

# ***IKÄVOIMAINEN OULU***

***Oulun kaupungin***

***ikäntymispoliittinen ohjelma 2021–2025***

*Päivitetty 2023*

# TIIVISTELMÄ

## Mikä Ikävoimainen Oulu on?

Kaupunginvaltuusto on tammikuussa 2021 hyväksynyt alkuperäisen Ikävoimainen Oulu -ohjelman (25.01.2021 § 11). Ohjelma on päivitetty syksyllä 2023. Ikävoimainen Oulu ohjelma sisältää Oulun kaupungin ikääntymispoliittiset linjaukset vuosille 2021-2030. Tämä nyt laadittu päivitys Ikävoimainen Oulu -ohjelmaan täydentää osaltaan hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 -asiakirjaa. Kokonaisuudessaan näiden asiakirjojen sisältämillä tavoitteilla ja toimenpiteillä tuetaan ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä.

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (=vanhuspalvelulaki) mukaan kunnan sekä hyvinvointialueen on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa. Hyvinvointisuunnitelman 2023-2025 ja Ikävoimainen Oulu -ohjelman voimassaolo päättyy vuoden 2025 loppuun. Suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin edistämisestä siirtyy jatkossa osaksi valtuustokauden hyvinvointisuunnitelmaa.

## Kenelle Ikävoimainen Oulu on tarkoitettu?

Ohjelma on tarkoitettu luettavaksi jokaiselle kuntalaiselle, yhteisölle, yritykselle tai järjestölle. Ohjelmassa on haluttu pyrkiä konkreettisuuteen ja visuaalisuuteen, jotta se olisi helppo lukea. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn edistämisestä sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista on päivitetty vuonna 2022 hyvinvointialuevalmistelun myötä. Sen 5 §:n mukaan kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain 6 §:ssa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.

Oulun kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 on hyväksytty kaupunginvaltuustossa huhtikuussa 2023. Asiakirjaan on kirjattu maininta Ikävoimainen Oulu -ohjelman päivittämisestä sekä vanhusneuvoston asettamat erityiset tavoitteet ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Kaikenikäisille asetetut tavoitteet ja toimenpiteet tukevat tämän asiakirjan toimenpiteiden toteuttamista. Ikävoimainen Oulu -ohjelman päivityksen hyväksyy kaupunginvaltuusto. Ohjelman toteutusta seurataan ja raportoidaan osana hyvinvointisuunnitelma 2023-2025:n seuranta ja raportointia.

## Mitä Ikävoimainen Oulu sisältää?

Ikävoimainen Oulu sisältää johdannon, kuvauksen työryhmän työskentelystä, hyvinvoinnin määritelmän ja palvelutarpeeseen vaikuttavat tekijät. Palvelutarpeeseen vaikuttaa esimerkiksi ikääntyneiden määrän kasvu. Ohjelmassa kuvataan neljän eri teeman kautta ikääntyneiden hyvinvointia ja ikääntyneille suunnattuja palveluita Oulussa sekä asetetaan teemoille toimenpiteet.

## Millaisia painopisteitä tulevaisuuteen Ikävoimainen Oulu asettaa?

Tulevaisuuden hyvinvointisuunnitelman 2023-2025 asiakirjan mukaiset

painopisteet ovat tämän ohjelman kolme teemaa:

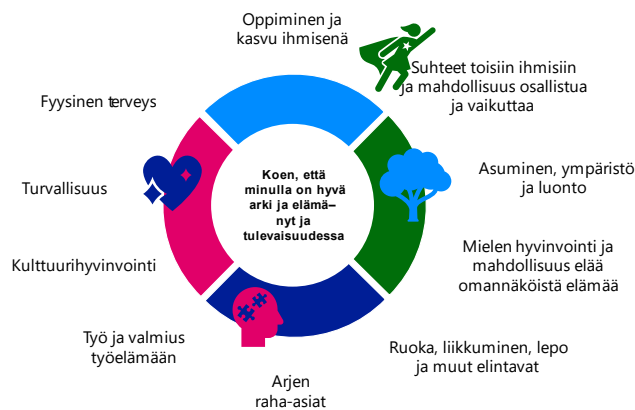
1. Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö
2. Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa
3. Sujuva arki ja pärjäävyys.

Näille ilmiöille ja niihin kytketyille hyvinvoinnin osa-alueille on asetettu tavoitteita ja toimenpiteitä hyvinvointisuunnitelmassa 2023-2025 **kaikenikäisten** osiossa. Vanhusneuvosto on lisäksi asettanut hyvinvointisuunnitelmassa **erityiset tavoitteet** Ikävoimainen Oulu -ohjelmalle. Näitä tavoitteita konkretisoidaan nyt tehdyssä Ikävoimainen Oulu -ohjelman päivitysosiossa.

Kuviossa alla on päivitetty hyvinvointikäsite.

## HYVÄ ARKI JA ELÄMÄ OULUSSA:

### Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiin?



**Hyvinvointini on kokonaisuus. Toivon, että ymmärrät ja kohtaat minut ihmisenä etkä yksittäisen tarpeeni kautta.**

Sovellettu Marika Kunnarin (2017) väitöskirjasta. Kehitetään yhteistyössä Oohteen, kuntien ja yhdistysten kanssa.

## Sisällys

TARVITSEMME IKÄÄNTYNEITÄ OULULAISIA.....	5
JOHDANTO.....	6
TYÖRYHMÄN JÄSENET JA TYÖSKENTELY.....	8
HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ.....	10
PALVELUTARPEESEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	10
TEEMA 1: Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö.....	12
IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI OULUSSA.....	13
KOHTI TOIMENPITEITÄ.....	14
TOIMENPITEET TEEMALLE: Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö.....	16
TEEMA 2: Sujuva arki ja pärjäävyys.....	17
NÄIN IKÄÄNTYNEET ASUVAT OULUSSA.....	18
KOHTI TOIMENPITEITÄ.....	19
TOIMENPITEET TEEMALLE: Sujuva arki ja pärjäävyys.....	21
TEEMA 3: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa.....	22
HARRASTUSMAHDOLLISUUDET JA OSALLISUUS OULUSSA.....	23
LIIKKUMISEN PALVELUT IKÄÄNTYNEILLE.....	23
KOHTI TOIMENPITEITÄ.....	23
TOIMENPITEET TEEMALLE: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa.....	25
TEEMA 4: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa.....	26
KOHTI TOIMENPITEITÄ.....	27
TOIMENPITEET TEEMALLE: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa.....	28
LÄHTEET.....	29
LIITTEET.....	31

## TARVITSEMME IKÄÄNTYNEITÄ OULULAISIA

Olemme pohjoisessa lukeneet tarkasti Tilastokeskuksen syksyllä 2019 julkaisemaa väestöennustetta, jonka mukaan asukkaiden määrä Pohjois-Suomessa vähenee tulevina vuosikymmeninä. Ennusteen mukaan alueemme syntyvyys laskee, opiskelijat ja työkäiset muuttavat entistä enemmän etelään ja 2040-luvulla asukasluku kasvaa Suomessa vain Uudellamaalla.

Olemme ennusteen vuoksi miettineet, miten saamme syntyvyyden jälleen kasvuun, lapsiperheet pysymään ja muuttamaan Ouluun ja kansainvälisiä osaajia tulemaan tänne pohjoiseen. Näkökulmamme on ollut nuorissa ja työkäisissä aikuisissa, mutta väestöennusteen kääntöpuoli on kasvava väestön suhteellinen ikääntyminen. Erityisesti meidän seudullamme tähän tulee paneutua vakavasti, sillä Pohjois-Pohjanmaa on Suomen nuorin maakunta, joka myös ikääntyy muita nopeammin.

Olemme julkaisseet Oulun ikääntymispoliittisen ohjelman nimellä Ikävoimainen Oulu. Sanapäätte ”voimainen” on tapamme viestiä kaupungistamme, sanomme esimerkiksi kaupunkimme olevan Valovoimainen Oulu.

Ikävoimainen Oulu tarkoittaa kirjaimellisesti kaupunkia, joka saa voimaa ikääntyneistään. Tutkimusten mukaan yhteisöillä, joissa ihmiset elävät terveinä poikkeuksellisen vanhoiksi, on kaksi yhteistä ominaisuutta: Ihmisiä arvostetaan tärkeinä yhteiskunnan jäseninä myös ikääntyneinä ja he liikkuvat aktiivisesti koko ikänsä.

Haluamme ikääntymispoliittisella ohjelmalla tuoda esiin sen, miten paljon arvostamme ja tarvitsemme ikääntyneitä kaupunkilaisia. Kannustamme kaikkia työelämän jälkeistä elämänvaihetta eläviä osallistumaan yhteiseen toimintaan esimerkiksi järjestöjen kautta ja tuomaan kokemuksensa ja näkemyksensä yhteiseksi hyväksi. Ikääntyvillä on arvokas panos kaupunkimme kehittämisessä.

Haluamme Ikävoimainen Oulu -ohjelmalla myös tuoda esille ne palvelut ja toimenpiteet, joita ikääntyvien tueksi on kaupungissamme tarjolla. Erityisesti tahdomme ikääntyvien pysyvän liikkeellä ja siten säilyttävän toimintakykynsä ja vireytensä mahdollisimman pitkään.

Tänä vuonna vanhustenviikkoa vietettiin teemalla ”Onni on vanheta”. Ikävoimainen Oulu -ohjelmalla pyrimme siihen, että näin on Oulussa jatkossakin.

Päivi Laajala  
Oulun kaupunginjohtaja

## JOHDANTO

”Ekologisella jälleenrakennuksella on kiire. Väestö ikääntyy ja monimuotoistuu. Verkostomainen valta voimistuu. Teknologia sulautuu kaikkeen. Talousjärjestelmä etsii suuntaansa.” Näin Sitra määrittelee vuonna 2020 viisi megatrendiä, jotka auttavat tunnistamaan tulevaisuuden kannalta keskeisiä muutostekijöitä. Megatrendit nostavat esille monia kysymyksiä. Kuinka ilmastonmuutokseen vastataan? Miten ehkäistään eriarvoistumista, jota teknologia ja alueellinen jakautuminen tuo mukanaan? Miten hyvinvointivaltiota kyetään ylläpitämään, kun huoltosuhde muuttuu? Mikä on keskitettyjen päätösten ja laajan osallistumisen välinen suhde? Mikä on teknologian rooli? Kuka datan käytöstä päättää? [1] Megatrendeillä ja niihin reagoimisella on vaikutuksensa myös Oulun kaupunkiin ja Oulun ikääntyneisiin.

Ikääntyminen on ajanjakso, johon kuuluu monia erilaisia elämänvaiheita. Tämän tuo hyvin esille määrittely, jossa elämänvaiheita tarkastellaan viiden vaiheen kautta. Ensimmäiseen ikään kuuluvat lapsuus ja nuoruus ja toiseen ikään työikä. Kolmas ikä on aktiivinen ja toimintakykyinen eläkeikä. Neljäs ikä on vanhuus, jossa ihminen tarvitsee muiden tukea ja viidettä ikää kuvaa etenevä hoivan ja palveluiden tarve. [2] Ikääntyminen voi kätkeä mukaansa myös monia siirtymävaiheita esimerkiksi eläköitymisen, leskeksi jäämisen, sairastumisen ja omaishoitajuuden alkamisen. Ikääntyneet eivät ole siten samanlaisten ihmisten joukko vaan ikääntyneisiin kuuluu hyvin monenlaisia ihmisiä, joilla on muun muassa erilainen toimintakyky ja erilaiset toiveet. Ohjelmassa ei nosteta esille yksittäisiä erityisryhmiä, vaan ohjelmassa ikääntyneillä tarkoitetaan kaikkia vanhuseläkkeeseen oikeutettuja eli yli 65-vuotiaita henkilöitä. Määritelmä on yhteneväinen vanhuspalvelulain eli lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista kanssa [3].

Rohkeus, reiluus ja vastuullisuus ovat Oulun kaupungin arvot. Valovoimainen Oulu -kaupunkistrategian painopisteissä on todettu, että hyvinvointi kuuluu kaikille ja mahdollistamme ihmisten kohtaamisen ja yhteisöllisen toiminnan. [4] Nämä ovat esimerkkejä painopisteistä, jotka liittyvät keskeisesti myös kääntyneisiin. Kaupunkistrategiassa ikääntyneet mainitaan suoraan vain mittareissa. Oulun kaupungissa palvelut järjestetään taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla, toimimalla asiakaslähtöisesti ja hyödyntämällä digitalisaation mahdollisuudet. [4] Tämä kaupungin tapa toimia koskee myös ikääntyneiden palveluita.

