

# SUUNNITELMA IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN TUKEMISEKSI UTSJOEN KUNNASSA

## SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	3
2. Vanhustyön arvot ja tavoitteet	4
3. Palvelutarpeeseen vaikuttavat tekijät	4
3.1. Utsjoen kunnan väestönkehitys	4
3.2. Elinympäristö	5
4. Arvio ikääntyneen väestön hyvinvoinnista	6
5. Kotona asumista tukevat palvelut	7
5.1. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen	7
5.2. Neuvonta ja tiedotus	8
6. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	9
7. Yhteenveto	10

## LIITTEET:

Liite 1. LAPHAN asukaspaneelin suositukset

Liite 2. Hyvinvointikyselyn avoimien kysymysten vastaukset

Liite 3. Toimenpideohjelma

## 1. Johdanto

Vanhuspalvelulaissa (8.7.2022/604) säädetään kunnan ja hyvinvointialueen velvollisuudesta huolehtia ikääntyneen väestönsä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisesta sekä iäkkäiden tarvitsemien sosiaali- ja terveystalvelujen turvaamisesta hyvinvointialueella. Laki velvoittaa kunnat järjestämään ikääntyneen väestön sosiaali- ja hyvinvointia edistävät palvelut sisällöltään, laadultaan ja laajuudeltaan sellaisina kuin väestön hyvinvointi, sosiaalinen turvallisuus ja toimintakyky edellyttävät. Palvelujen tulee olla saatavissa yhdenvertaisesti ja lähellä asiakkaita.

Lain 5 §:n mukaan kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain ([612/2021](#)) 6 §:n 3 momentissa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.

Suunnitelmassa tulee

- arvioida ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tilaa
- määritellä tavoitteet ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi ja palvelujen kehittämiseksi
- määritellä toimenpiteet, joilla vastataan tavoitteiden toteutumisesta ja arvioidaan voimavarat, jotka tarvitaan tavoitteiden toteuttamiseksi
- määritellään eri toimialojen vastuut toimenpiteiden toteuttamisessa ja
- määritellään, miten hyvinvointialue toteuttaa yhteistyötä eri toimialojen, kuntien, julkisten tahojen, yritysten sekä järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä.

Utsjoella suunnitelmaa on laadittu edellisen kerran vuonna 2014 osana Ikäihminen toimijana – vanhuspalvelulain toimeenpano -hanketta. Suunnitelman hyväksyi kunnanvaltuusto ja tarkoitus oli, että suunnitelma hyväksytään valtuustokausittain.

Utsjoen kunnassa alettiin suunnitelmaa päivittää kuitenkin vasta vuonna 2023, joka oli ensimmäinen vuosi, jolloin hyvinvointialueuudistus oli toiminnassa ja sote palvelut siirtyneet kunnilta hyvinvointialueille. Tämän suunnitelman tarkoitus on linjata Utsjoen kunnan ikäihmistien hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvät päätavoitteet ja laatia toimenpidesuunnitelma niiden pohjalta.

## 2. Vanhustyön arvot ja tavoitteet

Utsjoen kunnan vanhustyön perustana on ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden, tasavertaisuuden ja luottamuksellisuuden kunnioittaminen. Utsjoen kunnan vanhustyön yleisiksi tavoitteiksi oli kirjattu vuosille 2014-2016 seuraavat asiat, jotka ovat edelleen tärkeitä ja ajankohtaisia:

- kotona tai kodinomaisessa ympäristössä asumisen tukeminen
- ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien palvelujen kehittäminen
- vanhuspalvelujen riittävyys ja hyvä laatu
- ikäihmisten vaikuttamismahdollisuuksien parantaminen heitä koskevien asioiden päätöksenteossa

Lisäksi päivitettyyn suunnitelmaan on nostettu seuraavat tavoitteet:

- digiosaamisen lisääminen sekä toimivien netti ja puhelinverkkojen varmistaminen
- osallisuuden lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen

## 3. Palvelutarpeeseen vaikuttavat tekijät

### 3.1. Utsjoen kunnan väestönkehitys

#### Utsjoen väestöennuste vuosille 2030 ja 2040

	Väestö 31.12. (ennuste 2021)					
	Yhteensä		Miehet		Naiset	
Utsjoki	65 - 74	75 -	65 - 74	75 -	65 - 74	75 -
2030	195	225	110	114	85	111
2040	180	253	98	130	82	123

Lähde: Väestöennuste, Tilastokeskus 7.2.2024.

