Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2026-2029

Iäkkäiden hyvinvointi Kemissä

Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa

Kuntalain (2015/410) 1 § mukaan **kunnan tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa.**

- Palvelut tulee järjestää taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestävällä tavalla.
- Kunnat ja hyvinvointialueet vastaavat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja hoitavat sitä yhdessä muiden toimijoiden, kuten yritysten ja järjestöjen kanssa.
- Tarvittavat toimenpiteet kirjataan ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaan.
- Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma on osa Laajaa hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmaa 2026-2029.



Mistä hyvinvointi koostuu?

Iäkkäiden ihmisten hyvinvointia tukevat monet asiat. Niitä ovat esimerkiksi

- **aktiivisuus sekä hyvä terveys ja toimintakyky**
- **perhe, muut läheiset ja ystävät**
- **osallisuus ja yhdessä tekeminen**
- **turvallinen elinympäristö**
- **seksuaalinen hyvinvointi**
- **vapaaehtoistyö ja järjestötoiminta**

Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos THL



Ikäystävällinen kunta luo mahdollisuudet hyvään elämään

Ikäystävällisessä kunnassa iäkkäiden asukkaiden toiveita ja tarpeita kuunnellaan, jotta heillä on mahdollisuus omannäköiseen elämään.

Suurin osa iäkkäiden ihmisten käyttämistä palveluista on muita kuin sosiaali- ja terveyspalveluja.

Kunta vaikuttaa merkittävästi siihen

- **mitä palveluja kunnassa on tarjolla**
- **miten helposti palveluja on saatavilla**
- **kuinka lähellä ja saavutettavissa palvelut ovat**
- **kuinka selkeä ja toimiva kokonaisuus palveluista muodostuu**

Palvelut voivat olla helposti saavutettavissa monin tavoin.
Ne voivat sijaita fyysisesti lähellä, liikkua asiakkaan luokse tai olla sähköisinä paikasta riippumattomia.



Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030

Väestön vanhenemiseen varautumiseksi on laadittu vuonna 2020 Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: **Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi**.

Ikäohjelmassa määritellään yhteinen suunta ja keinot, joiden avulla asioita tarkastellaan poikkihallinnollisesti ja yli vaalikausien.

Toimenpide-ehdotukset vuosille 2027–2030:

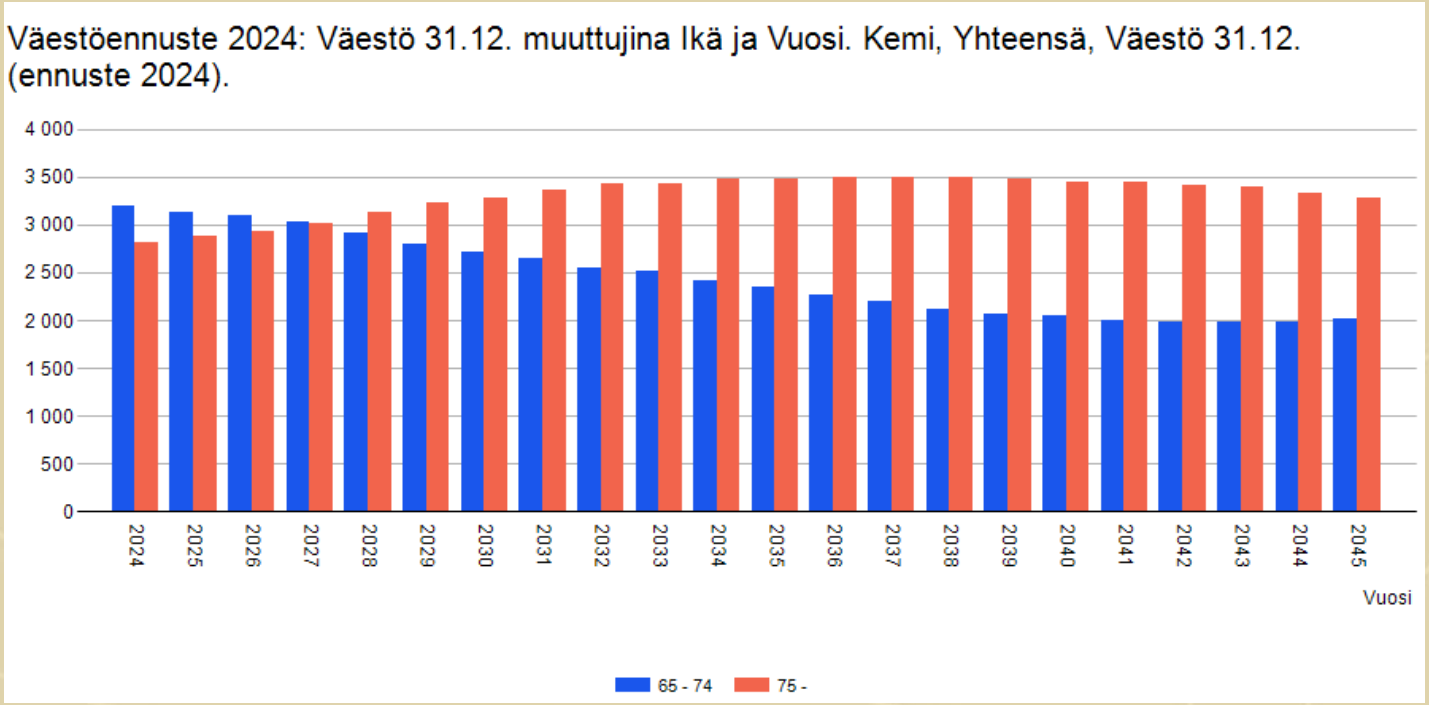
- Iäkkäiden antaman tiedon, tutkitun tiedon ja luotettavan seurantatiedon hyödyntäminen palveluekosysteemin rakentamisessa.
- Toimenpiteet, joilla tuetaan iäkkään ihmisen kotona-asumista turvallisesti ja hyvinvoivana.
- Ekologinen kestävyysajattelu on osa palvelujen suunnittelua ja käytäntöjä.
- Ikääntyneiden ravitsemuksen seurantajärjestelmästä saadun tiedon käyttäminen vaikuttavuus- ja kustannusvaikuttavuusarvioinnissa sekä hyödyntäminen toiminnan kehittämisessä.



