



## Ilolla ikääntyen Liperissä

Liperin ikäystävällisyyden ohjelma 2024–2030

## Sisällysluettelo

Tiivistelmä .....	3
1. Johdanto.....	4
2. Väestörakenne .....	5
3. Ikäystävällinen Liperi.....	6
4. Liperin Ikäystävällisyyden ohjelman rakentuminen kansallisesti, kansainvälisesti ja alueellisesti .....	9
4.1 Liperin Ikäystävällisyyden ohjelman rakentuminen .....	10
4.2 Liperin ikäystävällisyyden ohjelman pääteemat ”keihäänkärjet” .....	12
4.3 Liperin ikäystävällisyyden ohjelman teemojen osa-alueet.....	12
4.3.1 Ikääntymisen ymmärtäminen.....	12
4.3.2 Työelämän monimuotoisuus .....	14
4.3.3 Monisukupolvinen yhteistyö .....	15
4.3.4 Vaihtoehtoiset asiointimuodot.....	16
4.3.5 Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen .....	17
4.3.6 Asumisen monimuotoisuus .....	19
4.3.7 Yhteisöllisyyden vahvistaminen.....	19
4.3.8 Liikkumisen esteettömyys .....	20
4.3.9 Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy .....	20
4.4.10 Osallistumisen vahvistaminen .....	21
4.4.11 Ympäristön ikäystävällisyys .....	22
Lähteet .....	24

## Tiivistelmä

### **Mikä on Ilolla ikääntyen Liperissä?**

Ilolla ikääntyen Liperissä on lakisääteinen Liperin kunnan ikäystävällisyyden ohjelma vuosille 2024–2030. Lain mukaan kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman keihäänkärjiksi on muodostunut kolme pääteemaa:

- 1) Ikääntymisen ymmärtäminen ja hyväksyminen
- 2) Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen ja
- 3) Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy.

Ikäystävällisyyden ohjelman pääteemat on jaettu osa-alueiksi selkeyttämään ikäystävällisyyden ohjelman rakennetta.

### **Miten Ilolla ikääntyen Liperissä -ohjelma on syntynyt?**

Liperin ikäystävällisyyden ohjelma on rakentunut toiminnallisen kehittämistyön pohjalta. Ohjelmaan valitut teemat ja osa-alueet kattavat tärkeimmät alueelliset, kansalliset ja kansainväliset ikääntymiseen liittyvät näkökulmat.

Ilolla ikääntyen Liperissä -ohjelma on muodostunut aineistolähtöisesti liperiläisten ikäihmisten haastatteluiden ja yhteiskehittämisen pohjalta ja se on laadittu yhteistyönä Liperin kunnan eri toimijoiden, Ikäihmisten neuvoston ja liperiläisten ikäihmisten kanssa. Monipuolinen osallistujajoukko on mahdollistanut Liperin ikäystävällisyyden -ohjelman konkreettiset, monipuoliset ja sisällölliset näkemykset.

### **Kenelle Ilolla ikääntyen Liperissä on suunnattu?**

Liperin ikäystävällisyyden ohjelma on tarkoitettu kaikille kuntalaisille, yrityksille, järjestöille ja päättäjille ikäystävällisen Liperin kehittämiseen. Ohjelmassa huomioidaan ikäystävällisyyden kehittämisen mahdollisuuksia ja haasteita syrjäseudulla. Ilolla ikääntyen Liperissä -ohjelma kannustaa ikääntyneitä kuntalaisia aktiiviseen, toimintakykyiseen ja terveyttä edistävään ikääntymiseen kunnassa.

## 1. Johdanto

Suomen ikärakenne on muuttumassa. Tulevaisuudessa hyvin vanhojen ihmisten määrä lisääntyy voimakkaasti samaan aikaan kun syntyvyys ja työikäisten määrä laskee (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Väestön ikääntyminen maailmanlaajuisesti tulee muuttamaan yhteiskuntia ja kaupunkeja ympäri maailmaa. Ennusteiden mukaan ainakin vuoteen 2070 saakka yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä kasvaa ja Suomessa tämä väestörakenteen muutos on Euroopan nopeinta. Ikääntyessä toimintakyvyn ja terveyden merkitys korostuvat esimerkiksi iäkkäiden hyvän arjen ja omassa kodissa mahdollisimman pitkään asumisen mahdollistumiseksi.



Pohjois-Karjalan maakunnassa lapsiperheiden määrä laskee voimakkaasti. Alhainen syntyvyys ja vuosittain vähenevä työikäisten määrä muuttavat huoltosuhdetta merkittävästi ja nopeammin verrattuna muuhun Suomeen. Ikärakenteen muutos pitkällä aikajänteellä on niin merkittävä, että siihen on varauduttava määrätietoisesti ja huolellisesti. Aluekehitystoiminnan kulmakivenä nähdään väestön osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2019.)

Väestön vanheneminen vaikuttaa kaikkiin yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja toimijoihin. Se vaatii muutokseen sopeutumista koko yhteiskunnalta. Ikärakenteen muutos etenee vauhdilla ja sen vuoksi tarvitaan toimia nopeasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Vanhuspalveluja määrittävät ja ohjaavat lukuisat lait, asetukset ja suositukset, joiden tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta ikäystävällisessä Suomessa. Yhteiskunnallisilla päätöksillä luodaan ikääntymisen tulevaisuutta ja mahdollisuuksia arvokkaaseen ja hyvään vanhenemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

Ikäystävällisen yhteiskunnan kehittyminen on yksi keino, jolla tuetaan aktiivisia ikääntymisen edellytyksiä kohti voimavaralähtöistä ikääntymistä. Ikääntyneiden ihmisten aktiivinen ja hyvä elämä kertoo ikäystävällisyydestä ja se näkyy kaikissa palveluissa, poliittisissa toimitissa ja rakenteissa. Ikäystävällinen yhteiskunta kohtelee arvokkaasti kaikenikäisiä asukkaita. (Jämsen & Kukkonen 2020).

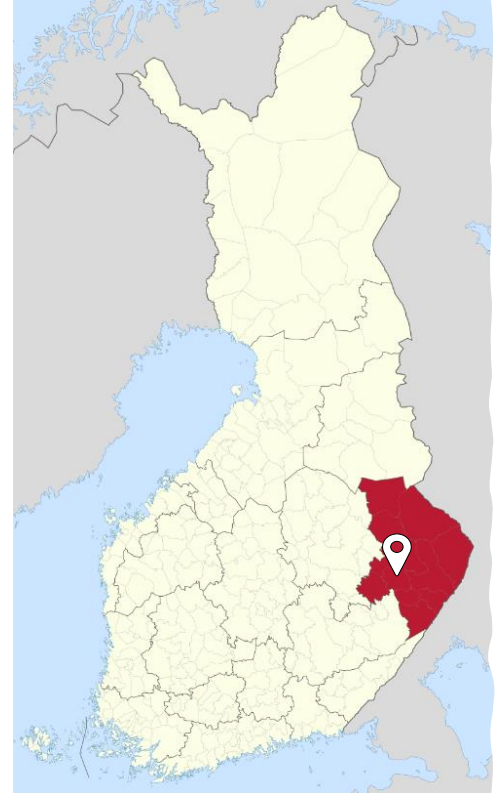
Harvaanasutut seudut tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja haasteita ikääntyvälle väestölle. (Cohen & Greaney 2023). Harvaanasutuilla seuduilla asuvien ikäihmisten kulttuuriset ja fyysisen ympäristön tarpeet tulee tunnistaa, jotta niihin pystytään vastaamaan tarpeiden mukaisesti. Parhaimmillaan tarpeisiin vastaavat toimintatavat suunnitellaan ja jalkautetaan paikalliselle tai alueelliselle tasolle. Hallitustaso vastaa tuen kohdentamisesta. (UNECE 2017, 1.) On tärkeää varmistaa, että kunnat ja alueet, joita koskettaa väestön ikääntyminen, varautuvat riittäväillä resursseilla tarjoamaan ikääntyvälle väestölle heidän tarvitsemiaan palveluita. (UNECE 2017, 12.)



Liperin ikäystävällisyyden ohjelma on Liperin kunnan ikääntymispoliittinen ohjelma vuosille 2024–2030. Ohjelmassa määritellään Liperin ikäystävällisyyden ohjelman sisällölliset linjaukset sekä konkreettiset toimenpide-ehdotukset Liperin ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi ja vahvistamiseksi.

Pohjois-Karjalassa sijaitsevan Liperin kunnan tehtävänä on edistää ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaan kirjataan tarvittavat toimenpiteet. Pohjois-Karjalan strateginen tavoite on siirtyä ikäystävällisyyden mallimaakunnaksi.

Liperin ikäystävällisyyden ohjelma muodostuu kolmesta pääteemasta eli ”keihäänkärjestä” sekä ohjelman pääteemoihin sisältyvistä osa-alueista. Ohjelmassa huomioidaan Liperissä asuvien ikääntyneiden toimijuus ja osallisuus kunnassa sekä kannustetaan ikääntyneitä kuntalaisia aktiiviseen ja toimintakykyiseen elämään. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman toteuttamisessa on painotettu liperiläisten toimijoiden välistä yhteistyötä.



