



Täyttä elämää ikääntyneenä  
Låt livet pulsera för seniorer

# Suunnitelma Espoon ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi 2022-2025

Espoon kaupunki



**Suunnitelman päivityksen koordinointi:  
Maria Rysti, Hyvinvoinnin ja terveyden  
toimiala, työryhmä: ikääntyneiden  
hyvinvointityön ohjausryhmä.**

#### **ESPOON KAUPUNKI**

Taitto: Konserniesikunta/viestintä  
Kuvat: Anna Valli / Ellun Kanat, Taru  
Turpeinen, Janne Ketola / Summit Media,  
Margit Lindholm, Vessi Hämäläinen, Hanna  
Kautto

Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma  
2022–2025 ja ikäkausittaiset  
hyvinvointisuunnitelmat 2021–2025  
käsiteltiin kaupunginhallituksessa 14.3.2022  
ja kaupunginvaltuustossa 21.3.2022.

# Sisällys

Espoon kaupungin Hyvinvointikertomus ja  
-suunnitelma 2022–2025 ja ikäryhmittäiset  
hyvinvointisuunnitelmat ovat verkkosivulla  
[espoo.fi/fi/hyvinvoinnin-ja-terveyden  
-edistaminen-espoossa](https://espoo.fi/fi/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-espoossa)

|                                                                                       |           |                                                                                                                  |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Johdanto.....</b>                                                               | <b>4</b>  | 5.4. Koulutustaso.....                                                                                           | 22        |
| <b>2. Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen.....</b>                                 | <b>6</b>  | 5.5. Ikääntyneet maahanmuuttajat Espoossa .....                                                                  | 22        |
| 2.1. Jokainen päättää itse elintavoistaan.....                                        | 6         | 5.6. Muistisairaat .....                                                                                         | 23        |
| 2.2. Esteettömyys .....                                                               | 6         | 5.7. Hyvinvoinnin tila.....                                                                                      | 24        |
| 2.3. Luonto ja ympäristö .....                                                        | 7         | 5.8. Espoolaisten ikääntyneiden palvelutarpeeseen vaikuttavia<br>tekijöitä .....                                 | 24        |
| 2.4. Elinvoimaa liikunnasta ja kulttuurista .....                                     | 8         | 5.9. Iäkkäiden henkilöiden palvelujen riittävyys ja laatu.....                                                   | 24        |
| 2.5. Osallisuus, yksinäisyyden ehkäiseminen .....                                     | 9         | <b>6. Valtakunnalliset ja Espoon suuntaviivat .....</b>                                                          | <b>25</b> |
| 2.6. Ravitsemus .....                                                                 | 10        | 6.1. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä<br>iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista ..... | 25        |
| 2.7. Aivoterveysten edistäminen .....                                                 | 10        | 6.2. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja<br>palvelujen parantamiseksi .....                        | 25        |
| 2.8. Terveysten edistäminen, sairauksien hoito .....                                  | 10        | 6.3. Sosiaali- ja terveystenhuollon ja pelastustoimen uudistuksen<br>keskeiset lait.....                         | 25        |
| <b>3. Toimintaympäristön merkittävimmät muutokset<br/>ikääntyneiden kannalta.....</b> | <b>11</b> | 6.4. Espoo tarina 2021-2025.....                                                                                 | 26        |
| 3.1. Ikääntyneiden määrä kasvaa .....                                                 | 11        | <b>7. Suunnitelman visio .....</b>                                                                               | <b>27</b> |
| 3.2. Sote-uudistus/LU - hyvinvointialue.....                                          | 12        | <b>8. Suunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet .....</b>                                                          | <b>28</b> |
| 3.3. Taloudelliset resurssit asettavat reunaehdot .....                               | 13        | 8.1. Periaatteet ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa .....                                                    | 28        |
| 3.4. Teknologia muuttaa maailmaa .....                                                | 13        | 8.2. Suunnitelman tavoitteet.....                                                                                | 28        |
| 3.5. Työvoimavaje .....                                                               | 13        | 8.3. Tavoitteiden mukaiset toimenpiteet alkuvuosille.....                                                        | 29        |
| 3.6. Koronapandemia ja sen vaikutukset .....                                          | 14        | <b>9. Palvelujen kehittäminen .....</b>                                                                          | <b>34</b> |
| <b>4. Espoolaisten näkemyksiä hyvästä ikääntymisestä .....</b>                        | <b>16</b> | <b>10. Suunnitelman toteutumisen seuranta .....</b>                                                              | <b>35</b> |
| <b>5. Tietoa espoolaisista ikääntyneistä.....</b>                                     | <b>18</b> |                                                                                                                  |           |
| 5.1. Ikääntyneiden määrän kehitys Espoossa.....                                       | 19        |                                                                                                                  |           |
| 5.2. Yksinasuminen.....                                                               | 21        |                                                                                                                  |           |
| 5.3. Pienituloiset .....                                                              | 21        |                                                                                                                  |           |