Tilastokeskuksen väestöennusteiden mukaan Utsjoen kunnan väestön kokonaismäärä tulee tulevaisuudessa pysymään varsin muuttumattomana. Iäkkäiden osuus kokonaisväestöstä kuitenkin kasvaa ja huoltosuhde heikkenee. Iäkkäiden määrä erityisesti vanhimmissa ikä-

luokissa kasvaa voimakkaimmin, mikä osaltaan lisää sosiaali- ja terveystalvelujen kysyntää. Vanhuspalvelujen suunnittelussa erityishaasteena tulee olemaan myös muistisairauksien yhä lisääntyvä määrä.

### Utsjoen väestöllinen huoltosuhde-ennuste

Huoltosuhde-ennuste vuosille 2030 on 86 ja vuodelle 2040 86,5.

Väestöllinen eli demografinen huoltosuhde on alle 15-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden määrän suhde 15-64 -vuotiaiden määrään. Saatu luku on kerrottu sadalla.

Se kertoo, montako lasta tai vanhuseläkeläistä on sataa työikäistä kohti. Mitä pienempi väestöllisen huoltosuhteen luku on, sitä parempi on väestöllinen huoltosuhde.

Lähde: Väestöennuste, Tilastokeskus 7.2.2024.

### Ennuste muistisairaiden määrän kasvusta vuodesta 2010 vuoteen 2030

ALUE	2010	2030
Lappi	2 700	5 000
Koko Suomi	77 400	144 400

Lukuyksikkönä henkilömäärä.

Lähde: Tilastokeskus

Muistisairautta sairastavien määrä kasvaa koko Lapin alueella yli 85prosenttia vuodesta 2010 vuoteen 2030.

## 3.2. Elinympäristö

Utsjoki on Suomen pohjoisin kunta ja pinta-alaltaan laaja, 5371 km<sup>2</sup>. Kunta on harvaan asuttu ja eri kylien väliset etäisyydet ovat pitkät. Palvelut ovat pääasiassa keskittyneet kolmeen taajamaan, Utsjoen kirkonkylälle, Karigasniemelle ja Nuorgamiin, mutta osa palveluista on saatavissa vain kirkonkylältä. Kunnan rajoilta on kirkonkylään pisimmillään yli 120 km:n matka eikä julkista liikennettä ole. Seutuyhteistyö Norjan rajakuntien ja Inarin kunnan kanssa on ollut aikaisemmin vilkasta, mutta koronan jälkeen aikaisempien vuosien tasolle ei yhteistyössä olla vielä päästy.

Suurin osa kunnan ikääntyneestä väestöstä asuu omassa kodissaan. Utsjoen kunta oli vuoden 2023 Saamelaiskäräjien vaaliluettelon mukaan edelleen saamelaisenemmistöinen

kunta. Saamelainen kulttuuri ja kieli tulee huomioida vanhuspalvelujen suunnittelussa. Lisäksi kielilaki turvaa saamelaisille oikeuden käyttää äidinkieltään viranomaisasioinnissa.

Aikaisemmin kunnan ainoat vanhuksille tarkoitetut palveluasunnot sijaitsivat Utsjoen kirkkylällä terveyskeskuksen yhteydessä. Tarve oli kuitenkin lisätä palveluasumispaikkoja ja niinpä Karigasniemelle rakennettiin vuonna 2023 uusi palvelutalo sekä sen yhteyteen pieniä asuntoja ikäihmisten tarpeet huomioiden. Palvelutalo avautui ikäihmisten käyttöön kevättalvella 2024.

#### 4. Arvio ikääntyneen väestön hyvinvoinnista

Utsjoen kunnassa toteutettiin joulukuun 2023 ja tammikuun 2024 välisenä aikana ikäihmisille suunnattu hyvinvoinnin kysely ensisijaisesti nettikyselynä. Lisäksi kotipalvelun ja SámiSostersin tuella vastaaja pystyi vastaamaan kyselyyn myös paperiversiona ja nämä toimitukset toimittivat vastaukset kuntaan nettisovellukseen syöttöä varten. Vastauksia saapui yhteensä 53 ja vastaajien ikäluokista suurimmaksi osoittautui 65-74-vuotiaat, joita vastaajista oli 51 prosenttia.

Vastaajista miltei puolet kuvasi terveydentilaansa hyväksi ja kertoi selviytyvänsä arjessa hyvin. Lisäksi yli puolella vastaajista oli käytössään auto, mikä helpottaa liikkumista paikasta toiseen, kun julkisia liikenneyhteyksiä ei ole. Lähes kaikki vastaajat kokivat, etteivät he ole olleet huolissaan omasta tai läheisen alkoholin käytöstä ja lähes kaikki söivät ainakin yhden lämpimän aterian päivässä.

