



Kuva: Adobe Stock

## Lapin hyvinvointialueen asukaspaneelin suositus

IKÄÄNTYNEEN HYVÄSTÄ  
JA TURVALLISESTA  
ARJESTA KOTONA



[lapha.fi](https://lapha.fi)

Lapin hyvinvointialue

Lappi buresveadjinguovlu  
Laapi pyereestvaijeemkuávlu  
Lappi pue'rrvââjjamvu'vdd

## Lapin hyvinvointialueen asukaspaneelin suositus ikääntyneen hyvästä ja turvallisesta arjesta kotona


### JOHDANTO

Asukaspaneeli sai Lapin hyvinvointialueelta syksyllä 2023 tehtäväkseen laatia suosituksen ikääntyneen hyvästä ja turvallisesta arjesta kotona.

Lapin hyvinvointialueen ensimmäiseen asukaspaneeliin osallistui 45 lappilaista 20 kunnasta. Kutsu asukaspaneeliin lähetettiin 3000 satunnaisesti valitulle yli 64-vuotiaalle lappilaiselle. Kutsun perusteella ilmoittautuneista valittiin asukaspaneelin osallistujat. Valinnassa huomioitiin asuinpaikka, ikä ja sukupuoli.

Suositus on asukaspaneelin yhteisen työn tulos ja se edustaa koko asukaspaneelin yhteistä näkemystä. Lapin hyvinvointialueen työntekijät ovat koonneet yhteenvedon, mutta eivät ole tuottaneet siihen sisältöä tai päättäneet sen sisällöstä.

Asukaspaneeli on toteutettu yhteistyössä Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran kanssa.

 **Asukaspaneeli hyväksyi suosituksen äänin:**  
**KYLLÄ 45 | EI 0**



Kuva: Lapin materiaalipankki | Terhi Tuovinen

### LAPIN ERITYISPIIRTEITÄ:

- 175 795 ihmistä, joista 31 prosenttia on yli 64-vuotiaita
- harvaan asuttu
- pitkät etäisyydet palvelujen pariin
- haastavat sääolosuhteet
- ikääntyneiden lapset ja lapsenlapset eivät välttämättä asu samalla paikkakunnalla ikääntyneiden kanssa. Pieniltä paikkakunnilta nuoret ovat lähteneet opiskelemaan Lapin kaupunkeihin tai Etelä-Suomeen, eivätkä ole opiskelujen jälkeen palanneet kotiseudulleen
- toimivien ja riittävien nettiyhteyksien saatavuudessa on alueellisia eroja
- saamelaiden kotiseutualuetta ovat Utsjoen, Inarin ja Enontekiön kunnat sekä Sodankylän kunnan pohjoisosat. Järjestämislain mukaan Lapin hyvinvointialueen palveluissa on kyseisellä alueella oikeus käyttää suomen lisäksi inarinsaamea, koltansaamea ja pohjoissaamea.



Kuva: Adobe Stock

## SUOSITUS IKÄÄNTYNEEN TURVALLISESTA JA HYVÄSTÄ ARJESTA KOTONA

### Tasa-arvo

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

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

### Itsemääräämisoikeus ja yksilöllisyys

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

### Asumisratkaisut

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

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

### Työntekijän toiminta

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

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

### Turvallisuus

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

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

### Kokonaisvaltainen hyvinvointi

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

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

Ensihoidon henkilöstöä tulee kouluttaa erityisesti ikääntyneiden hoitoon ja kohtaamiseen.

### Arjessa selviytyminen

Ikääntyneet voivat tarvita monenlaista apua päivittäisissä askareissaan. Apua tarvitaan esimerkiksi laadukkaan ja hyvän ravitsemuksen saamisessa, kuljetuksessa, hygienianhoidossa ja siivouksessa. Ikääntyneet asuvat erilaisissa asunnoissa. Asumismuodosta riippumatta heillä voi olla avun tarvetta asuntojen ylläpidossa. Esimerkiksi talvella on tärkeää saada apua lumitöissä, mikä mahdollistaa liikkuminen pois kotoa, sekä avun saannin kotiin. Kesällä tarvitaan apua viilentämään lämpimät kerrostaloasunnot.

Ratkaisuna palvelujen toteuttamiseen ehdotetaan kylätalkkari-toimintaa, palvelusetelien käyttämistä palveluiden hankkimiseksi ja yhteistyötä 3. sektorin kanssa.

## Tiedonsaanti, yhteydenotto ja avun pyytäminen

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

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

## Digipalvelut

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

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

## Yksinäisyys

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

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

## Virkeä ja aktiivinen elämä

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

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

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

## KUVAUS TOTEUTUKSESTA

### Kolme kokoontumista Torniossa, Rovaniemellä, Kemijärvellä ja Ivalossa

Asukaspaneeli kokoontui 2023 loka–marraskuussa kolme kertaa. Torniossa, Rovaniemellä, Kemijärvellä ja Ivalossa. Asukaspaneeliin valitut osallistuivat heitä lähimmälle paikkakunnalle. Ensimmäinen tapaaminen järjestettiin lähitapaamisena. Loput tapaamiset toteutettiin hybriditapaamisina, joissa oman paikkakunnan vetäjät ja osallistujat kuuluivat etäyhteydellä myös muiden paikkakuntien osallistujien ajatuksia aiheesta.

Tapaamisissa asiantuntijat kertoivat lappilaisten ikääntyneiden hyvinvoinnin tilanteesta, kodin turvallisuudesta ja kotiin tuotavista palveluista. Asukaspaneelin osallistujat keskustelivat ja tuottivat suosituksen sisällön yhdessä.

Tapaamisia oli kolme, joissa jokaisessa oli oma tavoite. Ensimmäisellä kerralla osallistujat tutustuivat ja aloittivat suosituksen sisällön kokoamisen. Toisella kerralla he kuuluivat asiantuntijoita ja jatkoivat sisällön tuottamista. Kolmannella kerralla osallistujat keskittyivät suosituksen sisällön muokkaamiseen ja valitsivat ne asiat, jotka jäivät suositukseen mukaan.

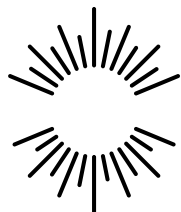
Kolmannella kerralla yhden paikkakunnan osallistujat halusivat lisätä suositukseen maininnan saamelaisien ikäihmisten lakisääteisen oikeuden saamenkielisiin palveluihin. Asiaa ei ehditty käsittelemään asukaspaneelissa, jonka vuoksi asia ei ole suosituksessa mukana mutta se tuodaan tiedoksi tässä.



Kuva: Adobe Stock

Asukaspaneeli on keino välittää asukkaiden  
ääni päätöksentekoon.

Tutustu asukaspaneelihankeeseen osoitteessa  
[lapha.fi/tietoameista/asukaspaneelikokeilu](https://lapha.fi/tietoameista/asukaspaneelikokeilu).



**lapha.fi**