# 1. Johdanto

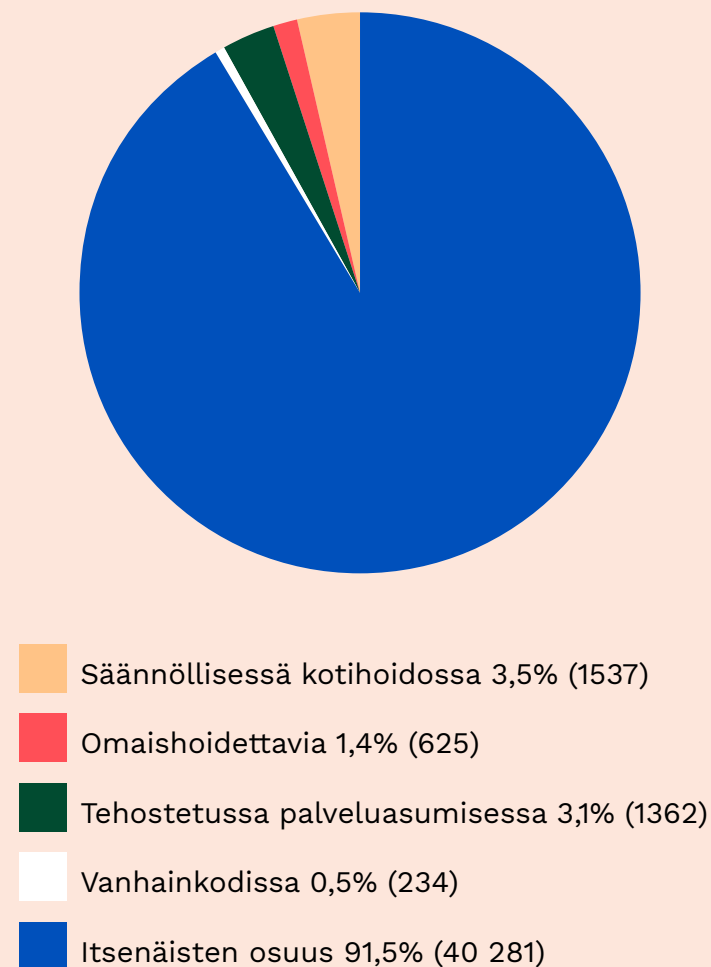
Kaupunkitasoinen Espoon suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi ”Täyttä elämää ikääntyneenä” on päivitetty vuosille 2022-2025. Suunnitelma korostaa kaupungin kaikkien toimialojen yhteistä vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisestä ja uudenlaista yhteistyötä nykyisten ja uusien 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 vanhushpalveluja.

Espoon sosiaali- ja terveystyöpalvelut siirtyvät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle vuonna 2023. Tämä kaupunkitasoinen suunnitelma ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi on tarpeen sote -uudistuksen toteututtuakin. Moni tässä suunnitelmassa esitetyistä asioista on kaupungin tehtävänä sote – uudistuksesta huolimatta, sillä ne liittyvät vanhushpalvelulain 2. luvun mukaisiin

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



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 terveystalvetaista 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 esi-

merkiksi 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 [palvelukartta.hel.fi/fi/](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 [easiointi.espoo.fi/eFeedback/](https://easiointi.espoo.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 portaatt. Luontopolkuihin voit tutustua tarkemmin Espoon nettisivuilla osoitteessa [espoo.fi/luontopolut](https://espoo.fi/luontopolut). Kotinurkilta kallioille -kirja esittelee Espoon arvokkaita ja suojeltuja luontokohteita tekstin, kuvien ja karttojen avulla.

Esteettömiä 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 kulttuuririennöissä käyminen edistää terveyttä ja lisää elinvuosia. Aktiivisen kulttuuriharrastuksen on todettu olevan yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemukseen 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, mielekkästä 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 toimin-



taan voi tulla mukaan myös ilman ennakkoilmoittautumista. 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 ikään-tyneille suunnattujen ennakkoivien 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 jakamista. 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 sisäänpääsy 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 tutkusti 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 toiminnot ja tapahtumat luovat luonnollisia kohtaamispaikkoja ikääntyneille.

## 2.6. Ravitseminen

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

## 2.7. Aivoterveiden edistäminen

Liikunta, ravitseminen 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 ikäraja, 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.

## 2.8. 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 terveystasematoiminnassa. Vuoden 2020 aikana ikäryhmästä 65-74 -vuotiaat oli 76%:lla käyntejä terveystasemilla. Vastaavasti 75-84 -vuotiaista oli käyntejä terveystasemalla 80% ja yli 85 -vuotiaista 66%. Lisäksi asioitiin puhelimitse ja sähköisesti terveystasemilla. Etäpalveluita ovat on kehitetty ja osin ne ovat saattaneet korvata terveystasemakäyntejä. Omaishoitajille on hyvinvointi- tai terveystarkastuksia.