Kansallisen ikäohjelman vaikuttavuustavoitteet vuoteen 2030

Väestöennuste vuoteen 2045

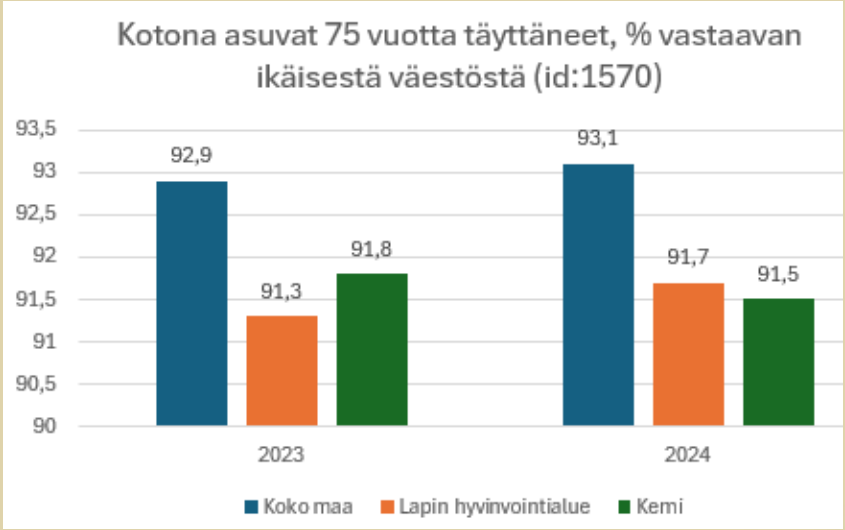
- **Kemissä 75 vuotta täyttäneitä** oli 31.12.2024 14,6 prosenttia väestöstä.
- Tilastokeskuksen väestöennusteessa 2024 arvioidaan yli 75 vuotiaiden määrän Kemissä lisääntyvän seuraavan 10 vuoden ajan ja kääntyvän sen jälkeen hienoiseen laskuun.
- Vuoteen 2045 mennessä 75 vuotta täyttäneitä ennustetaan olevan 20,5 prosenttia väestöstä.
- 65-74 vuotiaiden ikäryhmän osuuden ennustetaan vähenevän tulevina vuosina.



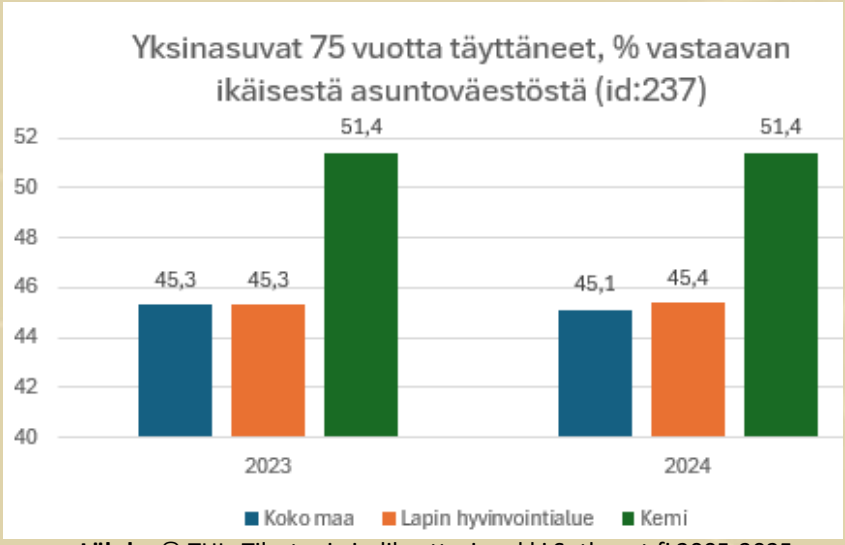
Lähde: Tilastokeskus

Ikääntyvien hyvinvoinnin nykytilanne: asuinolot

75 vuotta täyttäneistä kemiläisistä kotona asuvia vastaavan ikäisestä väestöstä asuu 1,6 prosenttia vähemmän koko maan keskiarvoon verrattuna.



