhuspalvelulain 5§ edellyttämä suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi Espoossa vuoden 2022 ajan, jonka jälkeen Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue vastaa sosiaali- ja terveystalveta espoolaisille.

Suunnitelman visio on ”täyttä elämää ikääntyneenä”. Suunnitelman kuusi tavoitetta ohjaavat, mihin suuntaan ikääntyneen väestön hyvinvointia kehitetään Espoossa. Konkreettisesti tavoitteisiin päästään erilaisilla toimenpiteillä, joita toimialat toteuttavat yhdessä kumppaneiden kanssa.

Tavoitteet ovat:

1. Hyvinvoinnin edistäminen on tavoitteellista ja vaikuttavaa, ja siihen on helppo osallistua
2. Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat
3. Viestintä, ohjaus ja neuvonta toimivat ja tavoittavat ikääntyneet
4. Teknologia ja helppokäyttöiset sähköiset palvelut auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta
5. Esteetön elinympäristö tukee itsenäistä elämää
6. Ikääntyneet asuvat turvallisesti ja toimintakykyisinä kotona

Tämä on suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä vuodeksi 2022 iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnitelma edellyttää konkreettista toimeenpanoa, arviointia ja seurantaa toteutuakseen ja täyttääkseen siihen sisällytetyt tavoitteet.

## 2. 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.

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. THL (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos) on koonnut näyttöön perustuvia tietoja muistisairauksien ehkäisystä. Seuraavassa on kuvattu tarkemmin keskeisiä ikääntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä määrittäviä asioita.

### 2.1 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.

### 2.2 Esteettömyys

Elinympäristön, asumisen, kaupunkirakenteen ja liikkumisen esteettömyys tukee mahdollisimman itsenäistä elämää. Esteettömyyttä ovat myös palvelujen saatavuus, välineiden käytettävyys, tiedon ymmärrettävyys ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Esteettömyyttä on lisäksi ikämyönteinen ilmapiiri. Espoossa suunnitellaan, kunnossapidetään ja rakennetaan esteetöntä, turvallista ja laadukasta ympäristöä.

Esteettömyys huomioidaan kaavoituksessa, uusissa julkisissa rakennuksissa, perusparannushankkeissa ja yleisissä tiloissa, mutta myös uusien asuntojen suunnittelussa. Esteettömyys on osa kaikkea suunnittelutyötä. Esteettömyys konkretisoituu kaupunkiympäristöön katu-, puisto- ja rakennussuunnittelun kautta. Palvelu- ja toimipisteiden esteettömyystiedot voi tarkistaa myös seudullisesta Palvelukartasta <https://palvelukartta.hel.fi/fi/>. Useissa kaupungin palvelutiloissa on erityistä esteettömyyttä tarvitseville esimerkiksi koho-opasteita sekä induktiosilmukoita. Taloyhtiöille kohdennetaan neuvontaa ja ohjausta korjausavustusten hakemiseen. Itsenäisesti kotonaan asuville voidaan tarjota henkilökohtaista toimintakykyä tukevia kodin muutostöitä. Siten pyritään mahdollistamaan kotona asuminen myös toimintakyvyn heiketessä. Esteettömyysratkaisut vaikuttavat ympäristön käyttöön pitkällä aikavälillä. Hyvin suunniteltuina ja korkeatasoisesti toteutettuina ne edistävät myös ympäristön kestävä kehitystä.

Esteettömyyteen liittyvistä ongelmista Espoossa voi ilmoittaa sähköisessä palautejärjestelmässä <https://easiointi.espool.fi/eFeedback/> tai ottamalla yhteyttä Kaupunkiympäristön asiakaspalveluun puhelimitse puh. +358 9 8162 5000.

### 2.3 Luonto ja ympäristö

Luontokokemuksilla on todistetusti monia myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnossa liikkuminen parantaa elämänlaatua ja pidentää elinikää, lievittää ahdistusta ja lisää myönteisiä tunteita. Luontokosketuksen ansiosta lisääntynyt vastustuskyky auttaa pysymään terveenä. Luonnossa oleskelu kehittää myös oppimista ja voi siten osaltaan torjua muistisairauksien kehittymistä. Jo luontoaiheisten kuvien katselu lisää hyvää oloa ja nopeuttaa esimerkiksi leikkauspotilaiden paranemista.

Espoossa luonto on jokaista asukasta lähellä, ja monimuotoisen lähiluonnon terveyshyödyt ovat kaikkien saatavilla. Kaikkien asuinalueiden läheisyydessä on ulkoilureittejä ja ulkokuntoilupisteitä, jotka houkuttelevat liikkumaan luonnossa. Myös kaupunkiympäristön yleiseen vehreyteen kiinnitetään huomiota, jotta kaikilla espoolaisilla on mahdollisuus nauttia lähiluonnosta liikuntarajoitteista huolimatta.

Merellisyys on yksi Espoon luonnon erityispiirteistä. Espoon Rantaraitti ja julkinen saaristoliikenne tarjoavat hyvät mahdollisuudet liikkua ja virkistäytyä merellisessä ympäristössä. Rantavyöhykkeelle on kaavoitettu kävelylle ja pyöräilylle omistettua Rantaraitti-reittiä jo 40 kilometriä, ja lisää on suunnitteilla.

Espoossa on yhteensä 26 luontopolkua, joista Espoon kaupunki ylläpitää yhdeksää. Luontopolut sijaitsevat eri puolilla kaupunkia, ja ne antavat hyvän kuvan Espoon luonnon monimuotoisuudesta. Reittien pituudet vaihtelevat alle kilometristä yli viiteen kilometriin. Luontopolkujen varrella kosteimmat paikat ylitetään pitkospuilla ja jyrkimmille kallio-osuuksille on rakennettu kulkua helpottavat portaat. Luontopolkuihin voit tutustua tarkemmin Espoon nettisivuilla osoitteessa [www.espool.fi/luontopolut](http://www.espool.fi/luontopolut). [Kotinurkilta kallioille](#) -kirja esittelee Espoon arvokkaita ja suojeltuja luontokohteita tekstin, kuvien ja karttojen avulla.

Esteettämiä luontopolkuja löytyy esimerkiksi Villa Elfvikin luontotalon ympäristöstä ja Nuuksion kansallispuistosta. Villa Elfvikin lintutornin alatasolle pääsee myös pyörätuolilla. Luontotalo järjestää vuosittain kaikille avoimia luontoretkeä eri puolille Espoota. Luonnonhoitotalkoissa muistellaan menneitä ja liikutaan yhdessä heinänteon, roskien keräämisen tai vieraslajien kitkemisen ohessa.

### 2.4 Elinvoimaa liikunnasta ja kulttuurista

Ikääntyessä toimintakyvyn merkitys korostuu. Liikkuminen, taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen ja yleinen aktiivisuus tukevat terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä lieventävät ja ennaltaehkäisevät sairauksia ja vaikuttavat positiivisesti myös mielialaan.

Liikunnan ja kulttuurin harrastaminen yhdessä muiden kanssa lisää ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja keskinäistä luottamusta. Tutkimusten mukaan kulttuuririennossa 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. Liikunnan ja kulttuurin harrastamisen voi yhdistää ajattelemalla, että kyse on liikkeelle lähtemisestä, ihmisten pariin menemisestä, mielekkäästä tekemisestä, sekä merkityksellisistä kokemuksista.

Espoossa ohjattua liikuntaa 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 liikuntaryhmissä espoolaisille, jotka ovat lunastaneet maksuttoman 68 + -Sporttirannekkeen. Rannekkeen voi lunastaa sen vuoden alusta, jolloin täyttää 68 vuotta. Kesäisin sillä pääsee matkustamaan maksutta Espoon saaristoveneillä. Rannekkeella voi maksutta ottaa uimahalliin, maauimalaan, kuntosalille ja saaristoveneeseen mukaan myös yli 18-vuotiaan ystävän.

Vapaaehtoistoiminnalla on Espoossa suuri merkitys erityisesti ikääntyneille suunnattujen ennakoivien palveluiden toteutumisessa. Siksi ikääntyvien avuksi myös koulutetaan vapaaehtoisia, jotka auttavat sekä liikunta- että kulttuuripalveluihin osallistumisen kanssa. Vapaaehtoistoimintaa, josta käytetään lyhennettä VESA-toiminta koordinoi kaupungin kumppanina HYTE ry (entinen EJY ry). VESA muodostuu sanoista vapaaehtoistoimintaa espoolaisten senioreiden avuksi.

Espoon kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaa uimahalleissa ja kuntosaleilla myös espoolaisille omaishoitajille. Tällä halutaan tukea monipuolisesti omaishoitajien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jaksamista. Matalankynnyksen liikunta- ja tanssitapahtumia järjestetään säännöllisesti eri puolilla Espoota. Senioreiden palvelukeskuksissa on liikuntaryhmiä ja kuntoilulaitteita avoimesti käytettävissä. Kauppakeskuksissa järjestetään ohjattuja kauppakeskuskävelyjä.

Kulttuuri ja liikunta yhdistyvät luontevasti myös kulttuurikävelyillä, joita järjestetään säännöllisesti Näyttelykeskus WeeGeellä. Espoon monipuoliset kulttuuripalvelut mahdollistavat kulttuuritoimintaan osallistumisen asuinpaikasta riippumatta. Kirjaston 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.

Kulttuuritaloissa on tarjolla myös ilmaisia tai edullisia tapahtumia, näistä monet ajoittuvat iltapäiviin. Näyttelykeskus WeeGeelle on maksuton sisäänkäynti kaikille yli 70-vuotiaille. Vapaaehtoisista kulttuurikavereista saa seuraa kulttuuritilaisuuksiin, mikäli yksin lähteminen tuntuu vaikealta. Kulttuuriketju-toiminta vie kulttuuritarjontaa myös palvelutaloihin ja hoivakoteihin. Seniorineuvonta Nestorin kautta tiukassa taloudellisessa tilanteessa olevat henkilöt voivat saada käyttöönsä Kaikukortin, jolla pääsee maksutta kulttuuritapahtumiin.

Monipuolisten palveluiden tavoitteena on tukea fyysistä aktiivisuutta, mielekästä tekemistä ja vireää elämää, siten että ikääntyneet voivat elää itsenäistä elämää ja asua kotona mahdollisimman pitkään.