Harrastustoimintaan osallistui 42 % satunnaisesti ja 32 % säännöllisesti. He, jotka eivät kyselyn mukaan osallistuneet tapahtumiin tai harrastustoimintaan, kertoivat syyksi mm. terveydentilaan liittyvät haasteet, liikenneyhteyksien puutteen, saamattomuuden ja taloudellisen tilanteen.

Lisäksi kysymykseen harrastustoimintaan osallistumista haittaavina tekijöinä oli esitetty yksinäisyys, harrastuksien puute, masennus, pitkät välimatkat, ei tiedä, saako suomenkielinen osallistua saamenkielisiin tilaisuuksiin tai harrastustoimintaa on vähän tarjolla tai se ei ole sopivaa.

Kyselyssä kysyttiin myös mikä innostaisi osallistumaan harrastustoimintaan ja tapahtumiin. Tässä toivottiin mm. halvempaa dieselin hintaa, muutakin kuin sisäjumppaa, käsityön harrastustiloja, kuljetuspalvelua ja parempaa tiedotusta esimerkiksi postin mukana ja harrastusmahdollisuutta omalla kylällä.

Elämänlaatuun liittyvässä kysymyksessä vastaajista yli 60 prosentilla on elämässään merkityksellisiä asioita ja ihmisiä sekä tunne että on vielä annettavaa elämälle. Vastaajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä asuinympäristöön ja kokivat elämänlaadun hyväksi. Muutamalla vastaajalla oli tunne, että elämällä ei ole enää merkitystä.

Vastaajista 65 % koki, että he saavat apua läheisiltä ja apua tarvitaan lähinnä kodin siisteyden ylläpitoon sekä puiden pilkkomiseen ja lumitöihin. Loput vastaajista (35 %) kertoi, että ei saa apua kodin askareisiin.

Kyselyssä tiedusteltiin myös, onko kunnalla riittävästi sellaisia palveluita, joita ikäihmiset kokevat tarvitsevänsä. Hieman yli puolet (51 %) vastaajista kertoi palveluita olevan riittävästi ja 17 % koki, että heidän tarvitsemiaan palveluita ei ole. Tarvittaviksi palveluiksi vastaajat ilmoittavat mm. jalkahoitajan, kampaajan, hierojan, fysioterapian ja erikoislääkäreiden vastaanotot. Em. palvelujen kerta/tuntihintana vastaajat olisivat valmiita maksamaa 10-50 euroa.

79 % kyselyyn vastanneista kokee pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, 64 % kokee, että Utsjoella on turvallista asua ja elää ja 55 % vastaajista kokee, että häneen luotetaan.

Netin käyttöön liittyvässä kysymyksessä tiedon löytämiseen käytetään sanomalehteä (49 %) ja nettiä (79 %), ystävältä ja naapurilta saadaan myös tietoa (28 %) ja muualta tietoa saa 13 %, näitä muita tiedonlähteitä ovat aikuiset lapset, puskaradio ja kauppojen, kylätalon tai koulun ilmoitustaulu.

Nettiä käytetään eniten laskujen maksamiseen, tiedon etsimiseen, yhteydenpitona läheisiin ja ystäviin, kela-asiointiin ja viihteeseen. Vain muutama vastaaja ilmoitti, että ei käytä nettiä lainkaan.

## 5. Kotona asumista tukevat palvelut

### 5.1. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Kuntalain (365/1995) mukaan kunnan tehtävä on edistää asukkaidensa hyvinvointia. Tehtävä on laaja ja koskettaa kaikkia kunnan toimialoja. Yhteistyö kunnan toimialojen kesken ja myös kolmannen sektorin kanssa on välttämätöntä. Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen on osa laadukasta hyvinvointipolitiikkaa. Iäkkäät kuntalaiset eivät ole ainoastaan palvelujen tarvitsijoita, vaan omien voimavarojensa mukaisesti toimijoita ja osallistujia.