### 3. Toimintaympäristön merkittävimmät muutokset ikääntyneiden kannalta

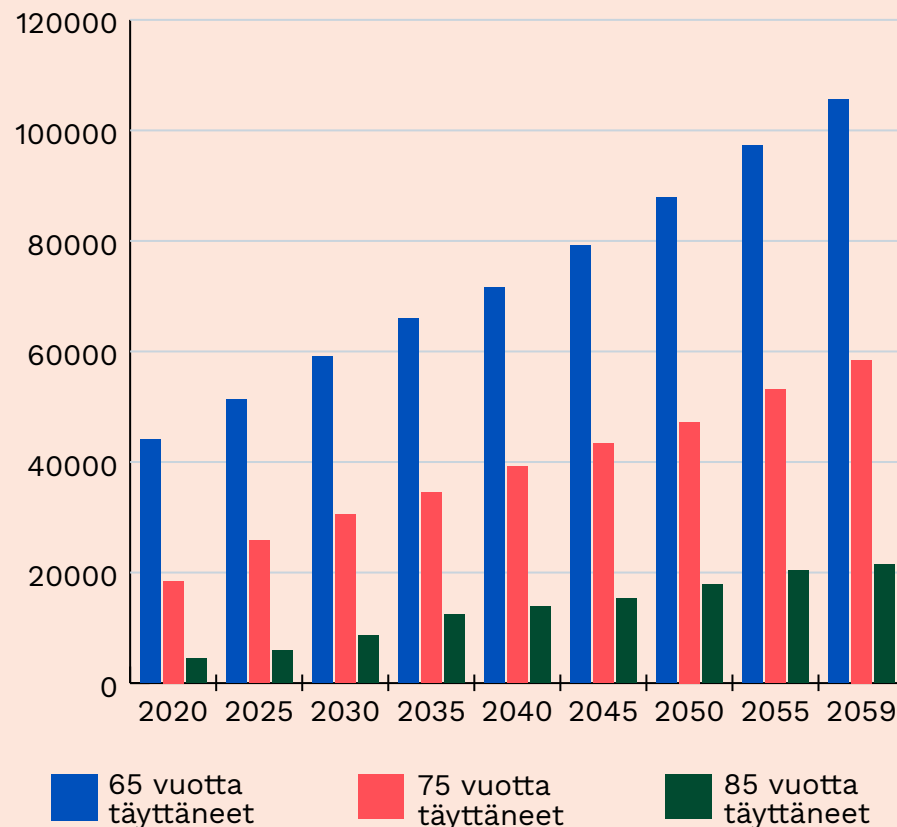
Yhteiskunta muuttuu jatkuvasti ja muutoksilla on vaikutusta ikääntyneen väestö elämään ja palveluihin. On hyvä ennakoida muutoksia. Merkittävimpiä ikääntyneen väestön palveluja koskevia muutoksia lähivuosille ja vuosikymmenille ovat väestön ikääntyminen, sote -uudistus, talouden asettamat reunaehdot, 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.

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. Muis-tisairaiden lukumäärä kasvaa väestön vanhetessa. Tämä on tärkein vanhusten sosiaali- ja terveystalvveluja määrittävä tekijä.

65, 75 ja 85 vuotta täyttäneiden espoolaisten määrät vuosina 2020-2059  
(Tilastokeskus, Kaupunkitutkimus TA Oy)



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.