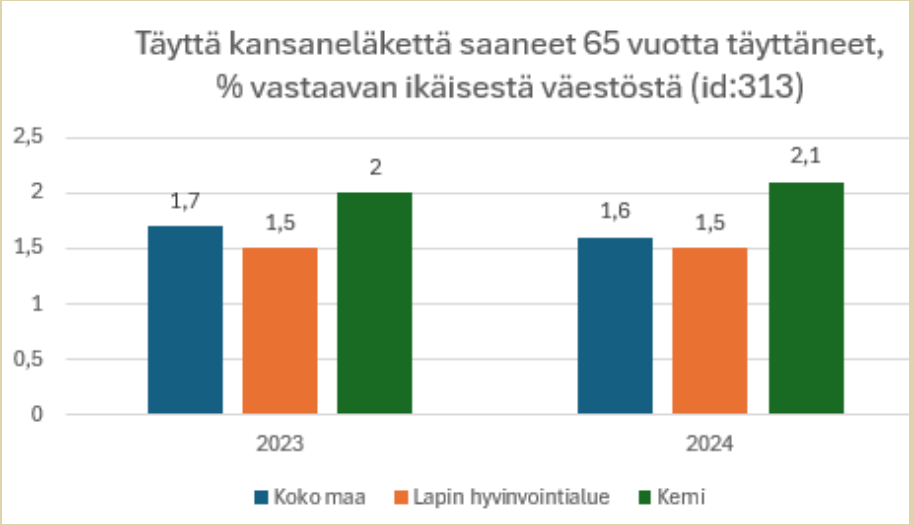
Yksinasuvia 75 vuotta täyttäneitä on 51,4 prosenttia, mikä on 6,3 prosenttia enemmän kuin vastaavan ikäisestä asuntoväestöstä koko maan keskiarvoon verrattuna.



Lähde: © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2025

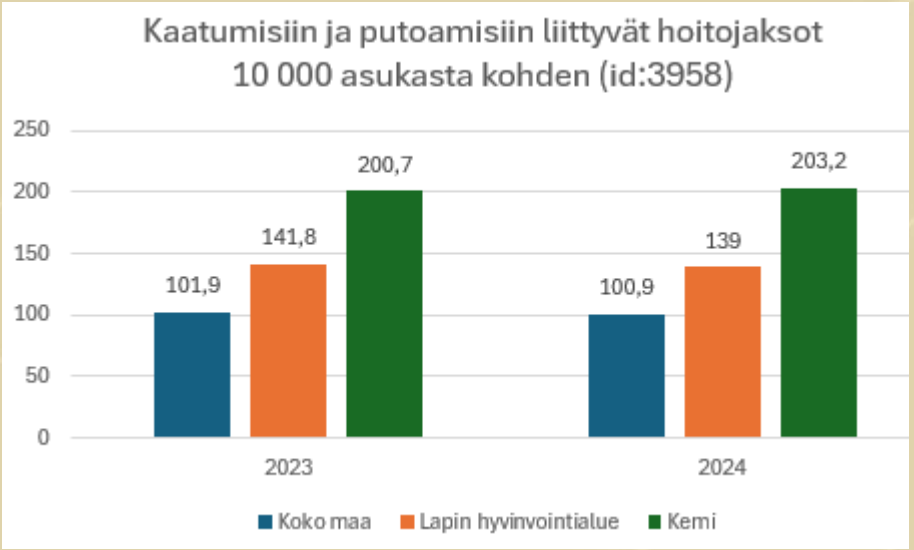
Ikääntyvien hyvinvoinnin nykytilanne

Täyttä kansaneläkettä saavien osuus osoittaa pienituloisuutta eläkeikäisessä väestössä. Kemiläisten osalta täyttä kansan-eläkettä saavien osuus vastaavan ikäisistä väestöstä on 2,1 prosenttia, mikä on kolmasosan suurempaa koko maan keskiarvoon verrattuna.