Sivistyspalvelut tarjoavat elinikäisen oppimisen ja aktiivisen elämän mahdollisuuksia. Osallisuuden edistäminen ja liikunnan lisääminen kasvattavat hyvinvointia ja tukevat itsenäistä selviytymistä. Ikäihmisten ohjatuille liikuntaryhmille on tarvetta ja tähän pyritään löytämään ratkaisuja esimerkiksi yhteistyössä eri järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Osa ikäihmisistä on vaarassa syrjäytyä ja jäädä yksin kotiin. Harrastusmahdollisuuksia tulisi kehittää paikallisen kulttuurin mukaan ja tukea ihmisiä jatkamaan, kunnan heiketessäkin, niitä tuttuja asioita, jotka tuottavat heille iloa (esim. kalastus, marjastus). Kunnassa, jossa on pitkät välimatkat, on erityisen tärkeää huomioida, että myös autottomilla iäkkäillä on mahdollisuus osallistua järjestettyyn toimintaan.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen on sekä kunnan että hyvinvointialueen tehtävä. Laphan ja kunnan välisissä yhteistyöneuvotteluissa 9.4.2024 nostettiin seuraavat teemat Hytetu työn osalta esille: esteettömyys, viestintä ja kuljetuspalvelut. Arjen turvallisuus on yksi tärkeimmistä asioista ikäihmisten hyvinvoinnin osalta ja tähän nivoutuu monta eri kokonaisuutta. On tärkeää, että kunta mahdollistaa kuntalaisille hyvän ja turvallisen asuinympäristön ja tarttuu myös epäkohtiin mitä eteen tulee.

Hyvinvointialueuudistuksen jälkeen kuntien vastuulle jäi ennaltaehkäisevä toiminta, kun hyvinvointialueille siirtyi sosiaali- ja terveystyöt. Hyvinvointialueen on järjestettävä iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveystyöjä, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. (8.7.2022/604). On tärkeää, että yhteistyö eri tahojen kanssa on saumatonta ja kirkon, järjestöjen, hyvinvointialueen sekä kunnan välillä käydään säännöllisesti keskusteluja ikääntyvän väestön palvelutarpeesta ja erilaisista toimenpiteistä.

Hyvinvointialueen on toteutettava myös iäkkään henkilön arvokasta elämää tukeva pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti hänen kotiinsa annettavilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla. Palvelut on sovitettava sisällöltään ja määrältään vastaamaan iäkkään henkilön kulloisiakin palvelutarpeita. (28.10.2022/876). Hyvinvointialueuudistuksen yksi teemoista on turvata ihmisten tasapuolinen oikeus palveluihin ja palveluiden tulee olla lähipalveluita.

## 5.2. Neuvonta ja tiedotus

**Vanhuspalvelulaki 12 §** (28.10.2022/876) Hyvinvointia edistävät palvelut, edellyttää hyvinvointialueen järjestävän väestön hyvinvointia tukevia neuvontapalveluja. Ikääntyneillä hen-



kilöillä on oikeus saada ohjausta terveellisiin elintapoihin, sairauksien ja tapaturmien ehkäisyyn, sosiaalihuoltoon, sairaanhoitoon sekä kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Kaikista ikääntyneille järjestettävistä palveluista ja niiden käytöstä tulee saada neuvontaa. Palvelut on järjestettävä niin, että ne ovat kunnan ikääntyneen väestön saatavissa yhdenvertaisesti

Palvelujen saatavuuden yhdenvertaisuus edellyttää toimivaa tiedotusta. Kuntalaisilla tulee olla tietoa tarjolla olevista palveluista ja omista oikeuksistaan. Tieto tulee olla helposti kaikkien saatavilla ja ymmärrettävässä muodossa. Utsjoella tiedotus ja neuvonta on monipuolista ja toimivaa palvelujen piirissä olevien asiakkaiden parissa, mutta haasteena on niiden iäkkäiden henkilöiden tavoittaminen, jotka eivät ole palveluohjauksen piirissä.

Internetin käytön lisääntyessä myös ikääntyneiden parissa, kunnan verkkosivut ovat tärkeä tiedonvälityskanava. Lisäksi digitaitojen opettamisen ja käytön lisääntyessä on tarve edelleen myös paperiselle tiedonvälitykselle. Kaikilla iäkkäillä ei ole internetverkon käyttöön laitteita ja osaamista.

**Vanhusneuvosto** on uuden lainsäädännön myötä tärkeä osallistumis- ja vaikuttamisväylä ikääntyntä väestöä koskevissa asioissa. Vanhusneuvostolle on kunnassa annettava mahdollisuus vaikuttaa ikääntyneiden palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Neuvoston rooli tiedottajana on kaksisuuntainen. Se tiedottaa kuntalaisille heidän vaikuttamismahdollisuuksistaan ja vastaavasti kuntapäätäjille iäkkäiden kuntalaisten tarpeista ja toiveista. Utsjoen vanhusneuvosto on perustettu syksyllä 2013 ja se toimii edelleen aktiivisesti.

## 6. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Yhteiskunnan kolmas sektori koostuu järjestöistä ja yhdistyksistä. Ne toimivat itsenäisesti ja niiden kautta kuntalaisten on mahdollista osallistua ja vaikuttaa yhteiskuntaan. Järjestöjen panos palvelujen tuottamisessa on merkittävä. Kansalaisjärjestöjen tietotaidon ja aktiivisten toimijoiden mukaan ottaminen kuntien palvelujen suunnitteluun ja tuottamiseen monipuolistaa palveluja ja vahvistaa kuntalaisten vaikuttamismahdollisuuksia.