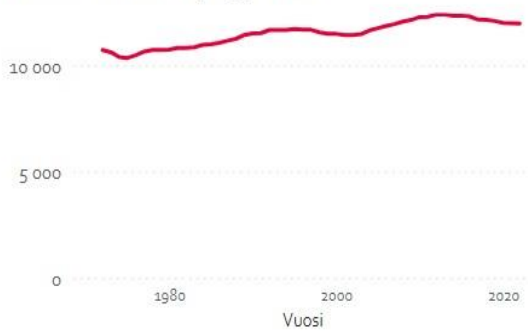
## 2. Väestörakenne

Ikääntyvien määrä kasvaa globaalisti, niin myös Suomessa. Suomalaisia yli 75-vuotiaita on arvioitu olevan noin 820 000 vuoteen 2030 mennessä. (Hussi, Mäkinen & Vauramo 2017, 35.) Pohjois-Karjalassa ikääntyvien määrä kasvaa vuoteen 2030 asti, jonka jälkeen kasvu tulee hidastumaan. Määrällisesti 85-vuotiaiden on arvioitu kasvavan noin puolella Pohjois-Karjalassa. (Siun Sote 2018, 7.)

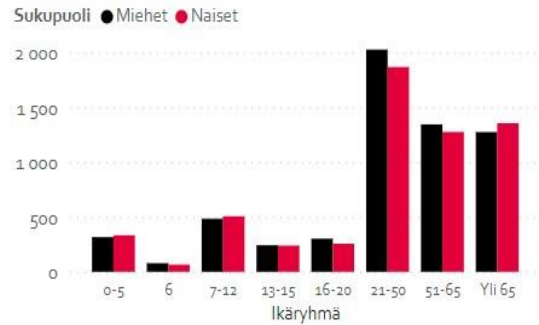
Laajojen peltomaisemien keskellä sijaitsevan Liperin väkiluku oli vuonna 2022 11 962 henkilöä, joista 21,9 % oli yli 65-vuotiaita. Liperin kunta tunnetaan ”leipäpitäjänä”, jonka asukkaista n. 42 % asuu maaseudulla (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2023.) Liperi on vetovoimainen, kehittyvä, joustava ja ketterä kunta, jota ympäröivät kauniit vesistöt. Liperi muodostuu kolmesta taajamasta ja niitä ympäröivästä haja-asutusalueesta, tarjoten kunnan asukkaille vaihtelevia, tarpeita vastaavia asuinympäristöjä.

## Väestörakenne Pohjois-Karjalassa

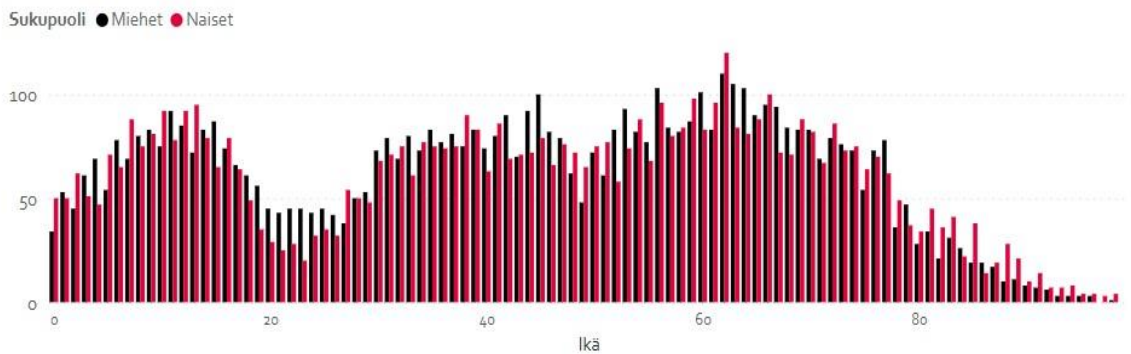
Väestömäärän kehitys 1972-2022



Väestö 31.12. ikäryhmän ja sukupuolen mukaan



Väestön ikä- ja sukupuolijakauma



Kuva 1: Liperin väestörakenne vuonna 2022. (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2023)

### 3. Ikäystävällinen Liperi

Maailman terveysjärjestö WHO jakaa ikäystävällisen yhteiskunnan kahdeksaan toisiinsa yhdistyvään osa-alueeseen; ympäristö ja rakennukset, asuminen, osallistuminen, julkinen liikenne, yhteiskunnallinen osallistuminen ja työelämä, arvostus sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus, tiedonvälitys ja sosiaali- ja terveyspalvelut (World Health Organisation 2023a).

WHO:n mukaan ikäystävällinen yhteiskunta on ikään katsomatta terveyttä edistävä ja monimuotoisuutta tukeva. Ikäystävällinen yhteiskunta tukee väestöä aktiiviseen elämään, osallistumiseen sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Ikäystävällinen yhteiskunta huomioi eri-ikäisten tarpeet rakennetussa ympäristössä, edistää eri sukupolvien välistä kanssakäymistä ja edesauttaa sosiaalisten suhteiden rakentumista huomioiden kaiken ikäisen väestön. Ikäystävällinen yhteiskunta huomioi vanhemman väestön erityistarpeet esimerkiksi yksinäisyyden ja syrjäytymisen sekä kaatumisten ehkäisemiseksi. (World Health Organisation 2023b.)

Ikäystävällisen ympäristön mahdollistaminen tukee ikääntyneen väestön itsenäisyyttä ja mahdollisuuksia ikääntyä itselle mieluisassa paikassa. Se edistää myös sosiaalista ja yhteiskunnallista osallistumista pienentäen syrjäytymisen ja yksinäisyyden kokemisen riskiä syrjäseuduilla. Ikäystävällisen yhteiskunnan todetaan parantavan kaikenikäisten kokemaa elämänlaatua. (UNECE 2017.) Ikäystävällistä yhteiskuntaa määritellään ikäihmisiä arvostavaksi, kunnioittavaksi ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen kannustavaksi. Ikäystävällisessä yhteiskunnassa mahdollistetaan ikäihmisten yhteyden pito tärkeiden ihmisten kanssa sekä tarvittavasta avusta ja huolenpidosta pidetään huolta. (The Planning Institute of Australia 2018, 9)

Liperi on pieni ja ketterä kunta, joka muodostuu kolmesta taajamasta ja haja-asutusalueista. Pieni kunta mahdollistaa nopean reagoimisen kuntalaisten tarpeisiin ja toiveisiin. Alueen harva asutus ja pitkät välimatkat sekä mahdollistavat että haastavat ikäystävällisyyden kehittymistä Liperissä. Ikäihmisten syrjäytymisen riski kasvaa syrjäseutujen muuttotappiosta ja nuoremman väestön poismuutosta johtuen. Ikäihmisten päivittäistarpeisiin tarvitseman avun ja tuen heikot mahdollisuudet on todettu vaikuttavan negatiivisesti ikäihmisten elämänlaatuun.

Ikääntyneille on tärkeää saada asua omassa kodissaan, tutussa ympäristössä mahdollisimman pitkään, jonka perusedellytyksenä on ikäystävällinen elinympäristö. Ikäystävällisyyteen tähtäävät toimet parantavat kunnan elinvoimaisuutta ja kaikenikäisten kuntalaisten hyvää elämänlaatua. (UNECE 2017, 12). Ikäystävällisen Liperin kehittäminen on kuntalaisten yhteinen asia. Liperissä on tehty viime vuosina paljon toimenpiteitä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Liperin kunta on liittymässä WHO:n kansainväliseen ikäihmisten verkostoon. WHO:n ikäihmisten verkosto on kansainvälinen aloite, jonka tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia. Verkosto tarjoaa jäsenmaille mahdollisuuden jakaa tietoa ja parhaita käytäntöjä ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. WHO:n ikäihmisten verkosto on yhteistyöverkosto, joka pyrkii edistämään ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia maailmanlaajuisesti.

- **Liperissä toimii aktiivinen ikäihmisten neuvosto**
- **Ikääntyneille liperiläisille on jaettu liukuesteit<sup>ä</sup> jalkineisiin useampana vuotena**
- **Liperissä järjestetään kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia ja tilaisuuksia**
- **Liperissä on laaja vapaaehtoistyön verkosto sekä monipuolista järjestötoimintaa**



Kuva 2: Liperiläisten ikääntyneiden ajatuksia ikäystävällisyyden edistämisestä Liperissä



## **4. Liperin Ikäystävällisyyden ohjelman rakentuminen kansallisesti, kansainvälisesti ja alueellisesti**

Ikäystävällisyyden ohjelman sisältö on rakentunut kansainvälisten, kansallisten ja alueellisten suositusten, näkökulmien, lakien ja asetusten pohjalta. Ohjelmassa on huomioitu Liperin laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma, Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategia 2020–2025, Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023, Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2023 sekä Maailman terveysjärjestö WHO:n ikäystävällisen kunnan osa-alueet.

Ikäystävällisyyden ohjelman haluttiin integroituvan aikaisemmin laadittuihin ikääntymistä tukeviin ohjelmiin ja paikallisiin hyvinvointistrategioihin. Liperin ikäystävällisyyden ohjelma on edistämässä Pohjois-Karjalan ikäystävällisyyden mallimaakunnan ja ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen tavoitetta koko maakunnassa (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2019).