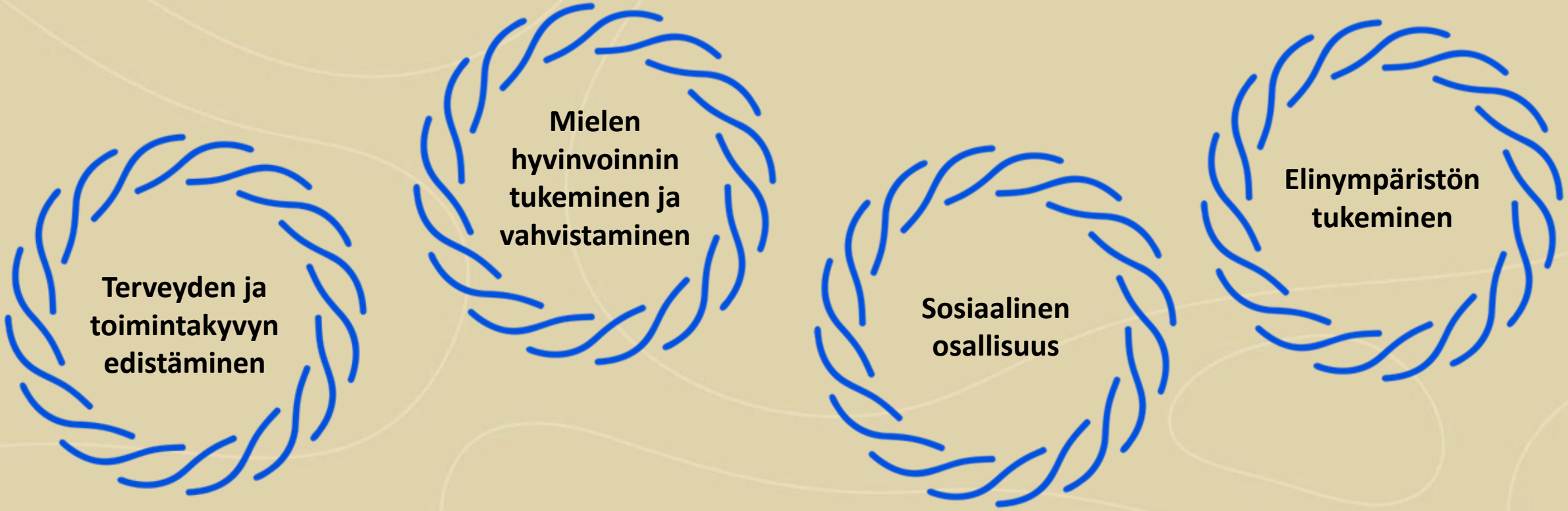
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot kemiläisten osalta ovat kaksinkertaisesti yleisempiä kuin koko maan keskiarvoon verrattaessa.

Ikääntyneiden ihmisten kaatumisia voidaan ehkäistä poistamalla ympäristöön liittyviä vaaranpaikkoja esimerkiksi huolehtimalla asianmukaisesta hiekoittamisesta sekä tarjoamalla mahdollisuuksia lihaskunnon harjoittamiseen (liikkumisryhmät, liikuntaneuvonta), toimintakyvyn ylläpitämiseen (ulkoilureitit, fyysinen ympäristö ja muistineuvonta) sekä sopivaan ja riittävään ravintoon (ravitsemus- ja ruokapalvelut).



Lähde: © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2025

Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen painopisteet



Ikäihmisten painopisteet ja tavoitteet

Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

- Tuetaan ikääntyneiden liikkumista ja aktiivista elämäntapaa
- Edistetään hyvää ravitsemusta ja terveellisiä elämäntapoja
- Vahvistetaan ehkäisevää päihdetyötä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia

Mielen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen

- Edistetään terveitä elämäntapoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Lisätään fyysistä aktiivisuutta ja tuetaan liikkumista arjessa
- Vahvistetaan sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä
- Tuetaan elinikäistä oppimista, luovuutta ja digiosallisuutta

Sosiaalinen osallisuus

- Vahvistetaan ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja osallistumismahdollisuuksia
- Lisätään harrastus- ja kulttuuritoiminnan saavutettavuutta
- Kehitetään Kohtaamo-tilaa ja muita avoimia yhteisötiloja
- Parannetaan sähköisten palvelujen saavutettavuutta ja osaamista

Elinympäristön tukeminen

- Lisätään ulkoilun ja luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia
- Parannetaan esteettömyyttä ja turvallisuutta elinympäristössä
- Vahvistetaan ikääntyneiden osallisuutta elinympäristön kehittämisessä
- Turvataan palvelujen ja liikkumisen saavutettavuus

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman painopiste
Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vaikuttavuus / Tavoitetila
Tuetaan ikääntyneiden liikkumista ja aktiivista elämäntapaa	• Tarjotaan monipuolisia liikuntamahdollisuuksia; omaehtoista liikkumista, ohjattuja liikuntaryhmiä ja soveltavaa liikuntaa. • Järjestetään liikunta- ja elämäntapaneuvontaa liikuntapalveluissa yhteistyössä työllisyyspalveluiden, Laphan terveyspalveluiden ja kolmannen sektorin kanssa. • Hyödynnetään Kivalo-opiston harrastusryhmiä ja laajaa kulttuuritarjontaa aktiivisen arjen tukena. • Ikäihmisten liikennetaitojen ja –tietojen ylläpitäminen esim. liikenneturvallisuus työn kautta	• Fyysinen toimintakyky ja liikkumisvarmuus säilyvät pidempään. • Sosiaalinen aktiivisuus ja hyvinvointi lisääntyvät ryhmätoiminnan kautta. • Liikunnan kautta ehkäistään yksinäisyyttä, masennusta ja kaatumisia.
Edistetään hyvää ravitsemusta ja terveellisiä elämäntapoja	• Tarjotaan ikäihmisille ravitsemusneuvontaa ja ohjausta esimerkiksi Ikäihmisten ravitsemusportaalin materiaalien avulla. • https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/ • Tuetaan terveellistä ruokavaliota arjessa • Huolehditaan riittävästä unesta ja palautumisesta osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.	• Ravitsemus tukee toimintakykyä, jaksamista ja mielenterveyttä. • Aliravitsemus ja ravitsemukseen liittyvät sairaudet vähenevät. • Ikääntyneet voivat asua kotona pidempään paremmassa kunnossa.
Vahvistetaan ehkäisevää päihdetyötä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia	• Toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä osana terveellisiä elämäntapoja (savuttomuus, kohtuullinen alkoholin käyttö, oikea lääkkeiden käyttö, rahapelaamisen hallinta). • Tarjotaan neuvontaa ja vertaistukea päihteiden riskikäytön vähentämiseksi. • Nostetaan päihteettömyyden ja mielen hyvinvoinnin yhteys esiin hyvinvointikampanjoissa. • Ehkäistään lähisuhdeväkivaltaa sen tunnistamisen ja puheeksioton kautta esim Nollalinjan auttava puhelin ja chat	• Päihteiden riskikäyttö vähenee ja hyvinvointi lisääntyy. • Arjen hallinta ja mielen tasapaino vahvistuvat. • Ennalta ehkäistään terveyshaittoja, sosiaalista syrjäytymistä ja lähisuhdeväkivaltaa.