## 2.5 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.

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

## 2.6 Ravitsemus

Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen, ravitsemussuosituksia mukaileva ja yksilölliset mieltymykset ja tottumukset huomioiva. Monipuolinen ja riittävä ravitsemus ehkäisee

vajaaravitsemusta, parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua, suojelee lihaksia ja luustoa sekä ehkäisee sairauksia. Hyvän ravitsemuksen myötä sairauksista toipuminen nopeutuu ja sairaalajaksot lyhenevät. Keskeistä on huomioida riittävä energian, proteiinin, kuidun, nesteen ja D-vitamiinin saanti. Runsaan alkoholin käytön vaikutukset on tärkeä tiedostaa, sillä ikääntynyt on alttiimpi alkoholin aiheuttamille haitoille.

Ikääntyneille kohdennettua ravitsemustietoa esitellään erilaisissa senioreiden tapahtumissa sekä Intoa Elämään -hyvinvointikursseilla. Hyvinvointikurssin yhtenä teemana on ravitsemus, jota varten osallistujat kartoittavat omaa ruokavaliotaan yksinkertaisella ruokapäiväkirjalla, saavat tietoa ikääntyneelle hyvästä ravitsemuksesta ja voivat kokeilla ryhmän tuella pieniä muutoksia ruokailuunsa. Terveysasemilla annetaan kroonisia sairauksia sairastaville ravitsemusneuvontaa hoitajien vastaanotoilla ja erityisissä ravitsemukseen liittyvissä ongelmatilanteissa ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Kotihoidossa ja pitkäaikaishoidossa arvioidaan asiakkaiden ravitsemustilaa ja annetaan tarvittaessa yksilöllistä neuvontaa.

## **2.8 Aivoterveiden 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.

Suomalainen Finger-tutkimus on osoittanut, että elintapoja muuttamalla voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä. Espoossa on käynnistynyt vuonna 2021 Finger –toimintamallin kokeilu.

## **2.9 Terveiden edistäminen, sairauksien hoito**

Terveiden 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 2020 aikana ikäryhmästä 65-74 -vuotiaat oli 76%:lla käyntejä terveysasemilla. Vastaavasti 75-84 -vuotiaista oli käyntejä terveysasemalla 80% ja yli 85 -vuotiaista 66%. Lisäksi asioitiin puhelimitse ja sähköisesti terveysasemilla. Etäpalveluita ovat on kehitetty ja osin ne ovat saattaneet korvata terveysasemakäyntejä. Omaishoitajille on hyvinvointi- tai terveystarkastuksia.

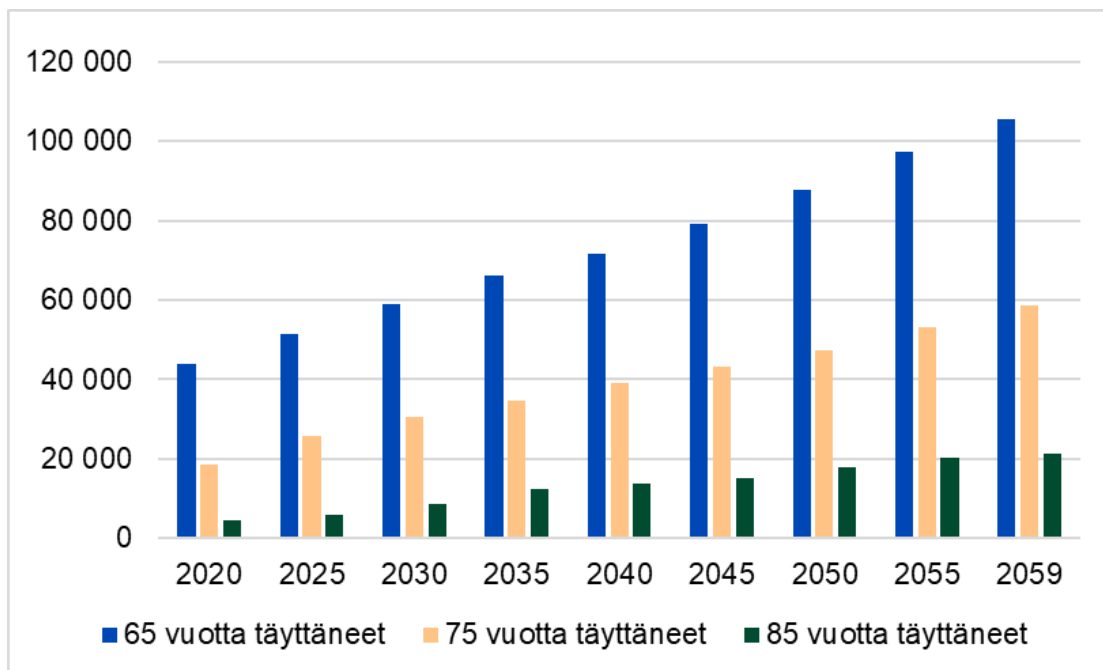
### 3. TOIMINTAYMPÄRISTÖN MERKITTÄVIMMÄT MUUTOKSET IKÄÄNTYNEIDEN KANNALTA

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

#### 3.1 Ikääntyneiden määrä kasvaa

Espoon väestön ikääntymiskehitys jatkuu voimakkaana pitkän aikavälin ennusteiden mukaan. Yli 65 -vuotiaiden määrä kasvaa 44 039 henkilöstä (vuonna 2020) noin 105 800 henkilöön vuoteen 2059 mennessä. Yli 75 -vuotiaiden määrä vuodesta 2020 vuoteen 2059 kasvaa 18 500 henkilöstä lähes 58 500 henkilöön. Kasvu on siten yli 3 -kertainen vuoteen 2059 mennessä. Yli 85 -vuotiaiden määrä yli viisinkertaistuu tarkkailujaksolla noin 4 400 henkilöstä lähes 25 000 henkilöön.

**Kuvio X. 65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät vuosina 2020-2059**  
(Tilastokeskus, 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. Erittäin iäkkäiden määrä kasvaa voimakkaasti ja haastaa kehittämään ennaltaehkäisevää toimintaa ja palveluja.



### 3.2 Sote-uudistus/LU - hyvinvointialue

Vuoden 2023 alusta käynnistyy osana Sote -uudistusta Länsi-Uusimaan hyvinvointialue, joka vastaa kymmenen Länsi-Uusimaan kunnan sosiaali- ja terveyspalveluista. Espoo kuuluu Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueeseen ja on väestöltään noin 60% alueen väestöstä. Sote -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.

Tätä suunnitelmää päivittäessä ei ole vielä tarkkoja tietoja hyvinvointialueen palveluista ja toiminnasta. Koska muutoksen valmisteluun on aikaa vain vuosi 2022, on selvää, että kovin suuria muutoksia nykyisiin palveluihin ei hyvinvointialueen aloittaessa tulla tekemään. Kuitenkin mm. sosiaali- ja terveyspalvelujen palvelujen myöntämisen kriteerit ja asiakasmaksut tullaan yhtenäistämään siten, että ne ovat kaikissa alueen kunnissa yhtenäiset. Länsi-Uudellamaalla on jo tähän saakka paljon yhteistyötä palveluiden kehittämisessä, joten lähtökohdat uudistukselle ovat hyvät.

Äskettäin maan hallitus julkisti ikääntyvien palveluihin liittyvät lakiesitykset, jotka tulevat osaltaan toteutuessaan vaikuttamaan palvelutuotannon tulevaisuuteen monessa suhteessa, joten tuleva kehittäminen tullaan tekemään niiden linjausten mukaisesti.

#### Kuvio x: Länsi-Uudenmaan kunnat



### 3.3 Taloudelliset resurssit asettavat reunaehdoja

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. Kestävyysvaje haastaa toiminnan tehostamiseen ja uudistamiseen.

### 3.4 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.

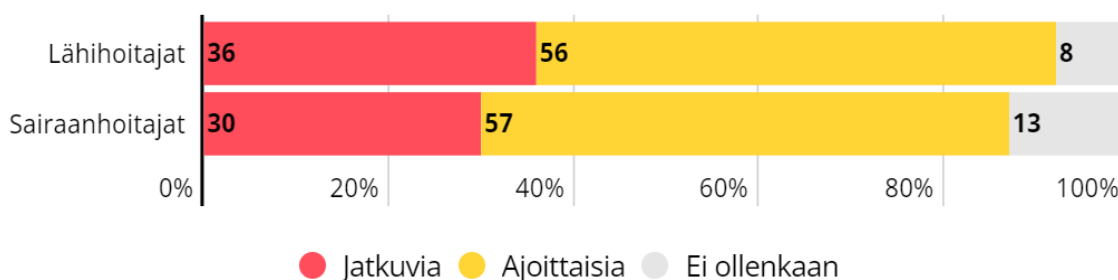
Kehittyvän teknologian mahdollisuudet kannattaa hyödyntää ikääntyneiden parhaaksi. Tärkeää on myös ohjata ja kannustaa ikääntyneitä käyttämään ja opettelemaan sähköisten välineiden käyttöä.

### 3.5 Työvoimavaje

Vallitseva sosiaali- ja terveysalan työvoimavaje on palvelujen järjestämisen kannalta haaste.

Koronapandemia ja sen aiheuttama kuormitus toi sote-alan ahdingon selkeästi nähtäville. Koronasta johtuva sote-alan kuormitus voi jatkua vielä pitkään. Pitkittynyt kuormitus voi pahimmillaan kiihdyttää alanvaihtoa. Henkilöstön saatavuus heikkeni, kun terveydenhuollon henkilöstöä siirtyi entistä enemmän koronatartunnan jäljitykseen, testaamiseen ja rokottamiseen. Muutokset sotealan työvoiman kysynnässä ovat olleet nopeita ja suuria. Digitalisaatio on sote-palveluissa edennyt koronapandemian myötä. Sote-alan työvoiman saatavuus tulevaisuudessa näyttäytyy haasteellisena. Pelkästään laskennallisesti työvoiman määrää lisäämällä tavoitteisiin ei päästä. Digitalisaatio ja teknologian kehittyminen tarjoaa sote-palveluissa aivan uudenlaisia näkymiä, mutta synnyttää myös uusia osaamistarpeita. Keskeisintä työvoiman saatavuuden parantamiseksi on huomion kiinnittäminen alan vetovoiman ja työolojen parantamiseen.