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Suomen Kuntaliitto ovat julkaisseet laatusuosituksen, jonka tavoitteena on turvata hyvä ikääntyminen ja paremmat palvelut vuosille 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut samanaikaisesti pidempiaikaisen, poikkihallinnollisen ikäohjelman vuoteen 2030. Ikäohjelmalla varaudutaan väestön ikääntymisen seurauksena syntyvään pidempiaikaiseen yhteiskunnalliseen muutokseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Sekä sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa Laatusuosituksessa että ikäohjelmassa edistetään yhteisesti toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, ikääntyneiden hyvinvointia lisäävän teknologian hyödyntämistä, vapaaehtoistyön merkityksellisyyttä, ikäystävällistä asumista ja asuinympäristöjen huomioimista sekä asiakaslähtöisyyden huomioivia palveluja. Toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen sekä taloudellisesti kestävien palvelurakenteiden rakentaminen nousevat tavoitteiksi sekä laatusuosituksessa että ikäohjelmassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Liperin laajan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman (2021–2024) tehtävänä on varmistaa hyvinvoinnin toteutuminen kunnan palveluissa. Suunnitelma painottuu ennaltaehkäisevän hyvinvointityön edistämiseen. Siinä kiinnitetään erityistä huomiota heikoimmassa asemassa olevien kuntalaisten tukemiseen terveyserojen kaventumiseksi. Laajassa hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa on laadittu mielen hyvinvoinnin ja ehkäisevän päihdetyön suunnitelma vuonna 2021, jossa on määritelty lähivuosien kehittämistoimet mielen hyvinvoinnin ja ehkäisevän päihdetyön tukemiseksi. Liperin laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma huomioitiin Liperin ikäystävällisyyden ohjelmassa.

Ikäystävällisyyden -ohjelman liitteinä olevissa taulukoissa peilataan ohjelman pääteemoja ja niiden osa-alueita edellä mainittuihin kansainvälisiin, kansallisiin ja alueellisiin suosituksiin. Liitteet löytyvät tämän ohjelman lopusta.



Kuva 3: Liperin ikäystävällisyyden ohjelman rakentuminen kansainvälisesti, kansallisesti ja alueellisesti.

#### 4.1 Liperin Ikäystävällisyyden ohjelman rakentuminen

Ilolla ikääntyen Liperissä -ohjelma on Liperin ikäystävällisyyden ohjelma, joka toteutettiin kahden ylemmän ammattikorkeakouluopiskelijan, ikäihmisten neuvoston sekä Liperin kunnan toimijoista koostuvan ohjausryhmän yhteistyönä. Liperin ikäystävällisyyden ohjelman rakentumiseen osallistui liperiläisiä ikääntyneitä, jotta ohjelmasta saatiin Liperin kunnan tarpeita vastaava.

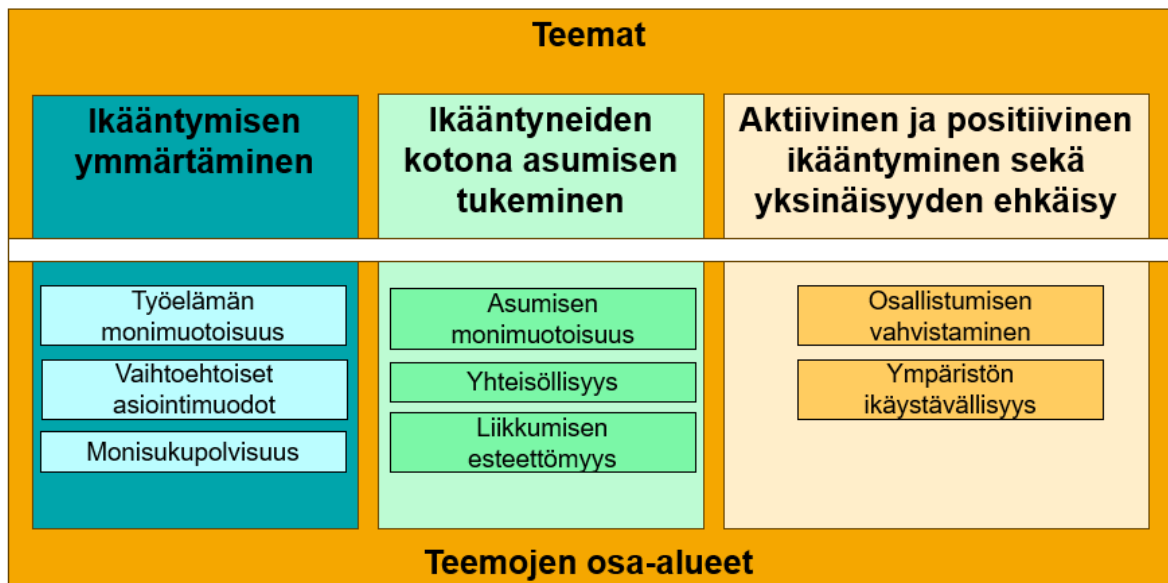
Liperin ikäystävällisyyden ohjelman rakentumiseksi toteutettiin toiminnallinen kehittämistutkimus. Puolistrukturoidut ryhmähaastattelut järjestettiin 25 liperiläiselle ikäihmiselle neljällä eri haastattelukerralla. Ryhmähaastatteluaineisto ryhmiteltiin WHO:n kahdeksan ikäystävällisen kunnan osa-alueiden mukaisesti. Haastatteluaineiston ryhmittelyn jälkeen vastaukset taulukoitiin. Aineistosta tunnistettiin keskeisiä aihepiirejä ja samanlaisina toistuvia piirteitä, joista muodostettiin teemoja.

Aineiston käsittelyä jatkettiin WHO:n ikäystävällisen kunnan eri osa-alueita yhdistelemällä, koska haastatteluaineistosta esiin nousseista teemoista osa kohdistui useampaan WHO:n osa-alueeseen. WHO:n ikäystävällisen kunnan osa-alueista muodostui kolme pääryhmää: 1) Tiedon välitys, arvostus ja yhteiskunnallinen osallistuminen 2) Julkinen liikenne ja osallistuminen 3) Rakennukset, asuminen ja ympäristö.

Tutkimuksen haastatteluaineiston kehittämistyö jatkui syyskuussa 2023 järjestetyssä tutkimuksen kehittämismenettelmäksi valitussa Innopajassa. Innopaja-työskentelyyn osallistui Liperin kunnan toimijoita ja liperiläisiä ikäihmisiä. Innopajassa ideoitiin erilaisia ratkaisuja Liperin ikäystävällisyyden kehittämiseksi puolistrukturoidun ryhmähaastattelun ja aineiston analysoinnin pohjalta.

Innopaja-työskentelyssä käytettiin kolmea edellä mainittua WHO:n ikäystävällisyyden osa-alueista muodostunutta pääryhmää. Innopajan tuotoksena syntyneet Liperin ikäystävällisyyttä kehittävät kehitysideoita sekä haastatteluaineistosta nousseet merkityksellisimmät asiat ja teemat taulukoitiin ja niistä muodostettiin yhteisiä teemoja. Vastauksien käsittelyssä ja analysoinnissa käytettiin värikoodeja tulosten ja johtopäätösten saavuttamiseksi. Teemoitetun aineiston käsittelyä jatkettiin tunnistamalla sekä haastatteluaineistosta että Innopaja työskentelystä esiin nousseita keskeisiä ja usein toistuvia piirteitä.

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman keihäänkärjiksi muodostui kolme pääteemaa; ikääntymisen ymmärtäminen, ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen sekä aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy. Ikäystävällisyyden ohjelman pääteemoihin muodostui osa-alueet selkeyttämään ikäystävällisyyden ohjelman rakennetta.



Kuva 4: Liperin ikäystävällisyyden ohjelman pääteemat eli ”keihäänkärjet” ja niiden osa-alueet

## 4.2 Liperin ikäystävällisyyden ohjelman pääteemat ”keihäänkärjet”

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman kehittämisen ”keihäänkärkinä” olevat kolme pääteemaa:

- 1) Ikääntymisen ymmärtäminen
- 2) Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen
- 3) Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy

## 4.3 Liperin ikäystävällisyyden ohjelman teemojen osa-alueet

Kolme pääteemaa on jaettu osa-alueiksi:

**Pääteema: Ikääntymisen ymmärtäminen**

Osa-alueet: Työelämän monimuotoisuus, vaihtoehtoiset asiointimuodot ja monisukupolvisuus

**Pääteema: Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen**

Osa-alueet: Asumisen monimuotoisuus, yhteisöllisyys ja liikkumisen esteettömyys

**Pääteema: Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy**

Osa-alueet: Osallistumisen vahvistaminen ja ympäristön ikäystävällisyys

**Osa-alueet:**

- Selkeyttävät ikäystävällisyyden ohjelman rakennetta
- Auttavat ryhmittelemään ohjelmaan sisällytettäviä kehityskohteita
- Helpottavat ikäystävällisyyden ohjelman toimeenpanoa

### 4.3.1 Ikääntymisen ymmärtäminen

**Ikääntymisen ymmärtämisen pääteema** on yksi Liperin ikäystävällisyyden ohjelman keihäänkärjistä. Ikääntymisen ymmärtämisen tukemiseksi Liperin kunnan ikäystävällisyyden

ohjelmassa korostetaan työelämän monimuotoisuuden edistämistä, monisukupolvista yhteistyötä sekä panostamista vaihtoehtoihin asiointimuotoihin.