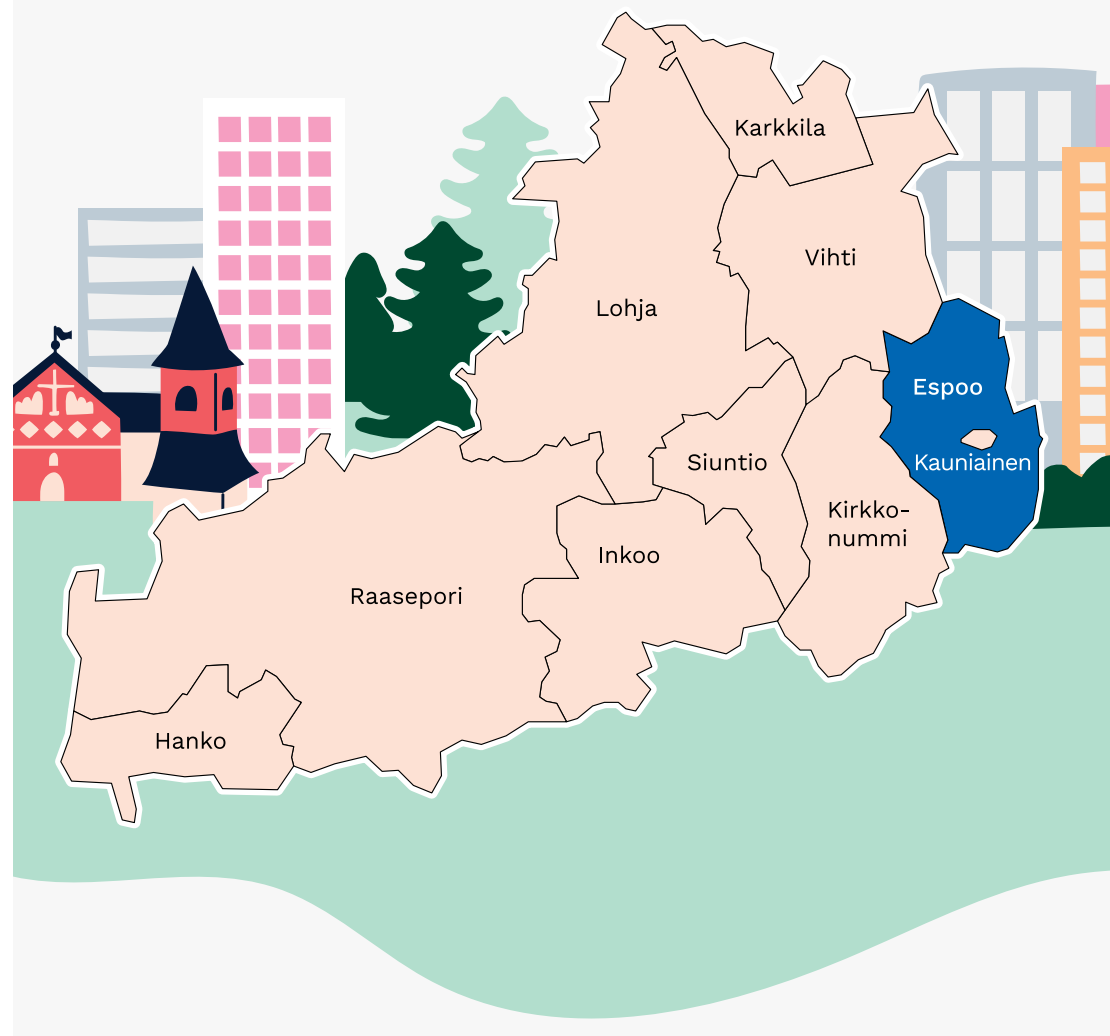
### 3.2. Sote-uudistus/LU - hyvinvointialue

Vuoden 2023 alusta käynnistyy osana Sote -uudistusta Länsi-Uusimaan hyvinvointialue, joka vastaa kymmenen Länsi-Uusimaan kunnan sosiaali- ja terveystalvaeluista. 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 terveystalvaelut koko maassa. Sosiaali- ja terveydenhuollon perustalvaeluja halutaan vahvistaa. Hallitusohjelmassa korostetaan erityisesti terveyserojen kaventamista ja talvaeluiden kustannusten hallintaa. Kunnilla on jatkossakin aktiivinen rooli asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

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

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

*Länsi-Uudenmaan kunnat*



### 3.3. Taloudelliset resurssit asettavat reunaehdot

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

### 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

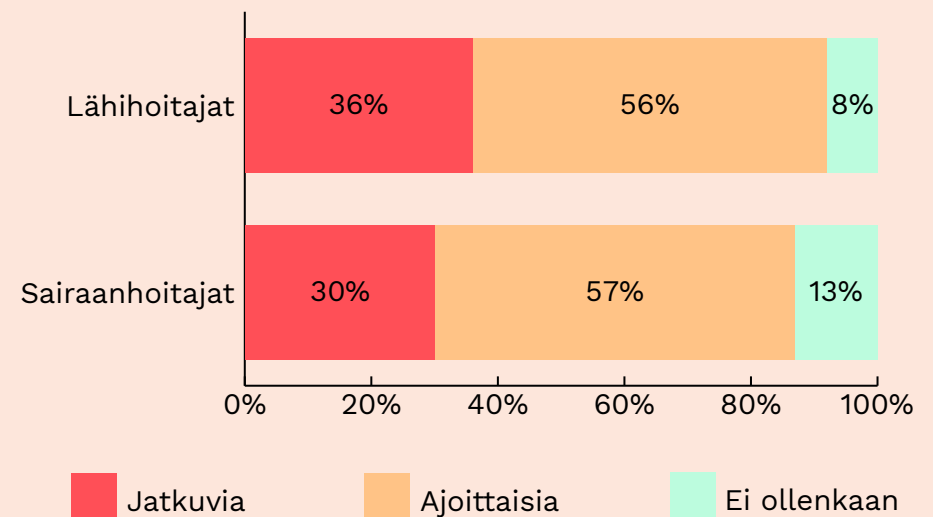
Vallitseva sosiaali- ja terveysalan työvoimavaje on palvelujen järjestämisen kannalta haaste.

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 terve-

ydenhuollon 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 haasteellisenä. 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 ennakkoivaan 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 terveystalvelujen 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 espoolaisten 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 tuttaviiin, mahdollisuus harrastaa ja liikuntamahdollisuudet.