Kaupunkistrategian painopisteiden mukaisesti myös ikääntyneille kuuluu hyvinvointi kaikissa eri vaiheissa. Jotta tämä painopiste voi toteutua tarvitaan mukaan kaupungin lisäksi muita toimijoita esimerkiksi järjestöjä. Ikääntyneistä ja heidän hyvinvoinnistaan huolehtiminen on koko yhteiskunnan ja koko yhteisön tehtävä. Esimerkiksi turvattomuuden ja yksinäisyyden vähentämiseen tarvitaan yhteisöllisyyttä ja lähimmäisistä huolehtimista. Näiden edistämiseen jokainen kuntalainen voi osallistua. Ikääntyneiden määrän kasvaessa tulee katsoa myös sitä, kuinka terveinä ikääntyvät pysyvät. [1] Tämä tuo esille ennaltaehkäisyn tärkeyden. Ikääntymiseen on tärkeää varautua kokonaisvaltaisesti, esimerkiksi siten, että koti on sopiva myös silloin, kun toimintakyky heikkenee.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn edistämisestä sekä ikääntyneen sosiaali- ja terveystalvveluista (=vanhuspalvelulaki) on päivitetty vuonna 2022. Tämän valtuustokauden Ikävoimainen Oulu -ohjelma päivitetään vuonna 2023. Seuraavan valtuustokauden suunnitelma siirtyy kokonaisuudessaan osaksi Oulun kaupungin valtuustokauden hyvinvointisuunnitelmaa.

Valtakunnallisessa laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023 on kahdeksan kokonaisuutta ja niille suositukset. Nämä kokonaisuudet ovat iäkkäiden

toimintakyvyn edistäminen, vapaaehtoistyön lisääminen, digitalisaation ja teknologioiden hyödyntäminen, asumisen ja asuinympäristöjen kehittäminen, asiakas- ja palveluohjaus, osaava ja hyvinvoiva henkilöstö sekä laadun varmistaminen. [5] Ikävoimainen Oulu -ohjelmaa on peilattu valtakunnalliseen laatusuositukseen.

Ikävoimainen Oulu pyrkii vastaamaan tulevaisuuden haasteisiin neljän teeman kautta, jotka ovat työryhmän painotukset tulevaisuuteen. Teemat ovat: 1. Välitämme ikääntyneistä ja osallistamme heitä, 2. Koti ja ympäristö sopivat ikääntyneille, 3. Kodista lähdetään liikkeelle ja 4. Edistämme terveyttä ja hyvinvointia. Ohjelman alussa kuvataan työryhmän työskentelyä ja kerrotaan työryhmän jäsenet. Hyvinvointi määritellään ja palvelutarpeeseen vaikuttavat tekijät esitellään. Tämän jälkeen ohjelma rakentuu neljän teeman mukaan. Teemat kuvataan yksitellen ja niihin liittyen kuvataan nykytilaa hyvinvoinnin ja palvelujen osalta.

Tässä ohjelmassa kuvataan ainoastaan ikääntyneille suunnatut palvelut, vaikka ikääntyneet käyttävät toki myös kaikille kuntalaisille suunnattuja palveluita. Jokaisen teeman kohdalla on "Kohti toimenpiteitä" -luku, joka tuo näkyviin työryhmän arviointia, taustoja toimenpiteille ja kuntalaisten kuulemisten antia. Tämän jälkeen tietyille teemalle asetetaan toimenpiteet. Toimenpiteet ohjaavat, mitä Oulussa tulisi tehdä, jotta ikääntyneet Oulussa olisivat toimintakykyisempiä ja voisivat paremmin. Ohjelman loppuun on liitteeseen koottu taulukko, jossa on toimenpiteet, mittarit, vastuut ja aikataulus.

Toimenpiteitä ohjelmassa on paljon, minkä vuoksi niitä on tärkeä aikatauluttaa. Toimenpiteiden aikataulutusta voidaan täsmentää ohjelman tarkastuksen yhteydessä. Tarkastusten yhteydessä tulee toteuttaa ohjelman seuranta hyödyntäen asiantuntijoita ja ikääntyneitä kuullen. Tässä voidaan hyödyntää samankaltaista työryhmää kuin ohjelman valmistelussa, joka oli koottu eri kaupungin toimialojen asiantuntijoista, eläkejärjestöjen ja eri sidosryhmien edustajista sekä vanhusneuvostosta. Ikääntyneitä tulee osallistaa seurannan yhteydessä myös laajemmin, esimerkiksi kuntalaisille suunnatun kyselyn avulla.

Ikävoimainen Oulu on pyritty laatimaan tiiviiksi, helpoksi lukea ja omaksua. Avoimen hallinnon toimintasuunnitelman mukaan käytetyn kielen tulee olla selkeää ja viestinnän ymmärrettävää [6]. Myös vuorovaikutussuunnitelmassa mainitaan visuaalisuus ja erityisryhmien kuten ikääntyneiden huomioiminen [7]. Vuorovaikutussuunnitelma päivitetään vuonna 2023. Ohjelmassa on pyritty toimimaan näiden mukaisesti. Ohjelmasta on olemassa kaksi versiota, jotka ovat sisällöltään yhteneväiset. Toinen versioista on saavutettava ja toinen visuaalisempi versio. Lukiessasi voit miettiä, mitä sinä, järjestö, jossa toimit, yritys tai muu toimija, voisi tehdä näiden toimenpiteiden edistämiseksi.

Ikävoimainen Oulu on valovoimainen Oulu!

30.10.2020 Ikääntymispoliittisen ohjelman työryhmä

## TYÖRYHMÄN JÄSENET JA TYÖSKENTELY

Kaupunginjohtaja Päivi Laajala nimesi työryhmän 6.2.2019 (§ 10/2019) laatimaan Oulun kaupungille vanhuspalvelulain edellyttämän suunnitelman. Alkuperäistä työryhmää täydennettiin kutsumalla asiantuntijoita työskentelyn edetessä. Ohjelman oli alun perin tarkoitus olla valmiina vuoden 2019 loppuun mennessä. Ohjelman tekemiseen haettiin jatkoaikaa, jotta valtakunnalliset laatusuositukset 2020-2023 ehtivät valmistua ja ohjelmaa voitiin vielä tarkastella suositusten mukaisesti. Kaupunginjohtaja Laajala teki työryhmän täydennyksistä päätöksen 12.2.2020 (§20/2020) ja päätti työryhmän jatkosta.

Ikääntymispoliittisen työryhmän työskentelyyn ovat osallistuneet seuraavat henkilöt:

- Pasi Laukka, yhteisötoiminnan päällikkö, työryhmän puheenjohtaja, Sivistys- ja kulttuuripalvelut
- Heli Metsävirta, kuntalaisvaikuttamisen koordinaattori, työryhmän sihteeri (4/2019 alkaen), Sivistys- ja kulttuuripalvelut, Tuula Hautamäki (3/2019 asti)
- Marianna Parpala, kuntalaisvaikuttamisen koordinaattori, työryhmän valmistelija, Sivistys- ja kulttuuri- palvelut
- Mervi Koski, vanhustyönjohtaja (2/2020 alkaen), Hyvinvointipalvelut, Maria Vahtola (8/2019 alkaen), Anna Haverinen (7/2019 asti)
- Sirkku Kaltakari, palvelupäällikkö, Hyvinvointipalvelut
- Niina Epäily, liikuntajohtaja, Sivistys- ja kulttuuripalvelut
- Arja Huotari, kulttuuritalon johtaja & kulttuuripalvelupäällikkö, Sivistys- ja kulttuuripalvelut (Jaana Potkonen, vastaava tuottaja)
- Virpi Knuutinen, suunnittelija, Konsernihallinto
- Juha Jalkanen, lakimies, Konsernihallinto
- Jukka Kokkinen, asuntotoimenpäällikkö, Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut
- Mikko Autio, asumisen asiantuntija, Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut
- Hannu Honkanen, logistiikkapäällikkö, Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut
- Jaana Solasvuo, esteettömyyskoordinaattori, Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut
- Juhani Heikka, kehittämisspäällikkö, Oulun Digi
- Risto Örling, vanhusneuvosto
- Markku Palosaari, vanhustyön pappi, ev. lut. seurakunta (Asta Leinonen)
- Marja-Liisa Pylväs, Eläkeliitto ry
- Markku Kainulainen, EKL ry (Anna-Maija Kokko)
- Arto Kouri, Eläkeläiset ry
- Ulf Stahl, OJAE ry
- Reijo Sallinen, Kansalliset seniorit
- Elna Stjerna, Ruskayhdistys ry
- Eira Saarela, Senioriopettajat ry (Pirkko Toljamo)
- Minnamaria Salminen, toiminnanjohtaja, Oulun seudun omaishoitajat ry
- Sanna Salmela, erikoissuunnittelija, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Työryhmän jäsenistä edellä olevassa listauksessa varajäsenet on merkitty sulkuihin varsinaisen jäsenen jälkeen, jos varajäsen on osallistunut työryhmän työskentelyyn. Työryhmässä mukanaolo aika on merkitty vain, jos henkilön tilalle on tullut toinen henkilö.

Ikävoimainen Oulu -ohjelman päivityksen on valmistellut hyvinvoinnin edistämisen johtaja yhdessä vanhusneuvoston, Pohteen ja kaupunkiympäristöpalveluiden asiantuntijoiden sekä hyvinvointi-, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan kanssa.



Työryhmä on työskentelyssään hyödyntänyt 9.9.2019 järjestettyä valtuustoseminaaria ja arvokeskustelua. Valtuustoseminaari ja arvokeskustelu perustui vihreiden valtuustoryhmän jättämään valtuustoaloitteeseen 10.9.2018. Valtuustoaloitteessa esitettiin, että ikääntyneen väestön tukemiseksi laadittavan suunnitelman teon yhteydessä järjestetään valtuustoseminaari ja arvokeskustelu ikäihmisten palveluista ja arvokkaasta vanhuudesta. [8]

Kaupunginhallituksen päätöksellä 24.6.2019 § 234 valtuustoseminaariin kutsuttiin myös sivistys- ja kulttuurilautakunnan, hyvinvointilautakunnan sekä vanhusneuvoston jäsenet [9]. Arvoseminaarissa alustus- puheenvuorot pitivät kansanedustaja Hanna Sarkkinen ja erityisasiantuntija Tarja Pajunen Suomen sosiaali- ja terveys ry:ltä (SOSTE). Tarja Pajusta, erityisasiantuntija Anna Haverista Kuntaliitosta ja erikoissuunnittelija Sanna Salmelaa Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriltä (PPSHP) on hyödynnetty asian- tuntijoina ohjelmaa laadittaessa. Anna Haverinen ja Sanna Salmela ovat olleet myös työryhmän jäsenenä osan työryhmän työskentelyajasta.

Työskentelynsä aikana työryhmä on kuullut kuntalaisia ikääntyneille suunnatussa Ainot ja Reinot - liikuntatapahtumassa 3.10.2019 ja kyselyn avulla. Kysely järjestettiin marraskuussa 2019, ja siihen oli mahdollista vastata yhden viikon ajan Aleksinkulmassa, Oulunsalon kirjastossa, Yli-lin hyvinvointipisteellä, Ylikiimingin asukastuvalla ja kaikissa viidessä hyvinvointikeskuksessa: Tuiran, Kontinkankaan, Kaakkurin, Haukiputaan ja Kiimingin hyvinvointikeskuksissa. Kyselyn ja Ainot ja Reinot-tapahtuman kautta saatiin yhteensä 97 vastausta. Kuntalaisten kuulemisten kautta saatuja palautteita ja toiveita on käsitelty työryhmässä ja ne on huomioitu ohjelman valmistelussa.

Ohjelmaa on esitelty työryhmän työskentelyn aikana vanhusneuvostossa, hyvinvoinnin edistämisen ohjaus-/salkkuryhmässä, Oulun nuorten edustajistossa ja hyvinvointipalveluiden johtoryhmässä. Ikääntymispoliittisesta ohjelmasta pyydettiin lausuntoja 16 eri taholta: hyvinvointilautakunnalta, sivistys- ja kulttuurilautakunnalta, yhdyskuntalautakunnalta, joukkoliikennejaostolta, rakennuslautakunnalta, Business Oulu -liikelaitoksen johtokunnalta, lähidemokratiatoimikunnalta, tasa-arvo ja yhdenvertaisuustoimikunnalta, Oulun nuorten edustajistolta (ONE), maahanmuuttajaneuvostolta, mielenterveys- ja päihdeneuvostolta, vammaisneuvostolta, vanhusneuvostolta, Oulun Digi -liikelaitoksen johtokunnalta, ikäihmisten elämänkaariverkostolta sekä Oulun yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan elinikäisen terveyden tutkimusyksiköltä.

Lausuntoja saatiin 11. Business Oulu -liikelaitoksen johtokunnalta, Oulun nuorten edustajistolta, joukkoliikennejaostolta, ikäihmisten elämänkaariverkostolta ja Oulun yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan elinikäisen terveyden tutkimusyksiköltä ei saatu lausuntoja. Lausunnot on käyty läpi ja niissä esille tuotuja muutettavia tai lisättäviä asioita on nostettu ohjelmaan. Lausuntokierroksen aikana ohjelmaa esiteltiin myös Digitaalinen Oulu -ohjausryhmässä.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 on laadittu eri tahoja osallistaen. Asiakirjan laatimiseen osallistuneet tahot on kuvattu suunnitelmassa. Vanhusneuvosto on lisäksi osallistunut sisällön tuotantoon. Ikävoimainen Oulu -ohjelman päivitys pohjautuu hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 -asiakirjaan.

## HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ

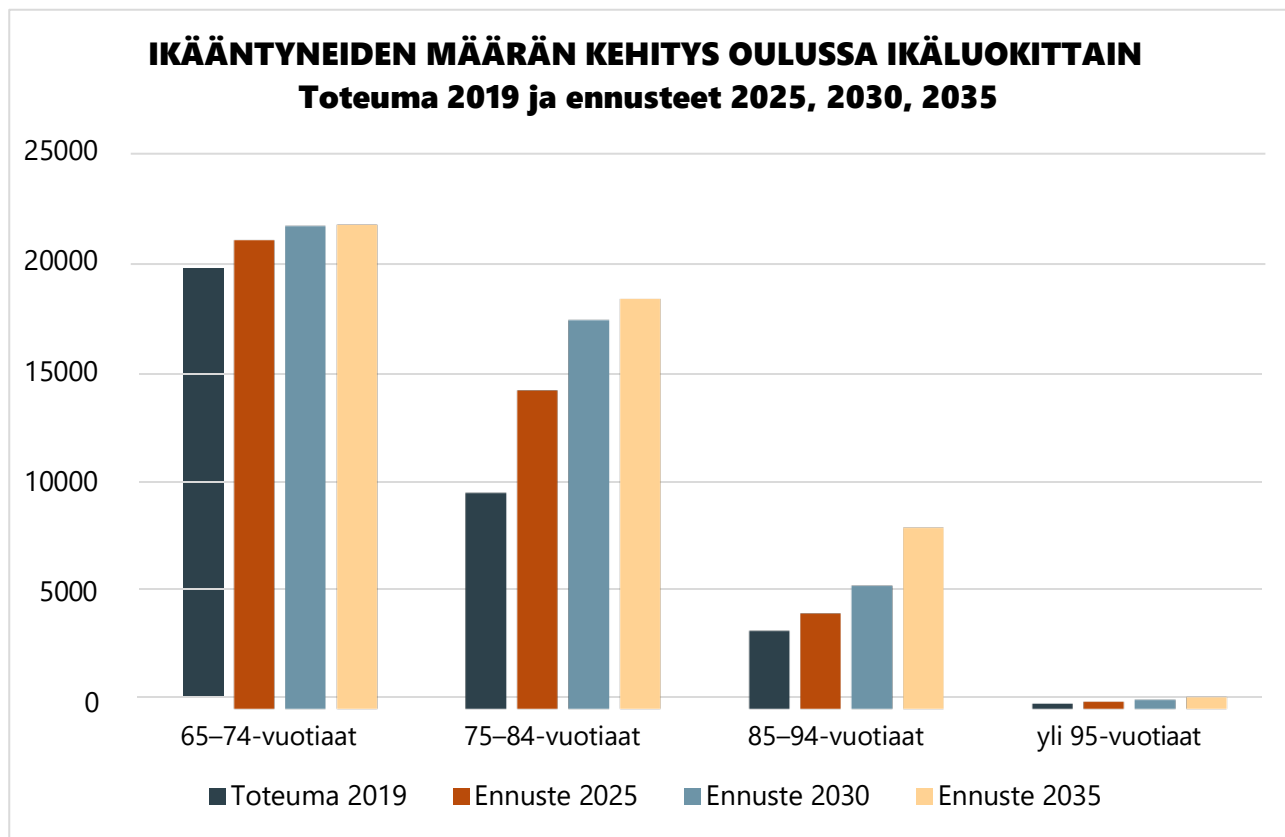
Hyvinvointi on laaja käsite, jonka eri osa-alueet työryhmä on pyrkinyt huomioimaan. Tässä apuna on käytetty Pohjois-Pohjanmaan maakuntauudistuksen aineistoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Työryhmä on käsitellyt näitä osa-alueita. Nämä osa-alueet muodostavat hyvinvoinnin kokonaisuuden. Päivitetty hyvinvointikäsite on kuvattu johdantokappaleen kuvassa.

## PALVELUTARPEESEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Ikääntyneiden määrä kasvaa tulevaisuudessa myös Oulussa, vaikka Oulun väestörakenteelle on ominaista runsas lasten ja nuorten osuus [11]. Keski-ikä Oulussa on 38,5 vuotta, mikä on matalampi kuin koko maan asukkaiden keski-ikä 42,9 vuotta [12].

Vuonna 2019 Oulussa oli 33 286 65 vuotta täyttäneitä [13]. Vuoteen 2030 mennessä 65 vuotta täyttäneiden määrän arvioidaan nousevan 41 prosenttia, 45 189 ikääntyneeseen [13]. Ikääntyneiden määrä kasvaa merkittävästi. Vuonna 2018 huoltosuhde oli 51,8 ja sen odotetaan nousevan 52,4 vuoteen 2030 mennessä. Muutos johtuu ikääntyneen väestön määrän kasvusta. Ikääntyneiden määrän kehitys Oulussa on kuvattuna kuviossa 1 ikäluokittain 65–74-vuotiaat, 75–84-vuotiaat, 85–94-vuotiaat sekä yli 95-vuotiaat.

Erityisesti 75–94-vuotiaiden määrän odotetaan kasvavan voimakkaasti. Vuonna 2019 75–84-vuotiaita oli 9735 ja vuonna 2030 heitä ennustetaan olevan 17 499. Vastaavasti 85–94-vuotiaita oli vuonna 2019 3510, ennustetaan heitä vuonna 2030 olevan 5533 [14]. Yli 95-vuotiaita on lukumääräisesti vähän, mutta kasvu myös tässä ikäluokassa on voimakasta. Vuonna 2019 yli 95-vuotiaita oli Oulussa 236 ja tätä ikäluokkaan ennustetaan vuonna 2030 olevan 423 [14]. Oulussa ikääntyneitä naisia on enemmän kuin miehiä. 65 vuotta täyttäneistä vuonna 2019 naisia oli 18 900 ja miehiä 14 386. [13] Väestöennusteen mukaan tämä säilyisi tulevaisuudessakin lähes nykyisellä tasolla [14].



Kuvio 1: Ikääntyneiden määrän kehitys Oulussa ikäluokittain. Toteuma 2019 ja ennusteet 2025, 2030, 2035 [13;14]

Ikääntyneiden joukossa on hyvin eri-ikäisiä miehiä ja naisia, joista suurin osa on varsin terveitä ja hyväkuntoisia. Ikääntyminen on vaiheittaista, ja jokaisella ikääntyvällä on oma yksilöllinen aikataulunsa. Eläkkeelle jäämisestä varsinaiseen vanhuuden kokemiseen voi olla yli 20 vuoden pituinen ajanjakso.

Ikääntyneiden määrän kasvu vaikuttaa palvelutarpeeseen. Yleisesti tarkasteltuna ikääntyneiden toimintakyky on parantunut ja palvelujen tarve on siirtynyt myöhemmälle iälle. Oulun kaupungissa vain joka kolmas 75 vuotta täyttänyt ja vajaa kaksi kolmesta 85 vuotta täyttäneestä käyttää säännöllisiä palveluja. Ikääntymisen myötä palveluita siis tarvitaan enemmän.

Palvelutarpeeseen vaikuttavat henkilön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja elinympäristön muutokset. Ikääntyminen vaikuttaa palvelutarpeeseen kaupungin eri osa-alueilla hyvinvoinnin, asumisen, kulttuurin, vapaa-ajan ja liikenteen osalta. Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuu on vuodesta 2023 alkaen Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella, ja nyt laadittu päivitys on tehty yhteistyössä Pohteen kanssa.



## **TEEMA 1: Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö**

# IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI OULUSSA

## Ikääntyneiden koettu hyvinvointi Oulussa

Oululaisista ikääntyneistä 88 % kokee itsensä onnelliseksi. Onnelliseksi itsensä kokevien osuus on noussut vuodesta 2011. 81 % kokee olevansa hyvässä kunnossa ikäisekseen ja 77 % kokee hoitavansa terveyttään riittävästi. 20 % oululaisista ikääntyneistä tuntee olonsa yksinäiseksi. Oululaisille ikääntyneille onnellisuutta tuovat lapset/lastenlapset, parisuhde ja ystävyysuhteet. Nämä olivat kolme useimmin mainittua asiaa. Kolme useimmin mainittuja asiaa, jotka toivat huolia ja murheita, olivat oma terveys, ikääntyminen ja julkisten palveluiden tulevaisuus. [15]

## Elintavat ja osallistuminen

Yli 75-vuotiaista oululaisista 25,9 % osallistuu aktiivisesti esim. järjestötoimintaan, 1,1 % käyttää kulttuuripalveluita 1-3 kertaa kuukaudessa, 35,9 % ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan, 1,1 % tupakoi päivittäin ja 6,8 % käyttää alkoholia liikaa [18]

## Toimintakyky

Yli 75-vuotiaista oululaisista 28,5 % oli suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä, 29,6 % koki suuria vaikeuksia arkiaskareista selviytymisessä ja 16 % koki vähintään suuria vaikeuksia itsestä huolehtimisessa. [18]

## Taloudellinen toimeentulo

Keskimääräinen kokonaiseläke oululaisilla oli vuonna 2018 1821 euroa kuukaudessa [16]. Tulotaso on noussut vuosi vuodelta. 1,7 % oululaisista 65 vuotta täyttäneistä sai täyttä kansaneläkettä vuonna 2019. Oululaisista eläkkeensaajista 7,2 % sai eläkkeensaajan asumistukea vuonna 2019. Toimeentulotukea sai vuonna 2018 1,4 % 65 vuotta täyttäneistä. [17]

## Sairastavuus

Oulussa sairastavuus on korkea, sillä Oulun ikävakioitu sairastavuusindeksi oli vuonna 2018 107,8 ja kansantauti-indeksi 126,6. Koko maan arvo on 100. [16]

65 vuotta täyttäneistä erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettuja Oulussa vuonna 2019 oli:

- Astma 11,8 % (koko Suomi 9,3 %)
- Diabetes 16,7 % (koko Suomi 17,3 %)
- Sepelvaltimotauti 15,4 % (koko Suomi 11,6%)
- Verenpainetauti 30,1 % (koko Suomi 23,9 %) [17]
- Masennuslääkkeisiin korvausta Oulussa sai vuonna 2019 65 vuotta täyttäneistä 13,1 %. (Koko maa 12,3 %) [17]

Muisti: 75 vuotta täyttäneistä oululaisista 16,2 % koki vuonna 2014 muistinsa huonoksi. (koko maa vuonna 2014 11,3 %) [16]

## KOHTI TOIMENPITEITÄ

Arvokkaaseen ja hyvinvoivaan vanhuuteen kuuluu, että ikääntyneistä välitetään, heistä huolehditaan ja heitä arvostetaan. Ikääntyneitä ei myöskään saisi nähdä menoeränä. Näin kuvaavat oululaiset hyvinvoivaa ja arvokasta vanhuutta kuntalaisten kuulemisissa.

Kaupunki edistää naapurista ja lähimmäisistä välittämistä sekä yhteisöllisyyttä, jotka luovat myös turvallisuutta. Ikääntyneiden yksinäisyys on haaste. Ikääntyvien hyvinvointikyselyssä 2016 todettiin, että 20 % kyselyyn vastanneista oululaisista tuntee olonsa yksinäiseksi [15]. Yksinäisyyden ehkäisemiseen tarvitaan kaikkia. Siihen pelkät kaupungin palvelut eivät pysty vastaamaan. Kokoontumis- ja kohtaamispaikat vähentävät omalta osaltaan yksinäisyyttä ja mahdollistavat yhteisöllisyyttä. Näitä tarvitaan tulevaisuudessa lisää. Tämä on myös Valovoimainen Oulu -kaupunkistrategian mukaista, sillä strategian yksi painopisteistä on kohtaamisen ja yhteisöllisen toiminnan mahdollistaminen. Kokoontumis- ja kohtaamispaikkoja voidaan toteuttaa esimerkiksi ikäihmisten olohuonetoiminnan kautta, asukastupia kehittämällä sekä järjestöjen tai kyläyhdistysten toimesta. Kuntalaisten kuulemisissa yhteisöalat ja erityisesti Aleksinkulma koettiin hyväksi. Kohtaamispaikat tuodaan esille myös laatusuosituksissa 2020-2023 [5].

Työryhmä on keskustellut arvoista ja ehdottaa toimenpiteenä, että Oulussa ja kaupungin eri palveluissa osallistutaan vahvemmin valtakunnalliseen Välittämisen päivään. Lisäksi valtakunnallisen vanhustenviikon tulee jatkossakin toteutua Oulussa. Välittämisen päivän järjestelyistä ja koordinoinnista vastuun voi ottaa vanhusneuvosto, jolla on yhteyksiä jäseniensä kautta moniin eri järjestöihin. Esimerkiksi välittämisen päivä voi näkyä sivustojen ja kulttuuripalveluissa siten, että ikääntyneet ja päiväkodin lapset kohtaavat. Tarkoituksena on tuoda esille ikääntyneitä arvostavasti ja herättää huomaamaan ikääntynyt ja huolehtimaan hänestä.