Utsjoella on aloitettu järjestöyhteistyön kehittäminen ja järjestöille on varattu vuoden 2024 talousarviossa järjestötukea. Tarkoitus on, että järjestöt voisivat toimia kunnan kanssa yhteistyössä kehittäen Utsjoen kunnan harrastustoimintaa sekä kylien viihtyisyyttä.

## 7. Yhteenveto

Pääsääntöisesti voidaan todeta, että Utsjoen ikäihmiset kokevat vointinsa hyväksi. Pitkät välimatkat ja kuljetuspalveluiden puuttuminen ovat suurimpia haasteita yhteisiin tapahtumiin osallistumiselle. Kunnan tulee kehittää harrastusmahdollisuuksia suunnaten niitä myös ikäihmisille kuunnellen heidän tarpeitaan. Digitaitojen kehittämiseen ikäihmisten osalta pitää kunnassa löytää monimuotoisempia keinoja. Viestinnän osalta tulee muistaa, etteivät kaikki hanki tietoa netistä ja paperitiedottaminen sekä radion hyödyntäminen ovat edelleen keinoja, joita tulee käyttää.

Yhteistyö lapin hyvinvointialueen kanssa tulee olla vuorovaikutteista. Kunnan pito- ja veto-voiman edellytys on se, että sosiaali- ja terveystalvet toimivat hyvin ja kuntalaiset saavat heille kuuluvat palvelut kotikunnasta.

## LIITE 1

LAPHAN asukaspaneelin suositukset

Lapin hyvinvointialueen asukaspaneelin suositus ikääntyneen hyvästä ja turvallisesta arjesta kotona mukaan.

Asukaspaneeli on keino välittää asukkaiden ääni päätöksentekoon.

Asukaspaneelit mahdollistavat laajan ja tasavertaisen ikäihmisten osallistumisen koko Lapin alueelta. Lapissa toteutetaan kaksi asukaspaneelikokeilua, joiden tavoitteena on tuoda ikääntyneiden näkökulma Lapin hyvinvointialueen päätöksentekoon.

### **Asukaspaneelin suositukset ikääntyneen turvallisesta ja hyvästä arjesta kotona**

#### **Tasa-arvo**

*Palvelujen tulee olla saatavilla asuinpaikasta riippumatta kohtuullisen matkan päässä tai mahdollisuuksien mukaan palvelut tuodaan ikääntyneen henkilön luo. Tärkeää on, että asiointikyytejä palvelujen pariin järjestetään niin haja-asutusalueilla kuin kaupungeissa.*

*Lapin hyvinvointialueen pitää järjestää ikääntyneelle asuinpaikkakunnasta riippumatta mahdollisimman hyvä hoito sekä sairauksien ja leikkauksista kotiutuvan jälkihoito.*

#### **Itsemääräämisoikeus ja yksilöllisyys**

*Jokaisella ikääntyneellä on oikeus päättää omasta elämästään ja tarvitsemastaan tuesta. Ratkaisuissa tulee huomioida ikääntyneiden yksilöllisyys. Terveitä ei saa unohtaa, vaan heitä pitää hoitaa ennaltaehkäisevästi.*

#### **Asumisratkaisut**

*Ikääntyneiden yksilöllisyyden pitää näkyä rakentamisen suunnittelussa. Pitää olla enemmän asumisen vaihtoehtoja, joista ikääntyneet voivat valita mieleisensä. Lisäksi tarvitaan väli-muoto itsenäisesti kodissa asumisen ja palveluasumisen välille.*

*Kun ikääntyneen sairaus etenee, eikä hän pysty enää asumaan kotona, palvelutaloon muuttamisesta pitää keskustella ikääntyneen, omaisten ja hoitohenkilökunnan kanssa. Ikääntyneelle pitää tarjota mahdollisuuksia tutustua esim. päivätoimintaan ja intervallijaksoihin ennen kokoaikaista palveluasumista.*

### **Työntekijän toiminta**

*Ikääntynyttä pitää kohdella kunnioittavasti, eikä työntekijän kiire saa näkyä kohtaamisessa. Kun työntekijä tekee kartoituksen ikääntyneen luona avun tarpeesta, ei pidä kysyä asioita omaiselta ikääntyneen ohi. Omaiset pitää kuitenkin huomioida ja työntekijän tulee järjestää ikääntyneen asioissa neuvottelu ikääntyneen ja omaisten kanssa.*