*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 terveyspalvelut, 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

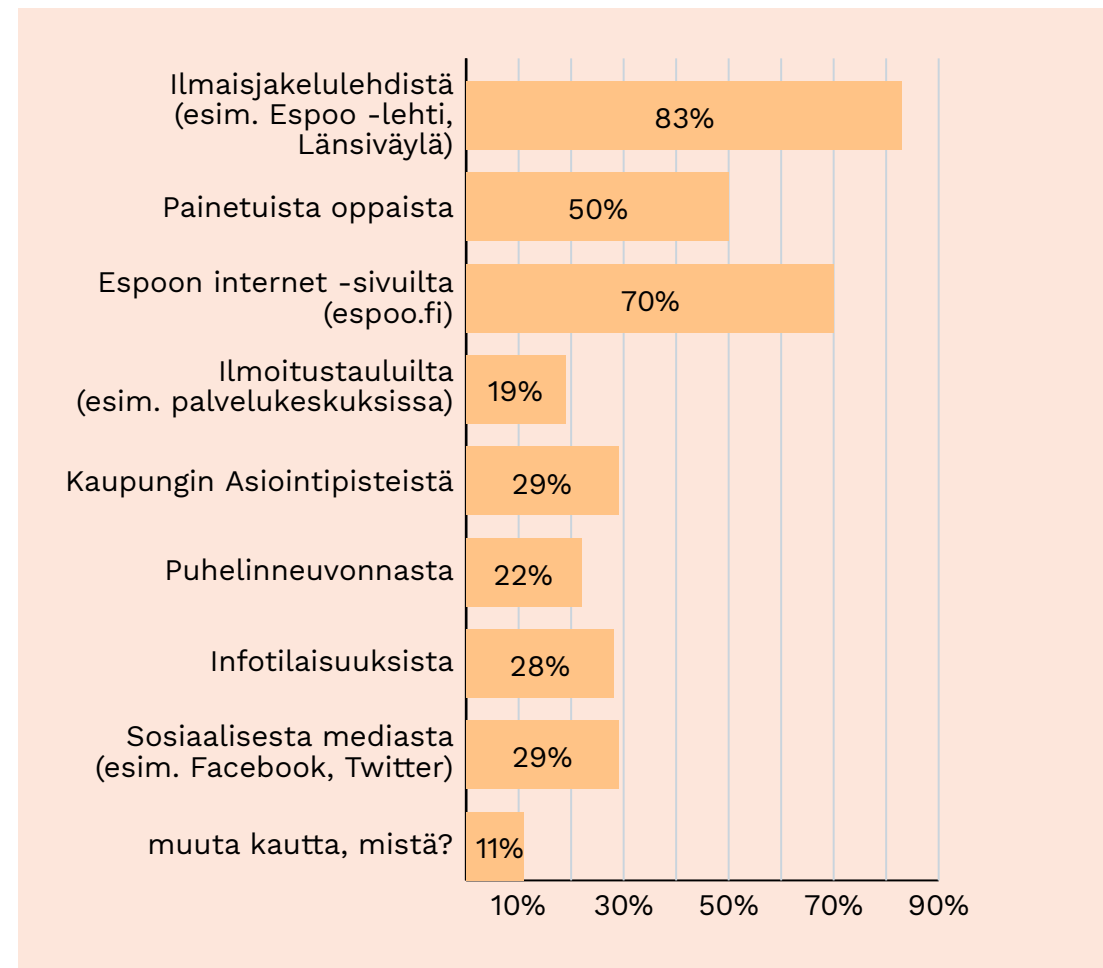
### Mitä tietoa, toimintaa tai palveluja toivot, joita ei ole tällä hetkellä tarjolla?

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 ulkoilukuntoilulaitteita Olariin
- ilta- ja viikonlopunajan 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 tietoa 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 vanhustal palveluja.

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



## 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

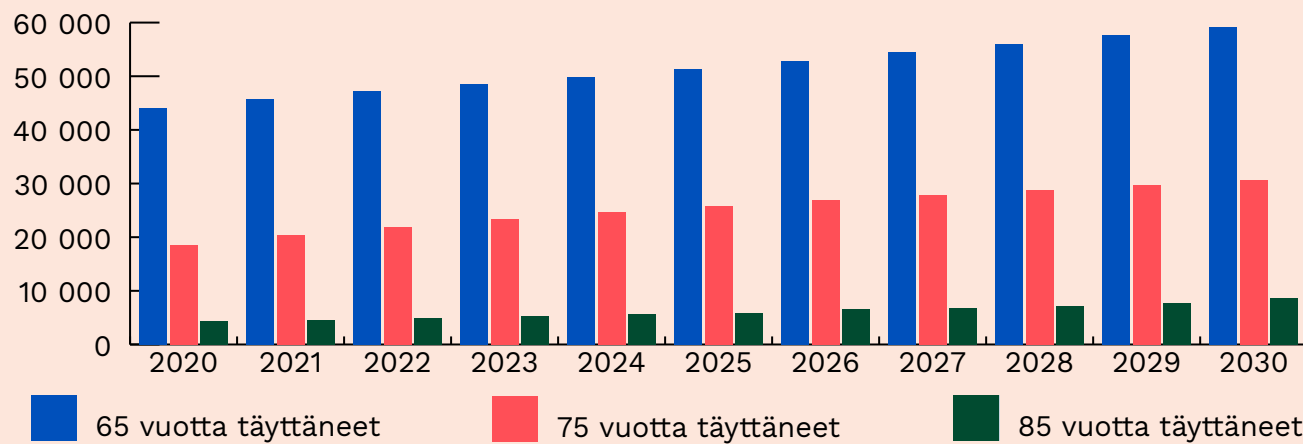
2021 alussa kaikkiaan 45 719 henkilöä, joista 39 609 oli suomenkielisiä, 4 472 ruotsinkielisiä ja muunkielisiä oli yhteensä 1638.