#### Rekrytointiongelmia kokeneiden kuntien osuudet 2020



Lähde: THL

Hoitajamitoituslaki tulee täysimääräisesti voimaan vuoden 2023 huhtikuun alusta. Silloin hoivakodissa pitää olla vähintään 0,7 työntekijää asiakasta kohti. Lain voimaantulo vahvistaa hoitajavajetta.

Kotihoidossa tarvitaan myös lisää resursseja, koska asiakasmäärä kasvaa koko ajan väestön vanhetessa.

Työvoimavaje on valtakunnallinen ongelma ja kiihtyvä kilpailu hoito- ja hoiva-alan työntekijöistä haastaa toimialaa löytämään uusia keinoja työntekijöiden saannin turvaamiseksi. Kaupungin rekrytointipalveluissa on nimetty johtava rekrytointiasiantuntija hoitajien rekrytointiin, rekrytointimarkkinointiin ja ennakoivaan rekrytointiin. Toimialalla on käynnissä useita

pilottihankkeita vanhusten palvelujen hoitajien saatavuuden turvaamiseksi. Vuoden 2022 aikana kokeillaan pilottihankkeena filippiiniläisten sairaanhoitajien rekrytointia ja lisätään oppisopimuskoulutuspaikkoja yhteistyössä Omnian ja Työllisyys Espoon kanssa.

Toimialan vuoden 2023 talousarviossa yhtenä painopistealueena on työnantajan houkuttelevuuden lisääminen ja lähtövaihtuvuuden vähentäminen. Toimialalla on hoitajien ja lääkäreiden saatavuuteen keskittyneet työryhmät ja toimenpideohjelma veto- ja pitovoiman kehittämiseksi. Keskeisimpiä toimenpiteitä rekrytoinnin tehostamisen lisäksi ovat esimiestyön ja johtamisen tuki sekä työuran erivaiheissa olevien työntekijöiden työpanoksen tehokkaampi ja joustavampi hyödyntäminen. Henkilöstön saatavuutta ja lähtövaihtuvuutta seurataan säännöllisesti ja tilannekuvaa raportoidaan johdolle.

### **3.6 Koronapandemia ja sen vaikutukset**

Vuodesta 2020 alkaneeseen korona -pandemiaan on liittynyt erilaisia säädöksiä, jotka ovat vaikuttaneet ikääntyneiden mahdollisuuksiin osallistua. Vuoden 2020 keväällä yli 70 -vuotiaita suositeltiin välttämään ulkona liikkumista ja varsinkin asiointia kaupoissa ja muissa julkisissa tiloissa. Moni ikääntynyt jäi etäyhteyksien ja internet -palvelujen ulkopuolelle. Yritettiin löytää uusia keinoja tavoittaa ikääntyneitä ja kehitettiin uusia palveluja, mm. kotijumppaohjeita, sähköisiä liikuntapalveluja ja ruokatarvikkeiden hankkimiseksi vapaaehtoistoimintaa ns. ruokakassipalveluna. Pandemian aikana palvelukeskukset olivat pitkiä aikoja suljettuina ja välillä rajoitetusti avoinna. Myös päivätoimintaa ja lyhytaikaishoitoa jouduttiin rajoittamaan. Omaishoitajien kuormitus kasvoi, koska omaishoidon tuen vapaita on ollut vaikea pitää koronan aikana. Elä ja asu -seniorikeskukset ja hoivakodit olivat suljettuja ulkopuolisilta, kuten läheisiltä, useita kuukausia. Myös useiden eläkeläisyhdistysten jäsentapaamiset jouduttiin perumaan. Osa ryhmätoiminnoista pystyi siirtymään etäkokoontumisiin. Koronarokotukset käynnistyivät vuoden 2021 alussa.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen henkilöstöä jouduttiin siirtämään koronapandemian edellyttämiin tehtäviin. Terveysasemilla jouduttiin siirtämään määräaikaistarkastuksia ja perumaan kiireettömän hoidon käyntejä. Vanhusten palvelujen Kuusikko-raportin mukaan vuonna 2020 Espoossa avosairaanhoidon lääkärin vastaanottokäyntejä tehtiin 26,1 % vähemmän kuin vuonna 2019. Ajoittain terveysasemille oli vaikea saada vastaanottoaikaa. Alkoi näkyä, että potilaat olivat sairaalahoitoon päätyessään toimintakyvyltään heikompia tai sairaus oli pidemmälle edennyt kuin aiemmin. Ajoittain kotihoidossa käyntejä jouduttiin siirtämään, lyhentämään tai perumaan henkilöstöpuutteiden vuoksi. Nämä saattoivat osaltaan olla vaikuttamassa päivystyksen käytön lisääntymiseen.

Vuoden 2021 alkupuolella vanhusten palvelujen tilanne muuttui monelta. Erityisesti iäkkäiden tarve sairaalapalveluille, kuten myös monille muille vanhusten palveluille, kasvoi mahdollisesti koronan hoitovelan vuoksi. Lisäksi Espoon sairaalassa sairaansijoja jouduttiin ottamaan pois käytöstä henkilöstövajeen takia (esimerkiksi 15 sairaansijaa kesällä 2021). Sairaalan potilasvirtaus hidastui myös pitkäaikaishoidon henkilöstövajeen vuoksi, koska pitkäaikaishoitoon odottavia potilaita ei saatu siirrettyä sairaalasta hoivakoteihin, kuten aiemmin, vaan he joutuivat jäämään pääsääntöisesti sairaalaan odottamaan hoivakodista vapautuvaa paikkaa. Ostopalveluhoivakodeissa oli vuoden lopulla 2021 suljettuna n. 120 hoitopaikkaa henkilöstövajeen vuoksi (n. 8% kaikista hoivakotipaikoista). Sairaalan keskimääräinen hoitoaika oli syksyllä 2021 keskimäärin kaksi päivää pidempi kuin aiemmin. Laskennallisesti kahden päivän hoitoajan pidentyminen tarkoittaa keskimäärin yli 30 hoidettua potilasta vähemmän kuukaudessa.

Korona -pandemia on vaikuttanut ikääntyneiden hyvinvointiin monella tavalla ja vaikutusten uskotaan olevan pitkäkestoisia. Vielä ei ole laajasti tutkimusnäyttöä koronapandemian

vaikutuksista. THL:n FinSote -tutkimuksen (2021) mukaan Suomessa ikääntyneet kokivat yksinäisyyden ja univaikeuksien lisääntyneen vuoteen 2018 verrattuna.

#### 4. ESPOOLAISTEN NÄKEMYKSIÄ HYVÄSTÄ IKÄÄNTYMISESTÄ

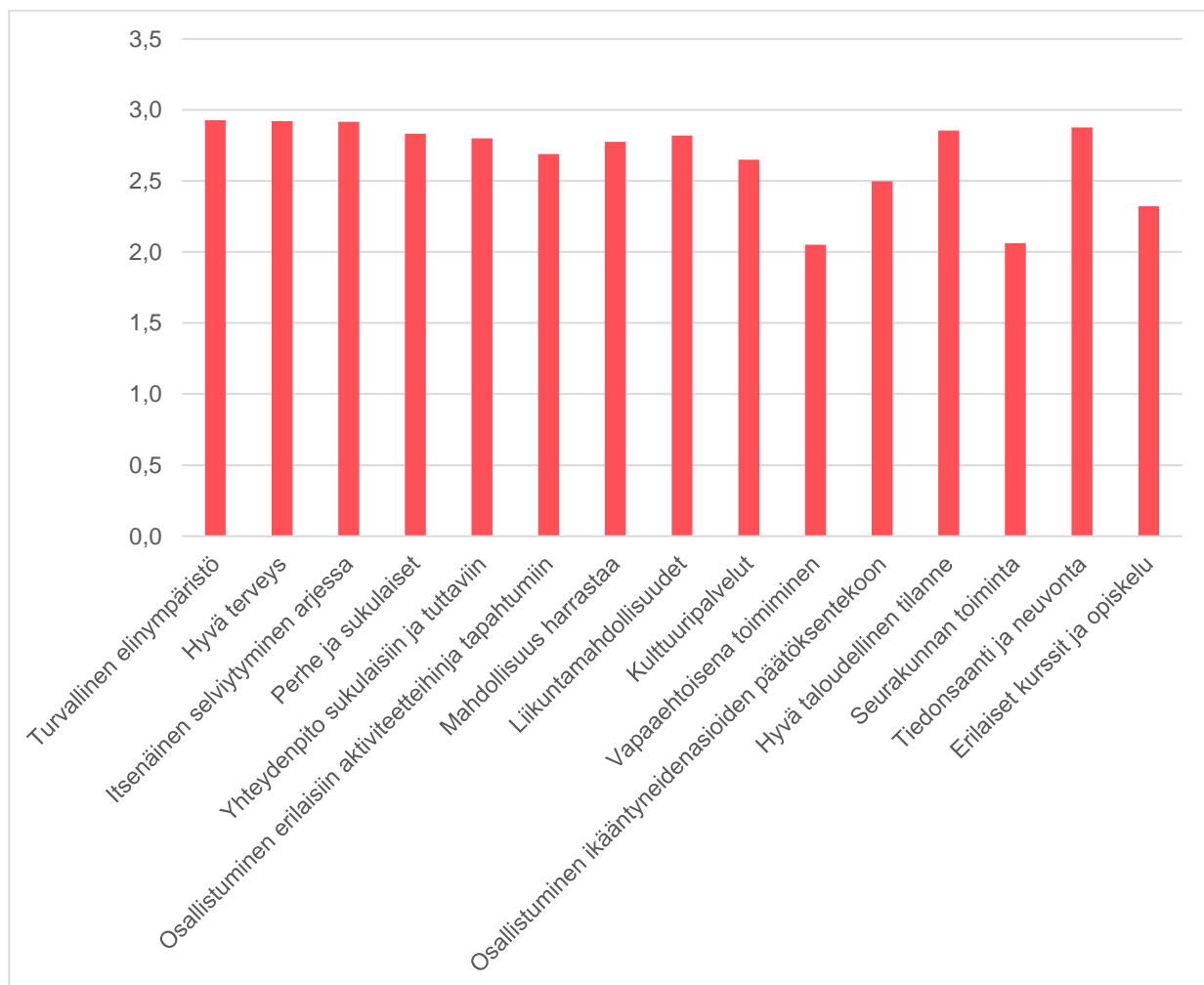
Vuoden 2021 aikana järjestettiin kuntalaiskysely, jossa koottiin espooalaisten näkemyksiä hyvään ikääntymiseen liittyvistä asioista. Lisäksi kysyttiin, mitä tietoja, toimintaa tai palveluja vastaajat toivoivat, joita ei ole tällä hetkellä tarjolla. Kysyttiin myös, mitä kautta halutaan saada tietoja Espoossa tarjolla olevista ikääntyneille suunnatuista toiminnoista tai palveluista. Kyselyyn vastasi 483 henkilöä.