Ikääntymiseen liittyy monenlaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia toimintakyvyn muutoksia. Ikääntymisen ymmärtämisen lähtökohtana on ymmärrys iän tuomista muutoksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ikääntyessä syntyvät toiminnanvajavuudet ovat seurausta toimintakyvyn heikentymisestä sairauksien seurauksena. (Rantanen ym. 2022). Ikääntyneen henkilön toimintakyvyn heikentyminen lisää palveluiden tarvetta ja heikentää näin itsenäistä kotona asumista. Ikääntyneen toimintakyvyn kannalta on tärkeää varhainen tunnistaminen ennaltaehkäisevän toiminnan tunnistamiseksi. Tutkimustulosten mukaan riittävän aikaisella ja tehokkaalla kuntoutuksella voidaan mahdollistaa ikääntyneiden itsenäistä ja omaehtoista elämää. (Pikkarainen ym. 2013).

Ikääntymisen ymmärtämiseen liittyy vahvasti ikääntymisen hyväksyminen. Ymmärryksen lisääntyminen on yhteydessä esimerkiksi ikäihmisten asennoitumisessa omaan ikääntymisprosessiinsa sekä ihmisten arvostavaan ja kunnioittavaan käytökseen ikäihmisiä kohtaan. Ikääntymisen ymmärtämistä ja hyväksymistä tukee avoin, välittävä ja arvostava ilmapiiri, johon kuntalaiset voivat toiminnallaan vaikuttaa.

Ikääntymiseen liittyy erilaisia elämänmuutoksia, mahdollisuuksia ja haasteita. Liperin ikäystävällisyyden ohjelmassa korostetaan ikääntymiseen kuuluvien muutosten ymmärtämistä sekä ikääntyneiden elämänvaiheen arvokkuutta. Ilolla ikääntyen Liperissä -ohjelmassa ikääntyneiden elämänvaihe nähdään positiivisena mahdollisuutena kuntalaisten yhteiselle kanssakäymiselle ja ikäystävällisyyden kehittämiseksi. Liperin kunnassa on halu kuulla ikääntyneitä sekä tarjota mahdollisuuksia kuntalaisten yhteiselle kanssakäymiselle ja tiedon jakamiselle. Ikäystävällisen, turvallisen ja aktiivisuutta tukevan kunnan kehittäminen on kuntalaisten yhteinen asia.





### 4.3.2 Työelämän monimuotoisuus

Työelämän ikäosaaminen ja sen kehittäminen on ajankohtaista, sillä yhteiskuntamme on muuttumassa ikärakenteeltaan koko väestön tasolla. Eliniän pidentyminen ja syntyvyyden alaneminen johtavat vanhuusikäisten väestön määrän kasvuun. Vuoteen 2060 mennessä, maamme työikäisten väestön määrän arvioidaan olevan noin 3,19 miljoonaa henkilöä. 75 vuotta täyttäneiden määrä lisääntyy Suomessa 73 % vuoteen 2030 mennessä. Samanaikaisesti 20–64-vuotiaiden työväestö vähenee 1,6 %.

Ihmisten pysyminen työelämässä työkykyisinä eläkeikään saakka, palvelujen järjestäminen ja henkilöstön saatavuus ovat olennaisen tärkeä haaste yhteiskunnassamme. (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 2020, 11–20.)



Liperin ikäystävällisyyden ohjelmassa

työelämän monimuotoisuudella tarkoitetaan työolosuhteiden mukautumista työntekijän tarpeisiin. Työelämän monimuotoisuuden edistämiseksi Liperissä edesautetaan ikäihmisten työelämän jatkumisen mahdollisuuksia myös eläkeiän jälkeen sekä tuetaan ikäihmisten eläköitymistä toimintakykyisenä ja virkeänä. Työnantajia kannustetaan ymmärtämään ikääntymiseen liittyvien tekijöiden ja niiden vaikutuksia työstä suoriutumisessa.

Liperiläiset työnantajat kannustetaan toteuttamaan ikääntyneille työntekijöille vaihtoehtoisia keinoja työhyvinvoinnin edistämiseksi, työtehtävien muokkaamisessa sekä työaika- ja vapaaehtoisuustyötä. Liperissä toteutetaan aktiivisesti ikääntyneille järjestötoimintaa ja vapaaehtoisuustyötä. Liperin kunnassa tiedotetaan ikäihmisten mahdollisuuksista osallistua järjestötoimintaan sekä kannustetaan ikäihmisiä osallistumaan vapaaehtoisuustyöhön.

### 4.3.3 Monisukupolvinen yhteistyö



Sukupolvien välistä ymmärrystä voidaan lisätä esimerkiksi mahdollistamalla toiminta samassa ympäristössä eri sukupolvien välillä (Euroopan komissio 2021). Sukupolvien välinen yhteistyö on erityisen tärkeää syrjemillä seuduilla, joissa perinteillä ja totutuilla tavoilla on suurempi rooli kaupunkiympäristöön verrattaessa. Sukupolvien välistä yhteistyötä voidaan edistää esimerkiksi yhteisten projektien kautta tai jakamalla omia näkemyksiä ja kokemuksia. (UNECE 2017, 14.)

Liperin ikäystävällisyyden ohjelmassa painotetaan monisukupolvisen yhteistyön merkitystä sekä ikääntymiseen ja ikääntyneisiin kohdistuvien asenteiden voimavarakeskeistä ja arvostavaa merkitystä. Liperin ikäystävällisyyden kehittämisessä nähdään arvokkaana ikäihmisten kokemukset, näkemykset, historian ja tietotaidon hyödyntäminen. Sukupolvien välinen yhteistyö mahdollistaa yhteisön jäsenten yhteenkuuluvuutta. Samalla se rikastuttaa ikääntyneiden sosiaalista elämää, joka vähentää ikäihmisten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

Monisukupolvisen yhteistyön kautta tietotaito ja ymmärrys lisääntyvät yhteisen tekemisen kautta. Eri sukupolvien välisten kohtaamisten kautta lisätään ymmärrystä ja tietoutta ikääntymiseen liittyvistä asioista toiminnallisesti. Monisukupolvinen yhteistyö mahdollistaa esimerkiksi vanhemmalle sukupolvelle uusien toimintatapojen omaksumista ja uusia näkökulmien omaksumista esimerkiksi digiosaamista ja teknologiaa koskien.

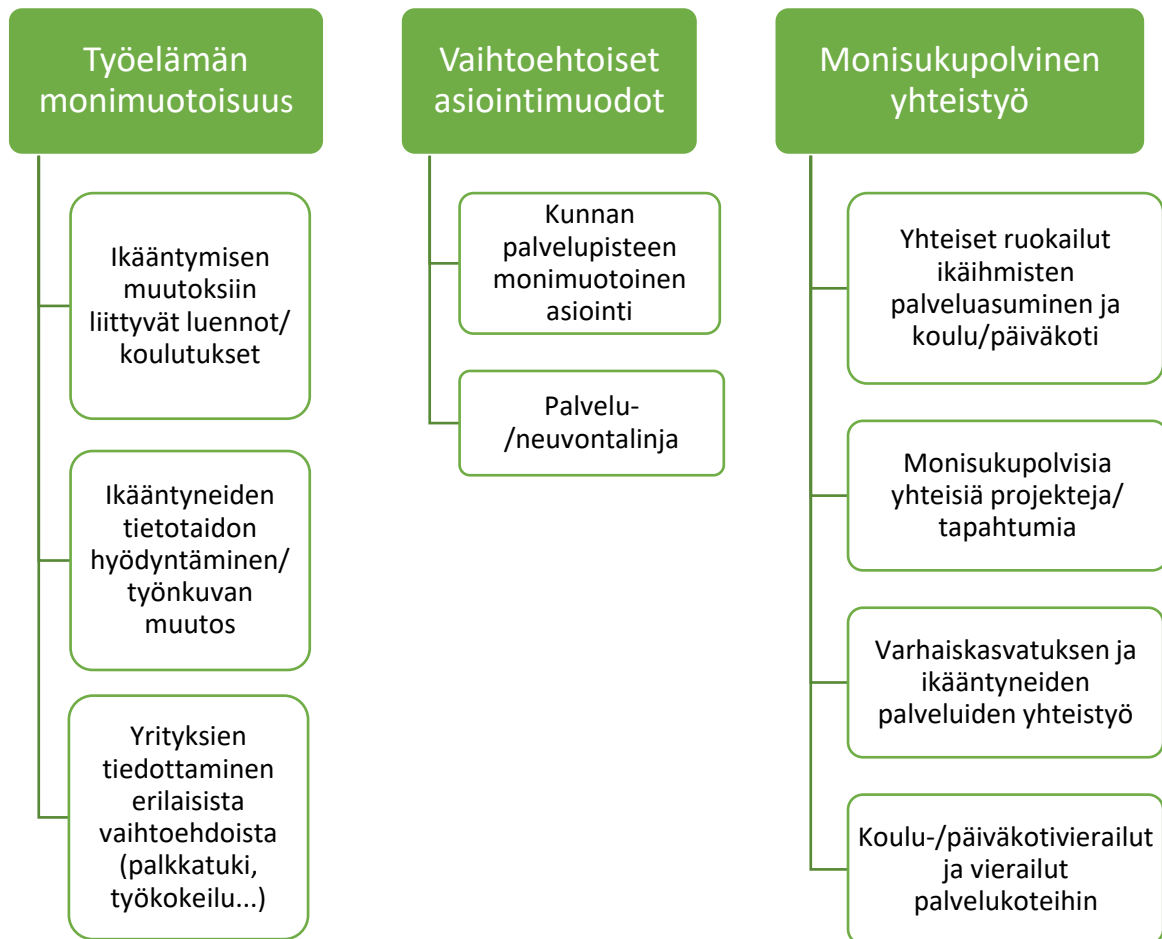
#### 4.3.4 Vaihtoehtoiset asiointimuodot



Ikääntyessä korostuvat erilaisten vaihtoehtoisten asiointimuotojen merkitys, sillä ne mahdollistavat ikääntyneiden itsenäistä elämää ja osallistumisen mahdollisuuksia yhteiskunnallisiin asioihin. Liperin ikäystävällisyyden ohjelmassa kannustetaan ikääntyneitä osallistumaan yhteiskunnallisten asioiden kehittämiseen. Liperin kunnassa pyritään mahdollistamaan ikääntyminen itselle tutussa ympäristössä, jonka nähdään edistävän ikäihmisten itsenäisyyttä ja toimintakykyä.