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman painopiste
Mielen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vaikuttavuus / Tavoitetila
Edistetään terveitä elämäntapoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia	• Tarjotaan elämäntapaneuvontaa hyvinvointiin • Tarjotaan tietoa ruokavaliosta, riittävästä unesta ja palautumisesta. • Toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä; savuttomuuden ja alkoholin kohtuukäytön edistäminen, turvallinen lääkkeiden käyttö, rahapelaamisen hallinta.	• Ikääntyneiden toimintakyky ja elämänlaatu paranevat. • Päihteiden ja lääkkeiden väärinkäytön riskit vähenevät.
Lisätään fyysistä aktiivisuutta ja tuetaan liikkumista arjessa	• Tuotetaan ikääntyneille soveltuvia liikuntaympäristöjä ja -välineitä (esim. Kiikelin lähimetsä). • Tuetaan liikuntapalveluiden matalan kynnyksen liikunta- ja ulkoiluryhmillä ikääntyvien liikkumista • Kumppanuusavustuksilla tuetaan yhteistyötä järjestöjen kanssa. • Kannustetaan kotona asuvia ikäihmisiä päivittäiseen liikkumiseen ja hyötyliikuntaan. Liikuskelun lisääminen.	• Fyysinen toimintakyky ja itsenäinen arjessa selviytyminen säilyvät pidempään. • Mieliala ja mielen hyvinvointi vahvistuvat liikunnan ja luonnon hyvinvointivaikutusten kautta. • Tavoitellaan sairauksien ennaltaehkäisyä ja kaatumistapaturmien vähentymistä.
Vahvistetaan sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä	• Tuetaan ihmissuhteita, vertaisryhmiä ja perhesuhteita edistäviä toimia. • Kannustetaan ikäihmisiä osallistumaan harrastus- ja vapaaehtoistoimintaan sekä yhteisöllisiin tapahtumiin. • Tehdään yhteistyötä järjestöjen, seurakunnan ja kolmannen sektorin kanssa yksinäisyyden ehkäisemiseksi.	• Yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokemukset vähenevät. • Ikääntyneet kokevat enemmän osallisuutta, merkityksellisyyttä ja yhteyttä muihin. • Kolmannen sektorin laaja-alainen osaaminen tulee ikäihmisten hyödyksi.
Tuetaan elinikäistä oppimista, luovuutta ja digiosallisuutta	• Tarjotaan oppimis- ja harrastusmahdollisuuksia (Kivalo-opiston kurssit, ikäihmisten yliopisto). • Mahdollistetaan kulttuuria ja luovaa toimintaa; kirjasto, museot, teatteri (kumppanuussopimus), kerhot ja kolmannen sektorin järjestämä toiminta. • Vahvistetaan digilaitteiden ja sähköisten palvelujen käyttövalmiuksia (digineuvonta, henkilökohtainen opastus).	• Elinikäinen oppiminen tukee henkistä vireyttä ja mielen hyvinvointia. • Osallisuus digiyhteiskunnassa lisääntyy ja palvelujen saavutettavuus paranee. • Ikääntyneiden itsenäisyys, turvallisuuden tunne ja arjen hallinta vahvistuvat.

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman painopiste
Sosiaalinen osallisuus