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

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

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.

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



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

| Muutos, %            | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 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 |

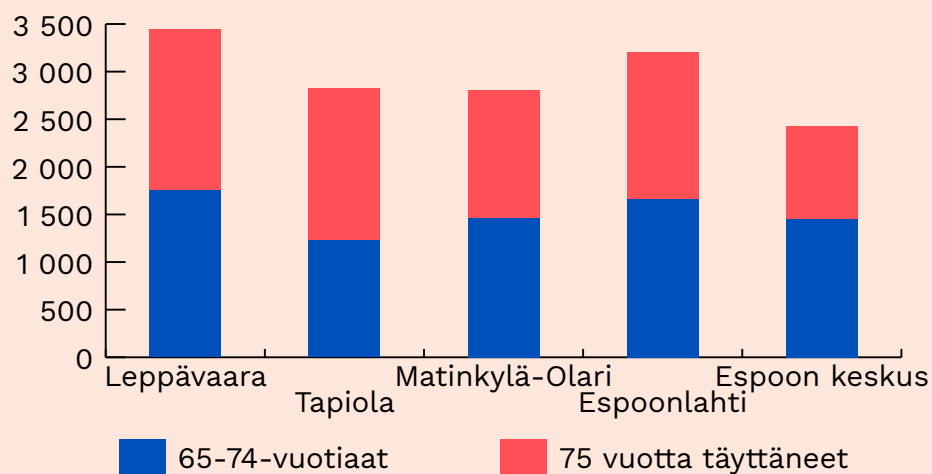
  

| Muutos, lkm          | 2021  | 2022  | 2023  | 2024  | 2025  | 2026  | 2027  | 2028  | 2029  | 2030  |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 65 vuotta täyttäneet | 1 680 | 1 517 | 1 326 | 1 289 | 1 461 | 1 559 | 1 575 | 1 511 | 1 645 | 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

Espoossa asui yksin vuoden 2021 alussa noin 14 701 yli 65 -vuotiaasta, mikä on 33% kaikista saman ikäryhmän espoolaisista. Vastaava luku on Helsingissä lähes 44% ja Vantaalla noin 36%. Vuoden 2015 tietoihin verrattuna yksiasuvien 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.

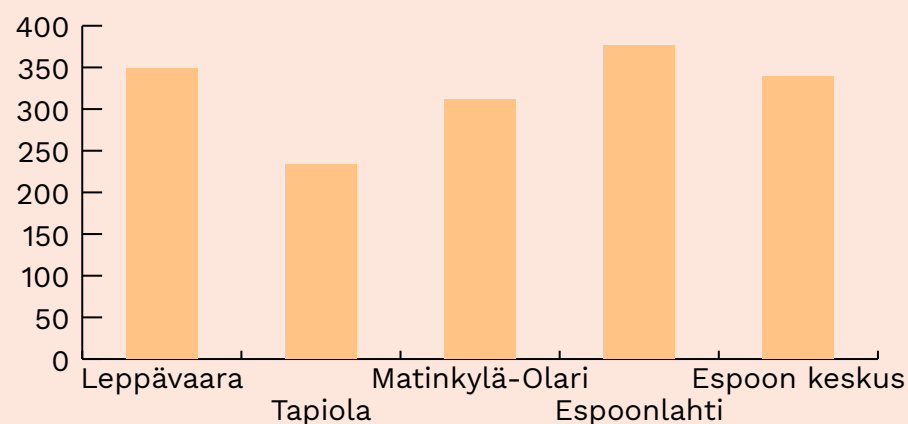
Yksinasuvien 65-74 vuotiaiden ja 75 vuotta täyttäneiden määrä Espoossa palvelupiireittäin 31.12.2020 (Tilastokeskus)



## 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 asutokuntaa). Pienituloisella tarkoitetaan henkilöä, jonka tulot jäävät alle 60 %:n alueen mediaanitulosta. Helsinkiläisistä 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 -vuotiaasta 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.

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.