Valtakunnalliset laatusuositukset 2020-2023 korostavat yhtenä asiana vapaaehtoistyötä. Ikääntyneet yli 65-vuotiaat ovat aktiivisin ikäryhmä järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa. Toisaalta ikääntyneiden toiminnassa tarvitaan vapaaehtoisia. [5] Vapaaehtoistyö on siis ikääntyvälle mahdollisuus osallistua, mutta samalla moni ikääntynyt ja ikääntyneiden toiminta tarvitsee vapaaehtoisia. Vapaaehtoistyötä tulee kehittää ja mahdollistaa. Sen avulla voidaan lisätä hyvinvointia, vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä, osallistua ja luoda kunnioittavampaa asennetta ikääntyneitä kohtaan. Vapaaehtoisten ja järjestötoiminnan avulla voidaan mahdollistaa myös ikääntyneiden liikkuminen ja asioiminen. Vapaaehtoisen saaminen tueksi esimerkiksi asiointiin tulee tehdä helpoksi sitä tarvitsevalle. Järjestöt ja seurakunnat ovat tärkeitä toimijoita vapaaehtoistoiminnassa. Laatusuositukset kiinnittävätkin huomiota yhteistyöhön tässä kunnan ja muiden toimijoiden välillä. [5] Kaupungin toiminnoissa voitaisiin vahvemmin hyödyntää koulu- ja oppilaitosyhteistyötä sen eri muodoissa esimerkiksi TET-jaksojen, harjoittelujen, toiminnallisten opinnäytetöiden ja opiskelijoiden projektien ja tempauksien kautta.

Digitaalisuus ja teknologinen kehitys ovat osa tulevaisuutta. Digitalisaatiota hyödyntämällä voidaan ja myös tulee edistää ihmisten hyvinvointia. Teknologian avulla voidaan esimerkiksi edistää kotona viihtymistä ja pärjäämistä sekä auttaa osittain myös yksinäisyyden vähentämiseen. Teknologia mahdollistaa esimerkiksi yhteydenpidon läheisiin ja ammattilaisiin ja tätä voivat hyödyntää niin vireä eläkeläinen, kotihoidon asiakas kuin palvelutalon asukas. Internetissä on myös erilaisia palveluja, joiden kautta voi osallistua esimerkiksi jumppaan, saada opastusta terveellisiin elintapoihin tai katsoa ohjelmia. Tietoa näistä mahdollisuuksista tulee koota yhteen ja niistä tulisi viestiä ikääntyneille. Sisältöjä voidaan tuottaa myös itse. Tiedot näistä eri mahdollisuuksista tulee koota helppokäyttöiseen palveluun ja helppokäyttöisyys tulee varmistaa esimerkiksi kokemusasiantuntijoita käyttäen.

Kuntalaisten kuulemisissa on tuotu esille huolta siitä, etteivät kaikki ikääntyneet pysty käyttämään tietokonetta. Sähköisten palveluiden käyttö voi tuoda mukanaan myös digitaalista ja sosiaalista syrjäytymistä. Ikääntyneet on yksi ryhmä, jolla tähän syrjäytymiseen on riski. Digitaaliset palvelut vaativat käyttäjiltä aktiivisempaa roolia, osaamista ja itseohjautuvuutta. [19] Vuonna 2017 tilastokeskuksen mukaan 65-74-vuotiaista internetiä käytti 75 % ja 75-89-vuotiaista 37 % [20]. Kaikki tämä nostaa esille avun ja ohjauksen tarpeen. Järjestöt ovat tärkeitä ikääntyneiden digituen toteuttajia. Tulevaisuudessa heidän rooliaan tässä tulee vahvistaa ja digitukitoimintaa koordinoida. Kaupunki voi tukea digitukea toteuttavia järjestöjä avustusten kautta lisäämällä avustuskriteereihin digituen tarjoaminen. Järjestötoiminnan kautta mahdollistetaan myös digitaaliset vertaisverkostot esimerkiksi ikäihmisten keskusteluryhmät tai omaishoitajille suunnatut ryhmät.

Osaamisen lisäksi tarvitaan myös sopivia laitteita. Kaikilla ikääntyneillä ei ole mahdollisuutta hankkia tarvittavia laitteita esimerkiksi pienen tulotason vuoksi. Kotona asumista tukevien digitaalisten laitteiden saatavuutta tulee kartoittaa sekä selvittää ikääntyneiden laitetarpeita ja pitkäaikaisia lainausmahdollisuuksia. Lisäksi tulee selvittää kaupungin mahdollisuus tarjota laitteita henkilöille, joilta se puuttuu ja selvittää voiko näitä laitteita verrata muihin apuvälineisiin. Osa ikääntyneistä ei pysty käyttämään esimerkiksi tavallisia tietokoneita tai puhelimia. Tästä syystä tulee kartoittaa erityisvaatimukset täyttävät laitteet.

Digitalisaatio ja teknologian hyödyntäminen aiheuttaa monia huolia ja ennakkoluuloja. Kokonaisuuteen sisältyy myös tietoturvaan liittyvät asiat. Viestinnän avulla voidaan kertoa muiden ikääntyneiden positiivista kokemuksesta ja vahvistaa digimyrönteisyyttä. Kaupungin viestintä voi olla tukena vahvistamassa digimyrönteisyyttä ikääntyneille ja jakaa tietoa tietoturvaan liittyvissä asioissa.

Ikääntyneiden taloudellisesta tilanteesta on keskusteltu työryhmässä. Kuntalaisten kuulemisissa oululaiset toivovat kohtuullisia hintoja ja toteavat maksujen korotuksen olevan ikääntyneillä pois muusta. Vanhusköyhyys on valtakunnallinen ja rakenteellinen ongelma. Kaupunkitasolla vanhusköyhyyteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi sen kautta, että ikääntyneiden kohtaamisissa selvitetään taloudellinen koko- naistilanne. Yhteistyötä voidaan tehdä seurakunnan diakonityön kanssa sekä Kelan ja sosiaalipalveluiden välillä. Vanhusköyhyyden ehkäisyä tulee vahvistaa. Työhaluisille ja työkyntoisille ikääntyneille tulee tarjota myös mahdollisuuksia työskennellä. Tämän edistämiseksi on etsittävä yritys- ja järjestöyhteistyön kautta ikääntyneiden työllistämiseen erikoistuneita toimijoita.

Vanhusneuvosto edistää arvokasta, turvallista ja hyvinvoivaa vanhuutta. Vanhusneuvoston kautta voidaan vaikuttaa ikääntyneille tärkeisiin asioihin. Vanhusneuvosto ei kuitenkaan ole kovin tunnettu, mikä on tullut esille arvoseminaarissa ja työryhmän työskentelyssä. Ikääntyneiden tulee päästä mukaan päätöksentekoon jo suunnitteluvaiheessa sekä saada palautetta tehdyistä asioista ja aloitteista. Vanhusneuvoston tunnetuksi tekeminen on tärkeää. Tätä tehdään esimerkiksi vanhusneuvoston vierailujen kautta ja tapahtumiin osallistumalla.

Ikävoimainen Oulu -ohjelmaa tehdessä on huomattu, että osa oululaisten ikääntyneiden hyvinvointia kuvaavista tiedoista on melko vanhoja. Jotta ikääntyneet voidaan huomioida paremmin, tulee heidän hyvinvoinnistaan olla ajantasaisia tietoja. Jatkossa on tärkeä tehdä ikääntyneiden hyvinvoinnista kyselyitä useammin ja huolehtia, että kyselyt kattavat hyvinvoinnin laaja-alaisesti. Kyselyn kautta voidaan seurata myös Ikävoimainen Oulu -ohjelman toteutumista ja vaikutuksia.

## **TOIMENPITEET TEEMALLE: Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö**

- Osallistumme Oulussa vanhustenviikolle ja välittämisen päivään.
- Kehitämme vapaaehtoistyötä ikääntyneiden hyvinvoinnin tueksi ja tarjoamme yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena.
- Kokoamme yhteen ikääntyneille sopivia, valmiina internetissä olevia sähköisiä sisältöjä (esim. Yle Areena ja kotijumpat) ja tuotamme näitä myös itse. Tämän toimenpiteen toteutus huomioidaan hyvinvointisuunnitelmassa. Varmistetaan, että toimenpiteen toteutus huomioidaan myös nettisivujen uudistuksen yhteydessä.
- Mahdollistamme yhteydenpitoa sähköisesti ikääntyneen, omaisten ja ammattilaisten välillä. Kannustamme järjestöjä toteuttamaan digitaalisia vertaisryhmiä.
- Koordinoimme järjestöjen toteuttamaa digitukitoimintaan ja kannustamme järjestöjä toteuttamaan sitä esimerkiksi avustuskriteereitä muuttamalla. Kootaan digituen muotoja osana Pohteen POPDigiHoitotakuu-hanketta.
- Selvitämme ikääntyneiden digitaalisten laitteiden tarpeita ja niiden pitkäaikaisia lainausmahdollisuuksia. Selvitämme kaupungin mahdollisuuden tarjota digitaalisia laitteita sitä tarvitseville sekä kaupungin mahdollisuuksia hankkeistaa toimenpiteen toteutus.
- Vahvistamme digimyrönteisyyttä ja viestimme digitalisaation mahdollisuuksista vertaisiesimerkkejä hyödyntäen. Viestimme tietoturvaan liittyvistä tekijöistä.
- Teemme vanhusneuvoston toimintaa tunnetuksi esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa ja vierailujen avulla.
- Seuraamme ikääntyneiden hyvinvointia neljän vuoden välein kyselyillä.





## **TEEMA 2: Sujuva arki ja pärjäävyys**

## NÄIN IKÄÄNTYNEET ASUVAT OULUSSA

- Kotona. Oululaisista 75-vuotta täyttäneistä 91,4 % asui vuonna 2018 kotona [17].
- Kerrostalossa. Vuonna 2018 Yli 65-vuotiaista 48 % asui kerrostalossa, 35 % omakotitalossa ja 16 % rivitalossa [13]. Ikääntyneistä 7 % asui hissittömissä kerrostaloissa vuonna 2014 [21].
- Vuonna 2014 ikääntyneet asuivat yleisimmin 1970- ja 2000-lukujen rakennuksissa [21]
- Omistusasunnoissa. Vuonna 2014 omistusasunnoissa asui 65–74-vuotiaista 66 %, 75–84-vuotiaista 70 % ja yli 85-vuotiaista 65 %. [21]
- Yli 75 vuotta täyttäneistä 46 % asui yksin vuonna 2018. [17] Naisista yksin asui 58,5 % ja miehistä 28,6 %.
- Taajamissa ja keskustassa. Suurin osa oululaisista ikääntyneistä asui vuonna 2018 taajamissa ja mitä iäkkäämmästä ikäryhmästä oli kyse, sitä suurempi osuus taajamissa asui (65–74-vuotiaista 95,5 %, 75–84-vuotiaista 96,4 % ja yli 85-vuotiaista 96,9 %). [13]
- Määrällisesti eniten 75 vuotta täyttäneitä asuu Keskustan, Tuiran ja Höyhtyän suuralueilla. Yli-lin suuralueella 75 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä on suurin.
- Yhdyskuntarakenteen vyöhykkeitä tarkasteltaessa ikääntyneiden osuus on Oulussa suurin joukkoliikenne- ja autovyöhykkeellä. [21]
- Yleisesti ikääntyessä muuttoalttius vähenee, joten ikääntyneet asuvat tutussa asuinympäristössä ja asunnossa. Oulussa ikääntyneet muuttavat lyhyitä matkoja kunnan sisällä, ja muuttomatka on pääasiassa alle 20 kilometriä. Oululaiset ikääntyneet muuttavat keskusta-alueelle ja intensiiviselle joukkoliikennevyöhykkeelle. Lisäksi muutetaan pientaloista kerrostaloihin tai kerrostaloista kerrostaloihin. Tulevaisuudessa ikääntyneiden määrän ennustetaan kasvavan autovyöhykkeellä ja tehottomalla joukkoliikennevyöhykkeellä. [21]
- Lähellä päivittäistavarakauppaa. Vuonna 2014 oululaisista 65–74-vuotiaista 84 %, 75–84-vuotiaista 87 % ja yli 85-vuotiaista 90 % asuu alle kilometrin päässä kaupasta. Muut palvelut (esi- merkiksi terveyskeskus, apteekki ja kirjasto) ovat selvästi lähikauppaa huonommin tavoitettavissa. [21]

## KOHTI TOIMENPITEITÄ

Ikääntymisen myötä yksin asuminen ja kerrostalossa asuminen yleistyvät. Oulun kaupungin maankäytön toteuttamisohjelmassa 2020-2024 on huomioitu ikäihmisten määrän ja osuuden kasvu. Tavoitteena on, että eri asuntoalueilla on monipuolinen ikärakenne sekä erityyppisiä, -kokoisia ja -hintaisia vuokra- ja omistusasumisen mahdollisuuksia. [22] Arvoseminaarissa 9.9.2019 toivottiin kaikille ikääntyneille turvallista asumista. Kuntalaisten kuulemisissa on tuotu esille asumisen merkitystä hyvinvoinnille ja sitä, että saatavilla tulisi olla halpoja seniori- ja vuokra-asuntoja. Arvokkaaseen ja hyvinvoivaan vanhuuteen kuntalaisten mukaan kuuluu muun muassa kotona asuminen, turvallisuus, esteettömyys, rauhallisuus, edullisuus ja luonnonläheisyys. Ikääntyneille tulee olla tarjolla erilaisia asumisen mahdollisuuksia, joista jaetaan tietoa saavutettavassa muodossa.