Nopean teknologisen kehityksen myötä yhteiskuntamme muuttuu ja kehittyä jatkuvasti. Asiointit eri palveluissa siirtyvät enenevässä määrin Internetiin ja älypuhelimella toteuttaviksi, mikä voi olla ikääntyneille haastavaa. Digitalisaatio ja yhteiskunnan nopea kehittyminen yhä sähköisempään asiointimuotoon haastaa ikääntyneiden omatoimista asioiden hoitoa sekä yhteiskunnallista osallistumista. Tästä syystä Liperin kunnassa painotetaan tulevaisuudessa monipuolisiin tiedotuskanaviin.

Liperiläisten ikääntyneiden toiveeseen vastataan kunnassa esimerkiksi monipuolisten tiedotuskanavien kautta. Monelle ikäihmiselle puhelinasiointimahdollisuus on tärkeä väylä asioiden itsenäiseen hoitamiseen syrjäseudulla. Liperissä kuullaan ikääntyneiden kuntalaisten toiveita säilyttämällä monimuotoinen asiointimahdollisuus kunnanviraston palvelupisteellä. Liperiläisten ikääntyneiden toiveena mainittiin myös radion hyödyntäminen sekä tiedottamisessa että mainonnassa.



Kuva 5: Toimenpide-ehdotuksia, Ikääntymisen ymmärtäminen ja hyväksyminen.

#### 4.3.5 Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen

Ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen pääteema on yksi Liperin ikäystävällisyyden ohjelman keihäänkärjistä. Tähän voidaan vaikuttaa ikäystävällisyyden ohjelmassa nousseiden osa-alueiden kautta; asumisen monimuotoisuus, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja liikkumisen esteettömyys.

Ikääntymisen mahdollistuminen itselle mieluisassa ja tutussa ympäristössä turvallisesti on yksi ikäystävällisen kunnan tärkeimpiä tavoitteita. Ympäristöä tulee muokata niin, että turvallinen ja aktiivinen ikääntyminen mahdollistuu iästä huolimatta. Turvallisuusolosuhteiden merkitys korostuu ihmisten ikääntyessä, sillä tutkimustulosten mukaan hyvillä turvallisuusolosuhteilla on positiivinen vaikutus ikääntyneiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Hyvä turvallisuuden tunne lisää ikääntyneiden fyysistä aktiivisuutta ja parempaa mielensterveyttä. (Liu ym. 2017, 85.) Ikääntyneiden omassa kodissa asumisen mahdollisuuksiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi kodin muutostöillä. Ikääntymisen mahdollistaminen itselle tutussa ympäristössä nähdään lisäävän paikkaan kuuluvuuden tunnetta, joka vaikuttaa positiivisesti ikääntyneiden henkiseen hyvinvointiin. (UNECE 2017, 13).



Liperiläisten ikäihmisten mielipiteiden perusteella Liperin kunnassa koetaan merkitykselliseksi erityisesti erilaiset arkea helpottavat kotiin tuotavat palvelut, esimerkiksi ateria-, ja siivouspalvelut sekä erilaiset arkea helpottavat apuväline mahdollisuudet. Kehitysratkaisuja toivotaan esimerkiksi fyysisen liikkumisen edistämiseksi ja palveluiden tavoittamiseksi erityisesti syrjäseuduilla. Ikäihmiset nostivat esille myös asioiden kohderyhmälle kohdistuvan tiedottamisen tärkeyden esimerkiksi erilaisista tukipalveluista, apuvälineistä sekä kodinmuutostöistä turvallisen asumisen edistämiseksi.

Maakunnallisesti toimivaan seniorineuvonta Ankkuriin voivat ottaa yhteyttä kaikki kuntalaiset matalalla kynnyksellä asumiseen, sosiaali- ja terveysasioihin sekä kuljetuksiin liittyvissä asioissa (Siun Sote 2023). Seniorineuvonta Ankkurin asiointipiste sijaitsee Joensuussa.

## **Yli 65-vuotiaiden asuminen Liperissä vuonna 2022:**

Kotona-asuvat yli 65-vuotiaat: 95.7 %

Kotona-asuvat yli 75-vuotiaat: 91.9 %

Säännöllistä kotihoitoa saavat yli 65-vuotiaat: 7 %

Säännöllistä kotihoitoa saavat yli 75-vuotiaat: 13.4 %

Kuva 6: yli 65-vuotiaiden asuminen Liperissä vuonna 2022





#### 4.3.6 Asumisen monimuotoisuus

Liperissä on monipuolisesti vaihtoehtoja erilaisissa palveluasumisen muodoissa. Liperissä toimii ikäihmisten perhekoteja, yhteisöllisen palveluasumisen sekä tehostetun palveluasumisen yksiköitä.

Ikääntyneiden palveluasumisen yksiköt tarjoavat vaihtoehtoja ikäihmisten asumiselle Liperissä. Ikääntyneiden palveluyksikön paikka olisi hyvä mahdollistaa läheltä tuttua ympäristöä ja sosiaalisia suhteita. Vaihtoehtoiset asumisratkaisut mahdollistavat ikääntyneiden asumismuodon hoivakotien ja kotona asumisen välillä. (UNECE 2017, 15–16). Tulevaisuudessa tarvitaan uusia ja innovatiivisia asumisen mahdollistavia malleja sekä ratkaisuja tukemaan aktiivista ikääntymistä. (Portegijs ym. 2023.)

#### 4.3.7 Yhteisöllisyyden vahvistaminen

Liperin kunnan yhtenä tärkeänä arvona korostetaan kuntalaisten yhdessä tekemistä sekä eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Ikäystävällisyyden ohjelmassa yhteisöllisyyden vahvistamisella edistetään kuntalaisten keskinäistä vuorovaikutusta, hyvää mieltä sekä hyviä tekoja. Arjen huomaavaisuus ja kuntalaisten keskinäinen toistensa huomioiminen vahvistavat ikääntyneiden hyvinvointia, arjessa toimimista sekä asumisen mahdollisuuksia tutussa ympäristössä.

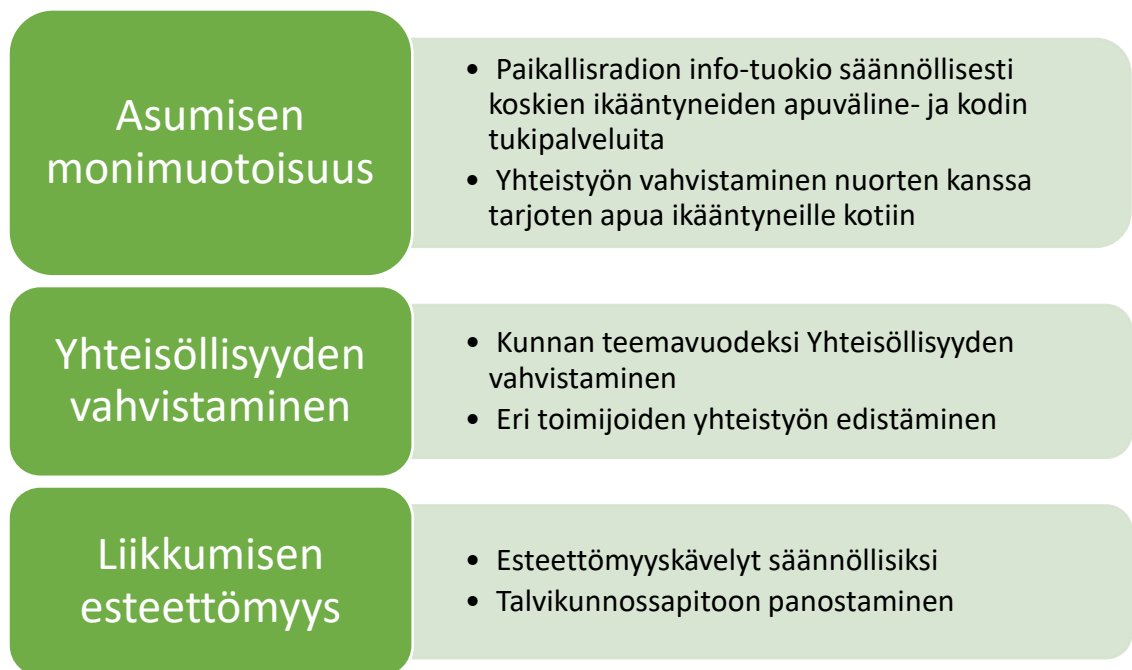
Ikääntyminen itselle tutussa ympäristössä ei ole riippuvainen ainoastaan sosiaalisten verkostojen toimivuudesta vaan myös asianmukaisten yksilöllisten palvelujen saannista kotiin. Monin paikoin syrjäseudulla olevien ikäihmisten asuminen omassa ympäristössään mahdollistuu lähipiirin tarjoaman avun turvin. Lähipiirin tarjoama apu ja tuki on syrjäseuduilla tärkeässä roolissa. (UNECE 2017, 15.)