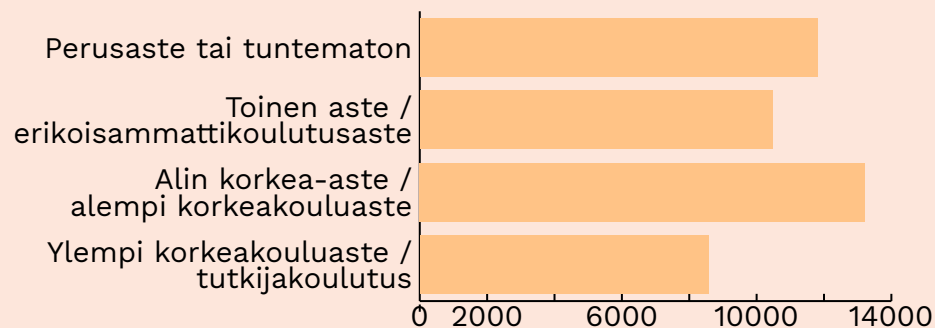
## 5.5. Ikääntyneet maahanmuuttajat Espoossa

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.

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



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

| Vieraat kielet | 65-74 -vuotiaat | 75 vuotta täyttäneet | Yhteensä | Osuus Espoon 65 vuotta täyttäneistä, % |
|----------------|-----------------|----------------------|----------|----------------------------------------|
| yhteensä       | 1 210           | 428                  | 1 638    | 3,72                                   |
| 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                                   |

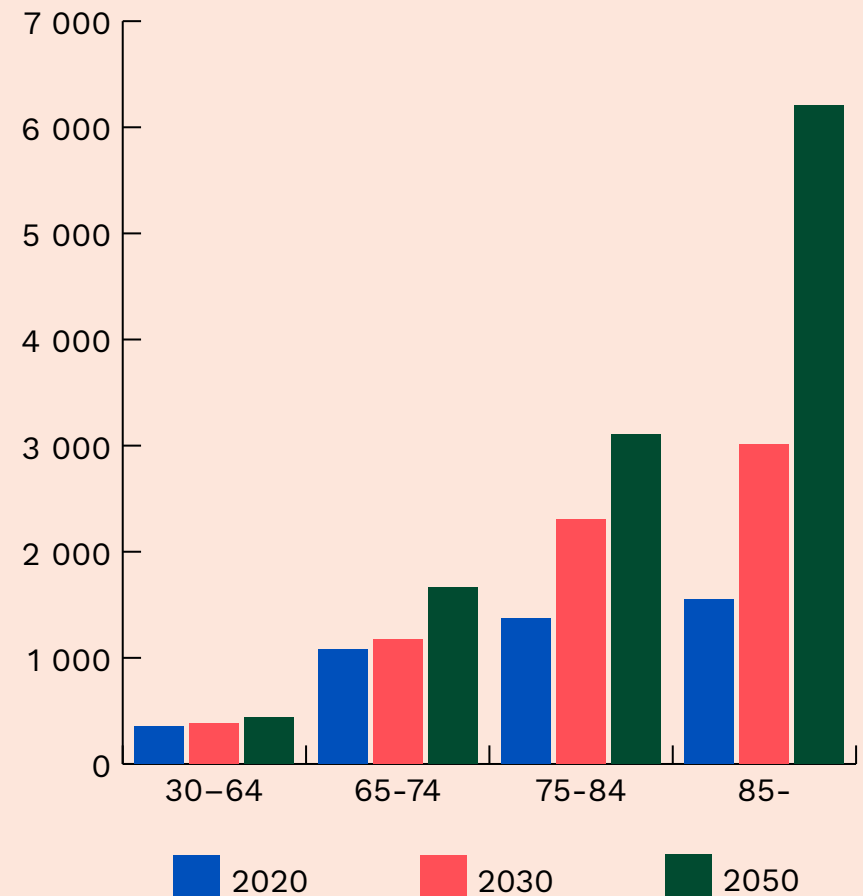
## 5.6. Muistisairaat

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 keskivaikeaa 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) keskivaikeaa ja vaikeaa muistisairautta sairastavien määrä tulisi ennusteen mukaan kasvamaan keskimäärin noin 230 henkilöllä vuosittain.

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. Absoluutiset luvut muistisairaiden lukumäärässä kuitenkin kasvavat johtuen ikääntyneiden määrän kasvusta. Näin ollen muistisairauksiin liittyvä palvelutarpeen kasvu on edelleen merkittävää Espoossa.

*Ennuste keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavien määrän kehityksestä vuosina 2020-2050 eri ikäluokissa.*



## 5.7. Hyvinvoinnin tila

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

- suurempi osa (66%) koki elämänlaatussa 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 liittyy espoolaisten valtakunnallisesti keskimääräistä pidempään elinikään.