Ikäihmisten asuminen Oulussa perustuu "Aging in place" -ajatteluun. Tämän mukaan ikäihmisellä on mahdollisuus jatkaa asumista tutussa asuin- ja elinympäristössä huolimatta iän tuomista toimintakyvyn muutoksista ja niitä seuraavista lisääntyvistä avun ja palvelujen tarpeista [23]. Muuntojoustavat asunnot ja rakennukset tulevat osaltaan mahdollistamaan tätä tulevaisuudessa entistä enemmän.

Rakennustuotannossa tulee ottaa huomioon ikääntyneiden kotiseutu-uskollisuus ja vähentynyt muuttoalttius. Esimerkiksi Haukiputaalla asuva ikääntynyt haluaa muuttaessaan todennäköisesti muuttaa Haukiputaan keskustaan. Lausuntokierroksella nostettiin esille alueellisen tasa-arvon huomioon ottaminen esimerkiksi asuinalueiden kehittämisessä koko Oulun alueella.

Kuntalaisten kuulemisissa nousivat esille lähipalveluiden merkitys sekä palveluiden saatavuus myös Oulun keskustan ulkopuolella. Kaupan tulee olla lähellä ja kotiin tuotavien palveluiden riittäviä. Kotiin tarjottaville palveluille luodaan edellytyksiä niiden sijoittumiselle asuinkiinteistöihin. Kesäkuussa 2020 voimaan astuneessa tieliikennelaissa (L 10.8.2018/729) on määritelty, että kunta voi myöntää kotihoidon pysäköintitunnuksen asiakkaan kotona suoritettavaan esimerkiksi kotisairaanhoidon tehtävään [24]. Oulussa tahdotaan mahdollistaa tämä. Pysäköintitunnus helpottaa kotihoidon työtä, kun esimerkiksi parkkipaikan etsimiseen käytettävä aika vähenee.

Asuntopoliittisten linjausten mukaisesti kehitetään yhteisöllistä asumista. Hyvinvointialue järjestää ympärivuorokautisen palveluasumisen. Oulun kaupungin ja Pohteen yhdyspintakehittämisessä huomioidaan ikäihmisten asumisen kehittäminen.

Arvoseminaarissa korostui yhteisöasuminen ja siihen liittyen eri sukupolvien asuminen lähellä toisiaan, yhteistoiminta ja virikkeellisyys. Sukupolvien vuorovaikutuksen ja jatkuvuuden turvaaminen on myös yksi sosiaalisesti kestävä kaupungin periaatteista. Muita periaatteita ovat esimerkiksi osallisuuden ja demokratian vahvistuminen, kuntalaisen vaikutusmahdollisuuksien lisääminen, eriarvoisuuden vähentäminen sekä heikoimmista huolenpitäminen. Näiden periaatteiden mukaan kehitetään myös Oulun kaupunkia.

Teknologia ja digitalisaatio vaikuttavat asumiseen ja elinympäristöömme. Asuinrakentamisessa edistetään asumista helpottavien tietoteknisten ratkaisujen käyttöönottoa. Digitaalinen opastusjärjestelmä on yksi digitalisaation mukana tuoma mahdollisuus. Esimerkiksi OYS:ssa on käytössä järjestelmä, josta voi katsoa reitin tiettyyn paikkaan [26]. Oulun yliopistolla käytössä olevassa järjestelmässä on myös sisäpaikannus [27]. Toimenpiteenä ehdotetaan aloitteen tekemistä siitä, että ikääntyneille keskeinen asiointipiste varustetaan digitaalisella opasteratkaisulla. Tällainen asiointipiste voi olla esimerkiksi kauppakeskus tai hyvinvointikeskus.

Ikääntymiseen tulee varautua ajoissa ja vain osa ikääntyneistä pääsee asumaan välimuotoiseen asumiseen kuten sukupolvikortteleihin. Tästä syystä huomiota pitää kiinnittää myös olemassa olevaan asuntokantaan. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) on valtiollinen toimija, joka myöntää korjausavustuksia esimerkiksi iäkkään asunnon korjaamiseen ja hissien rakentamiseen. Oulun kaupunki rahoittaa hissien rakentamista yhdessä ARA:n avustuksen kanssa. Oulun kaupungilla tulee olla jatkossakin tarjolla tukea taloyhtiöiden hissihankkeisiin sekä asuntojen korjausneuvontaa. Kaupungin oma korjaus-insinööri on tärkeä henkilö ikääntyneiden asuntokorjausten ohjauksessa.

Vanhusneuvosto esittää lausunnossaan kokonaisvaltaisia paketteja, jotka helpottaisivat muutostöitä. Kokonaisvaltaiset paketit voisivat pitää sisällään palvelutarpeen kartoituksen, suunnittelun, kilpailutukset, lupien hakemisen ja muutostöiden toteutuksen. Myös taloyhtiöt voisivat pyytää tarjouksia muutostöistä, jotka tehdään kaikkiin asuntoihin. Kaikkiin vanhoihin kerrostaloihin ei kuitenkaan ole mahdollista saada hissiä, joten tämä seikka tulisi tällaisissa taloissa asuvien tiedostaa ajoissa. Jokaisen yksilön tulee varautua ikääntymiseen ajoissa. Ennalta varautumista ovat myös esteettömyyden arviointi kodissa, sen lähiympäristössä sekä kotona tehtävät mahdolliset muutostyöt.

Kaupunki edistää esteettömyyttä laaja-alaisesti niin kodeissa kuin elinympäristössäänkin. Kaupunki valmistelelee tontinluovutuksen ja maankäytön sekä muun sopimusohjauksen linjauksia, jotka mahdollistavat nykyistä korkeatasoisempaa esteettömyyttä asuinkiinteistöjen uudisrakentamisessa. Rakennusvalvonnassa on käyty keskustelua kriteerien tiukentamisesta esteettömyyden osalta. Oulun kaupungilla on tehty satunnaisia esteettömyyskartoituksia julkisiin rakennuksiin. Näitä kartoituksia tulisi tehdä hankeselvityksessä oleviin kaupungin rakennuksiin ja tehdä niiden pohjalta parannuksia. Esteettömyyskartoitukset tulee aloittaa asuinalueilla, joissa ikääntyneitä asuu paljon. Asuinalueet, joilla aloitetaan alueuudistus ovat hyviä esteettömyyskartoitusten kohteita. Kartoitusten avulla tällaisille asuinalueille tulee suunnitella esteettömiä reittejä välttämättömiin palveluihin kuten kauppaan.

Esteettömyyden osalta elinympäristössä on Oulussa kehitettävää. Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut laati esteettömyyteen liittyvän ohjeistuksen Oulun kaupungille. Kuntalaisten kuulemissa tuotiin esille katukiveyksien reunojen viistäminen, teiden kunnossapito ja aurausten ongelmat. Esimerkiksi teiden risteämäalueille jää lumipalteleita, jotka estävät ihmisten liikkumista. Lumiauroissa tulisi olla sivussa lippa, joka estää lumen jäämisen tielle. Lausuntokierroksen keskusteluissa sekä vanhus- että vammaisneuvosto pitivät tätä tärkeänä. Teiden kunnossapito on yksi osa-alue elinympäristön turvallisuudesta. Tulevaisuudessa teiden kunnossapidossa voitaisiin vahvemmin hyödyntää täsmällistä dataa. Teiden kunnossapitoon liittyviä luokituksia tulee tarkistaa alueilla, joissa ikääntyneet liikkuvat paljon. Elinympäristön turvallisuuteen liittyvät myös esimerkiksi valaistus ja yleinen turvallisuuden kokemus.

## TOIMENPITEET TEEMALLE: Sujuva arki ja pärjäävyys

1. Kehitämme ikääntyneille sopivia asumisratkaisuja ja yhteisöllistä asumista **asuntopoliittisten linjausten** mukaan. Edistämme sukupolvi- ja lähimmäiskortteleiden syntymistä kaavoituksen, maan käytön sopimusten ja tontinluovutuksen keinoin. Tarjoamme monipuolisia ja kohtuuhintaisia asumisen mahdollisuuksia eri puolilla Oulua.
2. Edistämme asumista helpottavia tietoteknisiä ratkaisuja asuinrakentamisessa. Teemme aloitteen digitaalisen opasteratkaisun rakentamisesta ikääntyneille keskeiseen asiointipisteeseen.
3. Kannustamme ennalta varautumaan ikääntymiseen sekä arvioimaan oman kodin muutostarpeita ja lähiympäristön esteettömyyttä. Tiedotamme saatavilla olevista avustuksista asuntojen muutostöihin ja esteettömyyden parantamiseen sekä annamme **korjausneuvontaa**. Tarjoamme taloudellista tukea taloyhtiöiden hissihankkeisiin. Pohteen yhteinen malli kodin muutostöistä vielä kesken, Oulun kaupungin korjausneuvonta rakennusvalvonnan korjausrakentamisen vastuulla.
4. Edistämme ympäristön esteettömyyttä kokonaisvaltaisesti. Edellytämme esteettömyyttä jo suunnittelun alkuvaiheessa, muun muassa hanke- ja urakkasopimuksissa sekä hankinnoissa. Teemme esteettömyyskartoituksia hankeselvityksessä oleviin kaupungin rakennuksiin. Aloitamme esteettömyyskartoituksia asuinalueilla, joissa asuu paljon ikääntyneitä. Kartoitusten pohjalta teemme parannuksia.
5. Edistämme esteettömyyttä huomioimalla sen katujen ja yleisten alueiden suunnittelussa, rakentamisessa ja kunnossapidossa. Hyödynnämme täsmällistä tietoa teiden kunnossapidossa ja huolehdimme riittävästä hiekotuksesta, valaistuksesta ja lumen aurauksesta.



### **TEEMA 3: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa**

## HARRASTUSMAHDOLLISUUDET JA OSALLISUUS OULUSSA

Oulun kaupungin tarjoamia harrastusmahdollisuuksia ovat seniorikortti, Kunnonlähde, ikääntyneiden liikuntaryhmät, maksuttomat liikuntavuorot, kokoontumistilat ja kulttuurilaitosten toiminta. Oulun kaupungilla on kuntalain edellyttämä vanhusneuvosto [28]. Seuraavaksi avataan näiden harrastus- ja osallisuusmahdollisuuksien sisältöä hieman laajemmin:

- Seniorikortti: yli 65-vuotiaat voivat itsenäisesti kuntoilla ja pääsevät ilmaiseksi kuntosalin seniorivuoroille, uimaan ja vesivoimisteluihin. Etu on käytössä pääosin maanantaista-perjantaihin klo 16 saakka.
- Kunnonlähde: yli 65-vuotiaat voivat osallistua vertaisohjaajien ohjaamiin maksuttomiin liikunta- ja toimintaryhmiin. Ryhmien toimintaa voivat olla esimerkiksi pallopelit, keilaus, jumppa, yhteislaulut ja kuvataide.
- Liikuntaryhmät ikääntyneille eri puolilla Oulua.
- Maksuttomat liikuntavuorot: yli 65-vuotiaiden ryhmille liikuntatilojen käyttö on maksutonta arkisin klo 7-15.
- Kokoontumistilat: Aleksinkulman ja Honkapirtin käyttö on maksutonta eläkejärjestöille.
- Vanhusneuvosto: kaupunginhallituksen asettama, lakisäateinen toimielin, joka edistää arvokasta, turvallista ja hyvinvoivaa vanhuutta.
- Kulttuurilaitosten ikäihmisten toiminta, esimerkiksi Luupin Senioriklubi

## LIKKUMISEN PALVELUT IKÄÄNTYNEILLE

Oulun kaupungissa ikääntyneiden liikkumista tukevia palveluita ovat palveluliikenne Onni ja kuljetus-tuki. Palveluliikenne Onni on osa kaikille avointa joukkoliikennettä, jossa on otettu huomioon ikääntyneiden ja toimintaesteisten henkilöiden tarpeet. Tällä hetkellä Oulussa on kymmenen palveluliikenne- linjaa. Palveluliikenteen linjoilla on tietyt ankkuripisteet, joiden kautta aina ajetaan. Lisäksi ajoreittejä muutetaan tarpeen mukaan. Matkat tilataan matkapalvelukeskuksen kautta.