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vaikuttavuus / Tavoitetila
Vahvistetaan ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja osallistumismahdollisuuksia	• Tuetaan kolmannen sektorin järjestöjen toimintaa kumppanuusavustuksin ja maksuttomin tilavuoroin. • Kannustetaan järjestöjä, yhdistyksiä ja vapaaehtoisia tarjoamaan matalan kynnyksen toimintaa ikääntyneille. • Kehitetään yhteistyötä kaupungin ja järjestöjen välillä osallisuuden vahvistamiseksi, esim. juhlat ja tapahtumat • Kouluyhteistyö esim. koulumummot ja –papat ja kokoontumistilat	• Yhteisöllinen toiminta lisääntyy ja monipuolistuu. • Ikääntyneet osallistuvat aktiivisemmin yhteisötoimintaan ja kokevat olevansa osa yhteisöä. • Kaupungin ja kolmannen sektorin yhteistyö vahvistuu.
Lisätään harrastus- ja kulttuuritoiminnan saavutettavuutta	• Tarjotaan harrastusmahdollisuuksia ja yhteisöllisiä tapahtumia (esim. Kivalo-opiston kurssit, seniori-, harraste- ja järjestömessut, kulttuuritapahtumat). • Edistetään ikääntyneiden osallistumista kulttuuri- ja vapaa-ajan toimintaan myös yhdessä kolmannen sektorin ja seurakunnan kanssa. • Tuodaan toimintaa lähelle asuinalueita	• Kulttuuri- ja harrastustoimintaan osallistuminen kasvaa. • Sosiaaliset kontaktit ja hyvinvointi lisääntyvät. • Yksinäisyyden kokemukset vähenevät
Kehitetään Kohtaamo-tilaa ja muita avoimia yhteisötiloja	• Vahvistetaan Kulttuurikeskuksen Kohtaamotilan käyttöä kaikille ikäryhmille avoimena kohtaamispaikkana. • Tuetaan Kemikammarin ja muiden vastaavien yhteisöjen toimintaa toteuttamalla osana ohjattuja toimintoja ikääntyneiden osallisuuden lisäämiseksi. • Kannustetaan vapaaehtois- ja järjestötoimijoita hyödyntämään Kohtaamotilaa tapahtumiin ja ryhmätoimintaan.	• Avoimet kohtaamispaikat lisäävät arjen vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. • Ikääntyneet löytävät uusia sosiaalisia verkostoja ja merkityksellistä tekemistä. • Vähemmän yksinäisyyttä, enemmän yhteyttä ja osallisuutta.
Parannetaan sähköisten palvelujen saavutettavuutta ja osaamista	• Hyödynnetään ja tuodaan tietoa sähköisistä palvelualustoista (Suomi.fi, Laphan palvelutarjotin, Lähellä.fi). • Tarjotaan digineuvontaa ja opastusta ikäihmisille • Varmistetaan palveluiden tiedottaminen on selkeitä ja saavutettavia eri käyttäjäryhmille, myös maahanmuuttaja taustaisille.	• Ikääntyneiden digiosaaminen paranee ja asiointi helpottuu. • Palvelut ovat saavutettavampia ja tukevat itsenäistä elämää. • Yksinäisyyden ja syrjäytymisen riskit vähenevät, kun digiosallisuus vahvistuu

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman painopiste
Elinympäristön tukeminen

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vaikuttavuus / Tavoitetila
Lisätään ulkoilun ja luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia	• Kehitetään helposti saavutettavia ulkoilualueita; jalkakäytävät, pyörätiet, liikuntareitit, puistot ja pihat, joissa on levähdyspenkkejä ja hyvä opastus. • Hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia; Kiikelin lähimetsä, kuntoreitit, laavut, hiihtoladut maissa ja meren jäällä • Edistetään arki- ja hyötyliikuntaa lähiympäristöissä. • Luontoretki- ja liikuntatapahtumien toteutus järjestö kumppanuuksien kautta.	• Liikkuminen ja ulkoilu lisääntyvät, toimintakyky säilyy pidempään. • Mieliala ja mielen hyvinvointi vahvistuvat luonnon ja sosiaalisen toiminnan kautta. • Yksinäisyys vähenee ja yhteisöllisyys lisääntyy ulkoilun yhteydessä.
Parannetaan esteettömyyttä ja turvallisuutta elinympäristössä	• Huolehditaan esteettömästä liikkumisesta mm apuvälineiden huomiointi jalkakäytävillä ja julkisissa tiloissa. • Varmistetaan turvallinen ympäristö; kulkuväylien auraus, liukkauden torjunta ja riittävä valaistus. • Kuullaan ikääntyneitä esteettömyys- ja turvallisuuskartoituksissa.	• Liikkumisen esteet vähenevät ja turvallisuuden tunne lisääntyy. • Tapaturmat ja kaatumiset vähenevät. • Ikääntyneet voivat liikkua itsenäisesti pidempään omassa asuinympäristössään.
Vahvistetaan ikääntyneiden osallisuutta elinympäristön kehittämisessä	• Tarjotaan mahdollisuuksia osallistua kaupunki- ja aluesuunnitteluun. • Kehitetään kohtaamispaikkatoimintaa ja kannustetaan naapurustoyhteistyöhön.	• Ikääntyneet kokevat tulevansa kuulluiksi ja voivat vaikuttaa omaan elinympäristöönsä. • Yhteisöllisyys ja hyvinvointi vahvistuvat. • Asuinalueiden viihtyisyys ja toimivuus paranevat.
Turvataan palvelujen ja liikkumisen saavutettavuus	• Huolehditaan, että arjen peruspalvelut (ruokakauppa, apteekki, terveyspalvelut) ovat saavutettavissa. • Kehitetään julkista liikennettä esteettömäksi ja ikääntyneiden tarpeita vastaavaksi. • Palvelulinjan hyödyntäminen	• Arjen sujuvuus ja omatoimisuus vahvistuvat. • Palvelujen saavutettavuus ehkäisee syrjäytymistä ja lisää turvallisuuden tunnetta. • Julkinen liikenne tukee itsenäistä liikkumista ja yhteisöllistä osallisuutta.