**Vastanneiden mukaan hyvän ikääntymisen kannalta tärkeimpiä annetuista vaihtoehdoista olivat seuraavat asiat:**

- Turvallinen elinympäristö
- Hyvä terveys
- Itsenäinen selviytyminen arjessa
- Tiedonsaanti ja neuvonta
- Hyvä taloudellinen tilanne

Tärkeysjärjestyksessä seuraavina hyvinvoinnin kannalta koettiin perhe ja sukulaiset, yhteydenpito sukulaisiin ja tuttaviin, mahdollisuus harrastaa ja liikuntamahdollisuudet.

**Kuviot x: Hyvän ikääntymisen osatekijät vastaajien käsityksen mukaan (valmiiksi annetut vaihtoehdot)**



## **Mitkä muut asiat annettujen vaihtoehtojen lisäksi ovat tärkeitä hyvän ikääntymisen kannalta?**

Tähän avoimeen kysymykseen kirjoitettiin 336 vastausta. Seuraavassa on nostoja vastauksista, jotka toistuivat usein:

- toimivat terveystalvelut, helppo asiointi terveysasemalla ja terveydenhoidon saatavuus
- hyvät, läheltä löytyvät palvelut ja palvelujen helppo saatavuus
- digi -taidot, digi –neuvoja, tietokoneen sujuva käyttö ja turvalliseen digimaailmaan perehtyminen
- turvallinen asuminen
- esteetön liikkuminen
- avun saaminen mahdollisimman varhain, saa apua, kun sitä tarvitsee
- yleinen ilmapiiri ikääntyneitä kohtaan
- hyvä mieliala

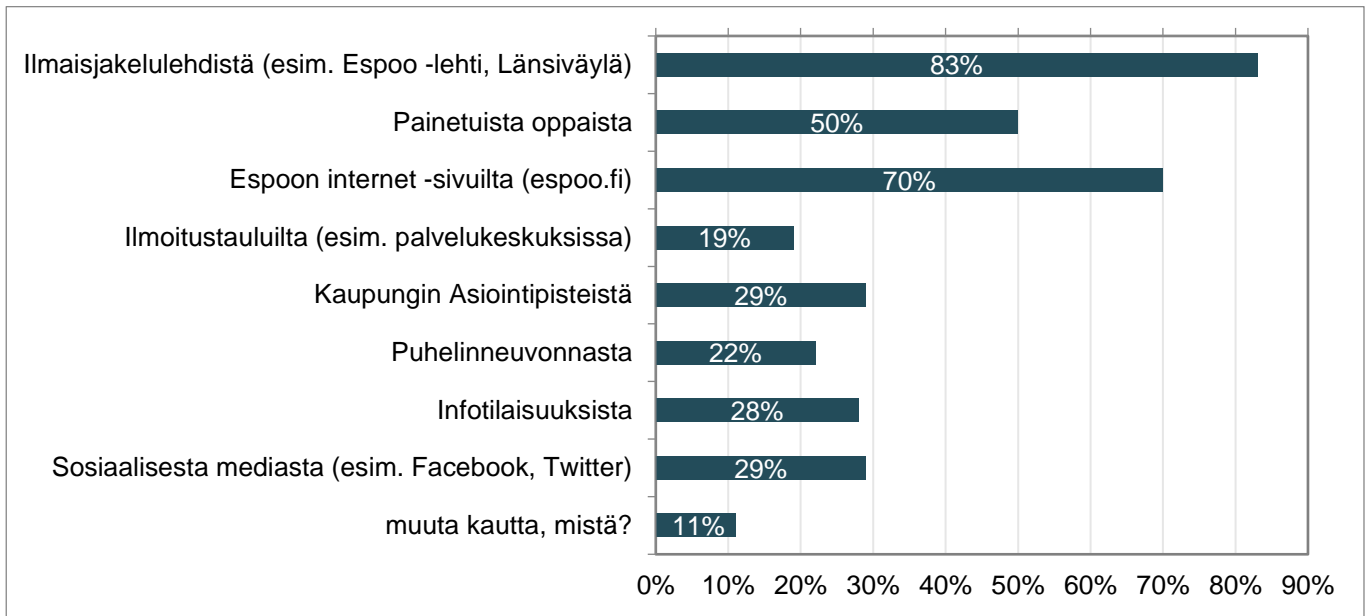
## **Mitä tietoja, toimintaa tai palveluja toivot, joita ei ole tällä hetkellä tarjolla?**

Tähän kysymykseen vastasi 268 henkilöä. Seuraavassa on nostoja vastauksista, jotka toistuivat:

- penkkejä kävelyreittien varrelle riittävän tihein välein, penkkejä mm. Leppävaaran ulkoilureiteille ja Matinniityn puistoon ja ulkokuntoilulaitteita Olariin
- ilta- ja viikonloppunajan toimintaa
- luentoja terveydestä
- palvelun tavoitettavuutta
- omalääkäriä, helpompaa pääsyä lääkärin vastaanotolle
- ilmaisnäytöksiä päivällä (teatteri, elokuvat, taide)
- riittävää kielitaitoa palveluissa
- lisää neuvontaa digitaalisten laitteiden käytössä
- julkisen liikenteen aikatauluvihkoset paperisina, koska suurin osa ikääntyneistä ei osaa hakea niitä tietoja netistä

## **Mitä kautta halutaan saada tietoja Espoossa tarjolla olevista ikääntyneille suunnatuista toiminnoista tai palveluista?**

Useimmat vastaajat haluavat saada tietoa ilmaisjakelulehdistä ja Espoon internetsivuilta, vähiten ilmoitustauluilta. Annettujen vaihtoehtojen lisäksi toivottiin informaation saamista kirjeitse ja läheisten tai eläkeläisyhdistyksen kautta.



## 5. TIETOA ESPOOLAISISTA IKÄÄNTYNEISTÄ

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 espoolaisista elää itsenäistä ja aktiivista elämää ja käyttää peruspalveluja ja pieni osa tarvitsee varsinaisia vanhuspalveluja.

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

### 5.1 Ikääntyneiden määrän kehitys Espoossa

#### 5.1 Ikääntyneiden määrän kehitys Espoossa

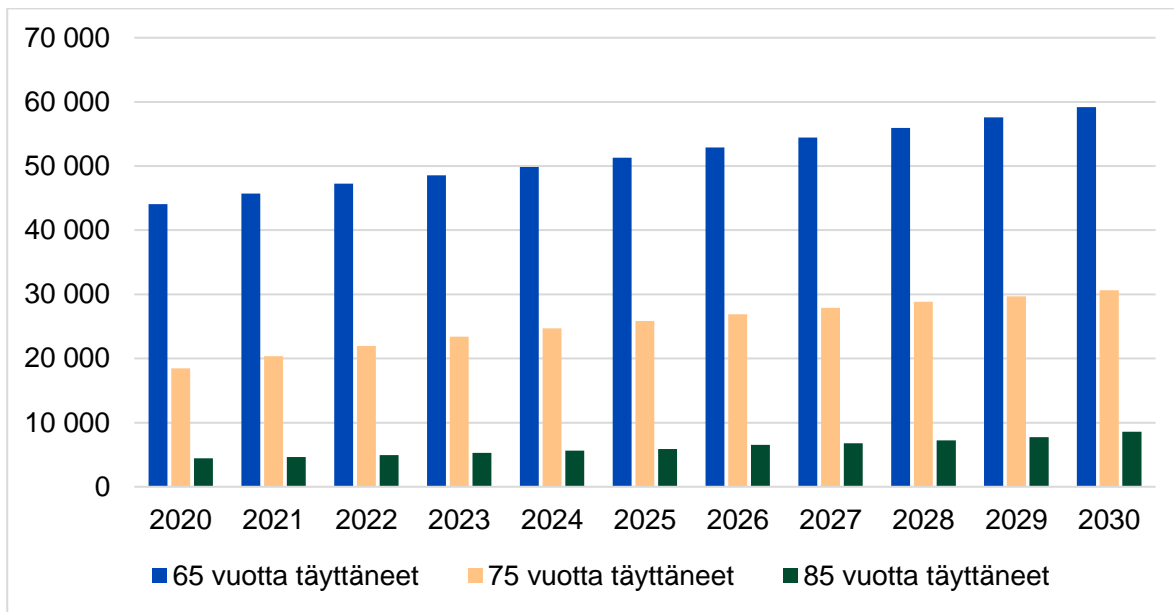
Espoon väestön ikärakenne vanhenee nopeasti vuosien 2021–2030 tarkkailujaksolla (taulukko x ja kuvio x). Vuosien 2021–2030 aikana yli 65 -vuotiaiden määrä kasvaa keskimäärin noin 1 500 henkilöllä vuosittain (vuosina 2021–2030 kasvua on noin 2,7-3,3 % vuodessa edellisvuoteen verrattuna). Vastaavasti yli 75 -vuotiaiden määrä kasvaa vuoteen 2030 mennessä keskimäärin noin 1140 henkilöllä vuosittain (kasvua vuosina 2021–2030 on 3,2-7,9 % vuodessa edellisvuoteen verrattuna). Yli 65 -vuotiaiden osuus Espoon väestöstä oli vuoden 2020 lopussa 15 % ja vuonna 2030 osuuden arvioidaan olevan 17,4 %. Vastaavasti yli 75 -vuotiaiden osuus vuonna 2020 oli 6,3% väestöstä ja vuonna 2030 arvioidaan olevan 9%. Yli 65 -vuotiaita oli vuoden 2021 alussa kaikkiaan 45 719 henkilöä, joista 39 609 oli suomenkielisiä, 4 472 ruotsinkielisiä ja muunkielisiä oli yhteensä 1638.