### 4.3.8 Liikkumisen esteettömyys

Ikäystävällisessä ympäristössä on syytä huomioida aktiivisen ikääntymistä tukevien ympäristöjen merkitys, sillä tutkimuksissa on raportoitu ikääntyneiden halusta jatkaa asumistaan mahdollisimman pitkään nykyisessä kodissaan. Ikääntyneiden itsenäisen asumisen edellytyksenä on itsenäinen liikkuminen, joka on ihmisen perusoikeus. (Portegijs ym. 2023).

Liikkumisen esteettömyys on tärkeä huomioida ikääntyneiden osallisuuden ja kotona asumisen edistäjänä. Liperissä on järjestetty mm. esteettömyyskävelyitä ongelmakohtien havaitsemiseksi ja ympäristön esteettömyyden kartoittamiseksi.



Kuva 7: Toimenpide-ehdotuksia Liperissä Ikääntyneiden kotona asumisen tukemiseksi

### 4.3.9 Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy

Liperin ikäystävällisyyden ohjelman viitekehysten yhdeksi pääteemaksi nousutta aktiivisen ja positiivisen ikääntymisen tukemista sekä yksinäisyyden ehkäisyä edistetään Liperin Ikäystävällisyyden ohjelmaan sisältyvillä osa-alueilla: osallistumisen vahvistamisella ja ympäristön ikäystävällisyydellä.

Liperiläiset ikäihmiset ovat kunnan positiivinen, kunnioitettu ja arvokas voimavara. Liperissä tuetaan ja kannustetaan ikääntyneitä aktiiviseen ja positiiviseen ikääntymiseen. Liperin kunta tarjoaa mm. toimillaan erilaisia mahdollisuuksia ja tukea ikääntyneiden aktiivisuuden ja positiivisen ikääntymisen edistämiseksi. Liperin kunnan vahvuutena on mm. aktiivinen ikäihmisten neuvosto, joka edistää toimillaan aktiivista ja positiivista ikääntymistä sekä ehkäisee ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä järjestämällä erilaisia kaikille avoimia tapahtumia ja muistamistilaisuuksia.

Yksinäisyyden ehkäisyn tarve tunnustetaan laajasti Liperissä. Liperin laajan hyvinvointisuunnitelman yksi painopistealue on yhteisöllisyys ja osallisuus, joiden tavoitteeksi on asetettu esimerkiksi yksinäisyyden tunteen kokemisen väheneminen. Yhdeksi toimenpiteeksi yksinäisyyden ehkäisemiseksi mainitaan hyvinvointipalvelujen henkilöstölle järjestetyt koulutukset sekä työpajat yksinäisyyden tunnistamiseksi ja puuttumiseksi. Liperissä kehitetään erilaisia ikääntyneitä aktivoivia sekä osallistavia toimia yhteistyönä eri toimijoiden kesken.

Liperiläisille ikääntyneille on tärkeää kanssakäyminen oman ikäisten kanssa. Ikääntyneet kuntalaiset toivoivat saavutettavissa olevaa ja esteetöntä kokoontumistilaa erityisesti Liperin Ylämyllylle.

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee aktiivisen ikääntymisen kokonaisvaltaiseksi prosessiksi, joka optimoi mahdollisuudet fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen terveyden, osallisuuden ja turvallisuuden kokemiseen parantaen elämänlaatua ikääntyessä (World Health Organisation 2020, 12). Aktiivisen ikääntymisen edistäminen ehkäisee sairauksia ja toimintakyvyttömyyttä sekä edistää ikääntyneiden hyvinvointia. (Fernández-Ballesteros 2008, 5–6).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus syrjäseuduilla asuvilla ikääntyneillä vaikuttaa merkittävästi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyyden vaikutukset ulottuvat sekä mielenterveyteen että fyysiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden kokemuksella on havaittu vaikutuksia esimerkiksi heikompaan hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyteen, kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen, dementiaan sekä jopa enneaikaiseen kuolemaan.

Syrjäytymisen ja lisääntyneen yksinäisyyden tunteen riski lisääntyvät ikääntyneillä tutkimustulosten mukaan rajoittuneesta fyysisestä liikkumisesta ja osallistumisen vähäisyydestä johtuen. Varhainen yksilöllinen riskintunnistaminen syrjäseuduilla nähdään yhdeksi mahdollisuudeksi taistelussa ikääntyneiden kokemaa syrjäytymistä ja yksinäisyyttä vastaan. (UNECE 2017, 13.)



#### 4.4.10 Osallistumisen vahvistaminen

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt tavoitteeksi ikäystävällisen maailman, jossa mahdollistetaan ikäihmisten aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan.

Ikääntyneiden ihmisten elämässä on tärkeä merkitys hyvällä fyysisellä toimintakyvyllä ja terveydellä, jotka mahdollistavat itsenäisen arjesta selviytymistä ja osallistumisen

mahdollisuuksia sosiaalisiin tapahtumiin. (Tattari, Suhonen & Stolt 2021). Arola & Nissinen (2017) korostavat ikääntyneiden ihmisten osallistumisen tärkeyttä oman palvelunsa suunnittelussa ja sen toteutuksessa. Ikääntyneiden terveys ja toimintakyky paranivat tutkimustulosten mukaan positiivisen osallisuuden kokemuksen myötä.

Ikäystävällinen kunta huomioi päätöksenteossa ja palvelujen suunnittelussa ikääntyneiden ihmisten tarpeet ja toiveet. Ikääntyneitä kunnan asukkaita kannustetaan osallistumaan yhteisön elämään. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.) Hyvinvoinnilla ja osallisuudella on tärkeä sija esimerkiksi laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM & Suomen kuntaliitto 2020) sekä laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali-, ja terveystalvveluista (980/2012) eli ns. vanhuspalvelulaissa.

Liperissä järjestetään paljon erilaisia kuntalaisille avoimia tilaisuuksia ja tapahtumia ympäri vuoden. Ikääntyneiden osallistumisen vahvistamisessa korostuvat tiedonvälitys ja saavutettavuus. Ikääntyneiden kuntalaisten mukaan liperiläisiä tapahtumia on paljon, mutta siirtyminen kodin ja tapahtumapaikan välillä koetaan haasteelliseksi. Lisäksi ikääntyneet liperiläiset kokevat tapahtumista tiedottamisen tärkeänä erityisesti syrjäytymisriskissä oleville. Asiointibussia tai vastaavaa ratkaisua toivottiin mahdollistamaan erityisesti syrjäseuduille palveluiden saavutettavuutta edistämään.



#### 4.4.11 Ympäristön ikäystävällisyys

Ikäystävällisen ympäristön luominen ulottuu asumisesta paikalliseen yhteisöön. Fyysisen ympäristön nähdään joko helpottavan tai estävän aktiivista ikääntymistä. (Portegijs, Lee & Zhu 2023). Ympäristön vaikutukset kohdistuvat tutkimuksen mukaan ikääntyneen fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä toiminnan tiheyteen.

Tutkimuksessa mainitaan esimerkiksi kirjastojen ja kulttuurikeskusten palveluiden käytön mahdollistamisen merkitys ikääntyneille, sillä ne vaikuttavat myönteisesti ihmisten

mielenterveyteen ja masentuneisuuteen. Ikääntyneiden fyysisen ja henkisen terveyden sekä hyvinvoinnin myönteiset vaikutukset ovat seurausta turvallisesta sosiaalisesta ympäristöstä, lähiympäristön laadusta, hyvästä asumisesta ja kulttuuritilojen läheisyydestä. (Liu ym. 2017.)

Tutkimuksen mukaan ikääntyneet pitävät tärkeinä esimerkiksi penkkejä, levähdyspaikkoja ja mahdollisuutta nauttia viher- ja vesialueista ulkoilun yhteydessä. Ikääntyneiden sosiaaliset kanssa käymiset ja päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen ovat mahdollisia ikäystävällisessä ympäristössä. (Ottoni ym. 2016, 36.)

Ympäristön ikäystävällisyyteen vaikutetaan Liperissä monin tavoin, esimerkiksi huolehtimalla riittävästä valaistuksesta, suosimalla automaattisesti aukeavia julkisten tilojen ovia sekä kiinnittämällä huomiota kynnyksiin, portaisiin ja ramppeihin. Erityisesti talviaikana tulee tehostaa katujen kunnollista kunnossapitoa.