## 5.9. Iäkkäiden henkilöiden palvelujen riittävyys ja laatu

Vanhuspalvelulaki (§6) edellyttää kuntia arvioimaan vuosittain iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien sosiaalipalvelujen riittävyyttä 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, psyykkinen 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 kestäväen 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 kehittämislle. 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 toimeen-panosta ja sitä koskevan lainsäädännön voimaannpanosta

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 terveystalvaeluita 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 vanhushpalvelulaki, 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 itsestä 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. Toimenpiteiden toteutuksessa huomioidaan yhdenvertaisuus, esteettömyys ja saavutettavuus sekä eri väestöryhmien tarpeet. Suunnitelman seurantar ryhmä 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-HVA-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 ryhmätoiminnot, palvelukeskusten toiminta ja mahdollisuus toimia vapaaehtoistoiminnoissa 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 -HVA-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 terveystarvikastukset
  - palvelukeskustoiminnan varmistaminen Espoossa vuoden 2023 alusta
  - palvelukeskustoiminnan sisällön ja verkoston kehittäminen



2. Ikääntyneen väestön hyvän ravitsemuksen edistäminen (kaupunki ja LU -HVA-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 Osallistumalla -ryhmä eli ELO -ryhmä, 3. sektori ja toimialat, LU -HVA-alue):
  - vanhusjärjestöjen toiminnan turvaaminen vuoden 2023 jälkeen
4. Finger -muistisairauksien ehkäisyn toimintamallin laajentaminen terveysasemille (HYTET/ LU -HVA-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. Ikääntyntä 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 -HVA-alue):
  - vanhusjärjestöille varmistetaan tila- ja toimintaedellytykset jäsentilaisuuksiin kaupungin tai LU -HVA-alueen järjestämissä tiloissa.
2. Vanhusneuvoston toiminnan kehittäminen (konsernihallinto):
  - vanhusneuvoston nimeämällä jäsenillä on mahdollisuus osallistua Espoon kaupungin lautakuntien kokouksiin asiantuntijajäsenenä (vrt. nuorisovaltuusto)
  - varmistetaan LU -HVA-alueen, Espoon vanhusneuvoston ja LU -vanhusneuvoston yhteistyö sosiaali- ja terveysasioissa
3. Ikääntyneiden vaikutusmahdollisuuksien parantaminen (toimialat ja LU -HVA-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 -HVA-alueen viestintä):
  - Espoo.fi -sivujen uudistuksen yhteydessä v. 2021 varmistettiin saavutettavuus -direktiivin vaatimuksia. Sisältöjä täydennetään edelleen, jotta sivuista tulisi aiempaa paremmat
  - kehitetään yhdessä LU -HVA-alueen kanssa hyvinvointityön ja palvelujen osalta viestintää
2. Neuvonnan kehittäminen (konsernihallinto/HYTET/ LU -HVA-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 -HVA-alue):
  - otetaan ennakkuulottomasti 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 -HVA-alue ja muut toimijat): kirjastot, oppilaitokset, tietokoneluokat 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, tiedon-  
saantia ja mahdollisuutta osallistua. Elinympäristön, asumisen, kau-  
punkirakenteen ja liikkumisen esteettömyys tukee mahdollisimman  
itsenäistä elämää. Ikääntyviä ohjeistetaan arvioimaan asuinympä-  
ristönsä ja asuntonsa esteettömyyttä riittävän ajoissa. Arvioinnin ja  
toimenpiteiden tueksi on saatavilla neuvontaa ja ohjausta. Esteettö-  
myyttä on myös ikämyönteinen asenneilmapiiri.

### Toimenpiteet lähivuosille:

1. Esteettömyyden huomioiminen rakennusten ja ympäristön suun-  
nittelussa ja ratkaisussa (KYT):
  - ”design for all”, tilat ja toiminta on suunniteltu kaikille sopiviksi
  - mahdollistetaan esteetön liikkuminen kaikille
2. Vanhojen kerrostalojen peruskorjaushankkeissa Espoon kaupun-  
gin 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 ulkoilupaikoista (Elinvoima)
5. Elinympäristön esteettömyyden arviointi ja parantaminen:
  - alueelliset esteettömyyskartoitukset uusitaan kaupunkikeskuk-  
sissa (KYT)
  - alueopasteiden ajantasaisuuden varmistaminen

## 6. Palvelujen esteettömyys (LU -HVA-alue):

- terveyspalveluiden esteettömyyden arviointi eri käyttäjäryhmien  
näkökulmasta, arvioinnin pohjalta päätetään tarvittavista toi-  
menpiteistä



## **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 ennakoiduissa 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 -HVA-alue)
5. Lisätään avustavia palveluja (kaupunki, 3.sektori ja HYTET/ LU -HVA-alue)
6. Varmistetaan terveystietojen toimivuus (HYTET, LU -HVA-alue)

7. Kotihoito- ja kuntouttavia palveluja kehitetään ja lisätään (HYTET/ LU -HVA-alue)

8. Omaishoidon tukemisen kehittäminen omaishoitoperheiden tarpeista lähtien (HYTET/ LU -HVA-alue)



## 9. Palvelujen kehittäminen

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (‐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 asukkailla. 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 tiimi-

mallin 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

lääkkäille, 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 kevyemmällä palveluilla tuettua asumista ja tehostettua palveluasumista iäkkäille. Edistetään elä ja asu – seni- orikeskusten 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 terveyspalvelujen 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.