**Taulukko x. 65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät ja suhteellinen osuus (%) väestöstä vuosina 2020-2030 (Tilastokeskus, Espoon väestöennuste)**

Ikäryhmien koko ja osuus väestöstä % vuoden lopussa											
	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
65 vuotta täyttäneet	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	59
75 vuotta täyttäneet	039	719	236	562	851	312	871	446	957	602	164
85 vuotta täyttäneet	18	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30
65 vuotta täyttäneet	476	336	937	421	688	846	874	871	819	681	621
75 vuotta täyttäneet	4 441	4 643	4 935	5 267	5 633	5 868	6 538	6 780	7 222	7 728	8 599
85 vuotta täyttäneet											
Osuus väestöstä, %											
65 vuotta täyttäneet	15,0	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,5	16,7	16,9	17,2	17,4
75 vuotta täyttäneet	6,3	6,8	7,3	7,6	7,9	8,2	8,4	8,5	8,7	8,8	9,0
85 vuotta täyttäneet	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,5



**Kuvio y. 65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät vuosina 2020-2030**  
(Tilastokeskus, Espoon väestöennuste)



Espoon väestön ikääntyminen on valtakunnallisesti nopeaa. Suunnitelmakaudella yli 65- ja 75 -vuotiaiden määrän osalta kasvu on 3-7 % vuosittain. Erityisesti yli 85 -vuotiaiden määrän kasvu on nopeaa, mikä lisää palvelutarvetta.

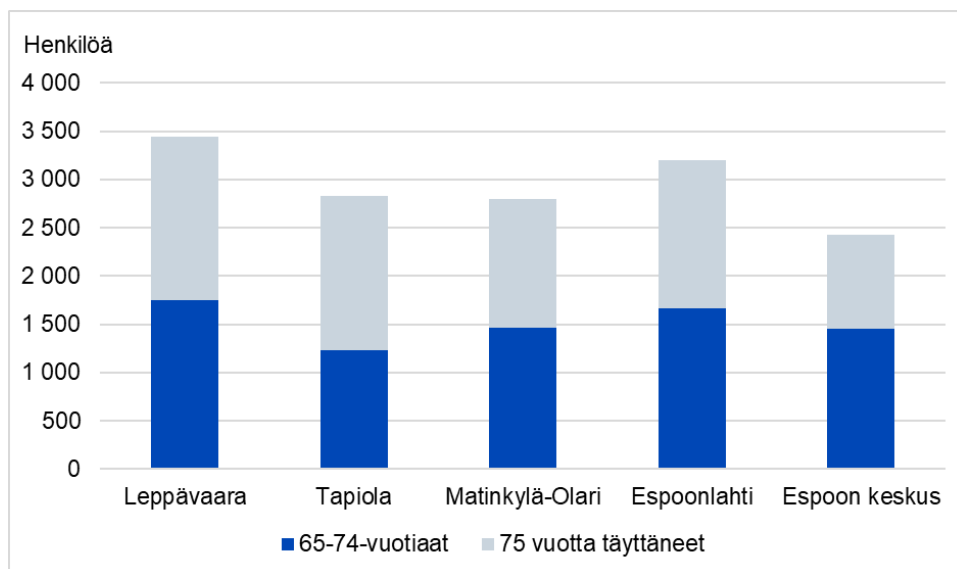
**Kuvio x. 65 -, 75- ja 85 -vuotiaiden määrän muutos edelliseen vuoteen verrattuna vuosina 2021-2030 prosentuaalisena kasvuna ja absoluuttisina lukuina. (Tilastokeskus, Espoon väestöennuste)**

	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
<b>Muutos, %</b>										
65 vuotta täyttäneet	3,8	3,3	2,8	2,7	2,9	3,0	3,0	2,8	2,9	2,7
75 vuotta täyttäneet	10,1	7,9	6,8	5,4	4,7	4,0	3,7	3,4	3,0	3,2
85 vuotta täyttäneet	4,5	6,3	6,7	6,9	4,2	11,4	3,7	6,5	7,0	11,3
<b>Muutos, lkm</b>										
65 vuotta täyttäneet	1 680	1 517	1 326	1 289	1 461	1 559	1 575	1 511	1 645	1 562
75 vuotta täyttäneet	1 860	1 601	1 484	1 267	1 158	1 028	997	948	862	940
85 vuotta täyttäneet	202	292	332	366	235	670	242	442	506	871

## 5.2 Yksinasuminen

Espossa asui yksin vuoden 2021 alussa noin 14 701 yli 65 -vuotiasta, mikä on 33% kaikista saman ikäryhmän espoolaisista. Vastaava luku on Helsingissä lähes 44% ja Vantaalla noin 36%. Vuoden 2015 tietoihin verrattuna yksinasuvien osuus 75 vuotta täyttäneiden vastaavanikäisistä on hieman laskenut, mutta ikäväestön määrän kasvusta johtuen lukumääräisesti kasvanut. Leppävaarassa on eniten yksinasuvia 65 vuotta ja 75 vuotta täyttäneitä.

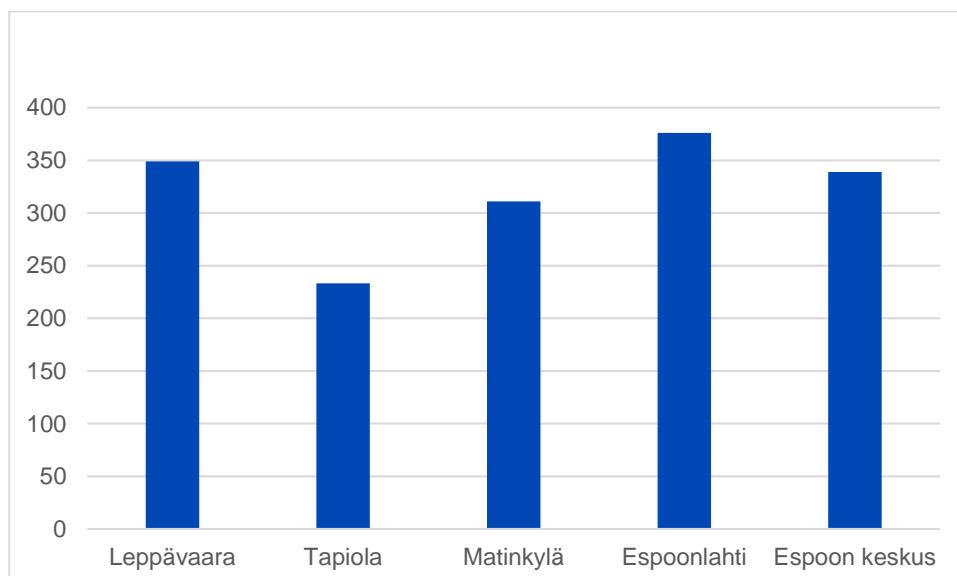
**Kuvio x. Yksinasuvien 65-74 vuotiaiden ja 75 vuotta täyttäneiden määrä Espoossa palvelupiireittäin 31.12.2020 (Tilastokeskus)**



### 5.3 Pienituloiset

Espoolaisten yksinasuvien yli 65 -vuotiaiden käytettävissä oleva rahatulon mediaani vuonna 2018 oli vuodessa 21 214 euroa. Vastaava luku oli Helsingissä 20 256 euroa ja Vantaalla 19 253 euroa. Pienituloisia espoolaista yli 65 -vuotiaista oli noin 3,9% (1608 asuntokuntaa). Pienituloisella tarkoitetaan henkilöä, jonka tulot jäävät alle 60 %:n alueen mediaanitulosta. Helsingiläisistä yli 65 -vuotiaista oli pienituloisia 6% ja vantaalaista 5,4%. Käytettävissä oleva rahatulon keskiarvo pienituloisilla espoolaisilla oli vuodessa 13 482 euroa. 1-11.2021 harkinnanvaraista toimeentulotukea sai 448 yli 65 -vuotiasta espoolaista ja Kelan myöntämää perustoimeentulotukea sai tästä ikäryhmästä 661 henkilöä. Luvuissa saattaa olla samoja henkilöitä. Ikääntyneiden toimeentulotuen asiakkuuden syy on pääasiassa terveydenhuollon kustannukset ja asumisen kalleus, joita varten asiakas joutuu hakemaan avustusta. Eniten pienituloisia yli 65 -vuotiaita on Espoonlahden alueella ja vähiten Tapiolan alueella.

**Kuvio x. Pienituloisten yksinasuvien espoolaisten yli 65 -vuotiaiden määrät alueittain vuonna 2018 (Tilastokeskus)**

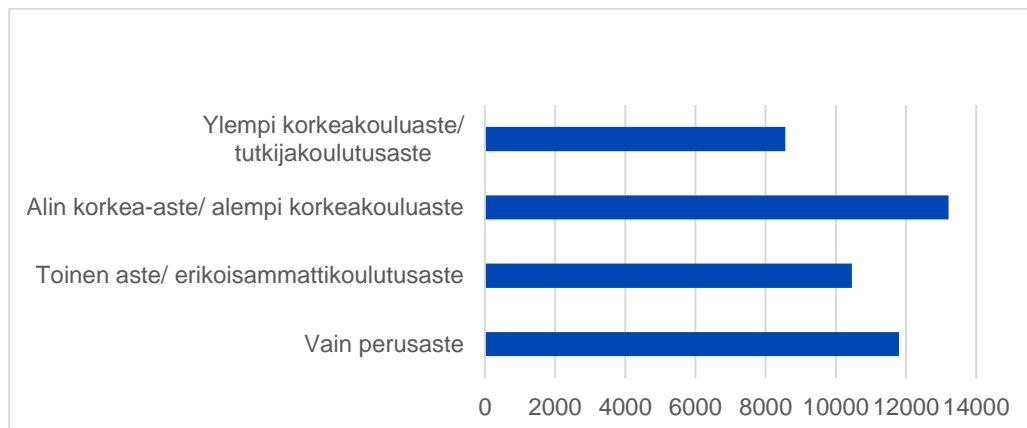


## 5.4 Koulutustaso

Espoolaisten yli 65 -vuotiaiden koulutustaso on noussut vuodesta 2013. Korkeakouluasteen oli silloin suorittanut 43% ja vuonna 2020 osuus oli jo 49%.