Ikääntyneille suunnattu ulkoilupaikka Senioripuisto sijaitsee Liperin kirkonkylän palveluiden lähellä. Senioripuisto tarjoaa puitteet mm. monipuoliseen tasapaino- ja voimaharjoitteluun. Senioripuiston yhteydessä on myös ikääntyneille suunnattu tasainen kävelyreitti penkkeineen. Ikääntyneiden liperiläisten toiveena on saada lisää istumapaikkoja kävelyteiden varsille. Penkit lisäävät turvallisuutta ja auttavat iäkkään väestön omatoimista suoriutumista.

Moni ikääntynyt kokee vahvaa halua säilyttää oma koti ja paikallinen yhteisö vanhetessaan. On tärkeää mahdollistaa ikääntymisestä huolimatta yksilön asuminen itselle meluisassa ja tutussa ympäristössä. Ikäystävällinen elinympäristö, joka perustuu vahvaan yhteiskunnalliseen verkostoon, estää ikääntyvien henkilöiden syrjäytymiseltä ja mahdollistaa ikääntyvien tarvitsemaa apua ja tuen saantia. (UNECE 2017, 12).

### Osallistumisen vahvistaminen

- Saavutettavissa oleva ikääntyneiden kohtaamispaikka Ylämyllylle
- Ikääntyneitä koskevista tapahtumista ja palveluista tiedottamisen tehostaminen eri kanavien kautta

### Ympäristön ikäystävällisyys

- Penkkejä lisää kävelyteiden varsille
- Kokemusasiantuntijoiden mukaanotto jo ympäristön suunnittelu- ja rakennusvaiheissa

Kuva 8: Toimenpide-ehdotuksia, Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen sekä yksinäisyyden ehkäisy.



## Lähteet

- Arja Jämsén & Tuula Kukkonen. 2020. Ikäystävällinen yhteiskunta tukee aktiivista ikääntymistä
- Euroopan komissio. 2021. Vihreä kirja. Väestön ikääntymisestä. Sukupolvien välisen solidaarisuuden ja vastuullisuuden edistäminen.  
[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com\\_2021\\_50\\_f1\\_green\\_paper\\_fi.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_f1_green_paper_fi.pdf).
- Fernández-Ballesteros, R. 2008. Active Aging: The Contribution of Psychology. Hogrefe Publishing GmbH, Göttingen 2008. [https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616763602\\_preview.pdf](https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616763602_preview.pdf). 20.9.2023
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Ikääntyneet työntekijät. <https://stm.fi/ikaantyneet-tyontekijat>. 16.10.2023
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:54
- STM, 2020b. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM\\_2020\\_31\\_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y).
- STM, 2020a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 29.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 8.11.2022.
- Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja (29).  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Sosiaali- ja terveystalot Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella 2020.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143525/PT2021\\_020%20Pohjois-Karjala%202020%20s.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143525/PT2021_020%20Pohjois-Karjala%202020%20s.pdf?sequence=4&isAllowed=y) 16.2.2023
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- World Health Organization. 2022. Ageing. <https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab> 1. 23.10.2022. Ympäristöministeriö, 2020. Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022. Helsinki: Ympäristöministeriö.  
<https://ym.fi/ikaantyneiden-asuminen>

Portegijs, E., Lee, C. & Zhu, X. 2023. Activity-friendly environments for active aging: The physical, social, and technology environments. Journal of Frontiers in Public Health: Volume 10.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.1080148>

DOI=10.3389/fpubh.2022.1080148

Siun sote. 2023. Ikäihmisten palvelut. <https://www.siunsote.fi/ikaihminen-palvelut>.  
19.11.2023

World Health Organisation. 2023a. The WHO Age-friendly Cities Framework.

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>.

21.9.2023.

UNECE. 2017. Older persons in rural and remote areas. Policy Brief on Ageing No. 18 March

2017. [https://unece.org/DAM/pau/age/Policy\\_briefs/ECE-WG1-25-E.pdf](https://unece.org/DAM/pau/age/Policy_briefs/ECE-WG1-25-E.pdf).

8.10.2023

World Health Organisation. 2023b. Creating age-friendly cities and communities.

<https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities>.

21.9.2023.

World Health Organisation. 2022. Creating age-friendly cities and communities. World Health

Organisation. [https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-](https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities)

[communities](https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities).

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointi-kertomus	Esimerkit
<b>Ikääntymisen ymmärtäminen</b>	Kehotetaan aloittamaan ikääntymiseen ja iän tuomiin haasteisiin liittyvä kasvatusta ja valistusta varhaisessa vaiheessa tietoisuuden ja ymmärryksen lisäämiseksi, jotta ikääntymistä opitaan arvostamaan ja kunnioittamaan.	Ikääntymiseen varautuminen aloitetaan keski-iässä ja sitä jatketaan eläkkeelle siirryttäessä (sekä omana että yhteiskunnan toimintana).  Ihmiset itse ennakoivat ja varautuvat ikääntymisen mukanaan tuomiin asumisen ja siihen liittyviin palvelujen haasteisiin.	Pohjois-Karjalasta kehitetään ikäystävällisyyden mallimaakunta.	Kunnissa lisätään liikuntaan, ravitsemusneuvontaan, taiteeseen ja kulttuuriin, kaatumisten ehkäisyyn, rokotuskattavuuden parantamiseen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvien vaikuttavaksi todettujen interventtioiden toteuttamista ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi.		Ikäystävällisyys on kaikkia kuntalaisia koskettava asia. Kunnan ikäystävällisyyden edistäminen edistää kuntalaisten hyvinvointia ikään katsomatta.  Ikääntymiseen liittyvien asioiden esiin nostaminen ja ymmärryksen lisääminen.

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Työelämän monimuotoisuus</b>	<p>Ikääntyneet tulee nähdä yhteiskunnan voimavarana ja arvostaa heidän tietotaitoaan ja kokemusta.</p> <p>Työelämään osallistuminen vapaaehtoistyön tai palkkatyön/yrityksyyden kautta luo merkityksellisyyden tunnetta ja vahvistaa ikääntyneen osallisuutta yhteiskunnallisiin asioihin.</p>	<p>Vapaaehtoistyöllä on vakiintunut asema ikääntyvässä yhteiskunnassa</p> <p>On olemassa erilaisia ratkaisuja ja joustoja, joilla varmistetaan entistä pidemmät työurat ja ehkäistään ikäyrjintää työelämässä.</p>	<p>Osaamisen kehittämistä tuetaan elämän ja työuran eri vaiheissa monialaisella, joustavalla ja jatkuvaa oppimista tukevalla tarjonnalla.</p>	<p>lääkkäille ja nuoremmille eläkkeellä oleville kuntalaisille tiedotetaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista järjestöissä ja julkisen palvelutoiminnan lisätukena ja kannustetaan siihen osallistumista ja tarjotaan vapaaehtoisille keskinäisen tapaamisen tilaisuuksia.</p>		<p>Ikäihmisten työllistämisen ja kuntouttavan työtoiminnan tukeminen ja kehittäminen</p> <p>Järjestötoiminnasta tiedottaminen.</p>

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Vaihtoehtoiset asiointimuodot</b>	Ikääntyneet ovat tottuneet asioimaan kasvotusten tai paperisten lomakkeiden ja puhelin asiointin kautta. Näitä menetelmiä ei tulisi liian nopeasti poistaa tai muuttaa.	Ihmiset itse ennakoivat ja varautuvat ikääntymisen mukanaan tuomiin asumisen ja siihen liittyviin palvelujen haasteisiin.	Palvelut saadaan oikea-aikaisesti ja tarpeiden mukaisesti monitoimijaiselta palvelukentältä.	Asiointin on oltava helppoa: sähköiset itsearviointit, yhteydenotto joko chatilla, puhelimitse, sähköpostitse tai käynnillä.	Liperin kunnanviraston palvelupiste toimii monimuotoisena asiointikanavana. Palvelupisteellä ohjataan kuntalaisia heidän tarvitsemiensa palvelujen piiriin.	<p>Viestinnässä paikallisradiokanavan hyödyntäminen, tiedottaminen ikääntyneille suunnatuista palveluista, seniorisivut/ikääntyneille suunnitellut sivut.</p> <p>HUOM! Liperin kunnan uudet nettisivut.</p> <p>Asiointi- ja palveluohjaus yhden kanavan/tahon kautta.</p>

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Monisukupolvisuus</b>	<p>Yhteistyön kautta ymmärryksen lisääminen ikääntymisestä.</p> <p>Monisukupolvinen yhteistyö rikastuttaa ja kaikenikäisten elämää; ikääntyneet voivat jakaa perinteitä, historian tietoutta ja kokemuksia ja nuorempi väki auttaa nykypäivän teknologian käytössä ja asioiden hoidossa.</p>	<p>kehitetään ja otetaan käyttöön ratkaisuja ja malleja, joilla motivoidaan ja rohkaistaan ikäihmisiä osallistumaan vapaaehtoistyöhön sekä toisaalta sitoutetaan nuorempia ikäryhmiä mukaan toimintaan.</p>	<p>Mahdollistetaan elinvoimainen ja monipuolinen järjestökenttä, joka tukee osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.</p>		<p>Ikäihmisiä kutsutaan vierailulle päiväkoteihin kerran kuukaudessa.</p>	<p>Yhteistyö päiväkotien ja koulujen kanssa, esim. yhteinen ruokailu eri-ikäisten kohtaaminen vastaa arvostukseen ja toisilta oppimiseen, samanikäisten kohtaaminen yksinäisyyden ehkäisyyn.</p>



Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen</b>	Erilaiset apuvälineet ja kodin muutostyöt auttavat ikääntynyttä itsenäisen asumisen onnistumisessa ja luo turvallisuutta	kotona asumisen tukeminen tiedon hyödyntäminen palvelujärjestelmässä siitä miten iäkäs pärjää kotona	Elinympäristö ja rakenteet mahdollistavat asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä edistävät arjen valinnat	Ikääntyville tarjotaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa tietoa digitaalisista palveluista, teknologioista ja apuvälineistä sekä tietoturvasta		Kotona asumisen tukeminen monisukupolvisen yhteistyön kautta sekä ikääntymisen ymmärtämisen vahvistaminen <b>Leader hankkeen kautta, jossa 4H yrittäjä nuoret</b> voisivat tarjota kotiapua oman kylän ikääntyneille

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Asumisen monimuotoisuus</b>	Vaihtoehtoiset asumismuodot tukevat ikääntyneiden vaihtelevia tarpeita ja lisäävät elämänlaatua.	<p>Asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä.</p> <p>Ikääntyneille soveltuvia esteettömiä ja muunneltavia asuntoja on kehitetty, korjattu ja rakennettu.</p>	<p>Sotetyövoiman saatavuus turvataan koko maakunnassa.</p> <p>Edistetään ikääntyneille sopivien asumisratkaisujen toteuttamista, esim. välimuotoinen ja yhteisöllinen asuminen sekä ARA-kannan korjaaminen ikääntyneille sopivaksi.</p>	välimuotoinen asuminen: innovatiiviset palvelujen ja tuen tuottamistavat ja yhteistyö valvontaviranomaisten kanssa.		<p>Kuulemistilaisuuksi a erilaisista vaihtoehtoisista asumismuodoista.</p> <p>Ikääntyneille kohdistettua tietoa kodinmuutostöistä ja apuvälineistä.</p>

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
Naapuriyhteistyö		Läheisapuun ja vapaaehtoistyöhön osallistuminen on lisääntynyt ikääntyvien osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia				Kunnan teemavuodeksi Huomaa naapuri – teema, huomioi ikäihmisen, kollektiivista huomioimista (kyyti kauppaan, terveyskeskukseen jne)

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Liikkumisen esteettömyys</b>	<p>Saavutettavissa oleva ja edullinen julkisen liikenteen verkosto edesauttaa aktiivisen ikääntymisen onnistumisessa. Myös julkisen liikenteen henkilökunta voi toiminnallaan lisätä ikäystävällisyyttä.</p> <p>Hyvä ja ehyt tieverkosto, selvästi merkityt jalkakäytävät ja risteysalueet sekä riittävä valaistus helpottavat kaikenikäisten kuntalaisten liikkumista.</p>	Asuinympäristöjen suunnittelussa ja kehittämisessä on huomioitu ikääntyvien ja iäkkäiden tarpeet.	Palvelut, toiminnot ja ympäristö ovat saavutettavissa sekä esteettömiä ja ne suunnitellaan osallisuus huomioiden.	Otetaan iäkkäiden henkilöiden tarpeet huomioon liikenneympäristöjen ml. jalankulun ja pyöräteiden sekä joukkoliikenteen ja liikkumista tukevien palvelujen järjestämisessä.	<p>Tarkistetaan ulkoliikuntapaikkojen esteettömyys ja tehdään tarvittavat korjaustoimenpiteet.</p> <p>Järjestetään keskustelutilaisuus, johon kutsutaan paikallisia yritystoimijoita sekä vammaisneuvoston, nuorisovaltuuston ja ikäihmisten neuvoston toimijoita. Tilaisuudessa mietitään yhdessä ratkaisuja esteettömään asiointiin.</p>	<p>Penkkejä, penkkilenkki, suunnitelma penkkien sijainnille.</p> <p>Koulujen ja uimahallien yms. Inva-paikoilla muita kulkuneuvoja kuin Inva-paikoille tarkoitettuja.</p> <p>Esteettömyyskävelyt etupainotteisesti ennen kuin ympäristö ja rakennukset ovat jo toteutettu</p>

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Aktiivinen ja positiivinen ikääntyminen</b>	Osallistumisen vahvistamisen, julkisen liikenteen toimivuuden, tiedottamisen, asumisen ja ympäristön ikäystävällisyyden kautta edistetään aktiivista ja positiivista ikääntymistä.	Iäkkäät ovat toimintakykyisiä pidempään.  Itsenäistä suoriutumista tukevat älykkäät teknologiat ovat parantaneet ikäihmisten hyvinvointia.	Elinympäristö ja rakenteet mahdollistavat asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä edistävät arjen valinnat.	Iäkkäitä kannustetaan omaehtoiseen toimintaan oman terveytensä ja toimintakykynsä vahvistamiseksi ja sitä tuetaan eri toimijoiden (kunnat, järjestöt, yritykset, seurakunnat, vanhusneuvostot, kansalais-, asiakas- ja omaishoitajaraadit) yhteistyönä.	Kuntalaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy.  Selvitetään mahdollisuutta järjestää ikäihmisille ulkoiluapua.	Asiointibussi/naapuritaksi, joka kiertäisi syrjäseudut esim. 1-2krt/vk ja käyttäisi ikääntyneitä kylän palveluiden luona muutaman tunnin kerrallaan.



Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Yksinäisyyden ehkäisy</b>	Osallisuuden vahvistaminen ehkäisee syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, mielekäs tekeminen ja siitä tiedottaminen on tärkeässä osassa yksinäisyyden ehkäisyssä.	Yhteiskunta on tukenut ja varmistanut heikossa sosioekonomisessa asemassa olevien ikääntyneiden yhdenvertaisen mahdollisuuden hyödyntää itsenäistä suoriutumista tukevaa teknologiaa.	Asukkaiden osallisuus ja yksinäisyyden ehkäisy huomioidaan kaikessa toiminnassa.	Kunnissa lisätään ennaltaehkäisevistä palveluista hyötyvien ikäihmisten etsintää aktiivisesti keskittyen tunnistettuihin riskiryhmiin ja ohjaten heitä hyvinvointia ja toimintakykyä edistävän toiminnan piiriin.	Yksinäisyyden tunteen kokeminen vähenee.  Ikäihmisten yksinäisyyttä vähentäviä toimia suunnitellaan osana ikäystävällisyyden toimintaohjelmaa.	Liperiläisten ikäihmisten <b>avun tarpeen tunnistamiseen väylä</b> , syrjäytymisen ehkäisy, palveluiden kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen esimerkiksi paikallisten nuorten 4H yrittäjyyden kautta.  Järjestöjen apu yksinäisyyden ehkäisyssä

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Osallistumisen vahvistaminen</b>	Mielekäs tekeminen ja siitä informointi, mahdollisuuksien luominen sekä ikääntymisen tuomien muutosten ymmärtämisen kautta voidaan edistää iäkkään osallistumista aktiviteetteihin ja yhteiskunnallisiin toimiin.	Panostamalla riskiväestöjen varhaiseen tunnistamiseen ja kohdentamalla heille ennaltaehkäiseviä toimia, on vähennetty toimintakyvyn laskua ja sairastavuutta, erityisesti muistisairauksia.	Hyvinvoivat, terveet ja osalliset asukkaat.	Iäkkäälle henkilölle annettava palvelu toteutetaan hänen itsemääräämisoikeuttansa kunnioittaen ja hänet kohdataan tasavertaisena toimijana. Iäkkään henkilön on oltava aidosti osallinen ja hänen mielipidettään on kuultava palvelun suunnittelussa ja toteutuksessa.	Kuntalaisten osallisuus omaan elämään vahvistuu.	Ikääntyneille suunnatut saavutettavissa olevat kokoontumistilat, erityisesti Ylämyllylle.  Yhteistyö yli rajojen.

Viitekehys	WHO	Kansallinen ikäohjelma 2030	Pohjois-Karjalan Hyvinvointi-strategia 2020–2025	Laatusuositus 2020–2023	Liperin laaja hyvinvointikertomus	Esimerkit
<b>Ympäristön ikäystävällisyys</b>	Ympäristöllä on merkittävä rooli ikääntyneen itsenäisen arjen sujumisessa, aktiivisen ikäänymisen onnistumisessa ja elämänlaadun kohenemisessa.	Asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä.	Terveellinen, turvallinen ja viihtyisä ympäristö.	Kiinnitetään huomiota ikäystävällisyyteen asuinalueiden suunnittelussa ja olemassa olevien asuinympäristöjen kehittämisessä.	Senioripuiston käyttöä lisätään yhteistoiminnassa sote-toimijoiden kanssa.	Kokemusasiantuntijoiden mukaan ottaminen rakennusten ja ympäristön suunnittelussa jo varhaisessa vaiheessa -> aamukahvit, esihenkilöillä ymmärrys esteettömyysasioista eri tasoilla (infra, sisätilat...).