*Kotiin tuotavien palvelujen osalta on tärkeää tarkentaa ja laajentaa työntekijän työnkuvaa, jotta eri työntekijät eivät kulje perätysten ikääntyneen kotiin. Lisäksi halutaan ehkäistä tilanne, jossa työntekijä jättää tekemättä pienen, mutta ikääntyneelle tärkeän askareen kuten roskapussin viennin, vedoten omaan työkuvaansa.*

### **Turvallisuus**

*Ikääntyneen oma psyykinen ja fyysinen kunto luovat perusturvallisuutta. Turvallisuuden kokemusta lisää se, että tietää, mistä saa apua tarvittaessa 24/7. Turvallisuutta voidaan lisätä mm. ikääntyneen omalla tukihenkilöllä ja turvarannekkeella.*

*Kodin turvallisuus on tärkeää. Ikääntyneen kodissa pitää tehdä turvallisuuskartoitus, jossa käydään läpi ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus sekä sisä- ja ulkotilojen turvallisuus. Kartoituksen perusteella voidaan tunnistaa tarvittavat muutokset. Niiden toteuttamisessa pitää huomioida ikääntyneen yksilölliset tarpeet ja taloudellinen tilanne. Turvallisen asumisen varmistamiseksi on tärkeää tukea ikääntynyttä muutostöiden priorisoinnissa ja teknisten laitteiden ylläpidossa.*

### **Kokonaisvaltainen hyvinvointi**

*Turvallisuutta luo se, että yhdellä taholla on kokonaisnäkemys ikääntyneen tilanteesta. Tarvitaan oma seniorineuvola, joka ottaa kokonaisvastuun ikääntyneiden terveydestä ja hyvinvoinnista, koordinoi yhteistyötä eri yksiköiden välillä ja tiedottaa ikääntyneitä. Tällöin ikääntynyt tietää voivansa aina olla yhteydessä seniorineuvolaan.*

*Toimintakyvyn ja terveyden ylläpitoa pitää tukea ajoissa, koska pienellä avulla voidaan säilyttää toimintakyky pidempään. Ennakoinnissa on otettava huomioon myös yksinäisyys. Kutsu määräaikaisiin terveystarkastuksiin ja vapaaehtoiset toimintakyvyn arvioinnit kotona ovat ikääntyneille tarpeellisia.*

*Ensihoidon henkilöstöä tulee kouluttaa erityisesti ikääntyneiden hoitoon ja kohtaamiseen.*

### **Arjessa selviytyminen**

*Ikääntyneet voivat tarvita monenlaista apua päivittäisissä askareissaan. Apua tarvitaan esimerkiksi laadukkaan ja hyvän ravitsemuksen saamisessa, kuljetuksessa, hygienianhoidossa ja siivouksessa.*

*Ikääntyneet asuvat erilaisissa asunnoissa. Asumismuodosta riippumatta heillä voi olla avun tarvetta asuntojen ylläpidossa. Esimerkiksi talvella on tärkeää saada apua lumitöissä, mikä mahdollistaa liikkuminen pois kotoa, sekä avun saannin kotiin. Kesällä tarvitaan apua viilentämään lämpimät kerrostaloasunnot.*

*Ratkaisuna palvelujen toteuttamiseen ehdotetaan kylätalkkaritoimintaa, palvelusetelien käyttämistä palveluiden hankkimiseksi ja yhteistyötä 3. sektorin kanssa.*

### **Tiedonsaanti, yhteydenotto ja avun pyytäminen**

*Ikääntyneet tarvitsevat tietoa palveluista ja luottamusta siihen, että heitä autetaan asianmukaisesti ja kunnioittavasti. Monet ikääntyneet epäröivät pyytää apua peläten, että ottavat turhaan yhteyttä ja heitä pidetään vaivalloisina, joten he jättävät pyytämättä ja saamatta apua ongelmaansa.*

*Ikääntyneille pitää järjestää palveluneuvontaa, jotta he saavat tietoa olemassa olevista palveluista ja apuvälineistä. Erityisen tärkeää tämä on elämäntilanteen muutoksissa, kuten jäädessä leskeksi. Palveluneuvonta pitää sisällään myös omalla rahalla hankittavat palvelut ja laitteet. Lisäksi ikääntyneet tarvitsevat ennakoivaa tiedottamista mm. asumisen muutoksista, hoitotahdosta ja suomi.fi -palveluista. Tiedottamista pitää tehdä verkkosivujen lisäksi lehdissä, radiossa, paperiesitteenä ja kotiin tulevana kirjeenä.*