## KOHTI TOIMENPITEITÄ

”Niin kauan, kun ikäihminen liikkuu, on asiat hyvin” kuvastaa työryhmän näkemystä siitä, että ikäihmisten hyvinvointia tukee kodista liikkeelle lähteminen. Esimerkiksi teatteriin lähteminen tarjoaa parhaillaan kulttuurisen elämyksen lisäksi myös sosiaalisia kohtaamisia ja arkiliikuntaa. Kodista liikkeelle lähtemiseen tarvitaan liikkumisen helpottamista sekä toimintaa ja paikkoja, johon mennä. Palveluiden hinnan tulee olla ikääntyneiden tulotasolle sopivaa. Myös vapaaehtoisia tai tukihenkilöitä saatetaan tarvita tueksi.

Oulun kaupungilla panostetaan joukkoliikenteen kehittämiseen. Joukkoliikenteen asiakastytyväisyys- kyselyissä Oulun joukkoliikenne saa hyvää palautetta. Onni palveluliikenne on kohdistettu erityisesti ikääntyneille ja huonosti liikkuville matkustajille. Vuosittain Onni palveluliikenteessä tehdään noin 50 000 matkaa. Palveluliikennettä liikennöidään kanta-Oulun, Oulunsalon ja Haukiputaan alueella kahdeksalla autolla, jonka lisäksi liikennöintiä on Kiimingissä, Ylikiimingissä ja Yli-lissä kahdella autolla. Liikennöintiä on arkipäivisin. Palveluliikenne Onnin osalta haasteena ovat Kiimingin, Ylikiimingin ja Yli-lin alueet.

Kuntalaisten kuulemisissa ja työryhmässä on tuotu esille, että palveluliikenteellä toivottaisiin mahdollisuutta matkustaa iltaisin ja viikonloppuisin. Lisäksi toivotaan joukkoliikenteen ja poikittaisliikenteen kehittämistä, lippujen alennusten aikarajoitteista luopumista ja rollaattorin kanssa kulkevien matkustamista ilmaiseksi ajankohdasta riippumatta. Palveluliikennettä on tarkoitus laajentaa iltoihin ja lauantaille.

Riittävä toimintakyky on edellytys sille, että toimintaan voi osallistua itsenäisesti. Kuntalaisten kuulemisissa seniorikortti, liikuntapalvelut ja -mahdollisuudet sekä pyörätiet saavat kiitosta. Kuntalaiset toivovat ohjausta sekä enemmän liikuntamahdollisuuksia, -tapahtumia-, -tiloja ja vesijumppia. Liikuntatilojen riittävyys Ouluhallin remontin valmistuttua huolestuttaa kuntalaisia. Ikääntyneiden liikuntavuorojen riittävyys halutaan turvata myös tulevaisuudessa ja mahdollistaa kaupungin eri tilojen käyttö.

Kotoa liikkeelle lähtemistä tukisi, että kaupungilla olisi esteettömiä reittejä ja luontokohteita eri puolilla kaupunkia. Kaupungilla liikkussa tärkeää on, että ikääntyneet voivat välillä levähtää istumaan penkille. Tähän myös vanhusneuvosto on jo aiemmin ottanut kantaa.

Seniorikortti saa kuntalaisilta kiitosta, ja sen yhteyteen toivotaan jatkossa myös kulttuuripalveluita. Taiteella on merkityksensä terveyden edistämiseen. Se voi esimerkiksi auttaa psyykkisten sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä ehkäistä myös ikään liittyvää toimintakyvyn laskua. [29] Kulttuurin osalta tarvitaan palveluiden kohdentamista ikäihmisille, lähellä olevia palveluita, ajankohdan huomioimista, kohtuuhintaisuutta ja ikäystävällisiä sisältöjä. Myös esteettömät toimintaympäristöt ovat edellytys ikäihmisten osallistumiselle. Päivitetty kulttuurisisällöt hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 -asiakirjaan sekä kulttuurihyvinvointisuunnitelmaan. Kulttuurista hyvinvointia edistetään yhdessä Pohteen kanssa lisäämällä ammattilaisten kulttuurisen vanhustyön osaamista.

Ikäihmisten kulttuuripalveluiden tuotantoon ja koordinointiin tarvitaan vastuhenkilö, joka kehittää vapaaehtoistoimintaa ja kulttuurin sekä taiteen tuomista ikäihmisen asuinympäristön lähelle. Vapaaehtoistoimintaa voivat olla kulttuuriluotsina toimiminen ja esiintyminen esimerkiksi eri hoitolaitoksissa. Kulttuuriluotsi on vapaaehtoinen, joka vie ikäihmisen kulttuuri- tai urheilutapahtumaan tai luontoon toimien siinä tukena ja seurana. Koordinoiva vastuhenkilö tiedottaa ja huolehtii myös esimerkiksi vastuuasioista. Kulttuuriluotsi pääsee tapahtumaan ilmaiseksi ja hänen kanssaan saapuva ikääntynyt saa alennetun tai ilmaisen sisäänpääsyn.

Sosiaali- ja terveystalvissa kulttuuritoiminnan valmiuksia kehitetään lisäämällä tietoa taiteen ja kulttuurin terveyttä ja hyvinvointia edistävästä asioista. Kulttuurihyvinvointisuunnitelmaa hyödynnetään tässä. Eri hallinnonalojen avustuksia kohdennetaan ikääntyneiden kulttuuripalveluihin. On tärkeä myös huomioida, että ikääntyneet ovat keskeisessä roolissa kulttuuriperinnön säilymisen ja siirtymisen kannalta.



## **TOIMENPITEET TEEMALLE: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa**

1. Palveluliikenteen toiminta-aikoja arkisin pidennetään 1.9.2023 alkaen. Samalla Onni Palveluliikenne laajenee koskemaan myös lauantaita.
2. Mahdollistamme kaupungin eri tilojen käytön ikääntyneiden liikunta-, järjestö- ja muuhun toimintaan. Turvaamme ikääntyneiden liikuntavuorojen riittävyyden.
3. Kehitämme eri kaupunginosiin ja luontokohteisiin esteettömiä reittejä. Lisäämme levähdyspenkkejä kaupungin keskustassa ja puistoissa.
4. Laajennamme seniorikorttia siten, että sen yhteyteen liitetään myös kulttuuripalveluita.
5. Tuotamme ikäihmisille kohdennettuja kulttuuripalveluita. Järjestämme osallistavaa työpaja- ja esitystoimintaa palveluyksiköissä. Kehitämme kulttuurisuositustoimintaa ja otamme suosituksia käyttöön hyvinvointiarvioiden yhteydessä ja palveluohjauksessa.
6. Nimeämme ikäihmisten kulttuuripalveluiden tuotantoon ja koordinointiin vastuuhenkilön. Kehitämme ja organisoimme vapaaehtoistoimintaa mahdollistamaan ikääntyneiden osallistumisen kulttuuritapahtumiin ja -harrastuksiin.
7. Kohdennamme avustusmäärärahoja sekä lahjoitusrahaston varoja ikäihmisen kulttuuritoimintaan.
8. Kehitämme valmiuksia kulttuuritoimintaan lisäämällä osaamista kulttuurisen vanhustyön toteuttamiseen.



#### **TEEMA 4: Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa**

Sosiaali- ja terveystalveluiden järjestämisvastuu on siirtynyt vuoden 2023 alusta Pohteelle. Jatkamme yhdyspintakehittämistä tiiviisti Pohteen kanssa. Toteutamme vuosittain yhteisesti sovittuja tavoitteita.

## KOHTI TOIMENPITEITÄ

Ikääntyneiden määrän kasvu nostaa esille erityisesti ennaltaehkäisyn tarpeen. Hyvinvointia ja terveyttä tulee edistää ja sairauksia sekä toimintakyvyn laskua ennaltaehkäistä. Digitaalisilla palveluilla ja ratkaisuilla voidaan edistää hyvinvointia ja vaikuttaa ennaltaehkäisevästi hyvinvointiin. Digitaalisten ratkaisujen avulla voidaan esimerkiksi mahdollistaa kotona asuminen pidempään. Digitaalisia palveluita kehitetään rohkeasti sekä täydentämään että osaksi myös ikääntyneiden palveluita.

Oulun kaupunki kehittää digitaalisia palveluita ikääntyneille sopiviksi, huomioiden esteettömyys, saavutettavuus, käytettävyys ja ymmärrettävyys. Tämä koskee kaikkia käytössä olevia digitaalisia palveluita, eikä pelkästään niitä palveluita, joita sosiaali- ja terveystaloudissa hyödynnetään. Palveluita ja ratkaisuja kehitettäessä ikääntyneiden tulee päästä mukaan kehittämään niitä itse jo aikaisessa vaiheessa. Asiakaspolkuja tulee yksinkertaistaa, luoda yksinkertaisia ohjeita yhteistyössä järjestelmätoimittajien kanssa sekä selvittää järjestelmätoimittajilta mahdollisuuksia avustaviin tai neuvoviin käyttöliittymiin. Avustavat ja neuvovat käyttöliittymät auttavat esimerkiksi palvelussa eteenpäin. Ikääntyneille suositeltavat sähköiset palvelut tulee koota helppokäyttöiseksi kokonaisuudeksi ja niiden käyttämiseen tulee tarjota koulutusta. Yksilötason vaativiin digitaalisiin palveluihin, esimerkiksi terveydenhuollon digitaalisiin palveluihin, opastus tulee olla viranomaisten antamaa. Palveluissa tulee myös mahdollistaa vuoroaikutteisuutta ja puheentunnistuksella toimivia palveluita. Esimerkiksi OuluBot-chatpalvelua kehitettäessä tulee huomioida ikääntyneiden tarpeet.

Terveystaloudien kehittäminen ja hoitoon pääsyn ongelmat tuotiin esille kuntalaisten kuulemisissa. Tämä on otettu ohjelmassa huomioon. Teemassa 1 toimenpiteissä on mukana matalan kynnyksen toiminnan ja kohtaamispaikkojen kehittäminen. Jatkossa esimerkiksi näiden yhteyteen voi tulla myös matalan kynnyksen palveluita, joihin voi hakeutua terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Tällaisia kevyitä palveluita tulee tehdä yhteistyössä esimerkiksi järjestöjen ja kaupungin eri palveluiden kanssa. Palveluita voidaan toteuttaa monella eri tavalla esimerkiksi pop up -tyyppisesti tai yksittäisinä käynteinä osana ikäihmisten olohuone- tai asukastupatoimintaa. Esimerkiksi asukastupalle voi tulla vieraillemaan kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö tai vaikkapa järjestöistä mielenterveys- ja päihdealan ammattilainen. Tätä toimintaa tulee tehdä alueen asukkaiden tarpeista lähtien. Pohde käynnistää ikäneuvolatoimintaa, yhdyspintakehittämistä jatketaan Oulun kaupungin kanssa.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen vaatii myös yksilöiltä aktiivisuutta ja vastuunottamista omasta hyvinvoinnista. Tähän halutaan antaa tukea sekä auttaa löytämään terveyttä ja myös mielen hyvinvointia kohentavia valintoja. Tätä tehdään esimerkiksi siten, että eläkkeelle jääville tarjotaan liikuntaneuvontaa, asiakkaiden kohtaamisissa hyödynnetään ikäihmisten ehkäisevän päihdetyön ohjelmaa, terveystalouden vaikutusten arvioinnin suunnitelmaa ja ikääntyvien ravitsemussuosituksia. Muistisairauksien ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä muistisairaudet yleistyvät väestön ikääntymisen myötä ja muistisairauksia sairastavien määrän ennustetaan kasvavan [31]. Muistisairauksia ennaltaehkäistään esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen luoman toimintamallin mukaisesti. Ennaltaehkäisevään työhön ja ikääntyneitä tukemaan ja opastamaan tarvitaan myös järjestöjä.

Tavoitteena on, että ikäihminen pystyy elämään ja asumaan kotonaan mahdollisimman toimintakykyisenä ja turvallisessa ympäristössä pitkään sekä pystyy ylläpitämään mahdollisimman itsenäisesti terveyttään ja hyvinvointiaan. Ikävoimainen Oulu tähtää siihen, että ikääntyneet voisivat paremmin ja olisivat toimintakykyisempiä.

## **TOIMENPITEET TEEMALLE:**

### **Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa**

1. Kehitämme ikääntyneille sopivia digitaalisia palveluita ymmärrettävyyden, esteettömyyden ja saatavuuden näkökulmista. Otamme ikääntyneet mukaan kehittämään palveluita ja neuvomme ja opastamme niiden käyttöön. Kokoamme ikääntyneille sopivat palvelut yhteen. Digitaalisissa palveluissa mahdollistamme vuorovaikutteisuutta ja puheentunnistuksella toimivia palveluita.
2. Parannamme käytössä olevien digitaalisten palveluiden käytettävyyttä ja selvitämme asiakaspolkujen yksinkertaistamista. Luomme yksinkertaistettuja ohjeita yhdessä järjestelmän toimittajien kanssa sekä selvitämme järjestelmän toimittajilta mahdollisuutta sisällyttää ohjelmiin neuvovia ja eteenpäin auttavia ominaisuuksia.
3. Kehitämme helposti tavoitettavaa matalan kynnyksen toimintaa yhdessä eri toimijoiden kanssa eri alueiden asukkaiden tarpeista lähtien.
4. Annamme tukea terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä autamme löytämään terveyttä ja mielen hyvinvointia kohentavia valintoja. Tarjoamme liikuntaneuvontaa eläkkeelle jääville.