Espoolaista yli 65 -vuotiaista 51%:lla oli vuonna 2020 perus- tai toisen asteen koulutus.

**Kuvio x. Espoolaisten yli 65 -vuotiaiden koulutustaso vuonna 2020 (Tilastokeskus)**



## 5.5 Ikääntyneet maahanmuuttajat Espoossa

Espoossa asuvat ikääntyvät maahanmuuttajat ovat taustaltaan hyvin heterogeeninen joukko. Yli 65 –vuotiailla maahanmuuttajilla oli 31.12.2020 tietojen mukaan 64 eri äidinkieltä.

Valtaosaa kieliryhmistä edustavat yksittäiset ikääntyneet henkilöt. Muita kuin suomen- tai ruotsinkielisiä 65 vuotta täyttäneistä oli vuonna 2020 yhteensä 1638 henkilöä (3,72% samanikäisestä väestöstä), heistä 428 henkilöä (2,3% samanikäisestä väestöstä) oli täyttänyt 75 vuotta.

Väestötietojen mukaan vuonna 2020 suurin ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmä olivat venäjää puhuvat, joita oli yli 65–vuotiaita 424 henkilöä, näistä 112 henkilöä oli täyttänyt 75 vuotta. Toiseksi suurin ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmä olivat viroa puhuvat, joita oli yli 65 –vuotiaita 241 henkilöä, näistä 33 oli täyttänyt 75 vuotta. Kolmanneksi eniten ikääntyneitä maahanmuuttajia oli englantia puhuva ryhmä, joita oli 125, näistä 75 vuotta täyttäneitä oli 41. Saksaa puhuvista oli 89 henkilöä täyttänyt 65 vuotta, heistä 55 oli täyttänyt 75 vuotta.

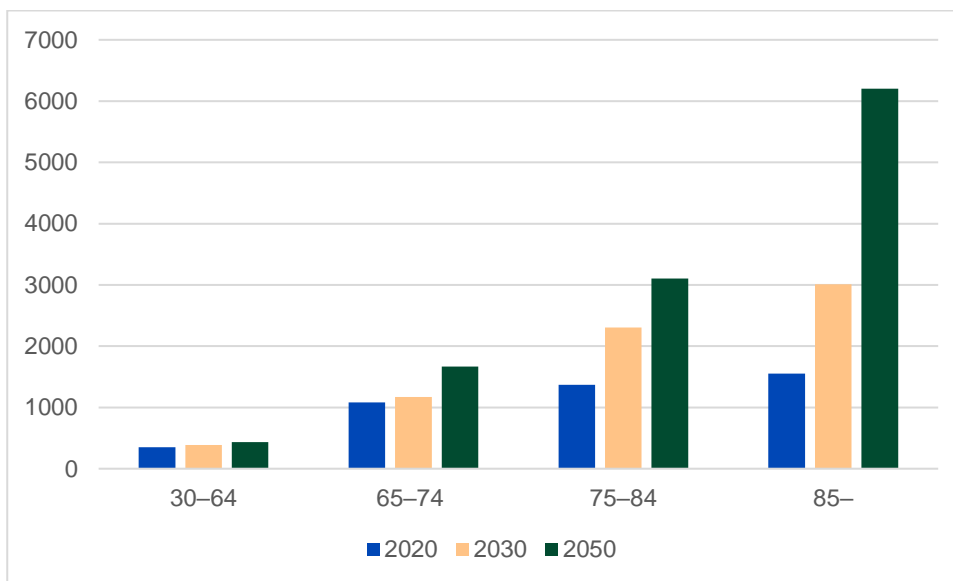
**Taulukko x. Espoon 65 vuotta täyttänyt väestö kielen mukaan 31.12.2020, kahdeksan suurinta kieliryhmää (Tilastokeskus)**

	65-74-vuotiaat	75 vuotta täyttäneet	Yhteensä	Osuus Espoon 65 vuotta täyttäneistä, %
<b>Vieraat kielet yhteensä</b>	<b>1 210</b>	<b>428</b>	<b>1 638</b>	<b>3,72</b>
Venäjä	312	112	424	0,96
Viro	208	33	241	0,55
Englanti	84	41	125	0,28
Saksa	34	55	89	0,20
Arabia	62	14	76	0,17
Farsi, persia	53	23	76	0,17
Kiina	54	9	63	0,14
Vietnam	51	12	63	0,14

## 5.6 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 4357 keskivaikkea tai vaikeaa muistisairautta sairastavaa vuonna 2020. Vastaavasti ennusteen mukaan lukumäärä kasvaa vuoteen 2030 mennessä noin 2500:lla ja vuoteen 2050 mennessä noin 7000:lla verrattuna vuoteen 2020. Lähivuosina (2020–2030) keskivaikkea ja vaikeaa muistisairautta sairastavien määrä tulisi ennusteen mukaan kasvamaan keskimäärin noin 230 henkilöllä vuosittain.

**Kuvio x. ennuste keskivaikkea tai vaikeaa muistisairautta sairastavien määrän kehityksestä vuosina 2020-2050 eri ikäluokissa.**



Arvio perustuu Espoon viralliseen väestöennusteen 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.

## 5.7 Hyvinvoinnin tila

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) ja tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet:n tietojen mukaan espoolaisista 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2020:

- suurempi osa (66%) koki elämänlaatunsa keskimäärin hyväksi kuin koko Suomen vastaavan ikäiset keskimäärin (55%)
- terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokevien osuus espoolaisista oli 35%, kun vastaavasti koko Suomen keskiarvo oli 48%
- yksinäisiksi itsensä koki espoolaista vajaa 8%, kun koko Suomen vastaava luku oli yli 9%.
- suuria vaikeuksia 500 metrin matkan kävelemissä kokevien osuus espoolaisista oli 12% ja koko maan vastaava luku oli 18%

- kotona asui 75 vuotta täyttäneistä 93,4 % vastaavanikäisestä väestöstä Espoossa ja koko Suomessa 91,7%.

Tutkimustulosten valossa espoolaisen ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tila on monien hyvinvoinnin indikaattoreiden mukaan parempi kuin koko Suomen vastaavan ikäisillä keskimäärin ja parempi kuin muissa Suomen suurissa kaupungeissa.

## **5.8 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 2014-2016 tulosten mukaan espoolaisten sairastavuus on muihin suuriin kuntiin verrattuna vähäisintä. Poikkeuksena yleisestä suuntauksesta espoolaisten sairastavuus syöpään on keskiarvoa korkeampi. Tämä ilmiö liittyyneen espoolaisten valtakunnallisesti keskimääräistä pidempään elinikään.

## **5.9 Iäkkäiden henkilöiden palvelujen riittävyys ja laatu**

Vanhuspalvelulaki (§6) edellyttää kuntia arvioimaan vuosittain iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaalipalvelujen riittävyttä ja laatua. Espoossa arviointi raportoidaan hyvinvoinnin ja terveyden lautakunnalle vuosittain ja raportti esitellään myös vanhusneuvostolle. 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.

## 6.VALTAKUNNALLISET JA ESPOON SUUNTAVIIVAT

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

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

### 6.2 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Kuntaliiton julkaiseman laatusuosituksen tavoitteena on mahdollistaa hyvä ikääntyminen sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille. Ehdotetut toimet luovat pohjaa ikäystävälliselle yhteiskunnalle. Laatusuosituksen teema-alueet käsittelevät toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, teknologian hyödyntämistä iäkkäiden hyvinvoinnin parantamisessa, vapaaehtoistyön roolin vahvistamista, ikäystävällistä asumista ja asuinympäristöjä sekä asiakaslähtöisesti toteutettuja palveluja. Laatusuosituksella kannustetaan mahdollisimman toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseen sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävä palvelujärjestelmän rakentamiseen. Ikäystävälliset toimintamallit yhdistävät asumisen ja palvelut uudella tavalla. Tavoitteena on lisätä iäkkään väestön kotona asumisen mahdollisuuksia, ennakoida tulevia asumis- ja palvelutarpeita ja turvata laadukas hoito ja viihtyisä ympäristö niille, jotka tarvitsevat hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden.

### 6.3 Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistuksen keskeiset lait

Valtakunnallinen sote- uudistus on suuri muutos ja mahdollisuus palvelujen kehittämiseksi. Uudistukseen liittyy useita uusia tai uudistettuja lakeja. Eduskunta hyväksyi sote- ja pelastustoimen uudistuksen keskeiset lait ja presidentti Niinistö vahvisti ne 29.6.2021. Lait tulevat voimaan porrastetusti. Hyvinvointialueet aloittivat toimintansa 1.7.2021. Osa säännöksistä tulee voimaan 1.3.2022 uusien aluevaltuustojen aloittaessa toimintansa. Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyy kokonaisuudessaan hyvinvointialueille 1.1.2023 alkaen.

**Keskeiset lait ovat:**

#### **Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestäminen**

- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä
- Laki pelastustoimen järjestämisestä
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä Uudellamaalla

## **Voimaantulo ja toimeenpano**

- Laki sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja pelastustoimea koskevan uudistuksen toimeenpanosta ja sitä koskevan lainsäädännön voimaantuloa

## **Maakunta- ja hyvinvointialuejako**

- Laki hyvinvointialueesta
- Hyvinvointialue- ja maakuntajakolaki

## **Maakuntien hallinnon ja talouden järjestäminen**

- Laki hallintolain muuttamisesta
- Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta annetun lain muuttamisesta

## **Maakuntien rahoitus**

- Laki hyvinvointialueiden rahoituksesta
- Laki tuloverolain muuttamisesta

## **Kuntien valtionosuusjärjestelmän muuttaminen**

- Laki kunnan peruspalvelujen valtionosuudesta

Lisäksi lainsäädäntöön esitetään muutoksia yli 100 muuhun lakiin. Nämä muutokset ovat lähinnä teknisiä muutoksia järjestämisvastuun siirtyessä kunnilta hyvinvointialueille.