### **Digipalvelut**

*Tulevaisuuden turvallinen asuminen ja elämä edellyttävät toimivia laitteita ja nettiyhteyksiä. Niiden käyttö pitää suunnitella ikääntyneille sopivaksi ja käyttää helposti ymmärrettäviä termejä. Pitää muistaa, ettei palveluja saa toteuttaa pelkästään digipalveluina, vaan niille pitää olla vaihtoehto.*

*Jotta digipalvelut voidaan ottaa käyttöön, ikääntyneiden pitää saada tukea toimivaan laajakaistaan ja laitteiden käyttöön. Tarvitaan digitukihenkilöitä, joiden puoleen voi kääntyä monissa asioissa. On luotava helppolukuinen paperinen ohjekirjanen, joka opastaa digilaitteiden ja sähköisten palvelujen käytössä.*

## **Yksinäisyys**

*Ennaltaehkäisy yksinäisyyden torjunnassa on tärkeää, koska yksinäisyyden kokemus voi lisätä masennusta, turvattomuutta, alkoholin käyttöä ja stressiä. Tutussa ympäristössä asuminen vähentää yksinäisyyttä, silloin on helpompaa ottaa yhteyttä naapureihin ja muihin yhteisön jäseniin, joilta ikääntynyt voi saada seuraa ja apua.*

*Ikääntyneitä pitää kannustaa ja tukea osallistumaan yksinäisyyttä ehkäisevään toimintaan. Näitä voivat olla esimerkiksi järjestetty toiminta, naapureiden välisen yhteistyön lisääminen, yhteistyön tekeminen järjestöjen ja seurakunnan kanssa ja yksityisten palvelujen huomiointi. Kun järjestetään toimintaa, pitää huolehtia myös kuljetuksesta ja kulkuyhteyksistä. Toimintaa pitää toteuttaa ikääntyneiden yksilöllisten tarpeiden mukaan, ei tarjonta edellä.*

## **Virkeä ja aktiivinen elämä**

*Ikääntyneen elämässä pitää pyrkiä virikkeelliseen elämään, jolloin hänellä on syy herätä jokaiseen päivään. Elämän laadun parantamiseksi pitää tarjota motivoivia ja mielenkiintoisia aktiviteetteja, jotka rohkaisevat aktiiviseen arkeen. Tähän kuuluvat mm. harrastukset, musiikin kuuntelu ja liikunta. Etäisyyksistä huolimatta pitää mahdollistaa liikunta- ja kulttuuriharrastukset.*

*Yhteistyötä hyvinvointialueen, järjestöjen ja muiden toimijoiden välillä tarvitaan monipuolisten aktiviteettien tarjoamiseksi. Järjestöt ja kylätoiminta ovat avainasemassa sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen mahdollistamiseksi.*

*Päivittäinen liikunta on ehdoton edellytys kotona pärjäämiselle. Omaehtoinen liikunta on tärkeää, mutta pitää olla myös järjestettyä liikuntaa. Siinä pitää huomioida etäisyydet ja tukea liikuntapaikkoihin pääsemisessä.*

## LIITE 2

Hyvinvointikyselyn avoimien kysymysten vastaukset.

Palaute kuntaa, kuntapäätäjille ikäihmisten hyvinvointiin liittyen oli seuraavaa:

15

- Kunnan tulisi enemmässä määrin tukea ja avustaa niitä ikä-ihmisten omia yhdistyksiä, jotka toimivat aktiivisesti.
- Tiedottamisen aktiivisuutta. En tunne oikein, mitä kunta tekee ikäihmisten hyväksi.
- Voisi joskus antaa neuvontaa iäkkäimmille oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen, kuten nesteytyksen riittävydestä (riittävä veden/mehun/teen juominen) sekä muun muassa lantionpohjalihasten vahvistamisesta oikealla tavalla, sillä iäkäs ihminen ei ole kovin vastaanottavainen omaisen (nuoremman) neuvomiselle eikä välttämättä halua edes kuunnella. Ehkä vieraampaa ihmistä ja eritoten ammatti-ihmistä iäkäs ihminen voisi suostua kuuntelemaan ja oppia lantionpohjalihasten voimistelun suorittamista oikealla tavalla. Miksei myös käsi- ja jalkalihasten voimistelua.
- Kuljetukset toimintaan, ikäihmisten kokoontumispaikka, ikäihmisille retkipaikat.
- Kotona asuvien ikäihmisten auttaminen säännöllisesti. ikäihmisille oma taksi järjestelmä systeemi. Tai muuttaa niin että auttava aslak vois käyttää vanhusta kaupassa. nyt ulkopuoliset joutuvat vanhuksia kускаamaan kauppaan.
- Ohjattu kuntosali vuoro viikoittain säilytettävä!
- Kaikki ei saa olla Utsjoen kirkonkylä-painotteista. Säästöä vai tuhlausta: yli sadan kilometrin matka edestakaisin veri- ja labrakokeisiin, lääkäriin (usein Kela-taksilla), hammaslääkäriin, teatterivierailuihin (omalla kustannuksella).
- Labrassa käynti Ivalossa on liian pitkä matka. Syömättä labraan. Lomien ajaksi pitää olla sijainen terveydenhoitajalle/sairaanhoitajalle.
- Olen turhautunut kunnan kehittämismahdollisuuksiin asiassa kuin asiassa. Aina ollaan kaikkea kehitystä vastustamassa. Olen harkinnut poismuuttoa. Iän myötä sairaalapalvelut ovat kaukana ja läheisten tapaaminen esim. sairaalassa ollessa Rovaniemellä on käytännössä mahdotonta.
- Tiedottamista pitäisi parantaa. Kaikille ikääntyneille tasapuoliset palvelut.
- Toimet mahdollisimman pitkään kotona pärjäämiseen
- Uimahallin veden lämpöä laskettiin, kun sähkö oli kallista, mutta ei nostettu takaisin. kun sähkön hinta palautui normaaliksi. Tämä on mielestäni väärin.
- Sivukyliltä voisi järjestää ryhmäkyödytyksen esim. uimahalliin, samalla voisi käydä kirjastossa. Joskus olisi kiva käydä ruokailemassa ravintolassa, esim. keväällä äitienpäivän alla, syksyllä isänpäivän alla.
- Harrastetiloja enemmän.
- Tapahtumista tiedottaminen

- Tasapuolisesti kaikille ikäihmisille mahdollisuuksia osallistumismahdollisuuksia, myös palvelujen tarjontaan riippumatta onko saamelainen tai ei.
- Perustietoa, ikäihmisten/ vanhusten tulevaisuutta arvioiden... eri palveluiden saatavuudesta, palvelun tarjoajista, hinnoista...ja em. palveluihin oikeutuksesta. Perustietoa hoitotestamentista, testamentista, ennakkoperinnöstä, perintöverotuksesta hallintaoikeudesta.
- Toivon että sotetaksin käyttö ja auttaja-aslakin palvelut säilyisivät jatkuvasti
- Mielestäni Utsjoella huolehditaan hyvin ikäihmisten hyvinvoinnista. Esim. seniorineuvola on aivan ainutlaatuinen koko valtakunnassa! : )
- Selkokieliset luennot kuntalaisille, niin suomeksi, kuin saameksi eri kyliin LAPHAN JA TERVEYSKEKUKSEN YHTEISTYÖSTÄ JA KUMMANKIN OMISTA TYÖNJAOISTA .

#### Lähteet

Lähde: <https://lapha.fi/tietoameista/asukaspaneelin-suositus>, viitattu 26.2.2024.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2022/20220876>



### LIITE 3. TOIMENPIDEOHJELMA

TAVOITE	TOIMENPITEET	AIKATAULU	VASTUU
Kotona tai kodinomaisessa ympäristössä asuminen tukeminen, palveluiden mahdollistaminen	Yhteistyöpalaverit Palvelutarpeen arvio Esteettömyys	2024	Lapha Kunta
Ikäihmisten liikuntaryhmien lisääminen ennaltaehkäisevänä toimintana	Sivistystoimen hankkeet, järjestöyhteistyö	2024-2025	Kunta
Ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien palvelujen kehittäminen	Erityisasiantuntemuksen järjestäminen Päivätoiminnan ja kulttuurin mukaisen kuntoutuksen kehittäminen (järjestöyhteistyö)	2024/2025 2024/2025	Lapha-Kunta Kunta (siv.toim)
Palvelujen riittävyys ja hyvä laatu Utsjoen kunnassa	Kirjastopalveluiden saavutettavuus Sote-palveluiden säilyminen lähipalveluina	2024-2025	Kunta Lapha
Ikäihmisten vaikuttamismahdollisuuksien parantaminen	Vanhusneuvoston toiminnan kehittäminen Asiakaspalautepäivän järjestäminen	2024 2023- 2024	Sivistystoimi Sivistystoimi
Yhteistyö kunnan eri toimialojen ja kolmannen sektorin kanssa	Yhteistyötapaamiset	2024-2025	Sivistystoimi
Tasavertaisen tiedon- saannin mahdollistaminen	Verkkosivujen sisällön päivittäminen ja Seniori-infon lisääminen sivuille Infolehdet kunnan toiminnasta	2024	Kunnan johtoryhmä Elinvoima