Hyvinvoinnin seurantamittarit ja tietokannat

Helmikuun loppuun mennessä esitetään päätöksentekijöille kuntalaisten hyvinvoinnin tilannekatsaus perustuen viimeisimpiin mittaustuloksiin.

Ikäihmisten tietoja käsitellään asiakirjassa omana kokonaisuutena, jonka tietoja käytetään toimintojen/palvelujen kehittämisessä.

Seurantamittarit ja tietokannat

- Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä (ind. 1570)
- Yksinasuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä asuntoväestöstä (ind. 237)
- Täyttä kansaneläkettä saaneet 65 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä (ind. 313)
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä (ind. 3959)
- Erityiskorvattaviin lääkkeisiin psykoosin vuoksi oikeutettuja 65 vuotta täyttäneitä, % vastaavan ikäisestä väestöstä (ind. 408)
- Hyvinvointikysely: paikallisesti mitattu hyvinvointitieto
- Liikunta- ja elämäntapaneuvonnan asiakasmäärä
- Avoimien kohtaamispaikkojen kävijämäärä
- Ikääntyneille suunnattujen tapahtumien määrä ja osallistujamäärät (kaupunki ja järjestöt)
- Liikuntatilojen käyttöaste: ikääntyneiden, vammaisten ja soveltavan liikunnan liikkumismahdollisuuksien saavutettavuus
- Harrastustoiminnan osallistujamäärät: liikunnan ja kulttuurin harrastuneisuus
- Teaviisari: kunnan terveyden edistämisen rakenteiden arviointi
- Hyte-kerroin: hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vaikuttavuus
- Hyvinvointiprofiili: alueellinen koottu hyvinvointitieto
- Päihdekysely: päihteiden saatavuus, käyttö ja häiriökäytön kehitys

Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen



Liikunnallisen ja muun aktiivisuuden tukeminen

Liikuntamahdollisuudet omaehtoiseen liikkumiseen, ohjatut liikuntaryhmät ikääntyneille ja soveltavaan liikuntaan sekä liikunta- ja elämäntapaneuvontaa.
Kivalo-opiston harrastusryhmät, kulttuuritarjonta ja kolmannen sektorin eli kansalaisten itse järjestämä yhteiskunnallinen toiminta.



Hyvä ravitsemus

Ikäihmisten ravitsemusneuvontaa löytyy verkosta:
Ikäihmisten ravitsemusportaali
https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/

Ehkäisevä päihdetyö huomioidaan myös osana terveellisiä elämäntapoja ravinnon, unen ja liikunnan ohella.



Ikääntyneiden mielenhyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen

1. **Terveiden elämäntapojen edistäminen**; terveellinen ruokavalio, riittävä uni.
2. **Ehkäisevä päihdetyö**; savuttomuus, alkoholin kohtuukäyttö ja asianmukainen lääkkeiden käyttö sekä rahapelaamisen rajat.
3. **Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistaminen**; ikääntyneille soveltuvat liikuntaympäristöt ja –välineet. Esimerkiksi Kiikelin lähimetsä.
4. **Myönteisten ihmissuhteiden vahvistaminen**; positiiviset perhesuhteet ja vertaisryhmiin osallistuminen.
5. **Yhteisöllisen osallistumisen vahvistaminen**; vapaaehtoistoiminta ja harrastusryhmät.
6. **Oppimisen ja opiskelun mahdollisuudet**; elinikäinen oppiminen, digineuvonta, ja Kivalo-opiston kurssitarjonta ja ikäihmisten yliopisto.
7. **Luovan toiminnan mahdollisuudet**, Kivalo-opiston kurssit, kulttuuri esimerkiksi museot, teatteri, kirjasto sekä kolmannen sektorin toteuttama toiminta ja kerhot.
8. **Turvallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen**, esimerkiksi tekniset sovellukset kotiin, kotipalvelut ja -hoito sekä edulliset asumiskustannukset.
9. **Vahvistetaan digilaitteiden ja sähköisten palveluiden osaamista ikäihmisille**.



Sosiaalinen osallisuus

Tunnistetaan ja hyödynnetään luontaiset kohtaamispaikat ja -palvelut, missä ikäihmiset liikkuvat. Tällaisia ovat kirjasto, liikuntapaikat, tapahtumat, kohtaamispaikat sekä kolmannen sektorin järjestämän toiminta.

- **Kemissä seurakunta ja kolmas sektori** järjestää ja tarjoaa runsaasti ikäihmisille suunnattua toimintaa.
- **Kaupunki tukee** kumppanuusavustuksin ja maksuttomin tilavuoroin kemiläisiä järjestöjä.
- **Harrastusmahdollisuudet**, erilaiset kerhot ja yhteisölliset tapahtumat kuten seniori-, harraste- ja järjestömessut sekä kulttuuritapahtumat tarjoavat sosiaalisia kontakteja ikääntyville.
- **Lisää yhteisöllisyyttä! Vähemmän yksinäisyyttä!** Kulttuurikeskuksessa sijaitsee Kohtaamotila, joka on kaikille avoimena kohtaamispaikkana. Kohtaamossa toimii mm Kemikammari, jonka toiminta tavoittaa myös ikäihmiset.
- **Sähköiset verkkopalvelut** Suomi.fi, Laphan palvelutarjotin Hyvinvointia arkeesi ja Lähellä.fi tuovat palvelut ikäihmisille.