## **6.4 Espoo tarina 2021-2025**

Espoo tarina on Espoon valtuustokauden strategia ja suuntaa kaupungin toimintaa yhteisten tavoitteiden mukaisesti.

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.

Valtuustokauden tavoitteiden mukaan Espoo profiloituu Suomen turvallisimpana ja elinvoimaisimpana sivistyksen, osaamisen, innovaatioiden ja yritystoiminnan kansainvälisenä edelläkävijäkaupunkina. Espoossa luonto on lähellä kaikkia. Pidetään huolta luonnon monimuotoisuudesta ja saavutetaan hiilineutraalius vuonna 2030 määrätietoisella kumppanuustoiminnalla yritysten, korkeakoulujen ja muiden yhteisöjen sekä kuntalaisten kanssa.

Espoo tarinan mukaan ikääntyvien ja vammaisten avuntarpeen lisääntyessä, heitä tuetaan monin eri tavoin ja etenkin heidän pärjäämistään kotona. Tätä työtä kaupunki tekee yhdessä omaisten, ystävien, yhdistysten, seurakuntien ja palveluja tarjoavien yritysten kanssa. Kun ikääntyvä ei enää pärjää ja pysty asumaan kotona, tarjoamme kodinomaista hoiva-asumista.

## 7. SUUNNITELMAN VISIO

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

Espoo on ikääntyneille hyvä ja turvallinen paikka elää ja asua. Kun sosiaali- ja terveystalvluita tarvitsee, niitä myös saa. Kaupungin ja hyvinvointialueen yhteistyö sujuu saumattomasti. Laadukkaat kulttuuri- ja liikuntapalvelut, ulkoilumahdollisuudet sekä vanhenevan väestön oma järjestötoiminta ja yksityiset palvelut tukevat ikääntyneiden hyvinvointia, kotona-asumista ja sosiaalisia kohtaamisia.

Suunnitelman visio on

**Täyttä elämää ikääntyneenä -  
Låt livet pulsera för seniorer**

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



## 8. SUUNNITELMAN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Suunnitelman tavoitteisiin vaikuttavat vanhuspalvelulaki, valtakunnalliset vanhustenhuollon linjaukset, sote -laki, laatusuositus, Espoo -tarina, tutkittu tieto, toimintaympäristön muutokset ja espoolaisten tarpeet.

### 8.1 Periaatteet ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa

Suunnitelman periaatteet koskettavat kaikkia tavoitteita ja ohjaavat niiden toimeenpanoa. Periaatteet on johdettu Espoo -tarinasta.

#### 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. Espoo toteuttaa päätöksenteossaan ikäystävällisen kunnan periaatteita.

#### 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.

### 8.2 Suunnitelman tavoitteet

**1. Hyvinvoinnin edistäminen on tavoitteellista ja vaikuttavaa, ja siihen on helppo osallistua**

**2. Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat**

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

**4. Teknologia ja helppokäyttöiset sähköiset palvelut auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta**

**5. Esteetön elinympäristö tukee itsenäistä elämää**

**6. Ikääntyneet asuvat turvallisesti ja toimintakykyisinä kotona**

### 8.3 Tavoitteiden mukaiset toimenpiteet alkuvuosille

Suunnitelmassa esitetään tavoitteille toimenpiteitä, joista kukin toimiala tai muu toimija muokkaa varsinaisen tarkan toimenpiteen ja sille mittarit ja vastuutahot. Näin toteuttajalle

annetaan mahdollisuus päästä tavoitteeseen kulloinkin parhaalla mahdollisella konkreettisella toimenpiteellä. Suunnitelman seurantaryhmä on ikääntyneiden hyvinvointityön ohjausryhmä, joka arvioi vuosittain toimenpiteiden syntymistä ja toteutusta.

Suunnitelmaa koskevia lyhenteitä ovat: elinvoiman tulosalue (elinvoima), hyvinvoinnin ja terveyden toimiala (HYTET) ja kaupunkiympäristön toimiala (KYT), konsernihallinto (konserni). Vuoden 2023 alusta HYTET siirtyy Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle (LU -hyte -alue), mutta tiivis yhteistyö kaupungin kanssa jatkuu. Toimenpiteiden kohdalla pääasiallinen vastuutaho on suluissa toimenpiteen kohdalla.

### **1. Tavoite: Hyvinvoinnin edistäminen on tavoitteellista ja vaikuttavaa, ja siihen on helppo osallistua**

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, työväenopiston kurssit, osallistavat ryhmätoiminnat, palvelukeskusten toiminta ja mahdollisuus toimia vapaaehtoistoiminnassa sekä liikunta- ja kulttuuripalvelut kuten: +68 Sporttiranneke, Kaikukortti, kauppakeskus- ja kulttuurikävelyt, kirjastopalvelut ja kulttuuritilaisuudet. Terveyttä edistävää sekä ennaltaehkäisevää toimintaa ja palveluja on saatavilla väestö- ja yksilötasolla kaupungin eri alueilla yhdenvertaisesti.

### **Toimenpiteet lähivuosille:**

1. Hyvinvointia edistävän toiminnan kehittäminen ja lisääminen kaupungin ja LU -hyte-alueen yhteistyönä:
  - ikääntyneiden omaehtoisen toiminnan tukeminen
  - eri ikä- ja intressiryhmien yhteistoimintaa
  - kroonisia sairauksia sairastaville lisää ryhmiä ja preventiivistä ryhmätoimintaa
  - vieraskielisten ikääntyneiden ohjauksen ja neuvonnan edistäminen
  - päihteiden käyttöön ja tupakointiin vaikuttaminen
  - riskiryhmien hyvinvointitapaamiset ja kohdennetut terveystarkastukset
  - palvelukeskustoiminnan varmistaminen Espoossa vuoden 2023 alusta
  - palvelukeskustoiminnan sisällön ja verkoston kehittäminen
2. Ikääntyneen väestön hyvän ravitsemuksen edistäminen (kaupunki ja LU -hyte-alue, 3.sektori):
  - tiedon ja käytäntöjen jakaminen ikääntyneiden ruoka- sekä ravitsemushoitosuosituksesta
  - riittävän ja hyvän ravitsemuksen huomioiminen ikääntyneiden palveluissa
  - kehitetään vajaan ravitsemushoidon polkua
3. Vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen ja senioreiden huomioiminen aktiivisina toimijoina (poikkihallinnollinen Elämää Lisää Osallistamalla -ryhmä eli ELO -ryhmä, 3. sektori ja toimialat, LU -hyte -alue):
  - vanhusjärjestöjen toiminnan turvaaminen vuoden 2023 jälkeen
4. Finger -muistisairauksien ehkäisyn toimintamallin laajentaminen terveysasemille (HYTET/ LU -hyte-alue)
5. Koronapandemian jälkivaikutuksiin puuttuminen (kaikki toimijat):
  - sosiaaliset vaikutukset
  - fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn vajeet
  - pitkittynyt korona

## 2. Tavoite: Ikääntyneet osallistuvat ja vaikuttavat

Ikääntyneet saavat riittävästi tietoa osallistumismahdollisuuksista ja pääsevät tapahtumiin. Ikääntynyttä tuetaan osallistumaan huomioiden hänen voimavaransa ja valintansa. 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. Kannustetaan ja edistetään ikääntyneiden osallistumista kansalaisjärjestöihin ja muihin yhteiskunnan toimintoihin.

### Toimenpiteet lähivuosille:

1. Kokoontumistilojen käyttömahdollisuuksien varmistaminen (kaikki toimialat ja LU -hyte-alue):
  - vanhusjärjestöille varmistetaan tila- ja toimintaedellytykset jäsentilaisuuksiin kaupungin tai LU -hyte-alueen järjestämissä tiloissa.
2. Vanhusneuvoston toiminnan kehittäminen (konsernihallinto):
  - vanhusneuvoston nimeämällä jäsenillä on mahdollisuus osallistua Espoon kaupungin lautakuntien kokouksiin asiantuntijajäsenenä (vrt. nuorisovaltuusto)
  - varmistetaan LU -hyte -alueen, Espoon vanhusneuvoston ja LU -vanhusneuvoston yhteistyö sosiaali- ja terveysasioissa
3. Ikääntyneiden vaikutusmahdollisuuksien parantaminen (toimialat ja LU -hyte-alue):
  - senioreiden osallisuus kehittämistyössä
  - vahvistetaan ikääntyneen osallisuutta häntä koskevissa palveluissa
4. Uusien toimintamuotojen kehittäminen (ELO -ryhmä ja toimialat):
  - eri sukupolvien yhteinen toiminta ja kulttuuriperinnön siirtäminen
  - lapset, nuoret, perheet, maahanmuuttajat

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

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

### Toimenpiteet lähivuosille:

1. Tiedottamisen parantaminen (kaupungin ja LU -hyte-alueen viestintä):
  - Espoo.fi -sivujen uudistuksen yhteydessä v. 2021 varmistettiin saavutettavuus -direktiivin vaatimuksia. Sisältöjä täydennetään edelleen, jotta sivuista tulisi aiempaa paremmat
  - kehitetään yhdessä LU -hyte-alueen kanssa hyvinvointityön ja palvelujen osalta viestintää
2. Neuvonnan kehittäminen (konsernihallinto/HYTET/ LU -hyte-alue):
  - matalan kynnyksen neuvontaa on tarjolla, se on hyvin tiedossa ja helposti tavoitettavissa
  - monipuolinen sähköinen, vuorovaikutteinen viestintä parantaa mahdollisuutta saada tietoa ja neuvontaa

3. Tiedotetaan seniorineuvonnasta ikääntyneille ja heidän läheisilleen, jotta palvelu tulee tutuksi
4. Varmistetaan palautteen antaminen ja vastaanottaminen oikeilla tahoilla hyvinvointialueen käynnistyttyä. Varmistetaan yhteyttä ottaneen asiakkaan asian hoituminen eteenpäin.

#### **4. Tavoite: Teknologia ja helppokäyttöiset sähköiset palvelut auttavat arjessa ja edistävät osallisuutta**

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.