## LÄHTEET

- [1] Dufva, M. (2020). Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. Viitattu 2.1.2020. <https://media.sitra.fi/2019/12/01114605/megatrendit-2020selvitys1.pdf>
- [2] Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. (2014). Ikäpolvien taju. Pohjolainen Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Viitattu 29.11.2019. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/artikkelikokoelma\\_webreso.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/artikkelikokoelma_webreso.pdf).
- [3] L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 19.11.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.
- [4] Kaupunkistrategia Oulu 2026. Viitattu 19.11.2019. <https://www.ouka.fi/oulu/paatoksenteko-ja-hallinto/oulu-strategia>.
- [5] Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2021-2023 – Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. Lausuntokierroksella kesäkuussa 2020 ollut luonnos. Viitattu 28.7.2020. <https://stm.fi/etusivu>
- [6] Avoin ja kaikkien yhteinen Oulu. Oulun kaupungin avoimen hallinnon toimintasuunnitelma 2018-2019. Viitattu 19.11.2019. <https://www.ouka.fi/documents/52058/6563940/Avoimen+hallinnon+toimintasuunnitelma+2018-19.pdf/56f9658f-5a13-4a07-b038-4508c27e8e18>
- [7] Vuorovaikutus Oulun kaupungissa 2019-2021. Oulun kaupungin vuorovaikutussuunnitelma vuosille 2019–2021. Viitattu 19.11.2019. <https://www.ouka.fi/documents/74216/19100371/Vuorovaikutussuunnitelma+v.+2019-21.pdf/ed6fea36-8007-44ee-bae6-b879544e888e>
- [8] Hyvinvointilautakunta 2/2019. Hyvinvointilautakunnan kokouksen 7.2.2019 pöytäkirja. Viitattu 19.11.2019. <http://asiakirjat.ouka.fi/>.
- [9] Kaupunginhallitus: 17/2019. Kaupunginhallituksen kokouksen 24.6.2019 pöytäkirja. Viitattu 19.11.2019. <http://asiakirjat.ouka.fi/>.
- [10] Popmaakunta. (2019). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Pohjois-pohjanmaan maakunta- ja soteuudistuksen aineisto. Viitattu 19.11.2019. [https://www.popmaakunta.fi/kohti\\_maakuntaa/hyvinvoinnin\\_ja\\_terveyden\\_edistaminen](https://www.popmaakunta.fi/kohti_maakuntaa/hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen)
- [11] Tilastotietoa Oulusta. (2019). Oulun kaupungin konsernihallinto.
- [12] Laaja hyvinvointikertomus 2017-2021. Viitattu 20.11.2019.
- [13] Tilastokeskus. Viitattu 9.7.2020. <https://www.stat.fi/>
- [14] Tilastokeskuksen väestöennuste 2019. (2019). Viitattu 18.11.2019. <https://www.stat.fi/>
- [15] Ikääntyvien hyvinvointikysely. (2016). Kysely uuden Oulun yli 58-vuotiaille henkilöille.
- [16] Kela. Viitattu 23.9.2019. <https://www.kela.fi/>.
- [17] Sotkanet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.7.2020. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>
- [18] Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH. (2015.) Viitattu 31.10.2019. <http://www.terveytemme.fi/ath/aikasarja2013-2016/index.html>
- [19] Heponiemi, T., Kujala, S., Kouvonen, A., Taipale, S., Rantanen, T., Topo, P., Iltanen-Tähkävuori, S., Hörhammer, I., Kempainen, L., Buchert, U., Safarov, N., Järveläinen, E., Juujärvi, S. & Pöyry-Lassila, P. (2019). Palvelukulttuuria uudistamalla kaikki mukaan digitaaliseen yhteiskuntaan, Tilannekuvaraportti. DigilN-hanke. Viitattu 10.12.2019. <https://storage.googleapis.com/thl-production/2019/10/digiin-tilannekuvaraportti.pdf>.

- [20] Tilastokeskus. (2017). Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2017. Suomen virallinen tilasto. Viitattu 10.12.2019. [https://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi\\_2017\\_13\\_2017-11-22\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_fi.pdf)
- [21] Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa, Oulun kaupunki. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 20 / 2017.
- [22] Oulun maankäytön toteuttamishjelma 2020-2024.
- [23] Oulun kaupungin asuinpoliittiset linjaukset 2017. Erytisasumisesta normaaliin asumiseen. Viitattu 20.11.2019. <https://www.ouka.fi/oulu/paatoksenteko-ja-hallinto/voimassa-olevat-ohjelmat-ja-asiakirjat>
- [24] L 10.8.2018/729. Tieliikennelaki. Viitattu 13.7.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180729>
- [25] Välikangas, K (2009). Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa. Suomen ympäristö 13/2009. Ympäristöministeriö. Viitattu 20.11.2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/14926660.pdf>
- [26] OYSn sisätilat kartalle- digitaalinen opastusjärjestelmä käyttöön tänään. STT 29.6.2020. Viitattu 13.7.2020. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/oysin-sisatilat-kartalle---digitaalinen-opastusjarjestelma-kayttoon-tanaan?publishe-rid=69817636&releaselid=69884421>.
- [27] Hukassa kampuksella? Lataa tämä sovellus! Oulun yliopiston uutiset 29.6.2020. Viitattu 13.7.2020. <https://www oulu.fi/yliopisto/uutiset/campusnavigator>.
- [28] L 10.4.2015/410. Kuntalaki. Viitattu 28.7.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>.
- [29] Fancourt, D. & Finn, S. (2019) What Is the Evidence on the Role of the Arts In Improving Health and Well-Being? A Scoping Review. Health Evidence Network Synthesis Report 67. Viitattu 14.1.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- [30]\_Kaupunginhallitus: 22/2019. Kaupunginhallituksen kokouksen 16.9.2019 pöytäkirja. Viitattu 14.1.2020. <http://asiakirjat.ouka.fi/>.
- [31] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.11.2019. <https://thl.fi/fi>

## LIITTEET

### LIITE 1: TEEMAT, TOIMENPITEET, MITTARIT, VASTUUT JA AIKATAULU

TEEMA	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUT JA YHTEISTYÖ	AIKATAULU
Teema 1: Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö				
	2. Osallistumme Oulussa vanhustenviikolle ja välittämisen päivään. Vanhusneuvosto yhdessä muiden yhdistysten kanssa osallistuu myös Ainot ja Reinot tapahtumaan sekä Seniorimessuille, välittämisen päivään osallistutaan mahdollisuuksien mukaan	- Välittämisen päivän tapahtumien ja osallistujien määrä Oulussa - Vanhustenviikon tapahtumien ja osallistujien määrä Oulussa Seurataan tapahtumien osallistujien määrää	Välittämisen päivästä vanhusneuvosto yhteistyössä kaupungin eri hallinnonalat, liikelaitokset, järjestöt ja muut toimijat.  Vanhustenviikosta kaupungin eri palvelut, seurakunta, järjestöt ja vanhusneuvosto	Koko ohjelmakauden toimenpide
	3. Kehitämme vapaaehtoistyötä ikääntyneiden hyvinvoinnin tueksi ja tarjoamme yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena.	- Vapaaehtoisten määrä - Kaupungin osallistuminen vapaaehtoistyön kehittämiseen (kyllä/ei)	Sivistys- ja kulttuuripalvelut, hyvinvointipalvelut, yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut yhteistyössä järjestöjen, seurakuntien ja muiden toimijoiden kanssa	Koko ohjelmakauden toimenpide

Huomioidaan hyvinvointisuunnitelmassa, varmistetaan, että toimenpiteen toteutus huomioidaan nettisivujen uudistuksen yhteydessä	5. Kokoamme yhteen ikääntyneille sopivia, valmiina internetissä olevia sähköisiä sisältöjä (esim. Yle Areena, kotijumprat) ja tuotamme näitä myös itse.	- Ikääntyneille suositellut sisällöt on koottu eheäksi kokonaisuudeksi (kyllä/ei) - Palvelun helppokäyttöisyys on varmistettu kokemusasiantuntijoita ja palautetta hyödyntäen (kyllä/ei)	Oulun Digi yhteistyössä hyvinvoinnin edistämisen palveluiden, liikunta- ja kulttuuripalveluiden sekä Pohteen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	6. Mahdollistamme yhteydenpitoa sähköisesti ikääntyneen, omaisten ja ammattilaisten välillä. Kannustamme järjestöjä toteuttamaan digitaalisia vertaisryhmiä.	-Digitaaliseen yhteydenpitoon on määritelty käytössä toimintamalli (kyllä/ei) - Asiakasmäärä digitaalisessa yhteydenpidossa - Vertaisverkostojen määrä	Oulun Digi yhteistyössä hyvinvoinnin edistämisen palveluiden, järjestöjen ja Pohteen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	7. Koordinoimme järjestöjen toteuttamaa digitukitoimintaa ja kannustamme järjestöjä toteuttamaan sitä esimerkiksi avustuskriteereitä muuttamalla. Kootaan digituen muotoja osana Pohteen POPDigi Hoitotakuu-hanketta	-Koordinaatiotoiminta käynnistetty (kyllä/ei) -Avustuskriteeristöt päivitetty (kyllä/ei) -Järjestettyjen tilaisuuksien määrä	Sivistys- ja kulttuuripalvelut, hyvinvoinnin edistämisen palvelut, BusinessOulu yhteistyössä järjestöjen ja Pohteen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
Selvitämme mahdollisuutta hankkeistaa toimenpiteen toteutus	8. Selvitämme ikääntyneiden digitaalisten laitteiden tarpeita ja niiden pitkäaikaisia lainausmahdollisuuksia. Selvitämme kaupungin mahdollisuuden tarjota digitaalisia laitteita sitä tarvitseville.	-Selvitykset tehty ja toimenpiteet päätetty (kyllä/ei)	Oulun Digi ja hyvinvoinnin edistämisen palvelut	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	9. Vahvistamme digimyrönteisyyttä ja viestimme digitalisaation mahdollisuuksista vertaisiesimerkkejä hyödyntäen. Viestimme tietoturvaan liittyvistä tekijöistä.	-Esimerkit koottu ja viestintämateriaali toteutettu (kyllä/ei)	Kaupungin viestintä yhteistyössä Oulun Digin kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025



	11. Teemme vanhusneuvoston toimintaa tunnetuksi esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa ja vierailujen kautta.	-Vierailujen ja tapahtumien määrät	Yhteisötoiminta ja vanhusneuvosto, eläkeläisjärjestöt	Koko ohjelmakauden toimenpide
	12. Seuraamme ikääntyneiden hyvinvointia neljän vuoden välein kyselyillä.	- Kysely toteutettu ja tulokset raportoitu (kyllä/ei) - Kyselyn tuloksia hyödynnetty palvelujen ja toiminnan kehittämisessä (Millä tavalla?)	Konsernihallinto ja hyvinvoinnin edistämisen palvelut	Koko ohjelmakauden toimenpide

Teema 2: Sujuva arki ja pärjäävyys				
Asuntopoliittisen linjaukset päivitetään osana maankäytön toteuttamisohjelmaa syksyllä 2023. Linjaukset päätöksenteossa syksyllä 2023.	1. Kehitämme ikääntyneille sopivia asumisratkaisuja ja yhteisöllistä asumista asuntopoliittisten linjausten mukaan. Edistämme sukupolvi- ja lähimmäiskortteleiden syntymistä kaavoituksen, maankäytön sopimusten ja tontinluovutuksen keinoin. Tarjoamme monipuolisia ja kohtuuhintaisia asumisen mahdollisuuksia eri puolilla Oulua.	-Kotona asuvat 75 v. täyttäneet % - ikääntyneiden yhteisöllisen asumisen määrä - Sukupolvi- ja lähimmäiskortteleiden määrä	Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut Yhteistyö: media (median kautta vaikuttaminen, tiedottaminen, esilläpito, näkyvyys), yritykset, liike-elämä, oppilaitokset (mm. tutkimus), 3. sektori, taloyhtiöt, suunnittelijat, rakennuttajat, rakentajat	Koko ohjelmakauden toimenpide
	2. Edistämme asumista helpottavia tietoteknisiä ratkaisuja asuinrakentamisessa. Teemme aloitteen digitaalisen opasteratkaisun rakentamisesta ikääntyneille keskeiseen asiointipisteeseen.	- Toteutuneet asumista helpottavat ratkaisut (määrä) - Opasteratkaisu käyttöön otettu (kyllä/ei)	Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut ja Oulun Digi yhteistyössä yritykset, liike-elämä	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
Pohteen yhteinen malli muutostöistä vielä kesken	3. Kannustamme ennalta varautumaan ikääntymiseen sekä arvioimaan oman kodin muutostarpeita ja lähiympäristön esteettömyyttä. Tiedotamme saatavilla olevista avustuksista asuntojen muutostöihin ja esteettömyyden parantamiseen. Tarjoamme taloudellista tukea taloyhtiöiden hissihankkeisiin.	- Jälkiasennushissien määrä	Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut yhteistyössä viestinnän kanssa	Koko ohjelmakauden toimenpide