Elinympäristön tukeminen



- **Helposti saavutettavat** ulkoilumahdollisuudet, kuten puistot, pihat, kävelyreitit penkkeineen. Luonnon läheisyys tukee mielialaa, toimintakykyä ja terveyttä. Yleisesti liikuskelun edistäminen.
- **Esteettömyys;** kynnyksettömät sisäänkäynnit, leveät oviaukot, liikkumisen apuvälineiden huomioiminen.
- Turvallisuus: kulkuväylien auraus, liukkauden torjunta, riittävä valaistus.
- **Osallisuus**; kaupunkisuunnitteluun, kohtaamispaikat ja naapurustoyhteistyö
- **Ikäihmisten asumista** lähellä olevat ja saavutettavat palvelut: ruokakauppa, apteekki, terveyspalvelut. Mahdollisuus kotiin tuotaviin palveluihin (ateriapalvelu, kotihoito).
- **Julkisen liikenteen** saavutettavuus ja esteettömyys.



Kuntien rooli ja tehtävät ikääntyneiden asumisessa



Kunnat päättävät maankäytöstä ja kaavoituksesta
- Asuntorakentamisen sijaintiin ja tyyppiin
- Palveluverkon ja liikenneyhteyksien sijoittumiseen
- Asuinympäristöjen esteettömyyteen ja saavutettavuuteen

Vuodesta 2023 alkaen suunnitelmaan on sisällytettävä myös:
- **Ikääntyneiden asumistarpeiden ennakointi**
- Asumisen kehittäminen näitä tarpeita vastaavaksi

Hyvinvointikertomus (Terveydenhuoltolaki 1326/2010):
- Asuinympäristö, esteettömyys, joukkoliikenne, turvallisuus
- **Ikääntyneiden asumisen strateginen suunnittelu ja ennakointi**

Kunnat voivat vaikuttaa ikääntyneiden asumiseen omistamiensa vuokrataloyhtiöiden kautta:
- Omistajaohjauksella voidaan ohjata uudis- ja korjausrakentamista
- Vuokrataloyhtiöt ovat keskeisiä erityisesti pienituloisten ikääntyneiden asumisessa
- ARA-asunnot ovat usein kuntien omistuksessa

Kunta voi kehittää kuulemismenetelmiä kaavoituksen yhteydessä:
- Vanhusjärjestöjen ja vaikuttajatoimielinten kuuleminen
- Asukaskyselyt
- Kunta voi jakaa tietoa korjausavustuksista
- Lisätä resursseja rakennusvalvontaan korjausrakentamisen tueksi



Varautuminen häiriö- ja kriisitilanteisiin

- Ikääntyneet voivat olla erityisen haavoittuvassa asemassa erilaisissa kriisitilanteissa.
- Häiriö- ja kriisitilanteisiin varautumisen oppaaseen on koottu ohjeita, miten ikääntyneet voivat varautua poikkeustilanteisiin, kuten sähkökatkoksiin tai sairastumisiin. Häiriö- ja kriisitilanteisiin varautumisen opas löytyy verkosta.
- https://www.kemi.fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/varautuminen/
- https://www.suomi.fi/oppaat/varautuminen (Suomi.fi)



Varautumistarvikkeet

Mitä tarvikkeita kotoa tulisi löytyä häiriötilanteita varten?

Pärjääminen häiriötilanteissa on helpompaa, kun kotoa löytyy siihen tarvikkeita. Tarkista listan avulla, onko sinulla jo kaikki tarvittava!

Kotivaraan kuuluu:

- ☐ Vesiastiat (puhtaat ja kannelliset)
- ☐ Pullovettä (vähintään 5 litraa/henkilö)
- ☐ Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- ☐ Ruokaa ja vettä lemmikkieläimille
- ☐ Paristoilla toimiva radio
- ☐ Paristoilla toimiva taskulamppu
- ☐ Paristoja
- ☐ Ladattu varavirtalähde esimerkiksi puhelinta varten
- ☐ Retkikeitin, polttoainetta ja tulitikut
- ☐ Vähän käteistä rahaa
- ☐ Välttämättömät lääkkeet
- ☐ Joditabletteja
- ☐ Muovipusseja ja vessapaperia
- ☐ Hygieniatarvikkeet (esimerkiksi kosteuspyyhkeitä ja käsidesiä)
- ☐ Ensiaputarvikkeet
- ☐ Polttopuita, jos on takka tai puu-uuni
- ☐ Palovaroitin
- ☐ Käsisammutin/sammutuspeite
- ☐ Ilmastointiteippi

72 TUNTIA®

72tuntia.fi

VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET

- Seniorimessut 9.10.2025
- Vanhus- ja vammaisneuvosto 6.11.2025
- Hyvinvointityöryhmä 7.11.2025
- Kysely kuntalaisille ja toimijoille hyvinvointisuunnitelman 2026-2029 valmistelutyön tueksi 24.10.-9.11.2025