##### **Toimenpiteet lähivuosille:**

1. Uusien ratkaisujen hyödyntäminen (toimialat ja LU -hyte-alue):
  - otetaan ennakkoluulottomasti uutta käyttäjäystävällistä teknologiaa käyttöön
  - hyödynnetään teknologiaa pitkäaikaissairauksien seurannassa
  - opastetaan turvallisen teknologian ja digipalvelujen käyttöön
2. Tietokoneen ja muiden sähköisten viestintävälineiden käytön opastuksen lisääminen (ELO -ryhmä, toimialat, LU -hyte-alue ja muut toimijat): kirjastot, oppilaitokset, tietokonekluubit käyttöön, yhdistysten järjestämät koulutukset, asiointipisteet ja toimialojen asiakaspalvelupisteet
3. Sähköisten palvelujen tulee olla erityisen helppoja, saavutettavia ja esteettömästi toteutettuja (kaikki toimijat, kaupungin asiointipalvelu)

#### **5. Tavoite: Esteettömyys tukee itsenäistä elämää**

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

##### **Toimenpiteet lähivuosille:**

1. Esteettömyyden huomioiminen rakennusten ja ympäristön suunnittelussa ja ratkaisuissa (KYT):
  - ”design for all”, tilat ja toiminta on suunniteltu kaikille sopiviksi
  - mahdollistetaan esteetön liikkuminen kaikille
2. Vanhojen kerrostalojen peruskorjaushankkeissa Espoon kaupungin kaupunkiympäristön asiakaspalvelu antaa neuvontaa (KYT)
3. Kulkemisen helpottaminen (HSL, KYT LU- hyte -alue, Kela):
  - toimiva joukkoliikenne
  - selvitetään kutsuperusteisen joukkoliikenteen mahdollisuudet korvata palvelulinjat
  - sujuva poikittaisliikenne
  - ikäystävälliset joukkoliikennemaksut
  - erityisryhmien kuljetuspalvelujen turvaaminen
4. Lisätään neuvontaa esteettömistä ulkoiluapaikoista (Elinvoima)
5. Elinympäristön esteettömyyden arviointi ja parantaminen:

- alueelliset esteettömyyskartoitukset uusitaan kaupunkikeskuksissa (KYT)
  - alueopasteiden ajantasaisuuden varmistaminen
6. Palvelujen esteettömyys (LU -hyte-alue):
- terveyspalveluiden esteettömyyden arviointi eri käyttäjäryhmien näkökulmasta, arvioinnin pohjalta päätetään tarvittavista toimenpiteistä

## 6. Tavoite: Ikääntyneet asuvat turvallisesti ja toimintakykyisinä kotona

Valtaosa ikääntyneistä haluaa asua toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta omassa kodissaan. Kotona asumisen ensisijaisuus on myös valtakunnallinen linjaus. Tuemme ikääntyneiden mahdollisuuksiaan asua kotona. Painopiste on ennakoivissa toimissa, jotta ikääntyneet pystyvät toimimaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti. Kotona asumista turvaavat monipuoliset hyvinvointia tuottavat toiminnot sekä tarvittaessa oikein kohdennetut ja riittävät palvelut. Muistisairaiden espoolaisten mahdollisuudet asua kotonaan entistä pidempään paranevat. Omaishoidon tukea kehitetään vastaamaan yksilöllisemmin omaishoitoperheiden tarpeisiin. Kotona asumisessa painottuu ihmisarvoinen elämä. Tarvittaessa varmistetaan sujuva pääsy palveluasumisen piiriin.

### Toimenpiteet lähivuosille:

1. Kehitetään erilaisia yhteisöllisiä asumisratkaisuja (KYT)
2. Edistetään sukupolvet yhdistävää toimintaa, naapurista välittämisen kulttuurin edistäminen (ELO -ryhmä työryhmä ja toimialat)
3. Tuetaan yli 55 -vuotiaiden asumisen ennakointia (kaupunki ja 3.sektori)
4. Varmistetaan kodinmuutostyöt, koska tarve muutostöille kasvaa väestön ikääntyessä (LU -hyte-alue)
5. Lisätään avustavia palveluja (kaupunki, 3.sektori ja HYTET/ LU -hyte-alue)
6. Varmistetaan terveyspalvelujen toimivuus (HYTET, LU -hyte -alue)
7. Kotihoito- ja kuntouttavia palveluja kehitetään ja lisätään (HYTET/ LU -hyte-alue)
8. Omaishoidon tukemisen kehittäminen omaishoitoperheiden tarpeista lähtien (HYTET/ LU -hyte-alue)

## 9. PALVELUJEN KEHITTÄMINEN

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista ("vanhuspalvelulaki") edellyttää seuraavaa:

"Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Suunnitelma on laadittava osana kunnan strategista suunnittelua. Suunnitelman hyväksyy kunnanvaltuusto ja se on tarkistettava valtuustokausittain."

Sote –uudistuksen myötä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut siirtyvät hyvinvointialueen vastuulle vuoden 2023 alusta lähtien. Kaupungin ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen saumaton yhteistyö on tärkeää ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Kaupungille jää sote –uudistuksen jälkeenkin paljon mahdollisuuksia ja tehtäviä tukea ikääntyneiden espoolaisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista panostamalla monella tavalla ennaltaehkäisyyn.

Uudella Elinvoiman tulosalueella, liikunta- ja kulttuuripalveluissa ikäihmisten palveluja kehitetään aiempaa tiiviimmässä yhteistyössä siten että fyysinen aktiivisuus ja kulttuuriharrastukset yhdistyvät hyvinvointia ylläpitävällä tavalla. Huomiota kiinnitetään virtuaalisten palveluiden kehittämiseen niin, että liikunta ja kulttuuri yhdistyvät luontevalla tavalla ja palveluiden saavutettavuus paranee kaikkina vuodenaikoina. Myös ulkona ja luonnossa tarjottavia kulttuuri- ja liikuntatapahtumia kehitetään yhteistyössä. Tästä esimerkkinä Espoon yhteinen Senioripaku -toiminta ja sen kehittäminen: olemassa olevia palveluja täydennetään uudella tavalla, palvelu viedään asiakkaiden luokse ja toimijoina ovat sekä kaupungin omat toimijat, yhteistyökumppanit ja espoolaiset seniorit.

Kaupunkiympäristön toimiala rakentaa kaikille espoolaisille sopivia viihtyisiä, turvallisia ja esteettömiä asuinympäristöjä. Palveluja ja kaupunkikeskuksia kehitetään yhdessä asukkaiden ja asiakkaiden kanssa. Kävelyn ja pyöräilyn edellytyksiä parannetaan ja samalla kiinnitetään huomiota myös ikääntyneiden espoolaisten liikkumismahdollisuuksien parantamiseen. Asumisessa on valinnanvaraa. Tarjolla on monipuolisia asuinalueita ja asuntoja eri-ikäisille ja monenlaisille asukkaille. Hyvien joukkoliikenneyhteyksien ja palveluiden äärelle toteutuvat uudet asunnot sopivat myös ikääntyneiden espoolaisten asumiseen.

Hyvinvoinnin ja terveyden toimiala tarjoaa ikääntyneille terveys-, perhe- ja sosiaali- ja vanhusten palveluja.

Ikääntyneiden äkillisten sairauksien hoito ja kuntoutus järjestetään viiveettä ja kotiutus suunnitellaan hyvin ja toteutetaan hallitusti. Vanhusten palveluissa toteutetaan ikääntyneiden mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämisprojekti vuosina 2021-2022. Tavoitteena on kouluttaa henkilöstöä ja rakentaa prosessi asiakkaiden löytämiseksi ja ohjaamiseksi tarvittaessa hoidon piiriin.

Terveysasematoiminnassa kehitetään tiimimallia, jossa asiakkaan asia pyritään ratkaisemaan heti ensiyhteydenoton aikana moniammatillisena yhteistyönä. Jos vastaanottokäynti tarvitaan, pyritään se varaamaan mahdollisuuksien mukaan jo kontaktin aloittaneelle ammattilaiselle, tukien hoidon jatkuvuutta. Yhtenä keskeisenä tiimimallin toimintaperiaatteena on, että kaikki asemalle tuleva kysyntä pyritään hoitamaan saman päivän aikana.

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

lääkille, jotka eivät selviydy kotonaan runsaidenkaan palvelujen ja tukitoimien turvin, varmistetaan sujuva pääsy palveluasumisen piiriin. Palveluasumista tuottavat julkinen ja yksityinen taho. Tavoitteena on edistää monimuotoista asumista niin, että samassa kiinteistössä olisi kevyemmillä palveluilla tuettua asumista ja tehostettua palveluasumista iäkkäille. Edistetään elä ja asu – seniorikeskusten rakentamista kaikkiin kaupunkikeskuksiin. Kehitetään määrällisesti palveluasumista espoolaisten tarpeen mukaan ja varmistetaan, että palveluasumista on tarjolla kaikissa kaupunkikeskuksissa suhteessa niiden ikääntyneeseen väestöön. Tehostetun palveluasumisen paikkatarpeen kasvusta Espoossa on laadittu suuraluekohtaisesti tarvelaskelmia vuoteen 2029.

Hyvinvoinnin ja terveydenlautakunnalle vuosittain laadittava iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaalipalvelujen riittävyys ja laatu -raportti kuvaa yksityiskohtaisesti Espoon iäkkäiden palvelujen tilaa ja raportissa on myös arvioitu henkilöstön määrää, osaamista ja koulutusta sekä taloudellisia voimavaroja. Raportissa esitetään myös seuraavalle vuodelle toimenpiteitä iäkkäiden palvelujen laadun ja riittävyyden varmistamiseksi. Vuodesta 2023 sosiaali- ja terveystalouden laadusta ja riittävyydestä Espoossa vastaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue.

## **10. SUUNNITELMAN TOTEUTUMISEN SEURANTA**

Ikääntyneiden hyvinvointityön ohjausryhmä seuraa suunnitelman toteutumista vuosittain. Uudet toimenpide-ehdotukset käsitellään ohjausryhmässä ja ohjausryhmä arvioi, onko tavoitteiden mukaisia toimenpiteitä käynnistynyt riittävästi. Vanhusneuvostolle raportoidaan vähintään vuosittain suunnitelman toteutumisesta.