	<p>4. Edistämme ympäristön esteettömyyttä kokonaisvaltaisesti. Edellytämme esteettömyyttä jo suunnittelun alkuvaiheessa, muun muassa hanke- ja urakkasopimuksissa sekä hankinnoissa. Teemme esteettömyyskartoituksia hankeselvityksessä oleviin kaupungin rakennuksiin. Aloitamme esteettömyyskartoituksia asuinalueilla, joissa asuu paljon ikääntyneitä. Kartoitusten pohjalta teemme parannuksia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esteettömyyskartoitettut julkiset rakennukset (kpl)</li> <li>- Esteettömyyskartoitettut reitit (km)</li> <li>- Kaupungin omistamien tilojen esteettömyyden selvitysten aloittaminen (kyllä/ei)</li> <li>- Kohteet, joissa on esteettömyystarkastetut opasteet (lkm)</li> <li>- Yhtenäinen esteetön opastejärjestelmä kaupungin omistamiin rakennuksiin (kyllä/ei)</li> </ul>	<p>Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut yhteistyössä yritykset, liike-elämä, taloyhtiöt, suunnittelijat, rakennuttajat, rakentajat</p>	<p>Koko ohjelmakauden toimipide</p>
	<p>5. Edistämme esteettömyyttä huomioimalla sen katujen ja yleisten alueiden suunnittelussa, rakentamisessa ja kunnossapidossa. Hyödynnämme täsmällistä tietoa teiden kunnossapidossa ja huolehdimme riittävästä hiekotuksesta, valaistuksesta ja lumen aurauksesta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- YYP:n esteettömyysohjeistus laadittu (kyllä/ei)</li> </ul>	<p>Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut yhteistyössä yritykset, taloyhtiöt</p>	<p>Painopiste valtuustokaudella 2021-2025</p>

Teema 3: hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa				
	1. Suunnittelemme ja tarkastelemme palveluliikennettä siten, että se vastaisi muuttunutta toimintaympäristöä. Palveluliikenteen toiminta-aikoja arkisin pidennetään 1.9.2023 alkaen. Samalla Onni Palveluliikenne laajenee koskemaan myös lauantaita.			Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	2. Mahdollistamme kaupungin eri tilojen käytön ikääntyneiden liikunta-, järjestö- ja muuhun toimintaan. Turvaamme ikääntyneiden liikuntavuorojen riittävyyden eri puolilla Oulua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikääntyneiden liikuntaryhmien lukumäärä</li> <li>- Kaupungin eri tilojen käyttö ikääntyneiden liikunta-, järjestö- ja muuhun toimintaan kasvanut</li> <li>- Kuntoliikuntaa harrastavien ikääntyneiden osuus kasvaa</li> </ul>	Sivistys- ja kulttuuripalvelut yhteistyössä kaupungin muiden hallinnonalojen kanssa.	Koko ohjelmakauden toimenpide
	3. Kehitämme eri kaupunginosiin ja luontokohteisiin esteettömiä reittejä. Lisäämme levähdyspenkkejä kaupungin keskustassa ja puistoissa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esteettömien reittien määrä suhteessa vuoteen 2020</li> <li>- Asennettujen levähdyspenkkien määrä suhteessa vuoteen 2020</li> </ul>	Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut, liikuntapalvelut	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	4. Laajennamme seniorikorttia siten, että sen yhteyteen liitetään myös kulttuuripalveluita.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seniorikortin laajennus toteutettu koskemaan kulttuuripalveluita (kyllä/ei)</li> </ul>	Liikunta- ja kulttuuripalvelut	Painopiste valtuustokaudella 2025-2029

	5. Tuotamme ikäihmisille kohdennettuja kulttuuripalveluita. Järjestämme osallistavaa työpaja- ja esitystoimintaa palveluyksiköissä. Kehitämme kulttuurisuositustoimintaa ja otamme suosituksia käyttöön hyvinvointiarvioiden yhteydessä ja palveluohjauksessa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työpajojen määrä palveluyksiköissä</li> <li>- Esitysten määrä palveluyksiköissä</li> <li>- Kulttuurisuositusten määrä</li> </ul>	Kulttuuripalvelut yhteistyössä hyvinvoinnin edistämisen palveluiden ja Pohteen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	6. Nimeämme ikäihmisten kulttuuripalveluiden tuotantoon ja koordinoitiin vastuuhenkilön. Kehitämme ja organisoimme vapaaehtoistoimintaa mahdollistamaan ikääntyneiden osallistumisen kulttuuritapahtumiin ja -harrastuksiin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vastuuhenkilö nimetty (kyllä/ei)</li> <li>- Vapaaehtoisten määrä</li> <li>- Vapaaehtoisten toteuttaminen tapahtumien määrä</li> </ul>	Kulttuuripalvelut yhteistyössä Pohteen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	7. Kohdennamme avustusmäärärahoja sekä lahjoitusrahaston varoja ikäihmisen kulttuuritoimintaan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lahjoitusrahaston varojen käyttö (€) ikäihmisen kulttuuritoimintaan</li> <li>- Avustusten käyttö (€) ikäihmisten kulttuuritoimintaan</li> </ul>	Hyvinvoinnin edistämisen palvelut yhteistyössä kulttuuripalveluiden kanssa.	Koko ohjelmakauden toimenpide
	8. Kehitämme valmiuksia kulttuuritoimintaan lisäämällä henkilökunnan osaamista kulttuurisen vanhustyön toteuttamiseen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koulutuksen toteuma ja osallistujien määrä</li> </ul>	Kulttuuripalvelut yhteistyössä hyvinvoinnin edistämisen palveluiden ja Pohteen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025

Teema 4: hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa				
Vanhusneuvosto on nostanut esteettömyyden ja saavutettavuuden edistämisen yhdeksi keskeiseksi toimenpiteeksi hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 -asiakirjassa	<p>1. Kehitämme ikääntyneille sopivia digitaalisia palveluita ymmärrettävyyden, esteettömyyden ja saatavuuden näkökulmista. Otamme ikääntyneet mukaan kehittämään palveluita ja neuvomme ja opastamme niiden käyttöön. Kokoamme ikääntyneille sopivat palvelut yhteen. Digitaalisissa palveluissa mahdollistamme vuorovaikutteisuutta ja puheentunnistuksella toimivia palveluita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saavutettavien digitaalisten palveluiden määrä</li> <li>- Järjestettyjen koulutusten määrä</li> <li>- Palvelut koottu yhteiselle alustalle (kyllä/ei)</li> </ul>	Oulun Digi yhdessä palveluita tuottavien tahojen kanssa	Painopiste valtuustokaudella 2021-2025
	<p>2. Parannamme käytössä olevien digitaalisten palveluiden käytettävyyttä ja selvitämme asiakaspolkujen yksinkertaistamista. Luomme yksinkertaistettuja ohjeita yhdessä järjestelmän toimittajien kanssa sekä selvitämme järjestelmän toimittajilta mahdollisuutta sisällyttää ohjelmiin neuvovia ja eteenpäin auttavia ominaisuuksia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selvitykset tehty ja toimenpiteet päätetty (kyllä/ei)</li> </ul>	Oulun Digi yhdessä palveluita tuottavien tahojen kanssa	Koko ohjelmakauden toimenpide
	<p>3. Kehitämme helposti tavoitettavaa matalan kynnyksen toimintaa yhdessä eri toimijoiden kanssa eri alueiden asukkaiden tarpeista lähtien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yhteydenottojen määrä Aino-neuvontaan</li> <li>- Järjestettyjen tapahtumien määrä</li> </ul>	Hyvinvoinnin edistämisen palvelut yhteistyössä järjestöjen, asukastupien kanssa ja alueen muiden toimijoiden kanssa	Koko ohjelmakauden toimenpide

	<p>Elintavat tukevat tervettä ikääntymistä – toimintakyky säilyy hyvänä mahdollisimman pitkään. Vahvistetaan ikääntyneiden liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia. Tavoitetaan erityisesti yksinäiset ja vähän liikkuvat ikäihmiset. Turvataan ikääntyneiden liikuntapalvelut (seniorikortti, liikuntaneuvonta, liikuntaluuri, ikäihmisten liikuntaryhmät, KunnonLähde-toiminta)</p> <p>Ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistäminen, vajaaravitsemusriskin tunnistaminen ja vajaaravitsemuksen ehkäiseminen tukevat toimintakykyä ja auttavat pärjäämään kotona pidempään.</p>	<p>- Ikäihmisille kohdennettujen elintapa- ja ravitsemusohjauksen toimet - Sairastavuusindeksit</p>	<p>Hyvinvoinnin edistämisen palvelut yhteistyössä liikuntapalveluiden ja järjestöjen sekä Pohteen kanssa</p>	<p>Koko ohjelmakauden toimenpide</p>
--	---	---	--	--------------------------------------

**Liite 2: PÄIVITETTY TAVOITE- JA TOIMENPIDETAULUKKO 2023-2025 (uusi taulukko – seurataan osana hyvinvointisuunnitelman arviointia)**

A. Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö		
1. Suhteet toisiin ihmisiin ja mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa	<p>Yhdistysten välistä yhteistyötä kehitetään</p> <p>Neuvostojen osallisuuden edistäminen nettisivujen päivittämisessä</p> <p>Edistetään kaupungin alueellista tasa-arvoa mahdollistamalla eri tilojen käyttöä ikääntyneiden yhdistystoimintaan</p>	<p>Kehitetään yhdistysten välistä yhteistyötä alueellisesti: osallisuus ja vuorovaikutus – yhteisöpalvelut (osallisuus- ja vuorovaikutusasiantuntijat) ja hyvinvoinnin edistäminen kokonaisuutena (alueelliset hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijat), pilotoidaan alueellisen järjestöavustamisen malli</p> <p>Tuetaan neuvostojen osallisuutta nettisivu-uudistuksessa tiiviissä yhteistyössä konsernihallinnon viestinnän kanssa – yhteisötoiminta ja viestintä</p> <p>Hyvinvoinnin edistämisen palvelut yhdessä muiden sivistys- ja kulttuuripalveluiden vastuualueiden kanssa selvittelee eri mahdollisuuksia yhdistystoiminnan tukemiseen alueellisesti tilojen käytöllä.</p>
2. Asuminen, ympäristö ja luonto	<p>Ikäihminen pärjää halutessaan kotonaan mahdollisimman pitkään.</p> <p>Ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin osataan ennalta varautua. Ikääntyneellä on halutessaan mahdollisuuksia ikäystävälliseen asumiseen.</p> <p>Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisen kaupunginosa-alueet palvelukeskittymiä pienemmiksi.</p>	<p>Hyvinvoinnin edistämisen palvelut yhdessä kaupunkiympäristöpalveluiden, järjestöjen ja Pohteen kanssa koordinoi näiden tavoitteiden toteuttamista, mallintaa toimenpiteet sekä kokoaa tiedon.</p> <p>Pilotoidaan neljä alueellista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijan tehtävää hyvinvoinnin edistämisen palveluissa. Samalla arvioidaan sitä, miten parhaalla mahdollisella tavalla alueilla tuetaan ikäihmisten hyvinvoinnin edistämistä.</p>
3. Turvallisuus	Ikäihmisille on laadittu palveluista painettu opas (kotiin jaettu, nettisivut: pdf)	Vanhusneuvosto asettaa toimenpiteeksi laajasti ikäihmisten hyvinvointia edistäviä palveluita (Ouka, Pohde, järjestöt, mahdolliset muut toimijat) sisältävän oppaan laadinnan.



<b>B. Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa</b>		
1. Mielen hyvinvointi ja mahdollisuus elää omannäköistä elämää	<p>Löytävä seniorityö on keskeinen osa kaupungin, Pohteen, järjestöjen ja yhdistysten sekä muiden toimijoiden yhdyspintayhteistyötä</p> <p>Ikäihmisten hyvinvointia edistävillä palveluilla on selkeä rakenne ja yhteistyömuodot on sovittu ja kehitetty yhdessä Pohteen ja yhdistysten kanssa.</p>	<p>Kootaan hyvinvointisuunnitelma 2023-2025:n kaikenikäisten toimenpiteiden toteutuksesta löytävän seniorityön malli. Tärkeää on myös löytää avun tarpeessa olevat ikäihmiset riittävän varhain. Kehitetään ja otetaan käyttöön erilaisia toimintamalleja tähän.</p> <p>Tiivistä yhteistyötä yhdyspintatyön ja -rakenteen kehittämiseksi Löytävän seniorityön hankkeen, muiden toimijoiden ja Pohteen kanssa. Hyvinvoinnin edistämisen palvelut toimenpiteistä vastuussa, ja erityisesti neljä alueellista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijaa.</p>